

Präsenz im Gottesdienst

Übungen, Spiele und hilfreiche Bilder

Zertifikatsarbeit von Pfrn. Andrea Kindler Broder

zu Ideen und Vorschlägen von

Renate Adam
Coach (Moreno Institut)
Regisseurin und Schauspielerin
Falkenriedweg 16
3032 Hinterkappelen
renate.adam@bluewin.ch
www.okaytheater.ch

Bern, September 2011

Eingereicht bei:

Pfrn. Manuela Liechti-Genge und Pfr. Dr. habil. Marc van Wijnkoop Lüthi
KOPTA, Koordinationsstelle für praktikumsbezogene und theologische Ausbildung

Inhalt

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Einleitung | 3 |
| 2 | Bühne oder Kanzel – ein Unterschied? | 4 |
| 3 | Grundlagen der Arbeit mit Vikarinnen und Vikaren | 6 |
| 3.1 | Sprache, Körper und Inhalt..... | 6 |
| 3.2 | Umgang mit dieser Arbeit | 8 |
| 4 | Übungen und Überlegungen im Vorfeld..... | 9 |
| 4.1 | Gottesdienst: Was ist das für dich | 9 |
| 4.2 | Was macht der Gedanke an einen Gottesdienst mit dir | 9 |
| 4.3 | Gottesdienst: Was ist das für die Zuhörenden | 10 |
| 4.4 | Überlegungen:..... | 10 |
| 5 | Der Kirchenraum und ich..... | 11 |
| 5.1 | Mit einem Raum Bekanntheit schliessen | 11 |
| 5.2 | Einen Raum zu einem guten Raum machen | 12 |
| 5.3 | Auswerten der Aufträge in 4.2.5. und 4.3.5. | 12 |
| 5.4 | Überlegungen:..... | 13 |
| 6 | Ich im Kirchenraum | 14 |
| 6.1 | Hier stehe ich | 14 |
| 6.2 | Das Hinten | 15 |
| 6.3 | Ich bin lebendig | 15 |
| 6.4 | Ich habe Emotionen | 16 |
| 6.5 | Überlegungen..... | 17 |
| 7 | Ich und mein ‚Publikum‘ | 19 |
| 7.1 | Nähe und Distanz / Geben und Nehmen | 19 |
| 7.2 | Kontakt zur Gemeinde..... | 20 |
| 7.3 | Das Dazwischen | 20 |
| 7.4 | Der Weg nach vorne | 20 |
| 7.5 | Bilder, Körper und Emotionalität | 21 |
| 7.6 | Emotionen und Gemeinde..... | 21 |
| 7.7 | Hilfreiches | 22 |
| 7.8 | Überlegungen:..... | 23 |
| 8 | Mein Sprechen | 24 |
| 8.1 | Atem und Stimme..... | 24 |
| 8.2 | Artikulation und Atem | 25 |
| 8.3 | Gestik, Atem und Artikulation | 25 |
| 8.4 | Körperhaltung und Stimme..... | 25 |
| 8.5 | Körperhaltung, Emotionen, Gestik und Stimme | 26 |
| 8.6 | Sprachfluss, Sprachmelodie und Sinneinheiten: Hilfreiches | 26 |
| 8.7 | Überlegungen..... | 27 |
| 9 | Literaturangabe | 29 |

1 Einleitung

Seit 15 Jahren bin ich Pfarrerin an der Heiliggeistkirche in Bern. In dieser Zeit habe ich viele Vikarinnen und Vikare durch unsere Gemeinde und durch unsere Kirche ziehen sehen. Einigen lag der Zugang zu Menschen im Blut, andere haben mit der Leichtigkeit geborener Schauspielerinnen und Lehrer vor einer Gottesdienstgemeinde oder einer Klasse gestanden. Die meisten aber mussten das Handwerk von Grund auf erlernen und wurden im Laufe des Vikariats sichtbar gewandter in ihrer Arbeit und ihrem Auftreten. Fast alle aber haben hart gebissen an der Herausforderung der Heiliggeistkirche als Ort.

Ein einziger grosser, heller Raum, ohne Seitenschiffe oder Buntglasfenster, die wenigstens eine optische Verkleinerung oder eine Art kuschelige Schummrigkeit verbreiten, neigt die Kirche dazu, Liturginnen und Liturgen auszustellen. Einsam vorne in der Mitte stehend, probiert man dann, die verstreut sitzende Gemeinde irgendwie „einzufangen“ und in die Nähe, in die Intimität zu holen. Dazu kommt noch die nicht ganz einfache Akustik der Kirche, die den Sprechenden einen Sprechrhythmus aufzwingt, der oft nicht dem natürlichen Sprachfluss entspricht.

Seit einigen Jahren begleite nun auch ich praktische Semester. Im August 2011 habe ich mein erstes Vikariat als Lehrpfarrerin abgeschlossen. Alle Studentinnen, die sich zu mir gewagt haben, sind dabei vor der gleichen Herausforderung gestanden:

Wie schaffe ich es, in der riesig grossen, meist schlecht besetzten Heiliggeistkirche so vorne zu stehen, dass ich den Gottesdienst „zusammenhalten“ kann.

Wie schaffe ich es, so präsent zu sein, dass ich die verstreut sitzende Gemeinde abholen kann und gleichzeitig die innere Ruhe und Konzentration finde, die mich authentisch ein Ritual gestalten und durchtragen lässt.

Auf der andern Seite habe auch ich als Lehrpfarrerin immer wieder vor der gleichen Herausforderung gestanden:

- Wie erkläre ich einem andern Menschen, was man „machen“ kann, damit die Authentizität klappt?
- Wie beschreibe ich das Gefühl, wie es ist, wenn die Gemeinde und ich den GD wirklich gemeinsam tragen?
- Wie kann ich einer Vikarin helfen, den Kraftraum Kirche für ihr Ritual zu nutzen, und sich nicht vom Sakralraum Kirche erdrücken zu lassen?

Schliesslich ist aus diesen Überlegungen die Frage entstanden, ob das wirklich ein einzigartiges Problem von Pfarrpersonen in grossen Kirchen ist, oder ob nicht Schauspielerinnen und Schauspieler auf ständig wechselnden Bühnen vor vergleichbare Probleme gestellt sind.

Wie steht man auf der Bühne eines Traditionstheaters, in der Wiener Staatsoper, oder auf der Behelfsbühne eines charme- und gesichtslosen Gemeinschaftszentrums?

Und wenn Schauspielerinnen und Schauspieler den Umgang damit erlernen können, könnten dann nicht auch wir Kirchenleute von ihren Erfahrungen und Übungen profitieren? Ist die Situation Gottesdienst mit der Situation Bühne vergleichbar?

2 Bühne oder Kanzel – ein Unterschied?

Seit Beginn meines Studiums habe ich immer wieder zu hören bekommen, dass es im Gottesdienst darum gehe, dem Heiligen Geist eine Türe zu öffnen. Der Streit unter Theologen hat dann jeweils bei der Frage angefangen, wer genau diese Türe öffne.

- Öffnet Gott die Türe, und ich als Pfarrerin bin gewissermassen der Türrahmen, der die Aufgabe hat, möglichst nicht zu klemmen?
- Ist die Türe sowieso offen, und ich als Pfarrerin muss nur noch den Heiligen Geist erkennen und benennen, wenn er kommt?
- Ist es gänzlich meinem Einfluss als Mensch oder als Liturgin entzogen, ist es reine Gnade ob der Heilige Geist im Gottesdienst lebendig ist oder nicht?
- Oder ist es gerade meine Aufgabe als Pfarrerin, diese Türe zu öffnen? Kann ein blosser Mensch Heiligen Geist „schaffen“, oder jedenfalls ermöglichen?

Das sind die Fragen, die wir uns im Vikariat immer wieder gestellt haben.

Schliesslich hat sich meine Vikarin, die sich an der Situation ‚Heiliggeistkirche‘ ziemlich die Zähne ausgebissen hat, entschlossen, sich von einer Schauspielerin beraten zu lassen. Renate Adam, Schauspielerin, Regisseurin, Coach für Auftrittskompetenz und Psychodrama-Praktikerin hat die Herausforderung angenommen.

