

MIRANDA & NOAH  
THRELFALL-HOLMES

*mein*

**GEBETE**

**EXPERIMENTIER**

**BUCH**

18 Ideen,  
mit Gott  
zu reden



 neukirchener

buch+  
musik



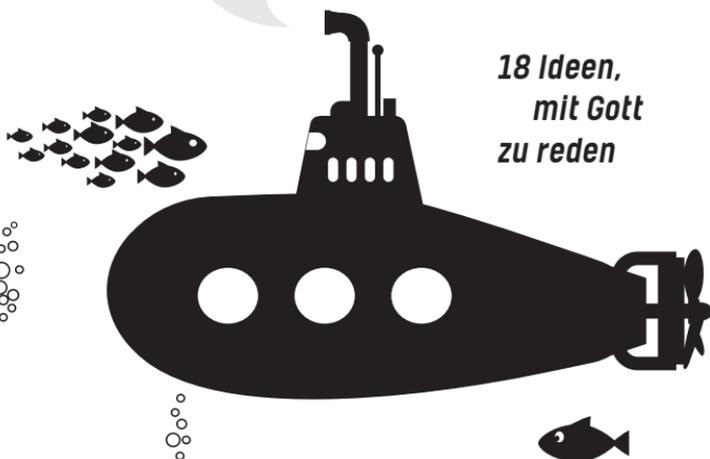
MIRANDA THRELFALL-HOLMES  
NOAH THRELFALL-HOLMES

*mein*

**GEBETE**

**EXPERIMENTIER**

**BUCH**

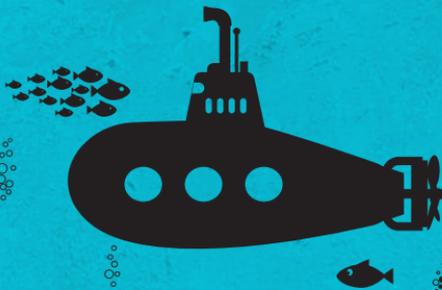


*18 Ideen,  
mit Gott  
zu reden*



# INHALT

VORWORT	6
WIE DU DIESES BUCH BENUTZEN KANNST	10
GEBETSVERSTECK	12
ZIMMERTÜR-GEBETE	20
MINECRAFT-KIRCHE	28
MIT DEM GANZEN KÖRPER BETEN	38
DER GEBETS-ERNÄHRUNGSPLAN	48
DAS VATERUNSER	78
DIE BIBEL AUSMALEN	87
LEGO-BIBELMODELLE	94
PERLEN DES LEBENS	104
LABYRINTH	113
ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION	123
NERF-BLASTER-BEICHTE	133
SELBSTERFORSCHUNG	141
PROBIEREN UND ERLEBEN	150
GEBETSSPAZIERGANG	161
DIE AUTOR*INNEN	171
DANKE	173



## VORWORT

Das hier ist kein Buch, das Teenagern etwas über das Beten beibringen soll. Ich wünsche mir, dass Jugendliche durch dieses Buch ermutigt werden, das Beten selbst auszuprobieren. Es gab mehrere Gründe für mich, dieses Buch zu schreiben. Alles fing damit an, dass zwei Brüder aus unserer Gemeinde konfirmiert wurden und ich in einer christlichen Buchhandlung bei uns im Ort Geschenke für sie besorgen wollte. Ihre Familie geht regelmäßig in die Kirche und besaß dementsprechend schon mehrere Bibeln, Einführungen in das Christentum und so weiter. Ich wollte den beiden Jungen gerne eine einfache Anleitung zum Thema Beten schenken. Zu meinem Erstaunen konnte ich in dieser Kategorie überhaupt nichts finden.

Ich ging nach Hause und erzählte meiner Familie beim Nachmittagstee, wie enttäuschend mein Ausflug zum Buchladen gewesen war. „Vielleicht solltest *du* dann so ein Buch schreiben“, schlug mein Mann vor. Im Laufe der Mahlzeit gewann diese Idee immer mehr Kontur und später am Abend war dann der „Teenage Prayer Experiment“-Blog geboren. Auf dieser Plattform wollte ich meine Ideen zuerst online veröffentlichen und Noah war damit einverstanden, sie zu testen und mir Feedback zu geben.

Wir hatten von Anfang an genaue Vorstellungen davon, was wir *nicht* schreiben wollten. Zu viele christliche Bücher und Materialien, die sich an Kinder, Tweens und Teenager richten, sind didaktisch aufgebaut. Darin wird davon ausgegangen, dass die Autor\*innen – die Erwachsenen – die Expert\*innen sind, die dem jüngeren Publikum Wissen zu vermitteln sollen.

