

## Tipps fürs Predigen und Liturgie oder wo ist meine Pizza?

Ziel: Authentisch predigen

Felix Ritter

1. Lassen sie sich von ihrem Körper helfen! Eine Haltung oder Bewegung kann Gefühle, Einstellungen und auch meinen Glauben positiv unterstützen.

Schauen Sie sich auf Youtube Amy Cuddy an:

‘Your body language shapes who you are ‘

Tip: Achten sie auf leichte Oberkörperspannung, Offenheit und aufrechten Gang.

2. Predigerinnen sprechen immer auch über sich. Fragen sie sich vor dem Schreiben und vor dem Predigen: Was will ich selber hören?

Tip: Fragen sie: Finden sie das spannend? Glaubst du das? Ist Ihnen das wirklich wichtig?

3. Wir vermeiden und lieber Ich oder du sagen. Wir grenzt oft aus.

4. Reden sie nie zu mehr als zu einer Person, sonst werden sie unpersönlich. Ein Gedanke wird mit einer Person geteilt. Der nächste Gedanke wandert weiter.

5. Schreiben, wie sie reden. Tip: Sprechen sie beim schreiben.

Trauen sie sich über große Themen einfach nur zu plaudern und nehmen sie das auf.

6. Begehen und untersuchen sie den Raum, bevor sie in ihm auftreten. Setzen sie sich auf einen der Stühle der Zuhörer und überlegen sie: Wo ist eine gute Position, um etwas zu erzählen? Tip: Setzen sie sich mit den Predigerinnen auf verschiedene Plätze im Raum und denken sie über mögliche Orte zum Predigen nach.

7. Haben sie gutes Licht? Das Publikum sollte nicht mehr Licht haben als die vortragende Person. Stellen sie sich in ein gutes Licht... Tip: Auch hier gilt: Seien sie egoistisch. Da haben alle mehr von.

8. Nehmen sie sich einen kurzen Moment für ihren Körper bevor sie loslegen. Einfach nochmal hineinfühlen, bevor sie aufstehen. Achten sie auf Tiefatmung: der Bauch bewegt sich beim Atmen mit.

9. Beginnen sie schon im Sitzen. Machen sie visuellen Kontakt beim Auftreten. Tip Coaching: Kein Tunnelblick.

10. Stehen sie geerdet. Der untere Körper ist schwer und der obere leicht. Wenn sie geerdet Stehen können, versuchen sie geerdet zu gehen. Halten sie die Spannung auch wenn sie fertig sind mit Sprechen. Tip: Körperübungen machen.

11. Trainieren sie die Ausdruckskraft ihrer Mimik und ihrer Artikulationsmuskulatur: Steigern sie ihre charismatische Ausdruckskraft.

12. Lassen sie ihre Arme los. Erlauben sie ihren Armen, sich zu bewegen. Halten sie ihre Gesten nicht fest. Halten sie ihre Arme möglichst nicht vor dem Bauch zusammen, es sei denn sie beten. Die Gesten sollten über dem Bauchnabel stattfinden, sonst wirkt das depressiv. Fragen sie: Wo ist meine Pizza? Wo ist deine Pizza?

Tip: Die Geste über dem Bauchnabel wirkt manchmal erst mal künstlich. Es kann auch sein, dass das gar nicht - trotz Übung - zu jemanden passt. Dann muss man die Arme wieder sacken lassen. Einen Versuch ist es aber auf jeden Fall wert.

13. Seien sie nicht sachlich. Ernst ist nicht unbedingt gottgewollt.

14. Lassen sie Emotionen zu! Informationsübermittlung ist zu 50% nachhaltiger, wenn man seine Emotionen zulässt.

Tip: Verabschieden sie sich vom Bild des traditionellen Pfarrers. Sprechen sie über ihre Gefühle wie Freude, Ärger, Angst und Wut. Suchen sie nach Verbindungen mit dem Predigtthema.

15. Zeigen sie keine Gefühle, die sie nicht haben. (Witz: Sagt die Ehefrau zum Pfarrer: Schatz, du kannst aufhören zu lächeln. Es ist niemand da.)

16. 3 Minuten Regel: Menschen hören nur 3 Minuten lang zu. Sie brauchen alle 3 Minuten eine Abwechslung. Ein Witz, eine inspirierendes Bild, eine neue Perspektive, eine persönliche Geschichte usw. Sei nicht immer gleich!