Ihre Einstiegsfrage an die Vikarin war:

⇒ Was macht einen gelungenen Auftritt aus?

Die Schauspielerin antwortet:

Ein Auftritt ist dann gelungen, wenn die Zuschauer das Innere Feuer, die Begeisterung des Schauspielers für eine Rolle, für das Thema eines Stückes sehen und spüren können – sein Interesse an einer Situation und die ehrliche Betroffenheit darüber, was sie mit einem Menschen machen kann und wie er sich ihr stellt, so sehr, dass die Zuschauer sich schliesslich vom Thema und von der Begeisterung berühren lassen.

Einem Schauspieler kann deshalb kaum ein Auftritt gelingen in einem Stück, einer Rolle, die ihn nicht im Innersten berührt.

Andererseits ist die innere Betroffenheit aber noch keine Garantie dafür, dass ein Auftritt gelingt. Wenn die Zuschauer die Betroffenheit nicht spüren, nicht sehen können, dann lassen auch sie sich nicht berühren und werden der Botschaft des Stückes auch keinen Glauben schenken.

Betroffen Sein kann man nicht einüben. Die eigene Betroffenheit sichtbar werden zu lassen aber schon. Das Innere Feuer für eine Sache müssen wir selber in uns finden. Unser Inneres Feuer aber zu zeigen oder gar das Überspringen auf andere zu ermöglichen – das können wir erlernen.

Für uns, als Pfarrerin und Vikarin, hat sich folglich die Frage gestellt:

⇒ Was macht eine gelungene Predigt aus?

Meine Antwort darauf ist entsprechend:

Eine Predigt ist dann gelungen, wenn die Gemeinde das Innere Feuer, die Begeisterung der Pfarrerin für das Thema ihrer Predigt sehen und spüren können – ihr Interesse an einer Situation und die ehrliche Betroffenheit darüber, was sie mit uns Menschen machen kann und wie wir uns ihr – mit Gottes Hilfe und in seinem Sinn - stellen können, so sehr, dass die Gemeinde sich schliesslich vom Thema und von der Begeisterung berühren lässt.

Wenn das gelingt, dann ist für mich der Heilige Geist in einem Gottesdienst lebendig geworden.

Als Schlussfolgerung daraus ziehe ich deshalb die Behauptung:

Bühne und Gottesdienst sind sehr wohl vergleichbar. Hier wie dort muss etwas Höheres wirken und sichtbar, spürbar werden, wenn der Funke auf die Zuhörenden überspringen soll. Im Gottesdienst heisst es Heiliger Geist, auf der Bühne Inneres Feuer.

Aber es ist gewiss kein Wunder, dass seit alters her in der Kunst und durch die Künste immer wieder das Göttliche sichtbar gemacht wurde und wird. Und dass die Musen, die die Künstlerinnen und Künstler beseelen, göttlichen Charakter haben.

Wenn aber in der Kunst - ein Stück weit jedenfalls - erlernt werden kann, wie man dem Göttlichen den Boden ebnet, dann kann doch gewiss auch für Pfarrpersonen im Gottesdienst erlernbar sein, wie man dem Heiligen Geist die Türe öffnet.

Ein Stück weit, jedenfalls.

Auf diese These stützt sich meine Arbeit. Es ist der Versuch, durch Übungen, Spiele, hilfreiche Bilder und auch durch den einen oder andern „Trick“ das gelungene Auftreten im Gottesdienst einzuüben.

Damit der Göttliche Funke überspringen und der Heilige Geist lebendig werden kann.

3 Grundlagen der Arbeit mit Vikarinnen und Vikaren

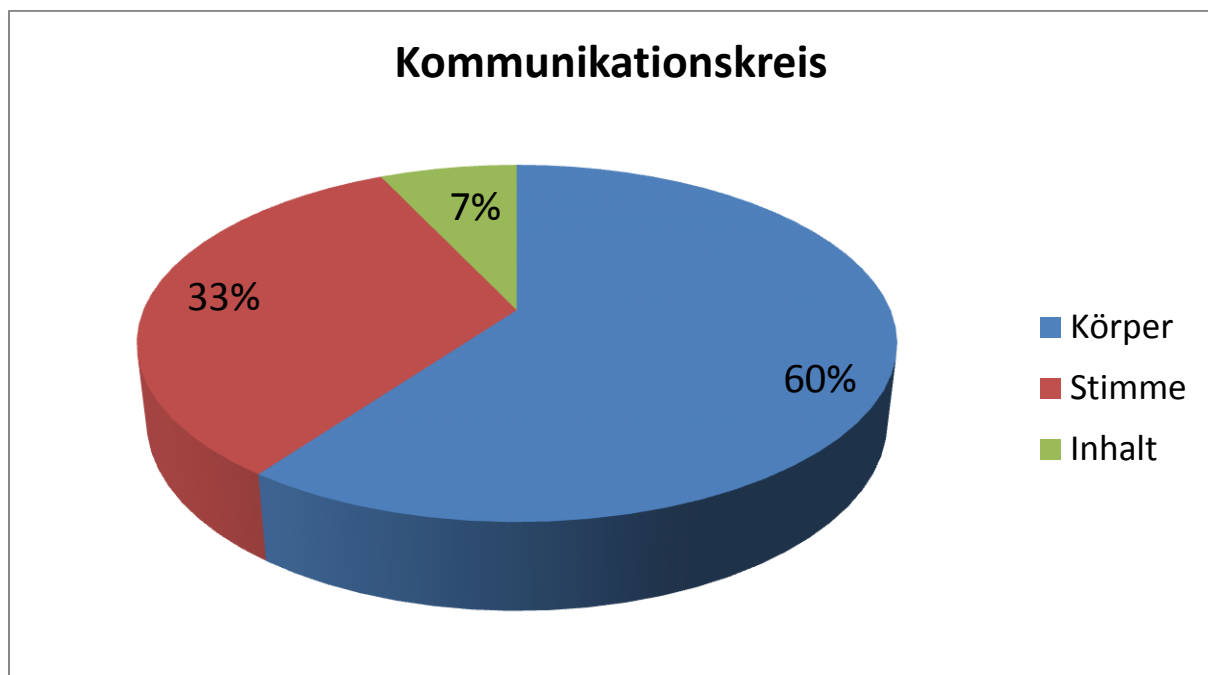
3.1 Sprache, Körper und Inhalt

Gerade reformierte Theologie legt traditionellerweise ein enormes Gewicht auf das Wort. Die Predigt ist das Kernstück eines jeden Gottesdienstes, mit ihr steht oder fällt die Qualität einer Feier. Auf das Gesagte kommt es an.

Längstens ist diese Ansicht überholt.

Bei der Beurteilung eines Gottesdienstes im Vikariat werden über den Inhalt hinaus auch die Liturgie, der Raum, die Stimme, die Sprache (und ihre Angemessenheit für das Zielpublikum), die Emotionalität und die Körpersprache beurteilt.

Es hat auf uns entlastend gewirkt, von Renate Adam zu hören, dass der Inhalt einer Darbietung nur etwa 7% zum Gelingen beiträgt. 33% Prozent machen die Stimme aus und die restlichen 60% die Körpersprache! Sie nennt das den "Kommunikationskreis" und darauf basiert ihr Training.



Diesem Umstand gilt es also unbedingt Rechnung zu tragen, wenn wir nicht versuchen wollen, mit nur 7% unserer Ressourcen die volle Arbeit zu leisten!

Mit dieser Arbeit will ich versuchen, die Übungen und Spiele, die Renate Adam mit uns gemacht hat, thematisch gegliedert aufzulisten. Einige davon stammen aus der klassischen Schauspielerausbildung. Viele davon hat sie aber verändert und erweitert, oder auch neue Übungen für die Situation Kanzel entwickelt.

Immer wieder finden sich im Folgenden unter den Zugängen und Vorschlägen auch „Ratingfragen“.

Die Frage lautet immer gleich:

Auf einer Skala von 0-10 – wo würdest du dich im Moment einstufen? **Warum bist du nicht auf 0?** ev. Auf welche Stufe willst du schlussendlich kommen?