Das steht aber in krassem Gegensatz zur modernen Auffassung von Pädagogik. Viele heutige Methoden betonen die Bedeutung von *erfahrungsorientiertem* Lernen.

Meine eigene Beobachtung ist, dass das insbesondere bei Teenagern der Fall ist: Sie rebellieren gegen alles, was ihnen auch nur ansatzweise vorgibt, was sie zu denken haben. Und sie befinden sich in einer Lebensphase, in der das Experimentieren sowohl die natürlichste als auch die effektivste Art und Weise ist, wie sie lernen können. Außerdem passt dieser Ansatz zu meinem Glaubensverständnis: Auch mir persönlich geht es in meinem Glauben in erster Linie darum, dem lebendigen Gott zu begegnen und durch diese Begegnung Veränderungen zu erfahren, anstatt einfach nur trockene Fakten über Gott zu lernen.

Wir hatten also zwei Leitprinzipien für dieses Projekt: Erstens sollte es komplett von uns beiden gemeinsam verfasst werden. Wir wollten daraus auf keinen Fall ein Buch von einem erwachsenen Experten über ein jugendliches Thema machen. Vielmehr wollten wir als zwei Gläubige verschiedener Altersgruppen ganz gleichberechtigt zusammenarbeiten. Ich war dabei nie die „Gebetsexpertin“. Ich habe lediglich Ideen eingebracht, die es wert sein könnten, dass man sie ausprobiert, und dabei auf mein Vorwissen und meine Ausbildung in der christlichen Tradition zurückgegriffen. Nur indem Noah sie ausprobierte, konnten wir feststellen, ob die Ideen gut waren oder wie man sie vielleicht verbessern könnte.

Zweitens waren wir uns sicher, dass das Wort „Experiment“ ganz essenziell ist. Wir haben uns bewusst für diesen wissenschaftlichen Begriff entschieden, weil er darauf hinweist, dass diese Experimente mit einer aufgeschlossenen Einstellung durchgeführt werden sollten und dass die Ergebnisse variieren können.

Meine eigene spirituelle Reise – und ganz besonders meine Konversion während der Studienzeit – hat mich davon überzeugt, dass man das Christsein nicht akademisch erlernen kann. Diese Erfahrung muss man von innen heraus machen. Um Gott zu begegnen und etwas über das Beten herauszufinden, muss man es versuchen: „Probiert es aus und erlebt selbst, wie gut der HERR ist“, wie die Bibel es ausdrückt (Psalm 34,8). Ich wollte also ein Buch schreiben, das jungen Leuten nichts übers Beten *beibringt*, sondern sie dazu ermutigt, Beten selbst *auszuprobieren*. Noah wiederum war sich seines Glaubens nicht wirklich sicher und ging deswegen recht zögerlich an das Projekt heran. Er wurde von uns schon sein ganzes Leben mit in die Kirche geschleppt (er kam zur Welt, als ich mich gerade an der Uni auf meine Ordination vorbereitete). Experimentieren fand er in Ordnung, wollte sich aber nichts vorschreiben lassen.

Also legten wir als Basis des Projektes bald fest, dass es eine offene Liste von Experimenten sein sollte, die keine festgelegten Ergebnisse hatten. Eins war sicher: Wir wollten alles aufschreiben, was passieren würde. Es ist wirklich erstaunlich, wie häufig der Blog schon genutzt wurde und wie viele positive Rückmeldungen wir erhalten haben. Schon nach wenigen Wochen ließen sich Jugendgruppen im ganzen Land

davon inspirieren. Eltern berichteten, wie ihre Kinder, die sich sonst gegen jeglichen elterlichen religiösen Druck sträubten, auf einmal bereit waren, ein Gebetsexperiment von dem Blog auszuprobieren. Und Religionslehrer\*innen erzählten uns, dass wir für einen der Schwerpunkte im Lehrplan – religiöse Erfahrungen – ein neues, ungewöhnliches Hilfsmittel geschaffen hatten. Was aber am wichtigsten ist: Die Teenager (und auch einige Kinder) probierten die Experimente aus und fingen an, uns ihr Feedback zu schicken. Beim Lesen dieser Nachrichten war ich immer wieder überwältigt davon, wie ehrlich, deutlich und reflektiert sie über ihre religiösen Erfahrungen mit den jeweiligen Experimenten schrieben.

