

A young girl with long brown hair is carrying a baby on her back. The baby is wearing a striped shirt. They are in a grassy field with a bright sunset in the background, creating a warm, golden glow. The girl is looking down at the baby.

**GEH**

**TRAGEN**

Firmlings- & Jugendwallfahrt

Begleitheft

## Allgemeines zu den Wallfahrten

Leider sind die Firmlings- und Jugendwallfahrten auch heuer nicht wie gewohnt umsetzbar, Veranstaltungen mit mehreren 100 Teilnehmenden sind nicht denkbar. Um Firmlingen und ihren Pat\*innen die Erfahrung einer gemeinsamen Wallfahrt dennoch zu ermöglichen, haben wir an einer Alternative gearbeitet:

Wir laden ein, sich miteinander auf den Weg zu machen, dieses Begleitheft ist orts- und zeitungebunden dafür einsetzbar. Bei den vier verschiedenen Stationen dieser individuellen Wallfahrt können sich die Teilnehmenden mit dem „GehTragen-Sein“ auseinandersetzen und dieses Thema vertiefen. Die Wegstrecken werden selbst gewählt, sollten aber eine ungefähre Gehzeit von 1,5 Stunden umfassen.

*Die Firmlings- und Jugendwallfahrten sind ein gemeinsames Angebot der Katholischen Jugend der Diözese Innsbruck und der Dekanatsjugendstellen Silz, Sillian, Lienz, Matrei in Osttirol und Schwaz.*

## Details zu den Terminen

Es bietet sich an, die individuellen Wallfahrten zeitnah an die ursprünglich geplanten Wallfahrtstermine in Osttirol, St. Georgenberg und Locherboden zu legen. Die jeweiligen Vorbereitungsteams stellen nämlich weitere Bausteine (z. B. einen Impulsweg vor Ort) zur Verfügung. Außerdem gibt es in zwei Regionen die Möglichkeit, die individuelle Wallfahrt mit der gemeinsamen Feier einer Online-Andacht abzuschließen.



**Osttirol**  
9.4.-23.4.  
[Link](#)



**St. Georgenberg**  
23.4.-7.5.  
[Link](#)



**Locherboden**  
27.4.-11.5.  
[Link](#)

gefördert von:  Bundeskanzleramt

## Details zum Thema „GehTragen“

GehTragen, das Thema der Firmlings- und Jugendwallfahrten 2021, enthält zwei Begriffe: „gehen“ und „tragen“. Eine kurze thematische Einführung dazu:

### Gehen

Das Leben ist ein Weg, den wir täglich neu beschreiten. Der Weg ist ein Symbol für unser Leben. Wir gehen durch den Tag, die Woche, das Monat, das Jahr. Alle Wege haben einen Anfang und ein Ziel. Was ist unser Weg? Wohin gehen wir? Mit wem gehen wir? Wer begleitet uns auf unserem Weg?

*Es ist schön zu wissen, dass wir unseren Weg nicht alleine gehen müssen, sondern dass es Menschen gibt, die uns zur Seite stehen und dass Jesus alle Wege mit uns geht.*



### Tragen

Im Leben gibt es immer wieder Lasten zu tragen. Lasten können auf Dauer Mut und Lebensfreude nehmen. Es gibt belastende Beziehungen, Sorgen, Ängste, Schuld, Krankheit, Verlust von lieben Menschen, Trauer und vieles mehr. Wie gehen wir damit um? Jesus sagt: „Kommt alle zu mir, die ihr schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen“ (Mt 11,28). Jesus will uns von unseren Lasten befreien. Er will uns auf unserem Weg beistehen, uns begleiten und mit uns gehen. Er will uns sogar selber tragen. „Du hast gesehen, wie dich der Herr, dein Gott, getragen hat, wie ein Mann seinen Sohn trägt, auf dem ganzen Wege, den ihr gewandert seid.“ (Deut 1,31). Gott hat nicht nur sein Volk Israel damals getragen, sondern er trägt auch sein Volk heute. Und er trägt auch uns ganz persönlich, jede\*n einzelnen.

*Es ist schön zu wissen, dass wir einen solchen Gott haben, der präsent und ganz nah bei uns ist, der mit uns geht und uns auch trägt!*

### Christusträger

Die Legende von Christophorus, dem Christusträger, zeigt, dass wir als Christ\*innen auch Christus tragen. Wir tragen durch unsere Taufe Gottes Geist. Durch die Firmung werden wir gestärkt, Christus und sein Wort zu den Menschen zu tragen.