Ziel dieser Ratingfragen ist es, Vikarinnen und Vikaren zu zeigen, dass sie bei Weitem nicht bei null anfangen, ihnen dadurch ihre schon vorhandenen Fertigkeiten bewusst zu machen. Und ihnen allenfalls vor Augen zu führen, dass sie ja auch gar nicht unbedingt anstreben, bei 10 anzukommen. Unvollkommenheit ist nicht nur erlaubt, sondern in unserem Beruf oft schlichte Notwendigkeit.

Voraussetzung für ein Arbeiten wie unten beschrieben, ist die Bereitschaft für alle Beteiligten, sich einzulassen auf die Spiele und Übungen, Experimentierfreude, der Mut, Althergebrachtes loszulassen und Neugierde und Freude am Verändern.

Selbstverständlich haben Vikarinnen und Vikare ein Vetorecht. Wenn eine Übung zu weit geht, oder ihnen ganz gegen den Strich läuft, dürfen sie jederzeit ein Veto einlegen, ohne sich erklären zu müssen. Andererseits wird aber erwartet, dass sie Aufträge, auf die sie sich eingelassen haben, auch ausführen.

Viele Übungen brauchen beide Personen: Vikarin und Lehrpfarrerin. Sehr oft macht es Sinn, wenn beide sich auf eine Aufgabe einlassen. Man kann enorm viel vom andern lernen, durch das Vis-a-vis oder das Tauschen der Rollen erst entdecken.

Lachen und Spass werden jedenfalls bei dieser Arbeit nicht fehlen!

3.2 Umgang mit dieser Arbeit

Meine Vikarin und ich haben über eine Zeitspanne von 4 Monaten 10 Sitzungen à 2 Stunden mit Renate Adam genossen, zum Teil zu zweit, zum Teil die Vikarin alleine.

Die Arbeit mit Renate Adam hat neben dem Spass auch viel Erfolg gezeitigt und manch eine Spannung und fixe Idee gelöst.

Meine Aufgabe in dieser Zertifikatsarbeit hat nun darin bestanden, die zahllosen Übungen und Spiele zu sammeln, zusammenzustellen und in möglichst sinnvolle Kapitel zu gliedern. Entsprechend erhebt die Arbeit keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Neben dem Wissen und den Ideen von Renate Adam habe ich auch das witzige Büchlein von Horst Coblenzer und Franz Muhar: ‚Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen‘ zu Rate gezogen, das ein einfaches und ganzheitliches Training für Atem, Stimme und Körper bietet.

Es ist klar, dass ein solcher Aufwand für den Gottesdienst nicht in jedem Vikariat betrieben werden kann oder sinnvoll ist. Daher der Versuch, die Übungen thematisch zu gliedern, so dass einzelne Kapitel oder auch nur die eine oder andere Übung je nach Bedarf herausgepickt werden kann.

Im Wesentlichen ist die Arbeit ein bunter Strauss von Ideen. Als Abschluss eines jeden Kapitels habe ich unter der Rubrik ‚Überlegungen‘ versucht, Erklärungen und Grundlagen zu Sinn und Zweck der Übungen zu liefern. Oft wird aber schon beim Lesen der Übungsanlage klar, welche Fertigkeit hier eingeübt wird.

Bei den gesammelten Übungen und Spielen handelt es sich um ein Training für das ‚Handwerk‘ des Predigens. Eine abschliessende Diskussion darüber, was ein Gottesdienst sein soll und im Idealfall leisten kann, will diese Arbeit nicht aufzeigen!

Die Arbeit geht davon aus (wie es in unserm Vikariat der Fall war), dass jemand ein Problem hat mit dem Vorne stehen, mit dem Reden oder mit der Authentizität. Hier soll sie Hilfestellungen bieten. Aber auch wenn diese Probleme alle nicht bestehen, muss das Endprodukt ja noch lange nicht ein gelungener Gottesdienst sein. Die Wahrscheinlichkeit dafür wird aber sicher grösser...

4 Übungen und Überlegungen im Vorfeld

Als erstes wird es darum gehen, mit der Vikarin zu klären, was denn ein Gottesdienst für sie ist, was ihrer Meinung nach die Gottesdienstbesucherinnen von ihr erwarten und welche Ansprüche sie dabei an sich selber hat.

Und allenfalls die eine oder andere Idee auch zu revidieren.

Der Einstieg ins Thema soll mit einfachen klärenden Fragen beginnen. Fragen, die der Lehrpfarrerin ein Bild geben, was von einer Vikarin an Vorwissen, an Ängsten, an Vorstellungen, Träumen oder fixen Ideen zu erwarten ist.

4.1 Gottesdienst: Was ist das für dich

1. Welche Erfahrung hast du mit Auftritten? Wie ging es dir dabei?
2. Welche Erfahrung hast du mit Gottesdiensten? Wie ging es dir dabei?
3. Was muss ein Gottesdienst deiner Meinung nach leisten?
4. Was wäre wunderschön, wenn der GD es leisten könnte / würde?
5. Auf einer Skala von 0-10 – wo würdest du dich im Moment im Bereich Gottesdienst einstufen? Auf welche Stufe willst du schlussendlich kommen?

4.2 Was macht der Gedanke an einen Gottesdienst mit dir

1. Was beschäftigt dich, wenn du an deine Gottesdienste denkst?
2. Was beschäftigt dich, wenn du auf der Kanzel sprichst?
3. Was macht dir Mut, Vorfriede im Hinblick auf deine Gottesdienste?
4. Was verunsichert dich im Hinblick auf deine Gottesdienste?
5. **Auftrag:** Beantworte folgende Fragen aus der Rolle der Pfarrerin heraus:
 - Warum halte ich überhaupt Gottesdienste?
 - Was bedeutet das Halten von Gottesdiensten für mich?
 - Was würde passieren, wenn ich es nicht täte?
 - Was daran gibt mir Kraft und Selbstvertrauen?

4.3 Gottesdienst: Was ist das für die Zuhörenden

1. Was für eine Gemeinde erwartest du im Gottesdienst anzutreffen?
2. Warum kommt sie?
3. Was denkst du erwarten die Besucherinnen und Besucher von einem Gottesdienst?
4. Was denkst du erwarten sie von dir?
5. Auftrag:
Gestalte ein Blatt, d.h. zeichne oder klebe eine Frau auf, das bist du. Und dann **versetze dich in die Rolle der ZuhörerIn:**
Was brauchst du als ZuhörerIn, damit du dieser sprechenden, vorlesenden Person aktiv zuhörst und zuschaust und dies erst noch gerne?
Schreibe alles rund um diese aufgeklebte Frau auf – wenn du kannst, dann finde auch ein entsprechendes Symbol dazu.
(Beispiel: Ich möchte jedes Wort, das gesagt wird gestochen scharf verstehen
⇒ Ein Messer / ein Stechbeitel als Symbol)

4.4 Überlegungen:

Ziel der Fragen und Aufträge ist es, mit der Vikarin herauszuarbeiten, wo ihrer Ansicht nach ihre Stärken sind und was ihr noch Bauchschmerzen bereitet, wo sie noch Zeit und ein Übungsfeld braucht.

Dabei ist es wichtig für sie zu wissen, was sie tut, warum sie es tut, und für wen sie es tut.

Wenn wir etwas machen, neigen wir dazu, die Anforderungen, die wir an uns selber stellen, ins Unermessliche zu steigern. Das Bild mit der Frau in der Mitte soll helfen, realistische Ansprüche an sich selber zu formulieren und zu erkennen, welche davon ev. auch schon erfüllt sind.

Die Symbole dazu dienen folgendem Zweck:

Es ist auf Anhieb klar, dass eine Pfarrerin klar und deutlich sprechen soll.

Nun kann ich mir während meines Vortags immer wir sagen: „Deutlich aussprechen! deutlich aussprechen!“ – und dabei verliere ich leicht den Faden. Viel einfacher ist es, sich ein Symbol vor Augen zu halten – den scharfen Dolch, z.B. – oder ihn allenfalls sogar aufs Lesepult zu legen oder auf jeder Seite oben auszudrucken.

Dann sagt das Symbol für mich: deutlich aussprechen! und ich kann mich auf meinen Text konzentrieren.

Wichtig dabei ist es, mit der Vikarin herauszufinden, welches die Symbole sind, die sie braucht und vor allem: Welche sie bereits weglassen kann.

