

A photograph of a woman carrying a young child on her back. They are in a grassy field, and the scene is backlit by a bright sun, creating a warm, golden glow and lens flare. The woman has long, dark hair and is wearing a dark-colored dress. The child is wearing a striped shirt. The overall mood is peaceful and affectionate.

**GEH**

**TRAGEN**

Firmlingswallfahrt  
Begleitheft

## Individuelle Wallfahrten

Mit drei Varianten sind die Firmlingswallfahrten der Diözese Innsbruck vielseitig nutz- und umsetzbar: Überregionale Wallfahrten, regionale Wallfahrten und individuelle Wallfahrten. Dieses Begleitheft ermöglicht die dritte Variante und richtet sich an Firmkandidat\*innen und ihre Pat\*innen.

Wir laden euch ein, euch miteinander auf den Weg zu machen, das Heft ist orts- und zeitungebunden dafür einsetzbar. Bei den fünf verschiedenen Stationen dieser individuellen Wallfahrt könnt ihr euch mit dem Thema „GehTragen“ auseinandersetzen und es vertiefen. Die Wegstrecke wird selbst gewählt, sollte aber eine ungefähre Gehzeit von 1,5 Stunden umfassen.

Ihr postet etwas zu eurer gemeinsamen Zeit auf Instagram? Taggt uns gerne: @kjinsbruck

Die Firmlingswallfahrten sind ein gemeinsames Angebot der Katholischen Jugend der Diözese Innsbruck und der Dekanatsjugendstellen Lienz, Sillian, Silz und Schwaz.

## Überregionale Wallfahrten



Lienz  
20. April 2024  
[Link](#)



Locherboden  
26. April 2024  
[Link](#)



St. Georgenberg  
3. Mai 2024  
[Link](#)

An oben genannten Terminen werden die Wallfahrten wieder als Großveranstaltungen stattfinden. Es bietet sich an, auch diese Gelegenheit zu nutzen und das individuelle Erlebnis zu erweitern.

## Liebe\*r Firmkandidat\*in, liebe\*r Pat\*in!

Die Firmlingswallfahrten sind jedes Jahr etwas Besonderes, denn dort ist eine junge und dynamische Kirche erlebbar und zugleich ist es eine wertvolle Zeit für die einzelnen Jugendlichen mit ihren Pat\*innen. Thema der Firmlingswallfahrten 2024 ist das Kunstwort „GehTragen“, das sich aus den zwei Begriffen gehen und tragen zusammensetzt.

Unser Leben ist wie ein Weg. Jede Etappe ist anders, die Zukunft ungewiss. Und doch: Nach dem Fallen heißt es Aufstehen, nach einer Verschnaufpause Weitergehen. Umso schöner ist es, wenn wir durchs Leben nicht allein, sondern mit jemand an der Seite gehen und wissen, dass wir Lasten und Herausforderungen gemeinsam tragen. An der Seite sind Familie sowie Freundinnen und Freunde, und auch Gott. Über Gott heißt es in der Bibel: „Da hat der HERR, dein Gott, dich auf dem ganzen Weg, den ihr gewandert seid, getragen“ (Dtn 1,31).

Wir laden euch ein, den vorgeschlagenen Stationenweg als Wallfahrt gemeinsam zu gehen und dabei zu spüren, dass ihr Stütze füreinander seid. Ich wünsche ein gutes Unterwegssein und freue mich auf die großen Wallfahrtsgottesdienste in Lienz, Locherboden, und St. Georgenberg!

P. Peter Rinderer SDB, Diözesanjugendseelsorger

### Packliste

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

### Das Team der Firmlingswallfahrten

Petra Egger, Silvia Hölbling, Theresa Kapferer-Glantschnig, P. Peter Rinderer SDB, Silke Rymkuß, Lisa Senfter.

## Zur Vorbereitung und Einstimmung

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

**Unterwegs** werdet ihr euch mit dem auseinandersetzen, was euch ausmacht: Was will ich? Wo will ich hin? Wer geht mit mir? Wem vertraue ich?