## Liebe Firmlinge, liebe Pat\*innen!

Schön, dass ihr euch Zeit füreinander nehmt und euch gemeinsam auf den Weg zu eurer ganz persönlichen Wallfahrt macht!

GehTragen - dies ist das Thema der heurigen Firmlings- und Jugendwallfahrten. Auf der vorigen Seite findet ihr eine kurze inhaltliche Einführung zum Thema. Die wichtigste Botschaft daraus ist, dass wir als Christ\*innen daran glauben, dass Gott immer mit uns geht und uns trägt – nicht nur, wenn es schwierig wird.

Auf eurem Weg werdet ihr miteinander gehen und euch bei vier Stationen mit dem „Gehen“ und „Tragen“ auseinandersetzen, das Thema vertiefen und euch darüber austauschen.

Dieses Heft begleitet euch dabei, ihr könnt es ausdrucken oder digital mit einem Smartphone oder Tablet nutzen. Jede Station wird ausführlich erklärt, ihr braucht inhaltlich nichts vorzubereiten. Ein paar Dinge solltet ihr allerdings für eure Wallfahrt einpacken (siehe Liste).

Beachtet bei der Auswahl eurer Wegstrecke, dass ihr bei jeder Station einen Platz zum Verweilen braucht. Euer Ziel kann eine Kirche oder Kapelle sein, muss aber nicht.

Für die zweite Station braucht ihr ein paar Steine. Falls ihr diese nicht auf dem Weg einsammeln könnt, nehmt bitte von vornherein so viele mit, dass beide Rucksäcke recht schwer sind.

**Wir wünschen euch eine gute gemeinsame Zeit, viele schöne Momente und viel Spaß bei den Aufgaben!**

Das Vorbereitungsteam,  
Theresa Bergmann, Petra Egger, Silvia Hölbling, Kidane Korabza, Silke Rymkuß, Guillermo Vargas Diaz, Bernhard Wieser.

### Für eure Wallfahrt braucht ihr:

- Eine selbst gewählte Wegstrecke, Gehzeit ca. 1,5 Stunden
- Zwei ausgedruckte Begleithefte oder digitale Begleithefte und Zettel für Notizen
- Jede\*r einen Rucksack
- Stifte zum Notieren
- Einen Marker, der auf Steinen schreibt
- Eine Augenbinde
- Ausreichend zu trinken und eine ordentliche Jause

## Erste Station: Kennenlernen

Bei der ersten Station werdet ihr euch jetzt „kennenlernen“. Das klingt sicher komisch und eigenartig, denn ihr kennt euch wahrscheinlich schon lange. Es gibt aber vielleicht Themen, über die ihr sonst nie sprecht. Vielleicht erfahrt ihr so Dinge voneinander, die ihr noch nicht wisst.

Sucht euch einen schönen Platz zum Verweilen, legt eure Sachen ab und stellt euch mit ca. zwei Metern Abstand einander gegenüber auf. Stellt euch vor, zwischen euch steht ein Spiegel und die Person, die euch gegenübersteht, ist euer Spiegelbild.

Zunächst betrachtet ihr euch ganz genau. Dann beginnt eine Person mit Bewegungen, die die andere spiegelverkehrt nachmachen muss. Durchs Haar streichen, eine Drehung um sich selbst machen, die Zähne putzen, in die Luft springen: eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nach einer Weile wechselt ihr und die andere Person macht die Bewegungen vor.

Nach dieser Einstiegsübung setzt euch in Ruhe hin und beantwortet folgende Fragen

- Seit wann kennt ihr euch?
- Wie und wo habt ihr euch kennengelernt?
- Was mögt und schätzt ihr aneinander?

Bei einem vertiefenden Gespräch über eure jeweilige Jugendzeit und die eigene Firmung könnt ihr weitere Dinge von- und übereinander erfahren. Nehmt die folgenden Fragen als Leitfaden oder unterhaltet euch einfach frei drauf los. Auf der nächsten Seite habt ihr Platz für Notizen.