17. Brechen sie das Eis am Anfang! Beginnen sie mit einer interessanten Frage oder einem persönlichem Interesse, bevor die Fakten kommen. Machen sie mich neugierig. Kürzen sie Einleitungen und kommen sie zum Eigentlichen. Sag mir nicht was ich schon weiß. Tip: Üben sie originelle und unvergessliche Predigtanfänge.

18. Achten Sie darauf, daß am Ende der Predigt nicht alles gesagt ist. Eine Predigt dauert solange wie wir über sie Reden. Je länger das dauert, desto besser. Stoßen sie etwas an und schließen Sie nichts ab.

19. Machen sie aus Informationen Geschichten.

Tip: Üben sie Geschichten frei zu erzählen.

20. Vermeiden sie aeh und aehm. Suchen sie nach der Ursache. Suchen sie nicht mit dem Blick auf den Boden oder aus dem Fenster nach Worten. Schauen sie in die Augen ihrer Zuhörer/innen. Flirten sie ein bisschen mit dem Publikum. (Führen hat immer auch was mit Verführen zu tun....)

21. Stellen sie sich ihre Gedanken und Geschichten im Raum vor Ihnen vor und

Webseite: [felixritter.com](http://felixritter.com)

Kontakt: [felixritter@t-online.de](mailto:felixritter@t-online.de)

nicht hinter ihrem Kopf.

## **22. Erzähle was Neues. Überrasche mich. Zeige Emotionen.**

### Übungen:

#### Klatschen im Kreis

Ich schaue meine Nachbarin an. Wir klatschen zusammen und sie gibt den Impuls weiter. Klatschen macht einen Kreis. Langsam schneller werden. Schneller werden als man es für möglich gehalten hätte.

In beide Richtungen üben und dann kreuzen lassen.

#### **Erdung**

##### **Schütteln 5-10 min**

Füße parallel. Muskeln über dem Knie schütteln den Körper.

Mm

Erst mal strecken und Gähnen. Das bringt Sauerstoff ins Gehirn.

Dann:

Meine Füße stehen parallel nebeneinander. Die Muskeln über dem Knie schütteln den Körper. Mund geöffnet und lässt äh raus. Die Bewegung beginnt klein, wird größer und der Laut lauter. Das Schütteln lockert die Wirbelsäule und entspannt den Geist. Mund geöffnet und lässt äh raus. Hoher ton auf M nach unten ziehen auch über die Nase probieren.

mit Musik machen!!!

Wichtig ist es, dass das Schütteln langsam beginnt und langsam endet. Der Geist darf noch weiterschütteln, während der Körper schon still steht.

Während des Schüttelns kann man auch den Mund schließen und ein Mm als sehr hohen Ton von Oben nach unten ziehen.

##### **Offener Stand 5 min**

Eine Ganzkörpermeditation

Wichtig ist es hierbei seinen ganzen Körper zu denken. Jedes einzelne Glied.

Die Knie sind nie durchgedrückt. Am Anfang ist es leichter die Übung mit geschlossenen Augen zu machen.

Unten:

Meine Füße sind schwer und fallen in den Boden hinein. Meine Unterschenkel sind schwer und fallen in den Boden hinein. Meine Oberschenkel sind schwer und fallen in den Boden hinein. Mein Hintern ist schwer und fällt in den Boden hinein.

Oben:

Ich stelle mir vor, dass eine Schnur in der Mitte meiner Schädeldecke befestigt, mich nach oben zieht. Der Kopf schwebt aufrecht über meinen Schultern. Meine Schultern sind leicht. Ich darf meine Arme hochheben und fallen lassen. Meine Arme sind leicht bis in die Fingerspitzen. Meine Brust wird leicht. Ich atme in meine Brust hinein. mein

bauch wird leicht. Ich atme in meinen Bauch. Mein Oberkörper ist leicht bis zur Taille und der Unterkörper ist schwer.

Ich kann probieren in Körperbereiche, die nicht schwer oder leicht sein wollen hineinzuatmen. (Macht Sinn, wenn man es probiert.)

## **Stimme**

### Dart Pfeile

Wirf einen Pfeil in eine Richtungen. Schau dem Pfeil hinterher.

Denke: Meine Stimme will dahin. Entspanne den Arm, der nicht wirft. Nimm einen neuen Pfeil.