Dieses Heft begleitet euch dabei, ihr könnt es ausdrucken oder digital nutzen. Jede der Stationen wird ausführlich erklärt, ihr braucht inhaltlich nichts vorzubereiten. Ein paar Dinge solltet ihr aber einpacken (siehe Packliste auf der vorigen Seite). 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.

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.

### Ein paar Gedanken zum Thema

**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, den 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?

**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.“ (Dtn 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 Einzelne\*n.

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.

### **Spieglein, Spieglein ...**

Sucht euch einen schönen Platz zum Verweilen, legt eure Sachen ab und stellt euch mit circa 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. Zum Beispiel durchs Haar streichen, eine Drehung um sich selbst machen, die Zähne putzen oder in die Luft springen: Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nach einer Weile wechselt ihr und die andere Person macht die Bewegungen vor.

### **Vertiefung im Gespräch**

Setzt euch nach der Einstiegsübung hin und beantwortet zunächst folgende Fragen:

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

Bei einem Austausch über eure jeweilige Jugendzeit und die Firmung könnt ihr weitere Dinge von- und übereinander erfahren. Die nachfolgende Sammlung von möglichen Fragen kann euch dabei helfen, ihr könnt euch aber auch frei drauf los unterhalten. Auf der nächsten Seite habt ihr Platz für Notizen.

### **Firmkandidat\*in 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?

- Hast du immer gewusst, was du wolltest? Welcher „Lebens-  
traum“ von dir ist in Erfüllung gegangen? Haben dich deine  
Eltern dabei unterstützt?
- Wo und wann bist du gefirmt worden? Welche Erinnerungen  
hast du an deine Firmung?
- Warum hast du dich firmen lassen?
- Wer hat bei dir das Patenamnt übernommen? Warum genau  
er\*sie?

### **Pat\*in an Firmkandidat\*in**

- Warum darf ich dein\*e Pat\*in sein?
- Warum möchtest du dich firmen lassen?
- Wie stellst du dir den Tag der Firmung vor?
  
- Wo fühlst du dich am wohlsten? Was ist deine Lieblingsmusik?  
Was machst du gerne mit deinen Freund\*innen? Was war dein  
tollstes Erlebnis im letzten halben Jahr?
- Welche Fragen beschäftigen dich gerade? Mit wem sprichst du  
über Sorgen und Probleme?
- Was glaubst du, machst du, wenn du so alt bist wie ich? Wie  
sieht dein Leben dann wohl aus?
- Wenn du einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ihr euch ausreichend ausgetauscht habt, bereitet euch für den Weg zur nächsten Station vor. Sucht nach Steinen, die ihr in eure Rucksäcke legt, bis diese recht schwer sind. Tragt die Rucksäcke ganz bewusst und spürt dabei in euren Rücken, eure Schultern und euren Nacken hinein.

Der Text auf der nächsten Seite begleitet euch auf eurem Weg zur zweiten Station. Lest ihn gemeinsam laut vor oder allein in Stille.





## **Getragen**

**Aufstehen,  
aufrecht gehen,  
festen Schrittes  
dich ins Unbekannte trauen,  
mit leeren Händen  
und offenen Armen  
dich überraschen lassen.**

**Tausend Pfade  
öffnet dir das Leben.  
Es formt dich  
und lässt dich frei.  
Es wandelt mit dir  
und verwandelt dich.  
Doch du kannst es nicht festhalten,  
auch niemals stehen bleiben.**

**Nicht du hast das Leben,  
das Leben hat dich, trägt dich,  
es lebt einfach  
und tobt sich aus in dir.  
Mit dir zieht es vorbei,  
fließt und zerrinnt,  
allein die Liebe bleibt.**

**Liebe das Leben,  
und du wirst leben,  
liebe die Liebe,  
und du wirst staunen  
und du wirst danken  
und Gott begegnen,  
mitten im Leben.**

**Guillermo Vargas Diaz**

## 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\*die gemeinsam mit uns die schwere Last trägt, uns beisteht.

### Achtsamkeitsübung

Wie fühlt es sich an, jemanden zu bitten, Steine von sich selbst zu übernehmen 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.