5 Der Kirchenraum und ich

In einem nächsten Schritt geht es darum, mit dem Kirchenraum in Kontakt zu kommen, die Orte zu finden, an denen mir wohl ist, meine Kraftorte in der Kirche zu entdecken. Ein Raum, den ich erforscht habe und kenne, kann mir Verbundenheit und Sicherheit geben. Besonders spannend ist dabei, als Pfarrer die eigene Kirche neu zu entdecken und kennenzulernen – mit eigenen und fremden Augen!

5.1 Mit einem Raum Bekanntschaft schliessen

1. Geh durch die Kirche und horche: welche Geräusche beleben den Raum?
2. Geh durch die Kirche und fühle: Wo ist es wärmer, wo kälter?
3. Geh durch die Kirche und schaue: Wo ist es heller, wo dunkler? Was macht das Licht mit dem Raum?
4. Geh durch die Kirche und versuche den Teilen der Kirche Körperteile zuzuordnen: Hier ist der Kopf der Kirche, hier sind die Arme / Füsse, ...
5. Geh zu einem Körperteil der Kirche: Versuche eine passende Bewegung für den Ort zu finden. Fülle den Körperteil einen Moment lang mit deiner Bewegung. Den nächsten Ort und die nächste Bewegung schlägt der Lehrpfarrer vor.
6. Erweitere deine Bewegungen durch ein Geräusch und / oder eine Gangart.
7. Die sprechende Kamera:
Der Pfarrer schliesst die Augen. Der Vikar führt den Pfarrer durch den Raum und bleibt vor einer Besonderheit, einem speziellen Detail der Kirche stehen. Er richtet den Kopf des Pfarrers wie eine Kamera auf das gewählte Detail. Dann beginnt er dem Pfarrer zu beschreiben, was er sieht. Möglichst so, dass vor den geschlossenen Augen des Pfarrers ein klares, plastisches Bild des Beschriebenen entsteht. Die Rollen tauschen.
8. Anschliessend austauschen: Was ist mir besonders deutlich, besonders bildhaft in Erinnerung geblieben? Erstaunlich dabei ist: Oft ist es ein Zögern, das das Folgende Wichtig werden lässt. Ein Ringen um das passende Wort. Eine Veränderung im Tonfall...

5.2 Einen Raum zu einem guten Raum machen

1. Geh durch die Kirche und suche dir einen positiven Ort. Wo gefällt es dir am meisten? Warum?
2. Stelle dich an deinen guten Ort und beobachte deinen Atem.
3. Stelle dich an deinen guten Ort und formuliere für dich einen Mantra Satz:
Das ist für mich ein guter Ort, weil...
4. Stelle dich an deinen guten Ort und denke an etwas aus deinem Leben, das dir unendlich Freude macht und Kraft schenkt.
Wie fühlt sich das an? Suche ein Bild für dieses Gefühl. (z.B. Wenn ich an mein Krafterlebnis denke, dann ist es friedlich und ruhig, wie wenn der Mond seinen Lichtstreifen auf das Meer legt / oder quirlig und voller Leben, wie...)
5. Geh mit dem Bild im Kopf / mit dem Mantra Satz auf den Lippen durch die ganze Kirche, bleib von Zeit zu Zeit stehen und versuche überall zu deinem positiven, kraftvollen Gefühl zu finden.
6. Stelle dich an den Ort, an dem du predigen wirst:
Sprich den Mantra Satz und vergegenwärtige dir dein positives Bild. Mach den Ort zu einem guten Ort für dich.

5.3 Auswerten der Aufträge in 4.2.5. und 4.3.5.

Die Überlegungen zu meiner Rolle, zur Gemeinde und zu den Anforderungen an meine Person sollen nun mit der Kirche verknüpft werden.

1. Wo würdest du dich hinsetzen als Gottesdienstbesucher?
2. Warum würdest du in diese Kirche kommen?
3. Wenn du deine Symbole auf dem Bild anschaust: Wo in der Kirche würdest du sie platzieren? Wo gehören sie hin?

5.4 Überlegungen:

Über die Sinne soll ein anderer, unmittelbarer Zugang zur Kirche gefunden werden. Der Raum soll durch körperliches Erleben im eigenen Körper verankert, und so zu einem Teil von mir werden.

Dabei ist es hilfreich, wenn in einem Raum etwas ganz Ungewöhnliches gemacht wird (wie z.B. Jaulen und Schnarchen und Hüpfen in der Kirche, in 5.1.5. oder 5.1.6.)

Mantra Sätze sind vor allem deshalb ein hilfreiches Mittel, weil sie eng mit Gefühlen verbunden sind. Sie wirken dadurch, dass man sie immer wiederholt. So kann durch das Wiederholen der Körpertonus verändert werden.

Sich ein Gefühl des Wohlseins zu vergegenwärtigen ist schwierig und oft zeitaufwändig. Mit Mantra Sätzen verknüpfte und verinnerlichte Gefühle können, durch das Rezitieren des Mantras, innert Sekunden wachgerufen werden. Wird der Mantra Satz noch zusätzlich mit einem Bild verbunden, ist der Zugang noch leichter und rascher.

Ein solcher Satz mit einem Bild verknüpft kann in Stresssituationen und sogar während eines Gottesdienstes „hervorgeholt“ werden, und eine rasche Entspannung und ein Kraftschöpfen ermöglichen.

Das Platzieren der Symbole im Raum soll es ermöglichen, durch einen einzigen Blick an den entsprechenden Ort etwas in Erinnerung zu bringen.

Das „Wohlsein“ könnte z.B. an meinen Kraftort passen – der Raum selber kann mich und auch die andern im Raum beschenken. Das ist eine Aufgabe, die ich so gewissermassen „abgeben“ kann.

Die Aussprache etwa könnte zu mir auf die Kanzel gehören – hier muss ich sie machen. Sie könnte aber auch ganz hinten in der Kirche sein – bis dorthin muss sie verstanden werden, usw.

Wenn meine Symbole aber irgendwo im Raum „platziert“ sind, kommt mir die zugehörige Aufgabe jedes Mal in den Sinn, wenn ich den Ort sehe. Dadurch muss ich mich nicht immer aktiv selber daran erinnern.

Es empfiehlt sich deshalb, nicht allzu viele Symbole zu platzieren, sondern nur diejenigen „aktiv“ zu lassen, die für Problemthemen stehen.

6 Ich im Kirchenraum

Während es im letzten Kapitel darum gegangen ist, den Kirchenraum zu erleben und mit ihm zu verschmelzen, soll es im 6. Kapitel darum gehen, die Vikarin anzuleiten, den Raum in ihrem Sinne und für ihre Zwecke zu nutzen.

Wie präge ich den Kirchenraum.

Wie kann ich authentisch vorne stehen.

Was macht mich lebendig.

Was gibt mir die Freiheit, authentisch zu sein.

6.1 Hier stehe ich

1. Stell dich vorne in die Mitte. Schliesse die Augen. Du bist ein Pendel. Schwanke leise vor und zurück, hin und her. Suche deine Mitte und umkreise sie. Teste, was passiert, wenn du eine Wade, einen Fuss, ... anspannst? Teste, was passiert, wenn du den Atem anhältst.
⇒ die Vikarin verliert die Mitte und dadurch das Gleichgewicht
2. Stell dich vorne in die Mitte. Du bist ein Baum. Du stehst aufrecht und gerade. Du streckst deine Krone stolz in die Höhe.
3. Ein Wind kommt, du schwankst leicht. Dann kommt ein Sturm (Lehrpfarrerin gibt Vikarin einen Schubs) und du fällst um. Deine Wurzeln sind zu wenig tief.
4. Stell dich wieder in die Mitte. Du bist ein Baum. Du stehst aufrecht und gerade. Du streckst deine Krone stolz in die Höhe. Nun lässt du deine Wurzeln in die Tiefe wachsen. Tiefer und tiefer. Bis sie dich ganz fest halten. Das bist du.
5. Das bist du. Ein Baum, fest verwurzelt in der Tiefe, die Krone hoch oben im Himmel. Wenn ein Wind kommt, dann schwankst du. Wenn er stärker wird, dann schwankst du mehr, wenn ein Sturm kommt (Lehrpfarrerin schubst Vikarin), dann bist du gewappnet und hältst stand.
⇒ Die Vikarin wird tatsächlich stehen bleiben. Wurzeln wachsen zu lassen, gibt enormen Halt!
6. Das bist du. Ein Baum, fest verwurzelt in der Tiefe, die Krone hoch oben im Himmel. So sollst du dastehen.

