



Zu den Firmlingswallfahrten

Die Firmlingswallfahrten der Diözese Innsbruck sind jedes Jahr etwas Besonderes. Sie sind ein gemeinsames Angebot der Katholischen Jugend der Diözese Innsbruck und der Dekanatsjugendstellen Fügen-Jenbach, Imst, Lienz, Prutz, Schwaz, Sillian, Silz, Telfs, Zams. Mit drei Varianten sind sie vielseitig nutz- und umsetzbar:

Individuelle Wallfahrten

Dieses Begleitheft richtet sich an Firmkandidat*innen und ihre Pat*innen. Wir laden ein, sich miteinander auf den Weg zu machen, das Heft ist orts- und zeitungebunden dafür einsetzbar.

Bei den fünf Stationen können sich Firmkandidat*innen und Pat*innen mit dem Thema „My Story“ auseinandersetzen und es vertiefen. Die Wegstrecke wird selbst gewählt, sollte aber eine ungefähre Gehzeit von 1,5 Stunden umfassen.

Regionale Wallfahrten

Für viele Pfarren sind die überregionalen Orte Locherboden, St. Georgenberg und Lienz zu weit weg oder die vorgegebenen Termine ungünstig. Um den Firmkandidat*innen dennoch eine Wallfahrt in Gemeinschaft zu ermöglichen, empfehlen wir die Durchführung eines Angebots vor Ort. Inhaltlich können dafür die Stationen dieses Begleitheftes verwendet werden. Im Bedarfsfall unterstützen wir gerne bei der Adaptierung der Inhalte.

Überregionale Wallfahrten

An unten genannten Terminen finden die Firmlingswallfahrten wieder als Großveranstaltungen statt, Details dazu gibt es unter jugend.dibk.at. Es bietet sich an, auch diese Gelegenheit zu nutzen und das individuelle bzw. regionale Erlebnis zu erweitern.



Lienz
18. April 2026
[Link](#)



Locherboden
24. April 2026
[Link](#)



St. Georgenberg
8. Mai 2026
[Link](#)

Zur Vorbereitung und Einstimmung

Liebe*r 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!

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

Zunächst aber noch zwei **organisatorische Hinweise**: Beachtet bei der Auswahl eurer Wegstrecke, dass es bei jeder Station einen Platz zum Verweilen gibt. Euer Ziel kann eine Kirche oder Kapelle sein, muss aber nicht.



Das Begleitheft könnt ihr ausdrucken oder digital nutzen. Jede Station wird ausführlich erklärt, ihr braucht inhaltlich nichts vorzubereiten. Ein paar Dinge solltet ihr allerdings einpacken:

Packliste

- Selbst gewählte Wegstrecke, Gehzeit ca. 1,5 Stunden
- Zwei ausgedruckte Begleithefte
ODER digitale Begleithefte sowie Zettel und Stifte für Notizen
- Eure Smartphones
- Eine Augenbinde (oder etwas, womit die Augen verbunden werden können)
- Ausreichend zu trinken und eine ordentliche Jause

Nun zum *Inhalt der Wallfahrt*:

Unter dem Motto „My Story“ denkt ihr über eure Lebensgeschichte nach: über schöne Momente, die wir gerne in Fotos festhalten, und über besondere Ereignisse, die in Alben oder auf dem Handy gespeichert sind. Gleichzeitig gibt es im Leben auch traurige oder verletzende Erlebnisse, die meist unsichtbar bleiben – und doch zu uns gehören.

Auch in der Bibel finden wir Lebensgeschichten voller Höhen und Tiefen. Sie geben uns viele Anregungen, wie wir mit Herausforderungen umgehen können. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns ein Leben in Fülle wünscht und dass uns der Heilige Geist begleitet und stärkt – besonders in der Firmung.

Auf eurem Weg beschäftigt ihr euch damit, was euch ausmacht:

- Was will ich?
- Was traue ich mir zu?
- Wo liegen meine Grenzen?

Wir wünschen euch eine gute Zeit zu zweit, in der ihr euch besser kennenlernt, euch über „My Story“ austauscht und viele schöne Erinnerungen sammelt!

