

Firmlingswallfahrt Begleitheft

Individuelle Wallfahrten

Ein neues Team und viele neue Erfahrungen haben ein neues Konzept der Firmlingswallfahrt zur Folge. Mit drei Varianten ist sie 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 vier verschiedenen Stationen dieser individuellen Wallfahrt könnt ihr euch mit dem Thema "voll Leben" auseinandersetzen und es vertiefen. Die Wegstrecke wird selbst gewählt, sollte aber eine ungefähre Gehzeit von 1,5 Stunden umfassen. Wir freuen uns über eure Beteiligung!

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

Überregionale Wallfahrten

Es bietet sich an, die individuellen Wallfahrten zeitnah an die geplanten Wallfahrtstermine in Locherboden, Lienz und St. Georgenberg zu legen.



Locherboden
29. April 2022
[Link](#)



Lienz
30. April 2022
[Link](#)



St. Georgenberg
13. Mai 2022
[Link](#)

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

Es ist wahrscheinlich schon einige Zeit her, als ihr beide über das Patenamnt gesprochen habt. Es ist eine Ehre, diese Aufgabe für einen jungen Menschen zu übernehmen. Im Firmgottesdienst steht ihr Pat*innen im entscheidenden Moment hinter euren Firmkandidat*innen und legt die rechte Hand auf deren Schulter. Dieses Zeichen steht für „Ich bin für dich da“ und „Ich halte dich“. Die Aufgabe, das eigene Patenkind zu unterstützen, bleibt ein Leben lang.

Auch wenn ihr euch wahrscheinlich schon gut kennt, ist eine kleine Fußwallfahrt zu zweit als Teil der Firmvorbereitung eine super Gelegenheit, um euch besser kennenzulernen und über wichtige Themen auszutauschen. Dieses Heft mit dem Titel „voll Leben“ liefert euch dafür wertvolle Anregungen.



Jesus beschreibt seinen Auftrag in der Welt so: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Zu einem Leben in Fülle gehören für mich auf jeden Fall Vertrauenspersonen, eine Aufgabe, die mir Freude macht, und Dankbarkeit. Nach einem tieferen Kennenlernen bei der ersten Station geht es in den drei weiteren Stationen um genau diese Themen.

Ich wünsche euch eine gute Zeit zu zweit, in der ihr euch besser kennenlernt und euch über „voll Leben“ austauscht!

P. Peter Rinderer SDB
Diözesanjugendseelsorger

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

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

voll Leben – dies ist das Thema der heurigen Firmlingswallfahrten. Wie kann ein glückliches Leben gelingen? Bücher und unzählige Videos und Posts in sozialen Medien liefern Antworten und Ratschläge. In den Geschichten der Menschen in der Bibel finden wir viele weitere Tipps und Anregungen für ein gelungenes Leben.

Als Christ*innen dürfen wir sicher sein, dass Gott uns ein Leben in Fülle wünscht. Die Kraft des Heiligen Geistes unterstützt und leitet uns dabei. Diese Stärkung erhalten wir vor allem im Sakrament der Firmung.

Auf eurem Weg werdet ihr euch bei vier Stationen mit dem auseinandersetzen, was für ein Leben in Fülle wichtig ist: Menschen, denen ich wichtig bin, Vertrauen, meine Berufung und Dankbarkeit.

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 eure Wallfahrt braucht ihr:

- Eine selbst gewählte Wegstrecke, Gehzeit ca. 1,5 Stunden
- Mindestens ein ausgedrucktes Begleitheft (oder digitale Version)
- Zettel für Notizen
- Einen Beutel zum Sammeln von Naturmaterialien
- Stifte zum Notieren
- Eine Augenbinde
- Ausreichend zu trinken und eine ordentliche Jause

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

Das Vorbereitungsteam,
Theresa Bergmann, Petra Egger, Silvia Hölbling, Bernhard Kathrein-Wieser,
P. Peter Rinderer SDB, Silke Rymkuß, Guillermo Vargas Diaz.

Erste Station: Kennenlernen

voll sympathisch

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.

Einstiegsübung

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.

Vertiefung im Gespräch

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 Austausch 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.

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?

- Welcher „Lebenstraum“ von dir ist in Erfüllung gegangen?
- 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?

- Welche Fragen beschäftigen dich gerade? Mit wem sprichst du über Sorgen und Probleme? Wohin ziehst du dich zurück, wenn du mal allein sein willst?
- 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?
- 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, was würdest du dir wünschen?

.