6.2 Das Hinten

1. Was brauchst du, damit du Sicherheit und Kraft hast?
2. Suche dir ein Sinnbild, das für diese Dinge stehen kann (Haus / Baum / Ofen...). Stell dir vor, dein Symbol der Sicherheit und Geborgenheit steht hier vor dir. Zeige und beschreibe es deiner Lehrpfarrerin.
3. Stelle dir vor, dein Symbol der Sicherheit und Geborgenheit steht hinter dir. Lehne dich in Gedanken an und lass dich von deinem Symbol umfassen und stützen.
4. Stell dich nach vorne, wo du predigst, und mach das Gleiche noch einmal. ‚Lehne‘ dich an dein Symbol und lass dich davon umfassen und stützen. Wie fühlt sich das an?
5. Schau jetzt nach vorne in die Kirchenbänke. Da sitzen Leute und schauen dir zu. Was fühlst du?
6. Setze dich jetzt auf eine Bank und schliesse die Augen. Du bist eine Predigtbesucherin. Stell dir vor, wie du vorhin da vorne gestanden und dich angelehnt hast. Erzähle was du siehst.
7. Geh wieder nach vorne und berichte, was die Predigtbesucherin dir über dein Vornestehen erzählt hat. Was hat ihr gefallen?
8. Geh nach vorne und spiele die schlimmste, unsicherste, nervöseste Pfarrerin, die du dir vorstellen kannst. Wie fühlt sich das an?
(Super Übung für sehr selbstkritische Vikarinnen)
9. Auf einer Skala von 0-10 – wie würdest du sagen dass du dastehst? Warum bist du nicht auf 0? Was machst du schon richtig?

6.3 Ich bin lebendig

1. Suche dir ein Bild (aus einer Fotolangage), das für dich „Lebendigkeit“ symbolisiert (ev. auch: Freiheit / Begeisterung). Schau es dir genau an, bis du es vor dir siehst. Beschreibe das Bild und das Gefühl möglichst genau.
2. Spiele die „Begeisterte“:
 - Am Bahnschalter
 - Beim Kochen
 - Beim Fotografieren
 - Beim Erzählen einer Alltagsgeschichte

3. Suche eine Tätigkeit / eine Situation in deinem Leben, wo du dich so, wie auf dem Bild gefühlt hast. Ruf sie dir möglichst genau in Erinnerung.
Auf dem leeren Stuhl dir gegenüber sitzt jetzt eine fiktive Person, die dir bei deinem Erlebnis zugeschaut hat. Setz dich auf ihren Platz, werde sie, und erzähle, was du beobachtet hast, was die Situation für dich als Zuschauerin so ganz besonders gemacht hat:
„Ich habe gesehen, wie...“
4. Nun tauschst du die Rollen zurück. Du setzt dich wieder auf deinen Stuhl, und wiederholst, was du gehört hast in der ICH-Form:
„Du hast gesehen, wie ich...“ „Dir hat gefallen, wie ich...“
5. Formuliere daraus einen Mantra Satz:
Das/die auf dem Bild (aus 6.3.1) beschreiben das gleiche Gefühl, wie wenn ich mit beschäftigt bin / wenn ich erlebe.
6. Stell dich an den Ort, an dem du predigst und beschreibe dein Lebendigkeitsbild / dein Lebendigkeitserlebnis. Wie fühlt sich das an?
7. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und sprich deinen Mantra Satz.
8. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und sprich einen neutralen Bibelvers (z.B. 1.Kor. 13,13) als wäre es dein Eingangswort. Probiere dabei das Gefühl 6.3.6 und 6.3.7 zu behalten.

6.4 Ich habe Emotionen

1. Die Vikarin nimmt ihren Vornamen und beginnt damit zu spielen:
Sie singt den Namen / sie rhythmisiert den Namen / sie sagt ihn hart, weich, liebevoll, streng, wütend, verwundert...
Im Wechsel mit der Pfarrerin, jede wählt die Stimmung selber.
2. Forme aus der Lehrpfarrerin eine Skulptur, die die Stimmung darstellt, die du zeigen willst. Nun sage deinen Namen in der passenden Art dazu.
Rollen wechseln.
3. Geh nach vorne, an den Ort an dem du predigst.
Stelle dir eine lustige, eine ernste, eine liebevolle, ... Situation vor.
Indem du nichts anderes als nur immer deinen Namen sagst, „erzählst“ du jetzt die lustige, die ernste, die liebevolle, ... Geschichte.
Die Lehrpfarrerin schaut zu, oder hört auch mit geschlossenen Augen zu.
Nach jeder Geschichte tauschen Vikarin und Lehrpfarrerin die Rolle
⇒ Es ist eine verblüffende Erfahrung, dass man ein Lächeln in der Stimme hören kann, ebenso hängende Mundwinkel, wutverzerrte Lippen...

6.5 Überlegungen

Mit den Übungen und Spielen in Kapitel 6 wird versucht, das Ich in die Kirche zu bringen und als Ich den Raum in Besitz zu nehmen.

Dazu ist es wichtig zu verstehen, dass Körper und Emotionen sich gegenseitig beeinflussen. Ein Bild, das ich in mir trage, wirkt sich auf meine Körperhaltung aus. Ein glücklich strahlender Mensch steht nicht gleich da, wie ein vor Wut verzerrter.

Andererseits ist es auch so, dass der Körper die Emotionen beeinflusst. Wer vor Kälte zittert wird nicht das gleiche Mitgefühl aufbringen wie jemand, dem es körperlich völlig wohl ist.

Es gibt deshalb immer eine Art Hintertüre:

Wer völlig nervös und gestresst ist und sich geistig nicht beruhigen kann, hat die Möglichkeit über Entspannungsübungen des Körpers, den Geist zu entspannen.

Umgekehrt können wir mit dem Wachrufen von positiven Bildern unserm Körper oft grosse Erleichterung und Entspannung verschaffen.

Auf diesem Prinzip bauen die Kapitel 6 – 8 ganz stark auf.

Bilder, die wirken sollen, brauchen aber Zeit zum Entwickeln. Sie sollen wachsen und möglichst präzise sein und uns möglichst klar vor Augen stehen. Deshalb ist der lange Anlaufweg beim Baum und beim Hinten enorm wichtig und das Bild muss über Wochen immer wieder hervorgeholt, wachgerufen und eingeübt werden.

In 6.1 geht es darum, fest und gerade und selbstbewusst dazustehen – irgendwo in der Kirche aber auch und gerade an dem Ort, an dem gepredigt wird. Je lauter jemand spricht, umso tiefer müssen die Wurzeln sein, die ihn aufrecht halten. Im Gottesdienst kann man sich nicht mehr an den persönlichen Kraftort in der Kirche flüchten. Es muss gelingen, den Predigtort zum Kraftort zu machen.

Dazu dienen vor allem auch die Übungen in 6.2.

Das Hinten ist ein enorm wichtiger Bereich, der gerne vergessen wird.

Das Vorne ist uns klar, da sitzt die Gemeinde. Das nehmen wir auch deutlich (und manchmal bedrohlich) wahr. Diesem Vorne entgegen, stehen dann wir als Liturginnen und probieren irgendwie standzuhalten. Was hinter uns noch ist, wissen wir nicht.

Das Hinten kann aber geweckt und als Gegenpol für das Vorne eingesetzt werden, wenn wir es wahrnehmen und füllen können. Im Idealfall kann die Liturgin dann frei handeln im neutralen Raum zwischen dem Vorne und dem Hinten, und aus dem Hinten sogar Kraft beziehen.

Zum Handeln brauchen wir Lebendigkeit, Begeisterung und Emotionalität. Zu einer ganz persönlichen Lebendigkeit auch auf der Kanzel zu finden, wird in 6.3. und 6.4. versucht.

