

# Die Lesepredigt

14. SONNTAG NACH TRINITATIS

21.9.2025

---

TEXT: 1 MOSE 28,10-22

I.

Heute nehme ich Dich mit auf eine Reise, wenn Du möchtest. Strecke Dich dazu aus und mache es Dir so bequem wie möglich. Wenn genug Platz neben Dir ist, kannst Du Dich auch hinlegen. Schließe Deine Augen und spüre, wie Dein Körper sich im Raum befindet. Wie Du sitzt oder liegst. Spüre wie die Fersen aufliegen und sich Deine Füße entspannen. Spüre wie die Waden, Oberschenkel und das Gesäß Dich erden und mit dem Boden verbinden. Spüre, an welcher Stelle Dein Rücken die Kirchenbank berührt. Spüre Deine Schultern, Deinen Nacken und Deinen Kopf, alles ruht, sicher und entspannt. Das Gesicht ist ganz weich, gelöst, die Stirn ganz kühl. Packe alle Gedanken des Alltags auf eine Wolke und lass sie los, lass sie davonziehen. Du bist nun hier und jetzt, ganz bei Dir selbst. Höre in Dich hinein und spüre Deinen Atem, Du atmest ein und aus, Dein Atem kommt und geht, ein und aus. Dein Atem strömt durch deinen Körper hindurch. Er füllt Deine Lungen und bringt das Leben. Lass Dich ganz auf deinen Atem ein. Du bist ganz entspannt, gelöst, Du atmest ruhig und tief, Du bist ganz hier und jetzt.

II.

Stell Dir vor, wie Du auf dem Rücken liegst. Um Dich herum sind ein paar Grasbüschel, viele Steine, ein paar Büsche. Deine Umgebung sieht wenig lebendig aus. Neben Dir glimmen noch die Reste des Lagerfeuers. Die Glut wärmt Deine Seite. Irgendwo in der Nähe murmelt ein Bach beruhigend vor sich hin. Ein kühler Windhauch streicht über Deinen Körper. Du hörst den Wind in den Büschen, und Du hörst Gezwischer von Vögeln. Du öffnest Deine Augen und siehst hinauf zum Himmel. Der Sonnenaufgang färbt ihn orange. In der Ferne siehst

Du einen Vogel. Du kannst ihn nicht genau erkennen. Regungslos schwebt er da am Himmel, er lässt sich von der schon warmen Luft tragen. Er schwebt auf und ab. Bewegungslos schwebt er da auf und ab, und er kommt näher und näher. Ruhig und entspannt, vollkommen frei und losgelöst schwebt er dahin. Er lässt sich von der warmen Luft höher und höher tragen. Dann schwebt er wieder zur Erde, zu Dir. Du beobachtest fasziniert diesen Vogel. Wie an einer Schnur oder auf einer Leiter steigt er auf und ab. Du siehst nur noch diesen Vogel, und Deine Gedanken wandern zu ihm, werden eins mit ihm. Ganz ruhig, bewegungslos und entspannt schwebst Du am Himmel auf und ab. Lass dich nun vom warmen Wind tragen und genieße einige Zeit das wunderbare Gefühl der vollkommenen Freiheit.

*(Stille für etwa eine Minute)*

III.

Kehre nun langsam mit Deinen Gedanken in diesen Raum zurück. Nimm die Geräusche Deiner Umgebung wahr, nimm den Raum wahr. Bewege Deine Finger, Deine Hände, Deine Füße. Recke und dehne Dich, atme mehrmals tief ein und aus, öffne Deine Augen. Du bist erfrischt und voll Energie für Deinen Tag.