Wenn ihr euch ausreichend ausgetauscht habt, bereitet euch für den Weg zur nächsten Station vor.

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



voll Leben

Einatmen,
ausatmen,
den eigenen Atem spüren.
Aufblicken,
rundum blicken,
Schönes wahrnehmen.

Ansehen,
ansprechen,
Freundschaft erfahren.
Lieben und
geliebt werden
macht Leben aus.

Das Leben,
ein Geschenk
für mich und für dich.
Das Leben,
eine Aufgabe,
für dich und für mich.

Voll Leben,
ganz und
in vollen Zügen.
Lebe voll Glaube,
Hoffnung und Liebe,
wie Gott es erträumt.

P. Peter Rinderer SDB

Zweite Station: Vertrauen

voll geborgen

Um voll im Leben zu stehen, braucht es Vertrauen zu anderen Menschen. 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 legt die Hände auf beide 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 – dies steht symbolisch für: "Ich bin für dich da.", "Ich halte dich."

Vertiefung im Gespräch

Sucht euch einen Platz, an dem ihr verweilen und euch austauschen 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 der 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 dritten Station. Lest ihn gemeinsam laut vor oder allein in Stille.

Leben

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.
Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.
Das Leben ist Seligkeit, genieße sie.
Das Leben ist ein Traum, verwirkliche ihn.
Das Leben ist Pflicht, erfülle sie.
Das Leben ist ein Spiel, spiele es.
Das Leben ist kostbar, geh sorgsam damit um.

Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.
Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.
Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.
Das Leben ist ein Versprechen, erfülle es.
Das Leben ist Traurigkeit, fühle sie.
Das Leben ist eine Hymne, singe sie.
Das Leben ist eine Herausforderung, stelle dich ihr.

Das Leben ist eine Tragödie, ringe mit ihr.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.
Das Leben ist Glück, empfang es.
Das Leben ist das Leben, verteidige es.

Heilige Mutter Teresa

Dritte Station: Berufung

voll aktiv

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.

„Das, wofür es sich zu leben lohnt“ ist im Japanischen mit dem Wort IKIGAI zusammengefasst. IKI heißt leben und KAI bedeutet Wert, Nutzen.

Ikigai setzt sich aus vier verschiedenen Themenbereichen zusammen. Diese kannst du dir als ringförmig angeordnete Kreise vorstellen (siehe Abbildung rechts). 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. Es beschreibt den Grund des eigenen Lebens; das, wofür man morgens aufsteht.

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:

1. **Leidenschaft:** Was du liebst, was du gerne tust
2. **Mission:** Was die Welt von dir braucht
3. **Beruf:** Womit du Geld verdienen kannst
4. **Stärke:** Was du gut kannst, worin du gut und talentiert bist

Im nächsten Schritt bildet ihr dann die Schnittmenge aus jeweils zwei Bereichen. Diese bilden übergeordnete Grundfragen:

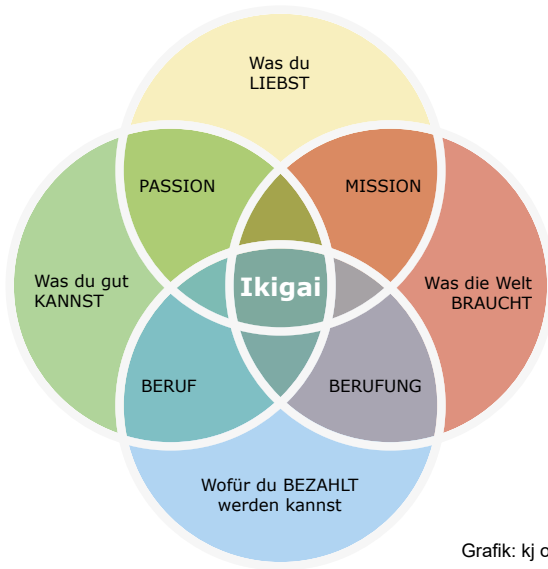
Aus 1. und 2. ergibt sich deine **persönliche Mission**.

Aus 2. und 3. ergibt sich **deine Berufung**.

Aus 3. und 4. ergibt sich **dein idealer Beruf**.

Aus 4. und 1. ergibt sich **deine große Passion**.

Euer persönliches Ikigai bildet sich abschließend dann als Schnittmenge aus den vier Grundfragen. IKIGAI ist der Punkt, an dem dein Können und dein Nutzen für andere Menschen sich überschneiden.



Grafik: kj öö

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

Was du liebst

- Was begeistert 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?