Der spielerische Einsatz des eigenen Namens hilft bei der Identifizierung mit der Rolle und dabei, trotzdem die nötige Distanz bewahren zu können: Ich bin Gretchen. Gretchen hat Emotionen und zeigt sie auch.

Immer wieder wird dabei auch der Rollenwechsel als Methode eingesetzt.

Rollenwechsel helfen, von aussen, quasi „neutral“ auf die eigene Person zu schauen, und dadurch Ängste und fixe Ideen über die Wirkung der eigenen Person hinter sich lassen zu können: Ich schaue mir zu und erzähle, was ich sehe und habe dadurch den ‚neutralen‘ Blick einer potenziellen ZuhörerIn auf mich als Protagonistin. Nicht meine gefärbte Meinung über mich selber.

Ein hilfreicher und oft erlösender Zugang bei vielen Knacksituationen besteht darin, die Vikarin ihr Angstbild spielen zu lassen. Stelle dir vor, du wärst...deine Horrorvision. Am eigenen Leib zu erleben, dass man von dieser Vision Äonen entfernt ist, hat etwas enorm Entlastendes!

Dass LehrpfarrerIn und Vikarin sich abwechseln bei vielen Spielen hat einen dreifachen Sinn: Erstens macht es schlicht und einfach Spass mit zu spielen.

Zweitens wird die Vikarin so weniger ausgestellt – beide müssen die Übungen machen.

Und zum Dritten ist es hilfreich, selber zu sehen und hören, wie etwa Emotionen etwas so Einfaches wie z.B. einen Namen verändern können:

Nicht nur selber tun, sondern auch erleben können, wie das Tun wirkt.

7 Ich und mein ‚Publikum‘

Gemäss Renate Adam liegen 50% eines gelungenen Auftritts in der Hand des Protagonisten. Die andern 50% liegen in der Hand des Publikums. Ist mir ein Publikum nicht wohlgesonnen, dann kann ich auch in meiner Bestform nicht glänzen. Die Unzufriedenheit des Publikums „erstickt“ mich. Genauso kann aber meine eigene Begeisterungslosigkeit das motivierteste Publikum entmutigen. Zwischen dem Liturgen und der Gemeinde besteht also eine Wechselwirkung, die von beiden Seiten beeinflusst werden kann.

Hier soll nun geübt werden wie die Gemeinde erreicht werden kann – über den Blickkontakt und ein Lächeln hinaus.

7.1 Nähe und Distanz / Geben und Nehmen

1. Der Vikar und der Lehrpfarrer bewegen sich durch den Raum und werfen sich den eigenen Namen zu. Die Stärke des Wurfes und die Lautstärke des gesprochenen Namens sollen der Distanz angemessen sein.
2. Vikar und Lehrpfarrer bewegen sich durch den Raum und werfen sich „Ja“ und „Nein“ zu – freundlich, ärgerlich, liebevoll, fahrig... aber immer so, dass Lautstärke und Wurfstärke der Distanz angemessen sind.
3. Die Spiegelübung:
Vikar und Lehrpfarrer stehen sich gegenüber. Der Vikar macht Bewegungen und Verdrehungen, die der Lehrpfarrer spiegelbildlich nachmacht.
Rollen tauschen.
4. Erweiterte Spiegelübung:
Mit der Zeit beginnen die beiden, sich voneinander zu entfernen, ohne den Kontakt abbrechen zu lassen und ohne abzumachen, wer vorzeigt und wer der Spiegel ist.
5. Der Vikar steht am Ort, an dem er predigt. Der Lehrpfarrer geht durch die Kirche und bleibt immer wieder stehen. Der Vikar wirft ihm einen imaginären Ball zu, der genau treffen muss und sagt dazu: Fass – so dass die Lautstärke der Distanz angemessen ist. Der Lehrpfarrer wartet ab, bis der Ball bei ihm ‚angekommen‘ ist und wirft ihn dann zurück.
6. Der Vikar steht am Ort, an dem er predigt. Der Lehrpfarrer setzt sich in die Kirche. Der Vikar macht eine Segensgeste, die den Lehrpfarrer an seinem Sitzplatz **nicht** einschliesst.
7. Was hast du alles gemacht, dass der Lehrpfarrer „draussen“ blieb? Was musst du also bei Gesten beachten / vermeiden?
8. Der Vikar steht am Ort, an dem er predigt. Der Lehrpfarrer geht durch die Kirche und setzt sich immer wieder hin. Der Vikar macht eine Segensgeste, die den Lehrpfarrer an seinem Sitzplatz einschliesst.

7.2 Kontakt zur Gemeinde

1. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und begrüße den Pfarrherr so, dass er sich ganz sicher nicht willkommen fühlt.
2. Was hast du alles unternommen, damit er sich von deiner Begrüßung ausgeschlossen fühlt? Was musst du also beachten / vermeiden?
3. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und begrüße den Pfarrherr so, dass er sich willkommen und einbezogen fühlt.

7.3 Das Dazwischen

1. Stelle dir vor, dass zwischen dir und der Gemeinde ein Meer liegt. Dein Text fliegt nicht durch den leeren Raum zu den Zuhörern, sondern segelt sanft auf dem Meer, das euch verbindet.
2. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst, setze ein Wort auf dieses Meer und lass es zum Pfarrherr segeln.
3. Lass einen ganzen Segensspruch ‚segeln‘!

7.4 Der Weg nach vorne

1. Setz dich an den Ort, von dem aus du normalerweise nach vorne gehst. Was geht dir durch den Kopf? Notiere den Satz auf ein Blatt Papier, und lege es gerade dort ab.
2. Nun stehst du auf und machst ein paar Schritte nach vorne. Was geht dir hier durch den Kopf? Notiere es auf ein Blatt und leg es auf den Boden. So markierst du jetzt deinen ganzen Weg nach vorne. An allen markanten Stellen legst du ein Blatt mit deinen Gedanken nieder.
3. Nimm einen hektisch roten Zettel mit dem Wort „Nein“ und einen besänftigend grünen Zettel mit dem Wort „Ja“ und lege sie je auf einen Stuhl / Platz, von dem aus du den Weg nach vorne jeweils antrittst. Das ist jetzt dein Ja-Stuhl und dein Nein-Stuhl.
4. Setze dich auf den Nein-Stuhl. Du bist ein Vikar, der wirklich ganz und gar nicht nach vorne will. Du bist extrem nervös, findest deine Predigt mies und die Gemeinde doof. Mach jetzt wieder den Weg nach vorne. Spiele den nervösen Vikar und bei allen deinen Stationen legst du ein rotes Nein-Blatt ab, auf dem deine Gedanken stehen. Wie war der Weg nach vorne für dich?

5. Setz dich auf den Ja Stuhl. Du bist der Lehrpfarrer des nervösen Vikars. Deine Erfahrung ist reich und du hast schon hunderte von gelungenen Predigten verfasst und die Gemeinde liebt dich. Berate deinen nervösen Vikar. Was rätst du ihm? Welche Tipps gibst du ihm?
Der (echte) Lehrpfarrer kann hier die Rolle des nervösen Vikars übernehmen und alle Tipps auf Ja-Blätter notieren.
6. Nun räumst du alle roten Stress-Blätter weg und legst Schritt für Schritt die grünen Ja-Blätter neben deine eigenen Gedanken beim Weg nach vorne. Bist du nicht ein phantastischer Berater deiner selbst?

7.5 Bilder, Körper und Emotionalität

1. Gartest:
Stell dir vor, du hast eine Stricknadel in der Hand. Stich damit in die Luft.
Nun stellst du dir vor, mit ebendieser Stricknadel in einen Geburtstagskuchen zu stechen.
Ist er schon gar?
Worin besteht der Unterschied im Stechen?
2. Handauflegen:
Der Lehrpfarrer stellt sich hinter den Vikar und legt ihm grob die Hand auf die Schulter und drückt etwas zu stark zu.
Anschliessend probiert er das Handauflegen nach Art des Arztes: Der Zugang von vorne, ein eingehendes, interessiertes Betrachten des Gegenübers, der Schulter, und dann ein sanftes, aber entschlossenes Handauflegen, das Aufschluss über die Befindlichkeit des Gelenkes gibt.
Wie empfindet der Vikar die beiden Zugänge? Worin besteht der Unterschied?
Tauscht die Rollen.