Firmling an Pat\*in

- Wie warst du in meinem Alter? Was war deine Lieblingsmusik? Was hast du in deiner Freizeit gerne gemacht?
- Wer war damals dein Vorbild? Wer war dir wichtig?
- Woran in deiner Jugendzeit erinnerst du dich gerne? Was würdest du gerne streichen?
- Wohin hast du dich zurückgezogen, wenn du allein sein wolltest? Mit wem hast du über Sorgen und Probleme gesprochen? Welche Fragen haben dich beschäftigt?
- Welcher „Lebenstraum“ von dir ist in Erfüllung gegangen?





## Zweite Station: Lasten tragen

Ihr habt eine Weile schwer an dem Rucksack getragen. Vielleicht tun eure Schultern jetzt weh und es zieht im Nacken.

So wie der schwere Rucksack einen niederdrückt und Schmerzen bereitet, können auch Gefühle uns niederdrücken und schwer auf uns lasten. Solche Gefühle tauchen im Leben immer wieder auf: ein Streit mit einem\*r Freund\*in, schlechte Noten, anstehende Entscheidungen, der Tod eines wichtigen Menschen und vieles mehr. Es gibt Situationen, die herausfordernd sind, die uns an unsere Grenzen bringen und an denen wir schwer tragen. Gerade in diesen Momenten brauchen wir jemanden an unserer Seite, der gemeinsam mit uns die schwere Last trägt, uns beisteht.

Wie fühlt es sich an, jemanden zu bitten, einen oder mehrere Steine von einem selbst mitzutragen oder gemeinsam zu tragen? Probiert es aus!

Eine Person gibt der anderen nun mehrere Steine von sich. Geht ein Stück weiter oder dreht am Platz, den ihr gefunden habt, eine Runde. Spürt dabei wieder in eure Schultern, euren Rücken und Nacken. Nach fünf Minuten tauscht die Rucksäcke und geht noch einmal für eine Weile herum.

Setzt euch nun in Ruhe hin und tauscht euch zu ein paar Fragen aus:

- Wie war es, um Hilfe zu bitten? Wie hat es sich angefühlt, leichter zu tragen? Und damit, dass jemand anders für dich schwerer trägt?
- Welche Gedanken kamen dir, als du um Hilfe gebeten wurdest? Wie war es, für jemand anders schwerer zu tragen?
- Welche Lasten hatte oder habe ich in meinem Leben zu tragen? Was oder wer hilft mir in diesen Situationen?
- Wem helfe ich, Lasten zu tragen? Wem kann ich beistehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alle eure Lasten schreibt nun mit dem Marker auf einen oder mehrere eurer Steine. Nehmt sie bewusst in die Hand und werft sie mit aller Kraft soweit ihr könnt. Achtet darauf, dass keine Gebäude oder Bäume im Weg stehen und dass ihr keine anderen Menschen oder euch selbst gefährdet.

Falls die Voraussetzungen für das Werfen nicht gegeben sind, nehmt die beschrifteten Steine mit und werft sie später an einer geeigneten Stelle. Ihr könnt sie aber auch hier platzieren und so symbolisch eure Lasten vor Gott tragen.

Alle unbeschrifteten Steine könnt ihr jetzt ebenfalls aus euren Rucksäcken nehmen und erleichtert den Weg zur dritten Station antreten. Die folgenden Gedanken begleiten euch dabei. Lest das Gebet gemeinsam oder allein.

Gott,

manchmal fragen wir uns, ob es einen Sinn hat, zu dir zu beten und oft zweifeln wir daran, dass du uns nahe bist. Viele fragen nicht einmal nach dir und leben, als wäre nichts, weder vorher noch nachher. Doch in den kleinen Wundern des Alltags zeigst du dich uns.

Wir arbeiten, weil wir ein Ziel verfolgen, wir essen und trinken, weil wir auf ein Morgen hoffen, wir erholen uns, um uns wieder auf den Weg zu machen.

Aber was wäre all das ohne deinen Lebensatem, der uns tagein, tagaus mit Leben erfüllt, damit wir mit unseren Sinnen das Leben voll genießen, damit wir aus ganzer Kraft lieben und das Leben gestalten.

Danke, guter Gott, für das Geschenk des Lebens, für unsere Eltern und für alle Menschen, die uns geformt haben, für die Jahre der Geborgenheit, für die Zeit der Ausbildung. Danke für die Freiheit, aus der wir unseren weiteren Weg gestalten dürfen. Danke für die Liebe, die wir bis jetzt erfahren haben.