Ich wünsche mir, dass wir auch Erwachsene in unseren Gemeinden ermutigen können, so offen und ehrlich über ihre Gebetsgewohnheiten nachzudenken.

Dieses Buch ist hoffentlich ein tolles Geschenk für Konfirmand\*innen. Schließlich fing mit der Suche danach alles an. Hoffentlich hilft es auch allen Teenagern, die das Beten mal ausprobieren und ihre eigenen Erfahrungen mit denen anderer vergleichen möchten. Wir wünschen uns, dass Jugendgruppen Spaß daran haben, das Buch gemeinsam durchzuarbeiten. Und dass es eine „virtuelle Peergroup“ für die Jugendlichen wird, die die einzigen Christen in ihrem sozialen Umfeld oder die die einzigen Teenager in ihrer Gemeinde sind.

Wie auch immer du es verwendest und wer auch immer du bist: Ich hoffe, du hast Spaß beim Experimentieren. Und noch viel mehr hoffe ich, dass dieses Buch dir hilft, dem lebendigen Gott im Gebet zu begegnen.

**Miranda Threlfall-Holmes, Durham**

## WIE DU DIESES BUCH BENUTZEN KANNST

Dieses Buch sagt dir nicht, wie du beten sollst. Es ist ein Buch mit Gebets-Experimenten, die du ausprobieren kannst.

Du hast genug Platz, um aufzuschreiben, wie dir jedes Experiment gefallen hat. Danach findest du immer auch Feedback von anderen, die diese Experimente schon ausprobiert haben, damit du deine Erfahrungen und Reaktionen mit ihnen vergleichen kannst.

Es wird Experimente geben, die dir gefallen, und ganz sicher auch welche, die du nicht magst. Welche das sein werden, kannst du nur herausfinden, indem du sie austestest. Wenn du dir die Notizen der anderen Teenager durchliest, wirst du merken, dass unterschiedliche Menschen auch unterschiedliche Dinge mögen. Manche haben sogar Vorschläge zur Verbesserung der Experimente gemacht.

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten durchlesen oder versuchen, die Experimente in einer bestimmten Reihenfolge durchzuführen. Du musst noch nicht einmal alle Experimente ausprobieren. Wir haben uns bemüht, die verschiedenen Gebets-Stile gut durchzumischen. Wenn du auf Seite 1 startest und das Buch bis zum Ende durchgehst, wirst du merken, dass sich aktive und kreative Gebets-Ideen mit eher nachdenklichen abwechseln. Du kannst selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge du sie ausprobieren möchtest, oder dir auch einfach nur die Experimente aussuchen, die am interessantesten klingen.

Jedes Experiment ist in vier Teile unterteilt: Zuerst gibt es eine kurze Einleitung zu der Gebets-Idee. Darin wird erklärt, wie und warum diese Idee in der christlichen Tradition verwendet wird. Dann kommt das Experiment selbst: Du erfährst, wie es funktioniert, was du brauchst und wo du das Experiment durchführen solltest. Danach hast du Platz für deine eigenen Notizen. Hier kannst du aufschreiben, was während des Experiments passiert ist, wie du dich dabei gefühlt hast und ob du etwas anders machen würdest, wenn du das Experiment noch einmal wiederholen würdest. Und am Schluss findest du die Notizen der anderen Teenager, mit denen du deine eigenen Erfahrungen vergleichen kannst. Du kannst selbst entscheiden, ob du die Notizen der anderen lesen möchtest, bevor du das Experiment machst. Vielleicht helfen sie dir herauszufinden, welche Experimente dich am meisten ansprechen. Oder vielleicht möchtest du die Experimente auch lieber ohne den Einfluss von anderen ausprobieren und deine Notizen später mit denen der anderen vergleichen.

Das Wichtigste ist, dass du die Experimente wirklich durchführst! Wir haben beide gemerkt, dass man nur herausfinden kann, wie eine bestimmte Art zu Beten so ist, indem man sie ausprobiert. Es bringt nichts, nur darüber zu lesen. Also selbst wenn du eigentlich vorhattest, dieses Buch erst komplett durchzulesen, bevor du startest: Suche dir ein Experiment aus, leg das Buch weg und probiere es einfach aus.