7.6 Emotionen und Gemeinde

1. Spiele die Karikatur eines Pfarrers, der es mit den Emotionen allzu gut meint. Der Lehrpfarrer ist deine Gemeinde. Spiele den erschütterten Pfarrer, den glücklichen Pfarrer, den gütigen Pfarrer, ... Übertreibe!
2. Was hast du von Rolle zu Rolle verändert? Was war toll beim Spielen? Was kannst du davon mitnehmen?
3. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und erzähle dem Lehrpfarrer in der Kirchenbank etwas Trauriges / Fröhliches / Hoffnungsvolles ... aus deinem Alltag in drei, vier Sätzen. Benutze die richtige Emotionalität.

4. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst und halte dir die Bilder und Geschichten von oben vor Augen.
Nimm nun einen emotional neutralen Bibelvers (z.B. 1.Kor. 13.13) und sage ihn betroffen / fröhlich / hoffnungsvoll... Der Lehrpfarrer ist deine Gemeinde.
Tauscht die Rollen.

⇒ Bilder helfen, Emotionen rüber zu bringen. Es lohnt sich deshalb, z.B. über das Eingangswort nachzudenken, weil es einen gleich zu Beginn des Gottesdienstes in die richtige Emotionalität versetzen kann!

7.7 Hilfreiches

1. Um Emotionen wachzurufen helfen Bilder: Drucke ein Bild, das zur Emotion passt, die du rüberbringen willst in deinen Text oder drucke den Text auf sonnengelbes Papier, wenn du Sommer verbreiten willst... / auf...
2. Der Kontakt zur Gemeinde geht am schnellsten und einfachsten über Blickkontakt. Suche dir zu Beginn des Gottesdienstes Personen aus der Gemeinde aus, die du „angstfrei“ anschauen kannst.
3. Den Predigtbesuchern in die Augen oder beim Kopfschütteln zu schauen, hat aber schon manchen gewieften Liturgen aus dem Konzept gebracht. Deshalb ist manchmal auch der Schauspielertrick hilfreich:
Schau den Predigtbesuchern ganz knapp über die Köpfe hinweg, dann fühlen sich alle bis zum Hintersten „angeschaut“.
4. Wenn du nicht weisst, was du während des Blickkontaktes machen sollst, dann horche in die Kirche.
5. Ein Lächeln ist immer schön.
6. Um einen echten nachempfindbaren Blickkontakt herzustellen, muss man sich ganz vom Skript lösen. Damit du dafür nicht gerade frei predigen musst, ist es hilfreich, nach kleinen Sinnabschnitten von 3-10 Sätzen jeweils einen Strich quer durch dein Skript zu drucken. Dort macht eine Sprech- und Blickkontaktpause Sinn. Wenn du dann zum Skript zurückkehrst, findest du dich sogleich wieder zurecht.

7.8 Überlegungen:

Der Vikar soll erfahren und einüben, dass Predigen ein Geben und Nehmen ist. Und dass das Geben der Distanz zum Empfänger angepasst werden muss. Wie beim Ballspiel, muss die (Laut-)Stärke des Wurfes stimmen. Wie beim Ballspiel brauchen auch Worte Zeit, um anzukommen.

Präsenz heisst in Kontakt kommen, in Beziehung treten.

Durch die Übungen in 7.1. – 7.3. soll erlebbar werden, dass zwischen Liturg und Gemeinde eine Verbindung besteht, ein Faden, der nicht abreißen soll, wie bei einer Seilbahn. Das Sichtbarmachen des Dazwischen kann dabei sehr hilfreich sein.

Dazu kommt die Erfahrung, dass es Haltungen gibt, die den Faden zwischen mir und der Gemeinde regelrecht abschneiden. Wenn ich meinen Ball bei mir behalte, kann er auch nie irgendwo ankommen.

Dafür sind die Negativ-Spiele gedacht: Die Erfahrung, dass es möglich ist, etwas Gutes zu zerstören, das im Ansatz schon vorhanden ist.

Wenn aber etwas zerstörbar ist, dann kann es wahrscheinlich auch gehegt und erhalten werden. Dabei helfen Bilder (der Kuchen / der Arzt), die die innere Haltung stützen.

Oft ist schon der Weg nach vorne ein erstes Spiessrutenlaufen (z.B. bei der Prüfungspredigt), nach welchem ein entspanntes und authentisches Dastehen gar nicht mehr möglich ist. Die Übungen unter 7.4. sollen helfen, diesen Weg zu entlasten. Die Rolle als Pfarrprediger gibt dem Vikar die Möglichkeit, seine eigene Kompetenz selber zu erleben.

Die Gemeinde hat Emotionen - der Pfarrer hat Bilder, die Emotionen wachrufen können. Es ist die Aufgabe des Pfarrers, diese Emotionen bei der Gemeinde zu ermöglichen und in Bewegung zu setzen.

7.5. und 7.6. stützen sich auf die Erkenntnis, dass es normalerweise kein Problem für uns ist, in Alltagsbegebenheiten und in der Alltagssprache den richtigen Ton, die richtigen Gesten und die passenden Emotionen zu finden.

Bilder und Geschichten aus dem Alltag helfen, die richtige Emotionalität auch im Gottesdienst zu finden. Selbst dann, wenn die Sprache nicht die gleiche ist, wie im Alltag. Auf der Bühne wäre das vielleicht vergleichbar mit der Kunst, einen Schiller so zu sprechen und zu füllen, dass das Publikum vergisst, dass er in Versen verfasst ist.

8 Mein Sprechen

„Ich komme so gerne zu Ihnen in den Gottesdienst, weil ich bei Ihnen einfach immer jedes Wort verstehe. Das ist eine richtige Erlösung.“

Wer einmal ein solches Kompliment bekommen hat, weiss, wie wichtig die Stimme der Sprecherin für das Gelingen der Predigt ist. Kein Mensch kann eine Stunde lang bei einer Sache bleiben, die er nur mit Anstrengung hören und verstehen kann.

Es ist deshalb entscheidend wichtig, auch an der Stimme, der Atmung, der Aussprache, am Sprachfluss und an der Intonation zu arbeiten.

8.1 Atem und Stimme

1. Die Kung-Fu-Übung:
Klatsche 1x in die Hände; dann machst du gleichzeitig einen Ausfallschritt, boxt einen imaginären Gegner K.O. und schreist: „HE!“
Super Aufweck- und Präsenzübung. **Vor jedem Gottesdienst machen!**
2. Der Wecker:
Stell dich hin und hebe beide Arme nach oben über den Kopf.
Atme ein und lass dann, mit einem penetranten „Prrrrrr“ - wie ein Wecker, von hohen zu tiefen Tönen – die Arme wieder sinken, bis dir schliesslich die Luft ausgeht.
Super Aufwärme Übung für Körper, Zunge und Stimme. **Vor jedem GD machen!**
3. Gähne 2-3-mal laut und kräftig, mit weit offenem Mund.
Super Atem-, Gaumen- und Entspannungsübung. **Vor jedem GD machen!**
4. Stimme eines deiner Lieder vom Sonntag aus voller Brust an.
Super Atemübung. **Vor jedem GD machen!**
5. Streck deinen Zeigefinger vor dir in die Luft. Das ist eine Kerze. Blase sie aus: Zart, heftig, wie eine ganze Geburtstagstorte voller Kerzen...
6. Renn durch den Raum und erzähle dazu, was du heute schon gegessen hast.
7. Renn durch den Raum und sprich dazu das „Unser Vater“.
8. Setz dich auf einen Schaukelstuhl (oder stell dir vor, du sitzt auf einem Schaukelstuhl). Schauke gemächlich vor und zurück.
Wenn du den Rhythmus gefunden hast, sprichst du dazu das Unser Vater in Sinneinheiten (Unser Vater im Himmel / geheiligt werde dein Name / ...)
Wichtig: Der Weg nach vorne ist immer Sprechen. Der Weg zurück ist immer Einatmen!