Lass uns deine Liebe erfahren und deinen Segen für alle, die uns geliebt haben.

Guillermo Vargas Diaz

## Dritte Station: Vertrauen

Um sich von jemanden tragen zu lassen, braucht es Vertrauen. Das ist nicht immer leicht. Gerade wenn man ganz „blind“ ist vor lauter Problemen und Sorgen, fällt dies besonders schwer.

Holt jetzt eure Augenbinde aus dem Rucksack. Zuerst verbindet sich der Firmling die Augen. Der\*Die Pat\*in stellt sich dahinter und fasst ihn\*sie an beiden Schultern. Ohne zu sprechen, nur mithilfe von Zeichen, wird der Firmling ein Stück des Weges geführt. Hindernisse einzubauen macht das blind geführt zu werden besonders spannend.

### Übrigens...

Bei der Firmung steht der\*die Pat\*in auch hinter dem Firmling und legt die rechte Hand auf dessen Schulter. Das ist ein Zeichen für „Ich halte dich“, „Ich begleite dich“, „Ich bin für dich da“.

Nach ein paar Minuten nimmt der Firmling die Augenbinde wieder ab und beantwortet folgende Fragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Wie hat es sich angefühlt, deine\*n Pat\*in hinter dir zu spüren?
- Fiel es dir schwer, die Kontrolle abzugeben?

Nun ist der\*die Pat\*in dran, sich blind führen zu lassen. Nach ein paar Minuten beantwortet auch er\*sie folgende Fragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Wie hat es sich angefühlt, deinen Firmling hinter dir zu spüren?
- Fiel es dir schwer, die Kontrolle abzugeben?

Sucht euch nach dieser Vertrauensübung einen Platz, an dem ihr verweilen und ein Gespräch führen könnt.

Manchmal gibt es Momente im Leben, in denen man nicht mehr weiterweiß. Gerade dann ist es wichtig, dass es Personen gibt, die man an seiner Seite hat und die einen führen.

- Welche Personen in deinem Leben gibt es, die dich durchs Leben führen?
- Wie geht es dir dabei, wenn du deine Entscheidungen in die Hände einer anderen Person legst?
- Hast du schon einmal das Gefühl gehabt, dass du geleitet wurdest, ohne dass jemand bei dir war? Vielleicht von Gott, vom Heiligen Geist ...?

Kontrolle abzugeben heißt Vertrauen zu schenken. Als Christ\*innen vertrauen wir auf Gott, auf Jesus Christus und auf die Kraft des Heiligen Geistes. Gerade Letzteres spiegelt sich darin wider, dass wir anderen vertrauen und nicht alles selber im Griff haben müssen. Sie spiegelt sich auch darin wider, dass nicht immer alles so gehen muss, wie wir es uns gewünscht haben. Wir müssen und dürfen auch die anderen machen lassen und ihnen vertrauen, dass sie es gut machen.

Der Text unten begleitet euch nun auf eurem Weg zur vierten Station. Lest ihn gemeinsam laut vor oder allein in Stille.

Ich hatte einen Traum.

Ich ging mit Gott am Strand entlang.