Auf:

P t k oder F s sch oder Pu tu ku usw.

Sendungsbewusstsein ist hierbei zu üben. Der Arm der nicht wirft sollte entspannt sein.

Jetzt nimm die Hände über den Bauchnabel und gestikuliere Gedanken deiner predigt und spreche dabei schnell ptk. ) Das ist ne gute Zungengymnastik.

### Japanisch Vokalübung

A     Arme auf. Umarme die Welt. Bruststimme

Ä     Augen weit auf, Zunge raus und Arme runter. Persönlich meinen...

U     Arme beschwörend nach vorn. Spannend sein.

O     Energie mit beiden Händen nach vorne schieben. Spiritualität.

i     Hände ziehen Seil vor Körper auseinander.

e     Energie loslassen.

Probiert Sätze auf diese Vokalbewegung zu sprechen:

Wir feiern diesen Gottesdienst

Lasst uns Beten

usw.

### Gehen im Raum(mit Musik):

Erst an einen Ort denken. Dann Blicke werfen auf Punkte.

Jetzt den Punkten nachgehen.

Vor jedem Richtungswechsel erst den neuen Punkt denken dann blicken, dann gehen.

Mit der Idee arbeiten, dass mich die Punkte anziehen oder abstoßen

**Rufe laut: Ich will dahin und ich will da nicht hin!!!**

## **Tatortübung:**

Stell dir vor du bist Zeugin einer Situation. Du stehst ganz nah am Geschehen. Es findet jetzt vor dir statt. Du suchst nicht am Boden oder an der Decke nach Worten. Du

Webseite: [felixritter.com](http://felixritter.com)

Kontakt: [felixritter@t-online.de](mailto:felixritter@t-online.de)

schaust deinem Publikum in die Augen. Sie sitzen in der Mitte des Geschehens.  
Erzähl mir alles spannend wie nen Krimi.

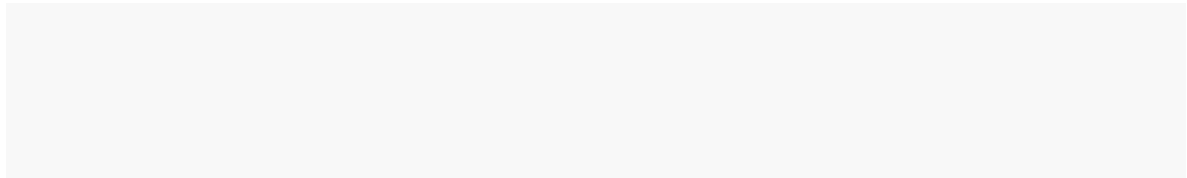
Fang mit Verbrechen an und wechsele dann zu Bibelgeschichten.

### **Von Sinnen Predigen!**

Stelle dir diese Fragen:

1. Was sehe ich gerne?
2. Was hört sich spannend an?
3. Was schmeckt oder riecht lecker?
4. Was fasst sich gut an?
5. Wo begegnet mir Gott?

Präsentiere deine Antworten frei. Versuche es konkret zu beschreiben, so dass ich es sehen oder hören oder riechen oder fühlen kann.



## Schenk mir (d)eine Idee

### Kommunikationsstrategien der Innovationskonferenz TED erfrischen die

**Predigt**

**Felix Ritter**

Dem gesprochenen Wort wird in der Mediengesellschaft wenig zugetraut. Länger als drei Minuten kann doch heute sowieso niemand mehr zuhören, lautet eine unausgesprochene Überzeugung. Auch das Format „Predigt“ ist von diesen Veränderungen in der Kultur unserer Kommunikation betroffen und muss sich ihnen stellen.

Doch es gibt auch Erfolgsgeschichten des gesprochenen Worts. Seit den 1990er Jahren stellt die US-amerikanische Innovationskonferenz TED (Technology, Entertainment, Design) ihre Reden und Vorträge zu ganz unterschiedlichen Themen ins Internet. *Ideas worth spreading*, Ideen, die es wert sind, verbreitet zu werden, lautet das Motto. Über 1000 Vorträge stehen zur Verfügung. Sie wurden bis 2018 über vier Milliarden mal abgerufen, angeklickt oder gelikt. Durch die Vielzahl der Online-Zuschauerinnen und Zuschauer haben wir heute große Datenmengen. Wir wissen, wann sie dranbleiben und wann sie sich wiederholt etwas anhören.