Das Team der Firmlingswallfahrten

Petra Egger, Bernadette Eibl, Beatrix Frommelt, Astrid Gebhart,
Silvia Hölbling, Claudia Lechleitner, Hanna Liebing, Emma Lorenz,
Elisabeth Manges, Silke Rymkuß, Janine Scholz, Lisa Senfter

Einstiegsübung

Sucht euch einen schönen Platz zum Verweilen aus, legt eure Sachen ab und stellt euch mit circa zwei Metern Abstand einander gegenüber auf. Stellt euch vor, zwischen euch steht ein großer 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 nachmacht. 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 die Rollen und die andere Person macht die Bewegungen vor.

Erste Station: Selbstbestimmt leben

i woaß, was i will

Sucht euch nach der Einstiegsübung einen feinen Platz. Bei der ersten Station werdet ihr euch neu kennenlernen. Auch wenn ihr euch schon lange kennt, gibt es vielleicht Themen und Seiten an euch, über die ihr sonst nie sprecht.

Den Anfang macht ihr mit ein paar einfachen Fragen:

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

Im Anschluss könnt ihr über eure Jugendzeit und eure Erfahrungen mit der Firmung ins Gespräch kommen. Nutzt dafür die folgenden möglichen Fragen – oder redet einfach frei weiter. Auf der nächsten Seite könnt ihr euch Notizen machen.

*Firmkandidat*in an Pat*in*

- Wie warst du in meinem Alter? Lieblingsmusik? Hobbys?
- Wer war dir wichtig? Hattest du ein Vorbild?
- Welche Erinnerungen an deine Jugend sind schön – welche weniger?
- Hast du ein Jugendfoto am Handy?
- Gab es Situationen, in denen deine Eltern verzweifelt waren?
- Hast du gewusst, was du wolltest? Welche Träume wurden wahr?
- Wo und wann wurdest du gefirmt? Welche Erinnerungen hast du daran?
- Warum hast du dich firmen lassen?
- Wer war dein*e Pat*in – und warum?

*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? Lieblingsmusik? Aktivitäten mit Freund*innen?
- Was war dein tollstes Erlebnis im letzten halben Jahr?
- Welche Fragen beschäftigen dich? Fühlst du dich immer verstanden?
- Weißt du schon, was du beruflich machen willst?
- Wie stellst du dir dein Leben in meinem Alter vor?
- Was machst du gerne? Hast du ein Foto davon?
- Welche Menschen unterstützen dich?
- Wenn du einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?

A photograph of a carpenter ant carrying a small, white, cube-like object in its mandibles. The ant is dark brown with a lighter-colored thorax. The photo is pinned to a corkboard with a blue pushpin.

A golden bell hanging from a white ribbon, with a green tag below it that reads "Gott erfülle un".



A German Shepherd dog is sitting on a log in a forest. The dog is looking directly at the camera. The background is a dense forest with green trees.

schau ma mal

Im Leben gibt es immer wieder Momente, in denen wir nicht wissen, was uns erwartet. Eine neue Schule, eine Reise oder ein Umzug: Die Gründe für den Beginn einer ungewissen Zukunft sind sehr unterschiedlich.

Auch in der Bibel gibt es solche Momente. Zum Beispiel, als Jesus am See Genezareth zwei Brüder kennenlernte:

Als Jesus am See Gennesaret entlangging, sah er zwei Brüder: Simon, der Petrus genannt wird, und seinen Bruder Andreas. Sie warfen gerade ihre Netze in den See aus, denn sie waren Fischer. Jesus sagte zu ihnen: »Kommt, folgt mir! Ich mache euch zu Menschenfischern!« Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm. (Mt 4,18-20)

An einer anderen Stelle heißt es:

Saulus war voller Hass auf die Anhänger Jesu und wollte sie sogar in Damaskus verfolgen. Doch unterwegs begegnete ihm Jesus in einem hellen Licht und sprach mit ihm. Dieses Erlebnis war so überwältigend, dass Saulus blind wurde und sein bisheriges Leben infrage stellte. Durch diese Begegnung begann für ihn ein radikaler Neuanfang: Er ließ sich taufen, änderte sein Leben vollständig und wurde – als Paulus – einer der bedeutendsten Verkünder der Botschaft Jesu. (Apg 9,1-8)



Blind folgen

Nehmt eure Augenbinden. Zuerst verbindet sich der*die Firmkandidat*in die Augen. Der*Die Pat*in dreht ihn*sie ein paar Mal im Kreis, entfernt sich zwei bis drei Meter und ruft: „Mir nach!“. So geht ihr gemeinsam ein Stück. Wenn der Weg unsicher ist, nehmt einander an der Hand.

