



Kerstin Hack

# Kreativ beten

Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott

DTE



[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

Kerstin Hack: Kreativ beten. Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott  
Impulsheft Nr. 5

© 2008 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - fult (2), lehüssler (11), maikäfer (21), Casi666 (23);  
[sxc.hu](http://sxc.hu) (1, 9, 13, 15, 19, 25); 24-7 PRAYER (5, 7, 27, 29, 30)

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-03-9; ISBN E-Book: 978-3-86270-144-5

Bibeltexte sind der Übersetzung »Hoffnung für Alle« (Brunnen Verlag) oder der  
Luther-Bibel 1984 entnommen und z. T. gekürzt.

#### **Bestell-Adresse**

Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

**Mehr von Kerstin Hack und Impulse fürs Gebet finden Sie unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.24-7prayer.de](http://www.24-7prayer.de)  
[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

# Kreativ beten – Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott

Gott ist kreativ, bunt und vielfältig. Er schuf eine Welt voller Kreativität – und Menschen, die Kreativität ausdrücken können. Er hat uns die Fähigkeit geschenkt, das Leben und die Kommunikation mit ihm abwechslungsreich und ausdrucksstark zu gestalten. Manchmal bleiben wir im Gewohnten stecken, weil »innere Bremsen« uns am kreativen Ausdruck hindern.

Wir denken vielleicht, dass das Gespräch mit dem heiligen Gott von viel Respekt gekennzeichnet sein sollte und gehen ehrfürchtig auf Distanz. Das erwartet Gott jedoch nicht. Er lädt uns durch Christus in seine Nähe ein. Und weil er ein lebendiger Gott ist, ist bei ihm Lebendigkeit ausdrücklich erlaubt.

Manchmal nimmt uns das Vergleichen mit anderen den Mut. Wir denken, wir müssten genau so kreativ sein wie sie. Aber Kreativität ist individuell. Wir dürfen so kreativ sein, wie wir selbst es sind. **Weitere Tipps:** siehe Seite 23.

# 24-7 PRAYER –

## Geschichte der 24-7 PRAYER Bewegung

24-7 PRAYER ist eine weltweite Bewegung, die vielen Menschen geholfen hat, Gott neu und kreativ zu begegnen. Eine Gemeinde im Süden Englands wurde 1999 durch die 100-jährige Gebetskette der Herrnhuter (Graf Zinzendorf) inspiriert, vier Wochen in einem eigens dafür hergerichteten Raum ununterbrochen zu beten. Sie teilten die sieben Tage der Woche in jeweils 24 Stunden-Schichten ein – daher der Name 24-7.

Sie brachten verschiedene Hilfsmittel wie Stifte, Marker, Farben, Papier, CDs und Instrumente in den Gebetsraum mit, die halfen, Gebete an Gott kreativ auszudrücken. Für die meisten verging die Stunde wie im Flug, sie erlebten Gott ganz neu und wollten unbedingt wiederkommen. Das war im Jahr 1999. Die Idee verbreitete sich wie ein Lauffeuer in England und hat inzwischen nicht nur Deutschland, sondern auch über 50 andere Länder auf der ganzen Welt erreicht.



## 24-7 PRAYER

In Deutschland gibt es heute eine 24-7 PRAYER Website [[www.24-7prayer.de](http://www.24-7prayer.de)] und ein Team, das Ressourcen zur Verfügung stellt und Gruppen dabei unterstützt, einen eigenen Gebetsraum zu organisieren.

24-7 PRAYER schickt außerdem Teams an Orte mit viel kulturellem Leben (zum Beispiel nach Ibiza oder auf Musikfestivals), um dort temporäre Gebetsräume anzubieten, aber auch um zu beten und praktisch zu helfen. Auf der ganzen Welt – auch in Deutschland – entwickeln sich um 24-7 PRAYER herum christliche Kommunitäten – Klöster des 21. Jahrhunderts. Sie sind geprägt vom gemeinschaftlichen Miteinander, geistlichem Leben, kulturellen Aktivitäten, Kreativität, sozialer Gerechtigkeit und Gastfreundschaft. An manchen Orten bieten sie auch eine Lebens- und Trainingsschule an.



RED MOON RISING

**Buchtip:** Pete Greig – Red Moon Rising  
Die spannende Geschichte von 24-7 PRAYER.

# 24-7 Gebetsräume



Die Idee ist einfach: Man sucht mit einer Gruppe von Freunden einen Raum und nutzt ihn eine Woche lang zum Beten. Der Raum ist dekoriert und mit diversen Mitteln ausgestattet, die die Kommunikation mit Gott unterstützen: Farben, Kleber, Papier, CD-Player und Musikinstrumente – kurz: alles, was hilft, authentisch zu beten.

Deine Freunde und Bekannte tragen sich in einen Plan ein, um eine oder mehrere Stunden alleine oder als Gruppe im Gebetsraum zu verbringen. Es wird mit Gott gesprochen und gesungen, gesprayed, gemalt, gebastelt, gereimt, getanzt, geschwiegen. Die Freiheit, Gott offen zu begegnen, trifft auf die Verbindlichkeit eines Dates: eine Stunde mit Gott. Der Raum hilft dabei, die Gedanken auf Gott zu fokussieren. Die sichtbaren Spuren vorheriger Gebete inspirieren auch Gebetsmuffel zur Kommunikation mit Gott. Eine weitere Hilfe sind die Gebetsstationen (siehe Seite 26).