Grafik: kj 06

Stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse vor. Was ist euch im Leben und für eure Zukunft wichtig? Seid ihr bei einigem gleicher Meinung? Was seht ihr komplett unterschiedlich? Wo könnt ihr euch unterstützen und gegenseitig helfen?

.....

.....

.....

.....

Ihr macht euch nun auf den Weg zu eurer letzten Station. Sammelt dabei Naturmaterialien, diese braucht ihr für die nächste Aktion. Zusätzlich müsst ihr fünf „Schätze der Dankbarkeit“ finden. Das können schöne Steine, ein Ast, Moos oder sonst ein Fundstück sein. Wenn ihr an eurem Ziel angekommen seid, sucht euch einen ruhigen Platz.

Vierte Station: Dankbarkeit

voll zufrieden

Mit Naturmaterialien legt „Danke“ oder ein Symbol (Sonne, Kreuz, Herz, etc.)
Zum Schluss legt ihr nacheinander eure „Schätze der Dankbarkeit“ dazu.
Sprecht bei jedem Schatz über einen der folgenden Punkte:

1. Nenne eine Sache, für die du in deinem Leben zutiefst dankbar bist.
2. Erzähl von einem Menschen, der dir sehr wichtig ist.
3. Überlege, wann du zuletzt für einen anderen Menschen etwas Gutes getan hast und fasse einen Vorsatz für eine weitere gute Tat.
4. Zeige auf etwas Schönes in der Natur und beschreibe, was dich daran inspiriert oder begeistert.
5. Benenne etwas, worauf du stolz bist. Führe dir eine deiner Stärken oder ein Talent vor Augen – und sei stolz auf dich!

Diese Übung kann mit Hilfe der Finger immer angewendet werden – zum Beispiel, wenn man einen Motivationskick braucht oder unzufrieden ist. Damit du dir die Übung besser einprägst, zeichne auf der freien Fläche unten (d)eine Hand auf. Notiere dann beim kleinen Finger die Sache, für die du dankbar bist (Punkt 1). Der Ringfinger steht für einen Menschen, der dir wichtig ist (Punkt 2). Der Mittelfinger steht für den dritten Punkt, der Ringfinger für den vierten. Zuletzt trage beim Daumen (hoch!) eine der Stärken oder Talente ein.

Hier ist Platz für die Abbildung (d)einer Hand...



„Kleine“ Frage am Ende der Schulstunde

Eine Professorin sagt am Ende des Unterrichts: „Gibt es noch irgendwelche Fragen?“ Ein Schüler richtet sich auf und fragt: „Frau Professorin, was ist der Sinn des Lebens?“ Die Professorin schaut den Schüler für längere Zeit an, mit dem Blick fragend, ob es eine ernste Frage ist. Sie versteht und nimmt die Geldbörse aus der Hosentasche und zieht daraus ein Stück eines Spiegels heraus: „Als Kind habe ich diesen zertrümmerten Spiegel auf der Straße gefunden. Ich begann damit zu spielen und ich war entzückt, dass man damit das Sonnenlicht reflektieren und dunkle Winkel erhellen konnte. Ich bewahrte das Spiegelteil gut auf. Als ich erwachsen wurde, verstand ich, dass das nicht nur ein Spiel eines Kindes war. Auch ich bin wie ein Teil eines Spiegels, den ich nicht als Ganzes kenne. Mit dem, was ich bin, kann ich das Licht jener Sonne, die Jesus ist, in die dunklen Winkel der Menschen schicken, damit sich etwas in ihnen verändert. Darin besteht für mich der Sinn des Lebens.“

Lebe dein Leben als Christ*in so, dass es leuchtend und ansteckend ist!

Wenn euer Ziel eine Kirche ist, geht hinein und setzt euch. Ansonsten sucht einen anderen Platz, an dem ihr eure Wallfahrt gemeinsam abschließen wollt. Haltet noch einmal inne und werdet ruhig.

Lasst den Tag noch einmal Revue passieren und beantwortet folgende Impulsfragen in Stille:

- Wie war die Wallfahrt für dich?
- Was hat dir besonders gut gefallen?
- Hast du deine*n Pat*in von einer neuen Seite kennengelernt?
- Hast du an deinem Patenkind Neues entdeckt?

Nutzt die Gelegenheit und schreibt euch gegenseitig ein paar Gedanken in euer Begleitheft, bevor ihr mit den Gebeten auf der nächsten Seite eure gemeinsame Wallfahrt abschließt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

Silvia Hölbling (beide)

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!