Wechselt anschließend die Rollen und spricht danach darüber:
Wie habt ihr euch gefühlt?
Wie war es, ohne zu sehen zu folgen?
War es schwer zu vertrauen?

Vertiefung im Gespräch

Es gibt im Leben Momente, in denen die Zukunft ungewiss ist. Sucht euch einen ruhigen Platz und sprecht darüber

- Hast du so einen Moment erlebt? Gibt es ein passendes Foto dazu?
- Warum sah die Zukunft damals ungewiss aus? Wie hat sich das angefühlt? Wer hat dich unterstützt und begleitet?
- Was hilft in solchen Situationen?

Brief in die Zukunft

Unter www.zukunftsmail.com könnt ihr euch gegenseitig eine E-Mail schicken, die ihr in einem Jahr bekommt. Haltet darin fest, wo ihr euch selbst oder die andere Person in einem Jahr seht.



Hier geht's
in die Zukunft
[Link](#)

Danach macht euch auf den Weg zu eurer nächsten Station.

Dritte Station: Grenzen erfahren

i bin fertig

„I mog nimma, i kann nimma, i will nimma.“ Viele Menschen erleben heute große Belastungen – durch Krisen in der Welt, Stress im Alltag, Probleme in der Schule oder persönliche Sorgen. Manchmal wird einfach alles zu viel.

Auch Jesus kannte solche Situationen: als er vom Tod seines Freundes Johannes erfuhr (Mt 14, 6-13), als ununterbrochen Menschen seine Hilfe suchten, oder als er spürte, dass er bald verhaftet werden würde. (Joh 6,15)

Als die Jünger Johannes begruben, berichteten sie Jesus davon. Danach zog er sich allein in eine einsame Gegend zurück.“ (Mt 14,12-13). Jesus sorgt in herausfordernden Situationen gut für sich: Er zieht sich zurück, kommt zur Ruhe, nimmt sich Zeit für das Gebet. Auch die Jünger ermutigt er immer wieder zur Pause.

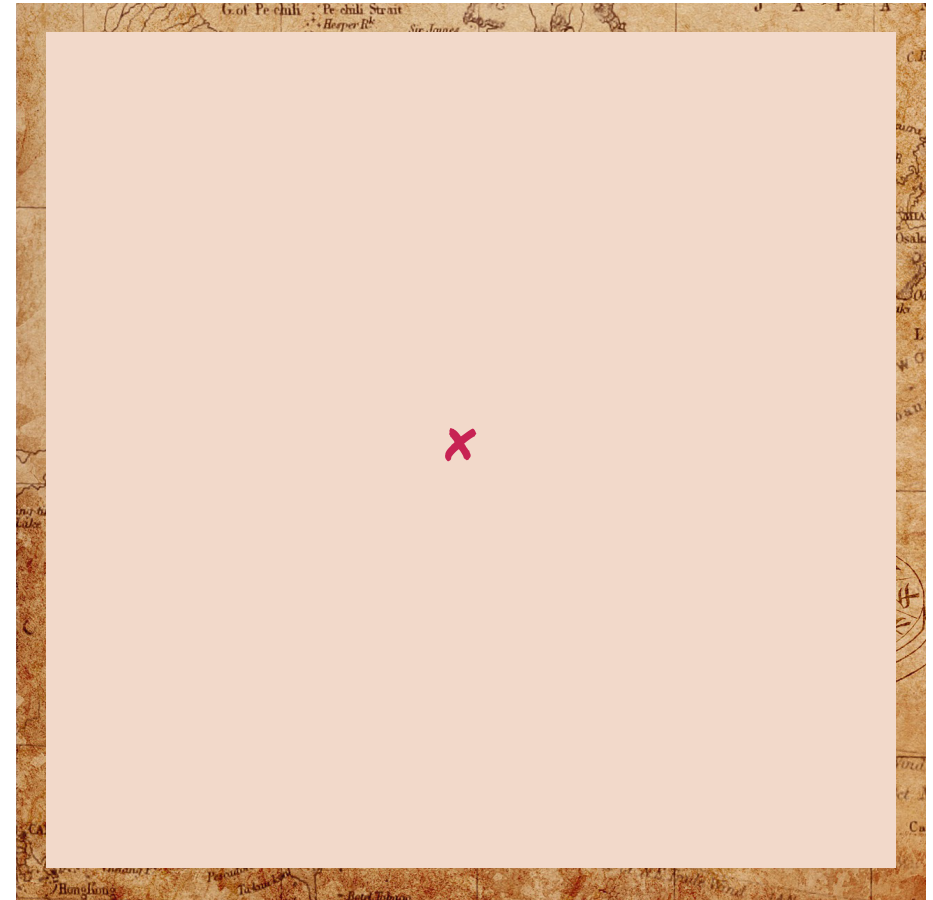
Vertiefung im Gespräch

Sucht euch einen Platz, an dem ihr verweilen könnt und unterhaltet euch anhand folgender Fragen:

- Kennst du das, wenn alles zu viel wird? Hast du das schon erlebt und auf deinem Handy ein passendes Foto?
- Fällt es dir leicht, darüber zu sprechen? Wenn nein, was würde es dir erleichtern?
- Welche Strategien oder Menschen helfen dir, wieder zur Ruhe zu kommen?

Rat auf Draht

Du kennst das Gefühl, dass dir alles zu viel ist? Dir geht es schon länger nicht gut damit? Hier findest du Hilfe: www.rataufdraht.at
Notrufnummer 147



Geräusch- und Geruchslandkarte

Schließt die Augen und konzentriert euch auf alles, was ihr hört und riecht. Danach zeichnet ihr die Geräusche und Gerüche in die Landkarte ein:

Das X in der Mitte zeigt euren Sitzplatz. Tragt die Eindrücke dort ein, woher sie kommen – nahe oder fern. Auch Lautstärke oder Geruchsintensität könnt ihr durch verschiedene Symbole markieren. Nutzt Zeichen oder Bilder, die euch passend erscheinen.

Bevor ihr euch zu eurer letzten Station vor dem Ziel aufmacht, könnt ihr die Geräusch- und Geruchslandkarten präsentieren und vergleichen, was ihr wahrgenommen habt.

Zum Abschluss

Am Ziel angekommen, haltet inne und werdet ruhig. Lasst den Tag 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 oder dein Patenkind von einer neuen Seite kennengelernt?
- Hast du an dir selbst etwas Neues entdeckt?
- Was nimmst du dir vom heutigen Tag mit?

Nutzt danach die Gelegenheit und macht ein Erinnerungsfoto. Außerdem könnt ihr euch gegenseitig noch ein paar Gedanken in euer Begleitheft schreiben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nehmt nochmal eure Handys zur Hand und betrachtet euch auf dem Foto ganz genau. Wahrscheinlich zeigen sie viele verschiedene Seiten von euch.

Was hat das nun mit den Menschen aus der Bibel zu tun? Ihr habt heute ein paar von ihnen (aus dem Neuen Testament) kennengelernt. Sie waren ganz normale Menschen – mit vielen verschiedenen Seiten. Ihre Geschichten mit Gott wurden aufgeschrieben, weil sie uns bis heute etwas ganz Wichtiges sagen möchten:

*„Du bist meine geliebte Tochter, mein geliebter Sohn.
Und ich freue mich total über dich.“ (Mk 1,11)*

So wie wir sind, liebt Gott uns! Mit dem Gebet auf der nächsten Seite könnt ihr diesen Gedanken festigen und eure gemeinsame Wallfahrt abschließen. Lest die Sätze einfach abwechselnd laut vor.

Gott der Liebe,

Du kennst mich ganz genau,
selbst wenn ich dich vielleicht
noch nicht kenne. Ps 139,1

Du kanntest mich schon,
bevor ich geboren wurde. Jer 1,4-5

Du weißt, wann ich aufstehe und
wann ich schlafen gehe. Ps 139,3

Jeder Tag meines Lebens ist dir wichtig. Ps 139,15

Du hast mich nach deinem Bild geschaffen. Gen 1,27

Durch dich lebe und existiere ich. Apg 17,28

Du hast Pläne für mich, die voller Zukunft
und Hoffnung sind. Jer 29,11

Du willst mir große und unfassbare
Dinge zeigen. Jer 33,3

Du freust dich so sehr über mich,
dass du nur jubeln kannst. Zef 3,17

Ich bin für dich ein kostbarer Schatz. Ex 19,5

Ich bin dein geliebtes Kind und
deine ganze Freude. Mk 1,11

Gott, dafür danke ich Dir!
Du bist der vollkommene Gott. Mt 5,48

Im Namen Gottes, der uns Vater und Mutter ist.
Im Namen Jesu, der uns Bruder und Heiland ist.
Und im Namen der Heiligen Geisteskraft. Amen.

gefördert von:



Bundeskanzleramt

Gedruckt auf Recyclingpapier.