Die wichtigste gemeinsame Qualität der TED-Talks ist, dass jeder TED-Talk auf einer Idee gegründet ist. Ideen sind Geschenke - Denkansätze oder Handlungsvorschläge, die versuchen ein Problem zu lösen. Wenn ich bloß über ein Thema rede, einen Sachverhalt vorstelle, laufe ich Gefahr problemorientiert zu sprechen. Ideen wollen mir weiterhelfen. Ich werde überrascht, angeregt und motiviert. Ich bekomme Proviant fürs Leben.

Kommunikationsforscher haben das Phänomen TED erforscht und verschiedene Strategien herausgefiltert: Eine Rede wird nachhaltig interessant durch emotionale Beteiligung der Zuhörer, durch Geschichten, Humor, Neuigkeiten und Überraschungen.

### Die 7 Todsünden der Rede

**Strategien, die auf Dauer nicht attraktiv für ein Publikum sind.**

1. **Lästern**- Schlecht von anderen reden. Da habe ich schnell das Gefühl, dass gleich schlecht über mich geredet wird, wenn ich den Raum verlasse.
2. **Verurteilen** – Wenn eine Rede zu einer einzigen Anklage wird und der Redner zum Richter wird.
3. **Negativität** – Wenn die Welt schlecht geredet wird. Wenn uns eingeredet wird, dass wir niedergeschlagen sind. Früher war alles besser und heute ist es schlimm.
4. **Jammern** Wenn sich jemand permanent beklagt.
5. **Ausreden** Ich kann da nichts für. Wir sind da falsch informiert worden. Ich trage keine Verantwortung. usw.
6. **Übertreiben** Ausschmücken, Superlative.
7. **Dogmatismus** Es kann nur so und nicht anders gesehen werden.

Menschen hören gerne zu, wenn du

1. **ehrlich bist**- mir keine wichtigen Informationen vorenthält.
2. **authentisch bist**- in deiner eigenen Wahrheit stehst und nicht versuchst jemand anderes zu sein oder für jemand Anderen zu sprechen.
3. **integer bist** – wenn du deine Vorschläge auch selbst umsetzt.
4. **wenn du mich liebst** – wenn du mir wohlgesonnen bist, neugierig bist, mich wertschätzt und achtsam bist. Sonst ist Ehrlichkeit nur verletzend und Authentizität narzisstisch.

### Was können wir von TED lernen?

1. Präsentiere kein Thema sondern eine Idee. Präsentiere kein Problem sondern eine Lösung oder einen Vorschlag. Was rechtfertigt, dass dein Publikum sich für dich Zeit nimmt.
2. Formuliere die Idee in 14 Worten. Lies das jemandem vor. Frag nach, ob das neugierig macht. Kann die Idee etwas bewegen? Ist sie ein Geschenk?

### Schreib – Übung

Nimm ein leeres Blatt und schreib deine Idee darauf. Sie hat nicht mehr als 14 Worte und kann die Welt verändern. Jetzt beantworte folgende Fragen mit automatischem Schreiben.

ca 5 min pro Frage

1. Welches Problem soll hier gelöst werden?
2. Was hat die Idee mit meinem Leben zu tun?
3. Kenne ich eine Geschichte, die zu dieser Idee passt?
4. Was hat die Idee mit der Bibel zu tun?
5. Was hat die Idee mit aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen zu tun?
6. Welche Gefühle verbinde ich mit dieser Idee?
7. Was muss ich wissen, um diese Idee zu verstehen?
8. Was hat die Idee mit meinem persönlichen Glauben zu tun?
9. Beschreibe eine Welt, in der deine Idee umgesetzt ist.

Benutze unterschiedliche rhetorische Strategien:

1. **Beziehung** aufbauen mit Fragen und persönlichen Dingen.
2. **Geschichten** erzählen.
3. **Erklären** ohne zu belehren.
4. **Überzeugen**: Beweise mir, dass mein Weltbild überholt ist. Mach mich zum Detektiv und lass mich die Lösung selbst rausfinden.
5. **Offenbarung**: Rede über Visionen der Zukunft so, dass wir sie uns vorstellen können und uns als Teil fühlen.

### Buchtip:

**TED Talks: Die Kunst der öffentlichen Rede.**

**Autor: Chris Anderso**

