

Eine Ansprache in der Abendmahlsversammlung?

John Hilton III und Mindy Raye Friedman



Wie bereitet man eine gute Ansprache vor? Hier ein paar Tipps und Anregungen, wie du die Ansprache vorbereiten, gliedern und vortragen kannst.

Du wurdest gebeten, in der Abendmahlsversammlung eine Ansprache zu halten. Wie gehst du nun vor? Bleibe zunächst einmal ruhig. Denk daran: Die Gemeinde ist ja auf deiner Seite. Jeder möchte dich dabei unterstützen, dass du die Ansprache gut meisterst.

Einer der Zwecke der Abendmahlsversammlung besteht darin, „das Evangelium zu lehren“ und „den Glauben und das Zeugnis zu stärken“ (*Handbuch 2: Die Kirche führen und verwalten*, 2010, Seite 155). Diese Aufgabe vertrauen der Herr und die Führer der Gemeinde auch dir als Jugendlicher der Kirche an. Du hast die Gelegenheit, deine Gemeinde oder deinen Zweig zu unterweisen und zu inspirieren. Wie bereitet man also eine gute Ansprache vor? Hier ein paar Tipps und Anregungen, wie du die Ansprache vorbereiten, gliedern und vortragen kannst.



1. Durch den Geist vorbereiten und lehren

In [Lehre und Bündnisse 42:14](#) erfahren wir, wie wir den Einfluss des Geistes erlangen, wenn wir andere unterweisen: „Und der Geist wird euch durch das Gebet des Glaubens gegeben.“ Beginne deine Vorbereitung mit einem aufrichtigem Gebet. Der Heilige Geist kann dir „alles zeigen, was [du] tun“ sollst, wenn du die Ansprache vorbereitest und hältst (siehe [2 Nephi 32:5](#)). Bitte Gott, dir den Verstand zu erleuchten, damit du das Thema begreifen und erkennen kannst, wie du es am besten vermittelst.

Ein wichtiger Schritt bei der Vorbereitung besteht darin, dass du mit der Ansprache anfängst, sobald du den Auftrag erhalten hast. Elder Jeffrey R. Holland hat gesagt: „Ich [möchte] Sie auffordern, schon frühzeitig damit anzufangen, über [eine Ansprache, die] Sie halten sollen, nachzudenken und dafür zu planen.“ (*„Lehren und lernen in der Kirche“*, weltweite Führerschaftsschulung vom 10. Februar 2007,

Liahona, Juni 2007, Seite 58.) Wenn du dich frühzeitig vorbereitest, hast du mehr Zeit, Einsichten und Inspiration zu empfangen.

2. Gliederung

Wenn du gebeterfüllt darüber nachdenkst, was du in der Ansprache sagen möchtest, behalte diese vier wichtigen Bestandteile im Hinterkopf, die man in beliebiger Reihenfolge anordnen kann:

1. Vermittle eine Lehre oder einen Grundsatz, der mit deinem Thema zusammenhängt.
2. Vermittle diese Lehre anhand von Schriftstellen (siehe [LuB 42:12](#), [52:9](#)) und sprich darüber, warum diese wichtig für die Mitglieder sind.
3. Berichte Erfahrungen, die den Glauben stärken – besonders welche, die du selbst erlebt hast.
4. Gib Zeugnis von dem Thema und wovon du noch das Gefühl hast, Zeugnis zu geben.

3. Sprich aus dem Herzen

Oftmals ist es besser, wenn du dir Stichpunkte aufschreibst und nicht die ganze Ansprache Wort für Wort und diese dann abliest. Wenn du eine Ansprache abliest, hältst du dich möglicherweise nur an das, was du aufgeschrieben hast und achtest nicht darauf, was der Heilige Geist dir „im selben Augenblick“ eingibt, „was [du] sagen [sollst]“ (siehe [LuB 100:6](#)).