**Viel Spaß beim Experimentieren!**

**Noah und Miranda**

# GEBETS VERSTECK

*Ein Ort  
zum Beten*



Vielen Leuten fällt es leichter, in der Kirche oder in einer Kapelle zu beten, als zu Hause. Es ist wohl ganz hilfreich, gezielt an einen Ort zu gehen, der zum Beten gedacht ist. Früher hatten wohlhabende Christen oft eine eigene Kapelle in ihrem Zuhause – oder einen kleinen Raum, der nur zum Bibellesen und Beten da war. Das war natürlich praktisch. Es gibt nämlich auch deutliche Unterschiede zwischen dem Beten in einem großen, öffentlichen Gebäude und in einem kleineren, privaten Raum.

In einem großen Raum zu beten, hat den Vorteil, dass du dich als Teil von etwas fühlen kannst, das viel größer ist als du selbst. Hohe Decken lassen deinen Blick nach oben wandern und so richtest du auch deine Gedanken automatisch zu Gott. Dann fühlst du dich ganz klein. Und das Beten in einem öffentlichen Kirchengebäude zeigt dir auch, dass wir nicht einfach nur einzelne Christen sind, sondern ein Teil der weltweiten Kirche von Jesus.

Andererseits kann sich ein kleiner Raum ganz für dich allein auch viel sicherer und vertrauter anfühlen. An diesem Ort kannst du dich Gott ganz nah fühlen und musst dir keine Sorgen machen, was andere Leute über dich denken könnten. Vielleicht fühlt es sich auch ein bisschen so an, als würde Gott zu dir kommen, anstatt dass du zu Gott kommst.

Die Wenigsten von uns haben Platz für eine Kapelle in ihrem Zuhause. Aber du könntest dir in deinem Zimmer eine eigene Gebetsecke einrichten. Wenn du die einzelnen Experimente in diesem Buch durchprobierst, könntest du ein paar der Dinge, die du dabei bastelst, behalten und auf einem Regalbrett

oder auf der Fensterbank aufstellen. So schaffst du dir deine eigene Sammlung von Gebetsgegenständen und -erinnerungen und deine eigene Gebetsecke.

## DAS EXPERIMENT

**Dieses Experiment hebt die Idee einer Gebetsecke auf ein neues Level. Die Idee ist, ein Versteck zu bauen – einen kleinen, geschlossenen Raum, in dem du beten kannst. Gerade groß genug für eine oder zwei Personen.**

Zuerst musst du dich entscheiden, wo das Versteck seinen Platz finden soll. Vielleicht in einer Ecke deines Zimmers? Oder in einem anderen Raum eures Hauses, im Schuppen oder in der Garage? Im Sommer möchtest du es vielleicht draußen bauen. Du kannst das Versteck direkt nach dem Experiment wieder abbauen oder auch länger stehen lassen – je nachdem, was an den Orten, die dir zur Verfügung stehen, so möglich ist.

Das Einfachste wäre, ein Zelt aufzustellen. Vielleicht habt ihr ein Pop-Up-Zelt für den Garten oder du hast ein jüngeres Geschwisterkind, von dem du dir ein Spielzelt ausleihen kannst. Hier sind noch ein paar andere Ideen für das Versteck: der untere Bereich von einem Etagenbett; ein Wäscheständer; ein paar Möbel, die du verschiebst (eine Kommode, Stühle und so weiter); ein großer Karton, zum Beispiel von einem Kühl-

schrank oder einer Waschmaschine; oder einfach ein Tisch. Dieses „Gerüst“ deiner Wahl kannst du dann mit Bettlaken, Woll- oder Bettdecken oder Ähnlichem verkleiden, damit ein geschlossener Raum entsteht. Du solltest für eine gewisse Zeit bequem darin sitzen können, also leg Kissen, Decken oder einen Sitzsack auf den Boden.

Jetzt kannst du dir noch überlegen, wie du dein Versteck von innen dekorieren möchtest. Lichterketten oder eine Lavalampe sind bei anderen Teenagern besonders gut angekommen. Du könntest auch eine Taschenlampe mit ins Versteck nehmen. Achte dann aber darauf, dass die Lampe nicht zu heiß werden kann und dass du kein Feuer riskierst.

Vielleicht willst du auch noch andere Dinge in dein Versteck bringen – Gegenstände aus deiner Gebetsecke, Lichterketten oder einen Teppich. Mach es zu einem Ort, an dem du dich geborgen und sicher fühlst, wo du gern sitzt und zur Ruhe kommen kannst.

Wenn du das Versteck gebaut hast, ist es Zeit, darin zu beten. Setz dich einfach hinein und stell dir vor, dass Gott mit dir hier ist. Du kannst einfach nur leise dasitzen und dir vorstellen, dass Gott bei dir ist. Oder du kannst mit Gott reden oder Gebete sprechen, die du kennst – zum Beispiel das Vaterunser. Oder was hältst du davon, dieses Experiment einfach mit anderen zu kombinieren und ein oder zwei andere Experimente hier im Versteck auszuprobieren?