### Vertiefung im Gespräch

Setzt euch nun in Ruhe hin und tauscht euch aus:

- Wie war es, um Hilfe zu bitten? Wie hat es sich angefühlt, leichter zu tragen?
- Wie war es, um Hilfe gebeten zu werden? 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 jemandem 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.

### Vertrauensübung

Holt jetzt eure Augenbinde aus dem Rucksack. Zuerst verbindet sich der\*die Firmkandidat\*in die Augen. Der\*Die Pat\*in stellt sich dahinter und fasst ihn\*sie an beiden Schultern. Ohne zu sprechen, nur mithilfe von Zeichen, wird die „blinde“ Person ein Stück des Weges geführt. Eine Herausforderung ist es, Hindernisse auf dem Weg gemeinsam zu meistern.

Nach ein paar Minuten nimmt der\*die Firmkandidat\*in 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, dein Patenkind hinter dir zu spüren?
- Fiel es dir schwer, die Kontrolle abzugeben?

**Übrigens...** Bei der Firmung steht der\*die Pat\*in auch hinter dem\*der Firmkandidat\*in und legt die rechte Hand auf die Schulter – symbolisch für: "Ich bin für dich da.", "Ich halte dich."

### Vertiefung im Gespräch

Sucht einen Platz, an dem ihr verweilen und euch unterhalten 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 führen dich durchs Leben?
- 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. Und wir dürfen auch anderen Menschen vertrauen und müssen nicht alles selber im Griff haben. Das bedeutet, dass nicht immer alles so geht, wie wir es uns gewünscht haben. Wir müssen und dürfen auch die anderen machen lassen und ihnen vertrauen, dass sie es gut machen. So erfahren wir: Menschen meinen es gut mit mir! Gott meint es gut mit mir!

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.“**

© 1996 Brunnen Verlag, Gießen

## Vierte Station: In die Zukunft schauen

Sucht euch nun einen feinen Platz, ruht euch aus 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 auch 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, wie die Berufswahl oder ein künftiger Wohnort.

Um darüber nachzudenken, was ihr euch vom Leben erwartet und was ihr erreichen wollt, macht euch jetzt an die letzte Übung.

### Zeitreise

In Lebensläufen ist es üblich, bisherige Entwicklungen und den aktuellen Stand anzuführen. Wie würden eure Lebensläufe aussehen, wenn ihr sie in Richtung Zukunft befüllt? Nehmt die nächsten zehn Jahre in den Blick und überlegt, was euch in dieser Zeit wohl passieren wird. Seid dabei ganz frei und haltet alles fest, was euch einfällt – geschrieben oder gezeichnet, wie ihr wollt.

Zur Inspiration könnt ihr folgende Kategorien nutzen und nach Belieben erweitern:

- Ausbildung, Beruf, Praxiserfahrung 
- Familie, Freund\*innen 
- Freizeit, Hobbys, Interessen 
- Wohnen, Leben 
- Gesundheit, Körper 
- Reiseziele, Abenteuer 
- Feste, Feiern, Partys 
- Talente, Kompetenzen 
- Herausforderungen, Schwierigkeiten 

Wenn ihr fertig seid, berichtet euch gegenseitig von den Punkten, die euch besonders wichtig erscheinen.

Mit einem Gespräch darüber, wer diesen Lebenslauf mit euch meistert und worauf ihr euch verlassen könnt, macht ihr euch anschließend auf den Weg zu eurem Ziel und beendet die Wallfahrt dort gemeinsam.

## Mein Lebenslauf

## Wer begleitet mich?

2025

2026

2027

2028

2029

2030

2031

2032

2033

2034





## **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!**

## **Gebet**

**(Firmkandidat\*in 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.**

**Silvia Hölbling (beide)**

gefördert von:



Bundeskanzleramt

Gedruckt auf Recyclingpapier.