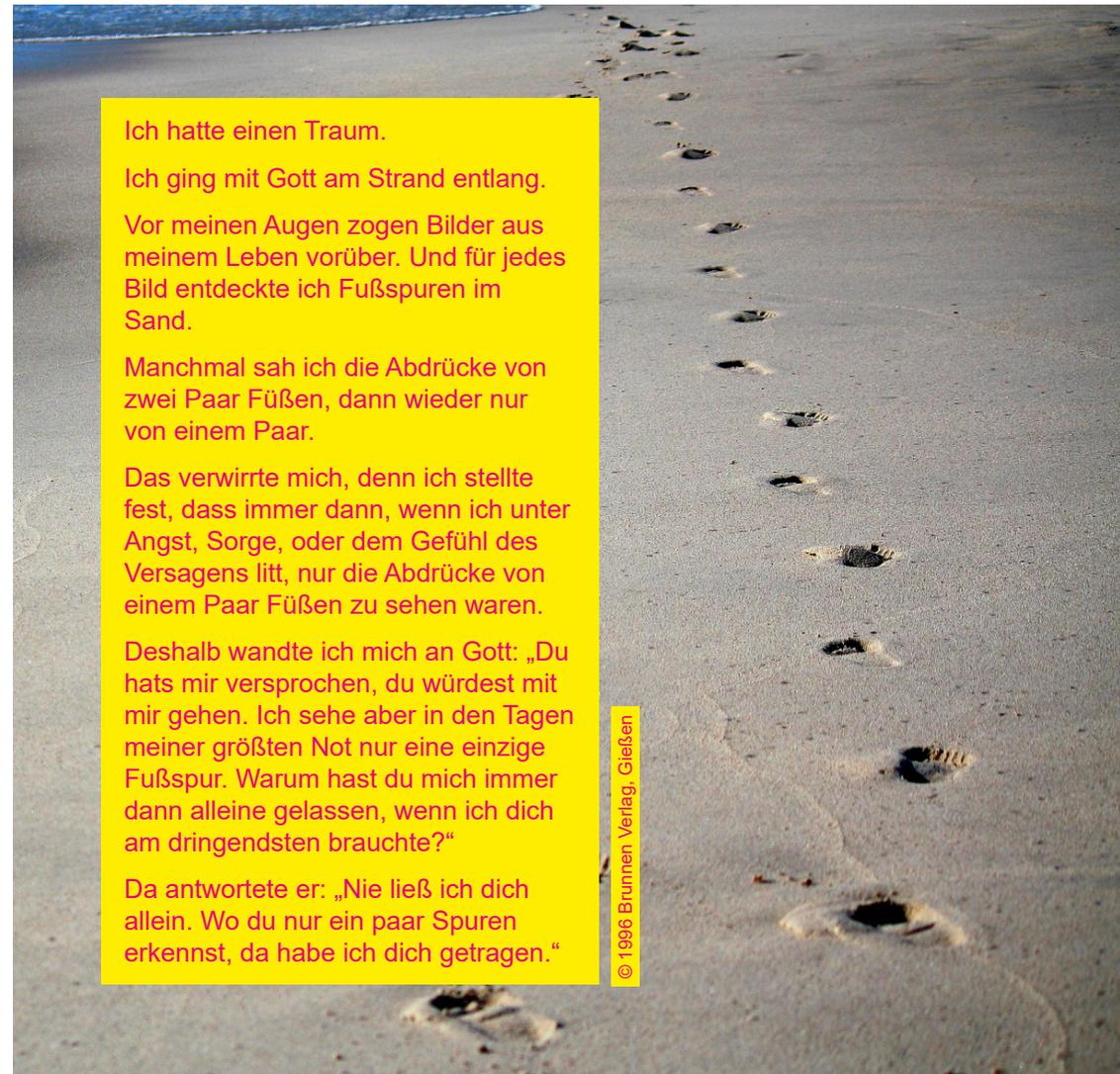
Vor meinen Augen zogen Bilder aus meinem Leben vorüber. Und für jedes Bild entdeckte ich Fußspuren im Sand.

Manchmal sah ich die Abdrücke von zwei Paar Füßen, dann wieder nur von einem Paar.

Das verwirrte mich, denn ich stellte fest, dass immer dann, wenn ich unter Angst, Sorge, oder dem Gefühl des Versagens litt, nur die Abdrücke von einem Paar Füßen zu sehen waren.

Deshalb wandte ich mich an Gott: „Du hats mir versprochen, du würdest mit mir gehen. Ich sehe aber in den Tagen meiner größten Not nur eine einzige Fußspur. Warum hast du mich immer dann alleine gelassen, wenn ich dich am dringendsten brauchte?“

Da antwortete er: „Nie ließ ich dich allein. Wo du nur ein paar Spuren erkennst, da habe ich dich getragen.“



## Vierte Station: Blick in die Zukunft

Ihr habt euer Ziel erreicht, herzlich Willkommen!  
Sucht euch nun einen feinen Platz, ruht euch aus, jausnet miteinander und stärkt euch, bevor ihr euch an die Aufgabe der vierten Station macht.

Kennt ihr das? Wenn man seinen Gedanken einfach freien Lauf lässt, drehen sie sich oft um die Zukunft. Um Ereignisse, die bald stattfinden, um Träume, die man irgendwann verwirklichen möchte oder auch ganz allgemein um die Frage, was die Zukunft wohl bringen mag.