Präsident Gordon B. Hinckley (1910–2008) sagte einmal: „Wir müssen ... mehr aus [dem] Herzen als aus [den] Büchern lehren.“ (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, 1997, 619f.) Wenn eigene Erlebnisse und dein Zeugnis ein wesentlicher Bestandteil deiner Ansprache sind, ist es wahrscheinlicher, dass du aus dem Herzen sprichst und sich dies auf deine Zuhörer auswirkt.

Denk daran: Deine Priestertumsführer haben dich gebeten, über das Thema zu sprechen – baue also nicht nur auf die Gedanken und Erfahrungen anderer. Wenn du bei der Vorbereitung und beim Halten der Ansprache auf den Geist hörst, wird er dir eingeben, was du deiner Gemeinde oder deinem Zweig vermitteln sollst.

Tipps für die Vorbereitung

- Mach dir über das Thema Gedanken, sobald du den Auftrag erhalten hast.
- Bete um die Führung des Geistes, wenn du die Ansprache ausarbeitest.
- Überlege, welche Erfahrungen du gesammelt hast, die zum Thema passen, und wie du sie einbeziehen kannst.
- Schlage in den Schriften nach, was dort zum Thema steht. Markiere Passagen, bei denen du den Eindruck hast, dass du sie verwenden sollst, oder schreibe sie heraus.

Tipps zum Vortragen

- Übe die Ansprache vor dem Spiegel oder vor jemandem aus der Familie.
- Sage zu Beginn der Ansprache nicht, dass du dich für untauglich hältst oder die Ansprache gar nicht halten möchtest.
- Sprich langsam, klar und laut genug, damit alle dich hören können.
- Wahre eine gerade Körperhaltung.
- Fuchtele nicht mit den Händen herum. Für Junge Damen: Wenn du weißt, dass du dir oft durchs Haar streichst oder am Schmuck herumspielst, trage die Haare in einem Zopf und ausnahmsweise mal keinen Schmuck.
- Lies die Ansprache nicht mit gesenktem Kopf ab. Sieh möglichst viel nach vorn und blicke den Mitgliedern in die Augen.
- Wenn du nervös bist, mach eine kurze Pause und atme tief durch. Fahre dann mit der Ansprache fort.

Nützliche Hilfsmittel

Denke bei der Vorbereitung auf die Ansprache an die Begebenheiten aus den heiligen Schriften und schlage gegebenenfalls das Thema in diesen Hilfsmitteln nach:

- **Schriftenführer:** Den Schriftenführer findest du hinten in der Dreifachkombination und im Internet. Dort findest du Schriftstellen zum Thema.
- **Generalkonferenz:** Die Konferenzansprachen der Führer der Kirche sind ein tolles Nachschlagewerk für das Thema deiner Ansprache. Du findest die Ansprachen in der *Liahona*-Ausgabe vom Mai und November oder im Internet unter conference.lds.org.
- *Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium:* In diesem Buch findest du Definitionen und Näheres zu vielen Evangeliumsthemen.
- *Für eine starke Jugend:* Viele Themen, über die du möglicherweise eine Ansprache halten sollst, findest du in dieser Broschüre.
- **LDS.org:** Auf der offiziellen Internetseite der Kirche, LDS.org, kannst du nach Artikeln, Ansprachen und weiterem Material zu deinem Thema suchen. Gib dein Thema einfach oben rechts in die Suchleiste ein.
- <https://www.lds.org/service/teaching-the-gospel/prepare-a-talk?lang=deu>

findest du ein online Nachschlagewerk zu Evangeliums -Begriffen und Themen

- **Youth.lds.org:** Auf youth.lds.org, einer Internetseite der Kirche für Jugendliche, findest du Näheres zu den Grundsätzen aus der Broschüre *Für eine starke Jugend*, Zitate und Ansprachen von Führern der Kirche und du kannst nach Artikeln zu deinem Thema suchen.