## 24-7 PRAYER

Der Raum wird zu einem Ort, der für die Begegnung mit Gott reserviert ist. Er ist ununterbrochen erfüllt von Menschen, die Gott ihr Herz öffnen und eine Verabredung mit ihm haben, mitten in der Nacht, vor oder nach einem anstrengenden Tag. Gott ist in diesem Raum – spürbar, erlebbar. Ganz neu, für Menschen, die ihn schon lange kennen und für solche, die ihm gerade erst oder noch nie begegnet sind. Christen und Nichtchristen treffen Gott und einander.

### Die Bausteine für einen Gebetsraum

- Ein Raum, ein Bus, eine Bar, ein Zelt, ein freies Zimmer
- 7 × 24 Stunden Zeit, mindestens 15 Leute, ein Stundenplan
- Materialien anfordern: E-Mail an [germany@24-7prayer.com](mailto:germany@24-7prayer.com)
- Am Besten eine Start- und eine Abschluss-Party
- Ideen, Ressourcen und Hilfsmittel
- Ein Gott, der Gebete erhören will und kann, weil er lebendig ist und für und mit seinen Freunden handeln will

# Wahrnehmen

# 1

Was wir wahrnehmen, verbinden wir mit unseren Ideen und bringen schöpferisch Neues hervor. Kreativ beten bedeutet Gott (neu) mit allen Sinnen wahrnehmen. Gegenstände, Bilder und Musik können helfen, die fünf Sinne zu aktivieren.

## Sehen

*Ich sage euch: Hebt eure Augen auf und seht auf die Felder, denn sie sind reif zur Ernte. (Johannes 4,35)*

»Gerade jetzt sehe ich... Hilf mir in dem, was ich sehe, dein Wesen und Wirken wahrzunehmen.«

## Riechen

*Der HERR roch den lieblichen Geruch und sprach: Ich will hinfort nicht mehr die Erde verfluchen um der Menschen willen. (1. Mose 8,21)*

»Herr, manche Gerüche gefallen dir, aber vieles, was wir tun, stinkt zum Himmel. Hilf mir heute zu erkennen, was dir gefällt, Freude macht und was nicht.«



## Hören

*Alle Morgen weckt er mir das Ohr, dass ich höre. (Jesaja 50,4-5)*  
»Gerade jetzt höre ich... Wenn ich schöne Klänge höre, will ich mich freuen, wenn ich irritierende und störende Geräusche höre, will ich mitfühlen. Hilf mir auch, still zu sein und dein und mein Herz zu hören.«

## Schmecken

*Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. (Psalm 34,9)*  
»Herr, danke, dass ich so viele unterschiedliche Dinge schmecken kann. Hilf mir, durch das, was ich esse und trinke, wahrnehmen, wie gut und vielseitig du bist.«

## Fühlen

*Nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen. (1. Könige 19,12)*  
»Herr, hilf mir dich so wie Elia heute mit meinem Tastsinn und Emotionen zu erfahren. Hilf mir, dein sanftes Reden zu uns wahrzunehmen.«



## Pappkameraden

Pappfiguren zum Ausschneiden, die man kreativ in die Person verwandeln kann, für die man betet. Beim Gestalten Gott darum bitten, uns die Einzigartigkeit und Besonderheit dieser Person zu zeigen und dann aus dieser Perspektive und Begeisterung heraus für die Person beten.

## Schutzraum

Von der Decke hängt eine beleuchtete Stoffsäule, die man betreten kann. Lärmschutzkopfhörer machen den Ort zu einer Höhle innerhalb des Gebetsraums – ein Rückzugsort zum Durchatmen und Nachdenken.

Noch mehr Ideen: Garantiert in deinem Kopf.  
Einfach ausprobieren!

Weitere Impulse: [www.24-7prayer.de](http://www.24-7prayer.de)



Kerstin Hack (Hg.)

**Kluger Sprüche** aus dem Buch der Bücher  
Design-Postkarten

Eine Sammlung kunstvoller, alternativer Designer-Postkarten, die spritzig und ungewohnt Verse aus der Bibel illustrieren. DIN A6.

Postkarten ..... 16 Stück



Kerstin Hack

**Draußen beten**

Impulse zum Gebet im Freien

Draußen unterwegs sein und Gott auf ganz andere Art zu begegnen als in Räumen – dazu gibt dieses Heft Anregungen.

Impulsheft Nr. 2 ..... 32 Seiten



Kerstin Hack

**Namen Gottes** Impulse für die Begegnung  
mit einem vielseitigen Gott

Gottes Namen helfen uns, ihn und sein Wesen besser kennenzulernen. Dieses Impulsheft lädt zu einer spannenden Entdeckungsreise ein. Im beliebten Hosentaschenformat.

Impulsheft Nr. 3 ..... 32 Seiten

# Kreativ beten

Gebet ist langweilig, fade und öde? Nicht mehr, wenn Sie alle fünf Sinne einsetzen sowie Körper und Geist beim Beten in Bewegung bringen. Dieses Heft gibt praktische Tipps, biblische Impulse und kreative Anregungen, um die Begegnung mit Gott neu und lebendig zu gestalten.

Das Impulsheft eignet sich für die eigene Stille Zeit, aber auch für das Bibelstudium sowie das Gebet mit anderen und kann überall mit hin genommen werden. Es wird Ihr Leben mit Gott bereichern und Ihren Gruppen Impulse und Inspiration geben.

Mit vielen praktischen Tipps für Gebetsstationen.

**DTE**  
Down to Earth

**24-7 PRAYER**

ISBN 978-3-935992-03-9



9 783935 992039