Diese Frage beschäftigt uns vor allem, wenn wichtige Entscheidungen anstehen: Welchen Beruf möchte ich mal ergreifen? Wo werde ich später wohnen? Was will ich erreichen? Dann müssen wir uns fragen: Worauf kann ich mich verlassen? Wer geht mit mir? Und weiter: Was kann ich wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?

„Das, wofür es sich zu leben lohnt“ ist im Japanischen mit dem Wort Ikigai zusammengefasst. Es ist die Schnittmenge aus allem, was wir lieben, was wir gut können, wofür wir bezahlt werden könnten und was die Welt braucht. In der Mitte, wo sich alle vier Kreise überschneiden, ist genau das zu finden, was uns im Laufe unseres Lebens erfüllt und glücklich macht. Dort findet man, was einen in Zukunft „trägt“ und wovon man sich leiten lassen sollte.

Findet nun euer persönliches Ikigai, indem ihr die Vorlage auf der übernächsten Seite mit euren Antworten befüllt. Die Übung ist nicht ganz einfach, aber mit ein wenig Zeit und Kreativität könnt ihr viele Dinge entdecken, die euer Leben bereichern und wichtig sind.

Startet bei der Erstellung mit den vier Grundfragen und schreibt in den dafür vorgesehenen Feldern alles auf, das euch passend erscheint:

- Was du liebst
- Was du gut kannst
- Was die Welt braucht
- Wofür du bezahlt werden kannst

Im nächsten Schritt bildet ihr dann die Schnittmenge aus jeweils zwei Bereichen. Daraus ergeben sich Passion, Mission, Beruf und Berufung. Euer persönliches Ikigai bildet sich abschließend dann als Schnittmenge aus den vier Grundfragen.



Beim Befüllen der Vorlage auf der nächsten Seite können euch ein paar Leitfragen helfen:

Was du liebst

- Was begeistert es dich?
- Was kannst du lange tun, ohne müde zu werden?
- Worüber redest du gern?

Was du gut kannst

- Wofür hast du Talent?
- Worin bist du besser als manch andere\*r?
- Hast du auch schon von anderen gehört, dass du darin gut bist?
- Hast du eine Ausbildung absolviert oder einen Beruf erlernt?

Was die Welt braucht

- Was erfüllt dich mit Sinn?
- Welche Werte lebst du bzw. findest du wichtig?
- Was würde fehlen, wenn du es nicht tun könntest?
- Wofür setzt du dich schon ein?

Wofür du bezahlt werden kannst

- Woraus beziehst du dein Einkommen?
- Mit welchen deiner Talente könntest du Geld verdienen?
- Weswegen würden andere in dich investieren?



## Segensgebet

(Pat\*in liest)

Gottes Kraft stärke dich in deinem Leben, damit du aufrecht stehen kannst, wo man dich beugen will.

Gottes Zärtlichkeit berühre dich in deinem Leben, damit dich die Lasten, die du trägst, nie niederdrücken.

Gottes Weisheit leite dich in deinem Leben, damit du erkennst, wo du in der Welt gebraucht wirst.

Gottes Ausdauer begleite dich in deinem Leben, damit du mit Begeisterung und Beharrlichkeit deine Ziele erreichst.

Gott gehe mit dir in die Welt hinaus.

Sei mutig, stark und hilfsbereit.  
Setze dich für Gottes gute Schöpfung ein und trage Verantwortung in deinem Leben.

Gott segne dich!

*Silvia Hölbling*

## Gebet

(Firmling liest)

Gottes Kraft stärke mein Leben, damit ich aufrecht stehen kann, wo man mich beugen will.

Gottes Zärtlichkeit berühre mein Leben, damit Lasten, die das Leben bringt, mich nicht niederdrücken.

Gottes Weisheit leite mein Leben, damit ich erkenne, wo ich in der Welt gebraucht werde.

Gottes Ausdauer begleite mein Leben, damit ich mit Begeisterung und Beharrlichkeit meine Ziele erreiche.

Gott gehe mit mir in die Welt hinaus.

Ich will mutig, stark und hilfsbereit sein. Ich will mich für Gottes gute Schöpfung einsetzen und Verantwortung in meinem Leben tragen.

Darum bitte ich im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.