8.2 Artikulation und Atem

1. Hole tief Luft und schnaube, wie ein Pferd, dass die Lippen flattern. Lockert und regt die Lippen an. Öffnet und macht die Lungen weit. **Vor jedem GD machen!**
2. Zähneputzen: Fahre mit deiner Zunge aussen über die Zähne und innen über die Lippen, rundum und rundum. Das lockert und regt Zunge und Lippen an. **Vor jedem GD machen!**
3. Hole tief Luft und artikuliere sauber: „Sch! Ss! Tz!“
4. Hole tief Luft und artikuliere sauber: „Gg! Tt! Pp!“
5. Korkensprechen:
Nimm einen Champagnerkorken zwischen deine Zähne und sprich den schwierigsten Teil deiner Predigt einige Mal möglichst sauber und deutlich durch. Nun nimmst du den Korken wieder aus dem Mund, und sprichst den Text noch einmal. Der Zugriff auf die Konsonanten wird dir jetzt viel leichter fallen. (Und deine Zunge und deine Kiefermuskulatur werden dir sooo dankbar sein für die Erlösung!)

8.3 Gestik, Atem und Artikulation

1. Schwinge deinen Arm im Kreis nach hinten. Dazu rufst du: „Rrrrrr – Hopp“. Bei „hopp“ lässt du den Arm nach vorne schnellen. Das „p“ bei hopp soll sauber hörbar sein!
Wo in der Kirche soll dein Wurf landen? Passe deine Lautstärke und Wurfkraft der Distanz an: Nah / mittel / weit weg.
2. Hole tief Luft, mach eine heftige Wegscheuch-Bewegung und sage dazu: „Furt, furt!“
T sauber artikulieren!
3. Hole tief Luft, mach mit beiden Armen eine weite Einholgeste und sage dazu: „Chuumm, chuumm“. M sauber artikulieren!

8.4 Körperhaltung und Stimme

1. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst, ganz nachlässig und schlaff, mit einem eingeknickten Knie. Nun fasst du an deinen Hinterkopf und ziehst dich selber am Nacken aus dem Sumpf deiner Lethargie. Nun fängst du sanft an auf den Zehen zu wippen, wie ein Springer auf dem Sprungbrett. So kommt dein Körper in eine entspannte Bereitschaftsposition.
2. Sprich das Unser Vater und bewege dabei den Kopf langsam von hinten nach vorne, bis das Kinn auf dem Brustbein liegt und wieder zurück, bis der Kopf im Nacken liegt.
Was passiert mit deiner Stimme?

3. Stelle dich an den Ort, an dem du predigst, und mach die Baumübung (6.1.)
4. Suche dein Hinten (6.2.)
5. Sei ein Baum mit einem Hinten. Sprich das Unser Vater
6. Sei ein Baum mit einem Hinten. Lies dein Eingangswort und begrüße die Lehrpfarrerin in der Kirchenbank.
7. Sei ein Baum mit einem Hinten. Sprich deinen Predigttext. Bleibe dabei der Baum! Gelingt es dir nicht, aufrecht zu bleiben, sprich den Text mit einem Tuch auf dem Kopf. Es erlaubt zwar Bewegungen, aber nicht das Zusammensinken, oder die ausschliessliche Konzentration auf das Skript. Bei „Härtefällen“ das Tuch zum lockeren Ball knoten...

8.5 Körperhaltung, Emotionen, Gestik und Stimme

1. Vikarin und Lehrpfarrerin stehen sich auf einem Bein balancierend gegenüber. Eine fängt an und fragt: A,B,C? Die andere antwortet: D,E! Diesen Dialog spinnen beide nun durch das ganze Alphabet weiter und testen verschiedene Stimmungen aus: Wut, Trauer, Empörung, Zuneigung,...

8.6 Sprachfluss, Sprachmelodie und Sinneinheiten: Hilfreiches

1. Unterstreiche das zentrale Wort in jedem Satz, dasjenige auf dem das Gewicht des Satzes liegt, oder drucke es **fett**.
 ⇒ Das Gewicht liegt nicht immer auf dem Wort ‚Gott‘ oder ‚Du‘!
 z.B. **Geht**
 In der **Kraft** die euch gegeben ist....
 Gottes **Geist** geleite euch.
2. Zeichne Spannungsbogen über die Sinneinheiten im Satz, so dass du auf einen Blick erkennen kannst, wie die Satzmelodie lauten muss.

So zog auch **Joseph** von der Stadt **Nazareth** in Galiläa hinauf nach **Judäa** //
 in die Stadt Davids, die **Betlehem** heisst.

In Gebeten machst du Verse, wie in einem Gedicht (Siehe 8.6.1)

3. Zeichne Atempausen in den Text ein //. Hier kannst du atmen!

4. Mach Striche quer durchs Skript, nach Sinneinheiten von mehreren Sätzen, so dass du Atem- und Redepausen einschalten, einen Blickkontakt wagen und dich kurz sammeln kannst.
-

Dadurch gliederst du deinen Text optisch und findest dich schnell wieder zurecht im Skript.

5. Finde deine persönliche Darstellung, die dir das Loslösen vom Skript und das rasche wieder Zurechtfinden erleichtert. Je freier du sprichst, umso natürlicher sind dein Sprachfluss und die Sprachmelodie.
6. Lies die Arbeit von Sabine Müller Jahn und predige schon bald frei...

8.7 Überlegungen

„Als Zuhörer haben wir an den Sprecher eine Reihe von Wünschen. Wir möchten ihn akustisch verstehen und seinen Worten folgen können. Dazu bedarf es einer deutlichen Aussprache, einer tragfähigen Stimme und vor allem einer Gestaltungsweise, die mitreißt, vielleicht sogar ergreift, jedoch keinesfalls ermüdet oder gar belastet.“¹

Dazu sollen die Übungen in Kapitel 8 dienen.

Atem, Stimme und Bewegung hängen eng zusammen. Entsprechend zielen viele Übungen auf den ökonomischen Umgang mit dem Atem während des Redens ab, und beziehen den Bewegungsrhythmus als Träger des Atems oder der Sprache mit ein.

Es ist wichtig zu wissen, dass für die Verständlichkeit eines Wortes nicht der Wortanfang sondern das Wortende verantwortlich ist, und Wortenden werden zur Mehrheit von Konsonanten gebildet. Wortenden und Konsonanten zu verschlucken ist deshalb für die Verständlichkeit sehr unzutraglich. Um das zu vermeiden, braucht es nicht nur eine saubere Artikulation, sondern zusätzlich die Erkenntnis, dass ein Wort auch die nötige Zeit braucht, um „zu Ende zu kommen“. Um das zu verinnerlichen helfen wiederum die begleitenden Bewegungen.

In 8.1. bis 8.3. sind deshalb ganz klassische Zungen-, Mund- und Artikulationsübungen aufgeführt, mit und ohne Bewegungen dazu.

Die Übungen in 8.4. sollen aufzeigen und erleben lassen, dass mein Dastehen, der Baum (6.1.) und das Hinten (6.2.)... nicht nur einen Einfluss auf meine innere Haltung und meine Selbstsicherheit, sondern auch einen ganz konkreten Einfluss auf meine Stimme haben.

¹ Coblenzer, Muhar: Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen S.8

„Stimme und Geste bilden immer ein Ganzes, wobei dem Atem die verbindende, ja beherrschende Rolle zukommt. Wenn es an dieser Koordination mangelt, dann werden Mimik und Gestik ausdruckslos flach oder fratzenhaft posierend.“²

Körperbalance, Stimme, Geste und Emotionalität werden deshalb in 8.5 spielerisch eingeübt.

Den natürlichen Sprachfluss und die Sprachmelodie zu verändern ist schwierig und langwierig. Oft wird aber der Hang zum Monotonen durch die Situation Predigt verstärkt, genauso wie der Hang zu grossen Gesten durch die Situation Predigt ins Clowneske kippen kann.

Diesem Effekt sollen schon die Übungen in 8.4. und 8.5. entgegenwirken. Zusätzlich können aber Hilfen im Skript dazu beitragen, Melodie, Sprachrhythmus und Sinneinheit zu verbessern.

² Coblenzer, Muhar: Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen S.11

9 Literaturangabe

Horst Coblenzer, Franz Muhar, Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen,
Österreichischer Bundesverlag, Wien 1989