*Amen.*

## WAHRNEHMUNGEN AUF DEM WEG ZUR PREDIGT | 1 MOSE 28,10-22

Jakobs Traum von der Himmelsleiter ist eine für mich faszinierende Episode im 1. Buch Mose, gerade weil sie bedeutungslos bleibt. Mir drängen sich beim Lesen und Hören so viele Fragen auf. Wieso führt die Leiter nur hinauf in den Himmel und nicht auch hinab in das Totenreich? Ist es eine Zimmermannsleiter oder eine Strickleiter auf der die Engel, die Himmelswesen auf und absteigen? An anderen Stellen der Bibel besitzen Engel doch Flügel. Wieso benutzen sie die nicht? Was hat die Leiter mit der Nachkommenschaft und dem Segen Gottes zu tun?

All diese und noch mehr Fragen lasse ich in der Predigt unbearbeitet und offen. Ich behandle sie auch nicht. Denn für mich ist in dieser

Predigt etwas ganz anderes wichtig: Die Begegnung mit dem ganz Anderen. In unserer Welt, die immer komplexer und schnelllebiger wird, in der kurze Antworten zwar gesucht werden, jedoch immer eine große Gefahr bergen, suchen Menschen auch einen Ausweg aus dem Alltag, hinein in eine Phantasie, die nur ihnen gehört, in der sie frei von äußeren Zwängen und Belastungen sind.

Als Jakob seinen Traum erlebt, ist er auf der Flucht. Er hat gelogen und betrogen. Er hat sich das Erstgeburtsrecht erschlichen. Sein Bruder Esau ist wütend und sinnt auf Rache, so die Befürchtung Jakobs. Er hat Angst vor der Rache seines Bruders, deshalb kann er nicht zurück zu seiner Familie. Im Predigttext befindet sich Jakob zwischen zwei Ortschaften, er ist auf dem Weg. Wir erfahren nur, dass ein Stein sich scheinbar am besten als Kopfkissen eignet. Die Landschaft wirkt anhand des Textes karg und trist. Eine Zwischenstation, die wenig zum Verweilen einlädt. Die Überraschung ist, dass eben an solch einem Ort, der wenig einladend ist, Jakob eine Gotteserfahrung hat – eine intensive noch dazu. Ihm ist in einer bedrängenden Situation das ganz Andere widerfahren. Durch seinen Traum von der Himmelsleiter wurde er bestärkt und von seinen Ängsten befreit.

Anstatt also die Geschichte auszulegen, möchte die Predigt eine ebensolche Erfahrung ermöglichen. Dazu dient das Konzept der Phantasiereise. Die Predigt ist also nicht als Vortrag zu verstehen, sondern als gelenkte, aber auch offene Imagination. In einer Führung möchte sie das Phantasievermögen der Hörenden weiten. Indem alle gezielt in der Du-Form angesprochen werden, wird zusätzlich die Vorstellungskraft aktiviert und zum Aufbau innerer Bilder motiviert. Die Hörenden werden zwar durch das Bild geführt, haben jedoch auch die Zeit und Freiräume für ihre eigene Phantasiearbeit und Ausgestaltung des Erlebten. Die Erfahrungen, welche die Hörenden auf dieser Reise machen, können also ganz unterschiedlich sein.

Beim Lesen der Phantasiereise, die von ihrem Umfang auf den ersten Blick überschaubar wirkt, ist auf viele Pausen und auf eine sehr ruhige Sprechweise zu achten. Die Phantasiereise will nicht eine Geschichte möglichst erlebbar machen, sondern durch das Hören angeleitet die Erfahrung des ganz Anderen der Hörenden selbst er-

lebbar machen. Dadurch werden vielfältige Emotionen angesprochen und bewusst ganzheitlich, mit Körper und Geist, gearbeitet. Deshalb sollte die Möglichkeit geschaffen werden, dass die Hörenden sich hinlegen können. Ebenfalls sollten Störungen (Glockenschlag, Handyklingeln) minimiert werden, was jedoch in den meisten Gottesdiensten gut umsetzbar ist. Durch Phantasierreisen können Spannungen und Ängste abgebaut und lebensbejahendes Denken aufgebaut werden. Das ist es auch, was Jakob in seinem Traum von der Himmelsleiter erlebt.