## FEEDBACK

**Als ich dieses Experiment ausprobiert habe, ...**

---

---

**Während ich das Gebetsversteck gebaut habe, fühlte ich mich ...**

---

---

**An diesem Ort zu beten, war für mich ...**

---

---

**Am besten daran gefallen hat mir:**

---

---

**Was ich beim nächsten Mal ändern würde:**

---

---

**Ich gebe diesem Experiment 9 von 10 Punkten.**

**NOAHS BEWERTUNG: 9/10**

Ich habe ein Pop-Up-Zelt im Garten aufgebaut und Decken, Kissen und eine Lichterkette reingepackt. Unsere Katze war manchmal auch drin. Das war wirklich schön. Ich konnte dann mit ihr kuscheln und das hat mich daran erinnert, wie gut Gott ist und was für tolle Sachen er erschaffen kann. Ich habe mich hingelegt und zugedeckt. Das war warm und gemütlich.

Ich habe zuerst für meine Familie und Sachen im Ausland gebetet – so ganz normale Sachen. Dann habe ich – weil ich ja draußen im Garten war – ein paar Teenager auf der Straße gehört. Die haben rumgeschrien und ich habe dann auch für meine Nachbarschaft gebetet. Ich habe gemerkt, dass ich andere Sachen bete, wenn ich woanders bin – also draußen im Zelt zum Beispiel.

Ich fand es richtig gut, dass das Zelt so klein war. In der Kirche ist zwar immer eine schöne Atmosphäre, aber manchmal fühlt

es sich da viel zu riesig an. Das macht dann irgendwie Druck, obwohl ich nicht so richtig beschreiben kann, warum. Es ist da eben alles so groß und fühlt sich so öffentlich an. Aber wenn ich dann zu Hause in meinem Zimmer bin, stressen mich zum Beispiel Dinge, die auf dem Boden liegen, oder Sachen, die ich noch erledigen muss, und dann bin ich abgelenkt. Es war also echt schön, in dem Zelt zu sitzen. Das Beste daran war die Gemütlichkeit und dass ich mich sicher gefühlt habe. Ich habe nur die Hintergrundgeräusche von draußen gehört, die Katze hat sich an mich gekuschelt und die Vögel haben gezwitschert und die Blätter an den Bäumen haben geraschelt.

Manchmal, wenn ich bete, stelle ich mir vor, wie Gott mit seinen Engeln und allem so dasitzt und die Gebete wie E-Mails oder sonst eine krasse Himmelstechnologie empfangen kann. Irgendwie habe ich mir in dem Zelt eher vorgestellt, dass sie in den Ästen der Bäume draußen sitzen und nicht oben in den Wolken. Da waren sie mir also etwas näher.

Wenn ich das Experiment noch mal mache, werde ich noch mehr Lichterketten aufhängen. Das sind ja ganz dezente Lichter und es ist einfacher zu beten, wenn die Atmosphäre stimmt. Draußen mit dem Zelt war es schon gut, aber das nächste Mal möchte ich es drinnen probieren und dann nur Sofakissen und Decken und sowas benutzen, um eine Höhle zu bauen. Darin möchte ich dann auch mal schlafen.

## WAS SAGEN ANDERE TESTER\*INNEN?

**10/10** – Es war so toll, zusammen in der Höhle zu beten. Es war recht wenig Platz, deswegen mussten wir echt nah zusammengerücken! Das war sehr beruhigend und die Stimmung war auch schön. Wir haben uns warm, sicher und geborgen gefühlt. Und weil wir zusammen in der Höhle waren, haben wir über Gott mehr als Freund nachgedacht. (Anna, 16, und Rachel, 15)

**10/10** – Ich habe immer gedacht: Normalerweise betet man mit festen Wänden um sich herum. Das begrenzt dann irgendwie auch, was so möglich ist. Aber in der Höhle habe ich mich gefühlt, als wäre alles möglich. Es hat sich ein bisschen so angefühlt, als wäre Gott mit mir da drin. Ich habe mich nicht alleine gefühlt, auch wenn ich es war. (Jonny, 14)

**10/10** – Ich würde nur eine Sache ändern. Ich schreibe gern Sachen auf, also würde ich beim nächsten Mal auf jeden Fall ein Notizbuch oder sowas mitnehmen. (Emily, 17)