Die Predigt möchte damit ermöglichen, Distanz zum Alltag aufzubauen und innere Begrenzungen zu durchbrechen.

Letztlich eignet sich die Predigt jedoch nur für Liturgen, die vom kreativen Potenzial überzeugt sind, weil ihnen die maßgebliche Rolle zukommt und das Gelingen ermöglicht. Eine Empfehlung ist es, die Phantasiereise vorher unter Familie oder Freunden auszuprobieren. So können die ruhige Stimmlage, das verlangsamte Sprechtempo, die Sprechpausen und die einfühlsame Sprechweise eingeübt werden.

Zusätzlich ist zu überlegen, ob für den Gottesdienst am 14. Sonntag nach Trinitatis, oder zu einem anderen Zeitpunkt, besonders aufmerksam gemacht wird. So kann er beispielsweise als »meditativer Gottesdienst« oder »Gottesdienst mit Phantasiereise« beworben und angekündigt werden, damit auch die teilnehmenden Gemeindeglieder schon im Vorfeld wissen, worauf sie sich einlassen.

## LITURGISCHE VORSCHLÄGE

**Tagesgebet:** Allmächtiger Gott, es tut gut hier in Deinem Haus anzukommen. Lass uns hier bei Dir bleiben und den Alltag hinter uns lassen, damit wir Deinen Zauber in unserem Leben ganz anders spüren. Lass uns mit vollem Herzen die Lieder singen, die von Dir erzählen, und lass uns Dich selbst erfahren und uns gestärkt heimgehen in unsere Häuser und Wohnungen. Lass uns aus Deiner Kraft heraus verwandelt und verändert werden, hin zu Dir. Dies bitten wir im Na-

men Deines Sohnes Jesus Christus, der mit Dir und dem Heiligen Geist lebt und Träume schenkt in Ewigkeit.

*Amen.*

**Fürbitten:** Dank sei Dir, Du Quelle des Lebens. Dank für Sonne und Regen, Dank für alles, was lebt, Dank für diese Gemeinde, für die Schwestern und Brüder im Glauben. Dank sei Dir, Gott, für Dein weites Herz, für die Phantasie und die Veränderung, die sie bringt. Dank für den Ort, an dem ich heimisch sein darf. Dank sei Dir, für den Ort, wo Du mir begegnest.

Wir bitten Dich: Komm mit Deiner Weite in unsere Enge, komm mit Deiner Erlaubnis in unsere Verbote, komm mit Deiner Liebe in unsere Angst, damit wir leben und Du in uns. Komm und ziehe Deine Spuren unter uns, öffne und weite unsere Herzen, dass sich der Grund zur Freude auftut und wir der Phantasie Raum geben und den Möglichkeiten des Friedens nachgehen.

Komm in unser Leben und halte uns in Bewegung, dass unser Danken und Denken nicht enden, wenn wir in Tiefen fallen, wenn es schwer wird, wenn wir keine Aussicht mehr erkennen.

Komm in unser Leben, damit der Glaube wächst, wenn Hoffnungen enttäuscht werden, wenn Misstrauen überhandnimmt, wenn sich das Gewicht schlechter Erfahrungen unserem Lebensmut entgegenstellt.

*Amen.*

**Eingangslied:** Du meine Seele singe. 302.

**Wochenlied:** Danket dem Herrn! Wir danken dem Herrn. 333.

*Oder:* Lobe den Herrn meine Seele. EG.E 14.

**Predigtlied:** Tut mir auf die schöne Pforte. 166.

*Oder:* Du bist mein Zufluchtsort, Freitöne 50

**Alttestamentliche Lesung:** 1 Mose 28,10-19a(19b-22).

**Epistel-Lesung:** Röm 8,14-17.

**Evangelien-Lesung:** Lk 17,11-19.

**Liturgische Farbe:** grün.

**Verfasser:** Pastor Maximilian Chmielewski, Am Distelborn 3, 31275  
Lehrte, E-Mail: maximilian.chmielewski@evlka.de