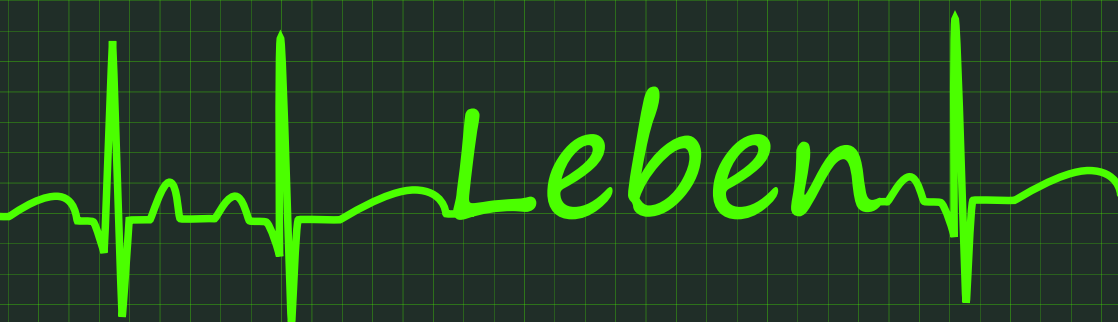
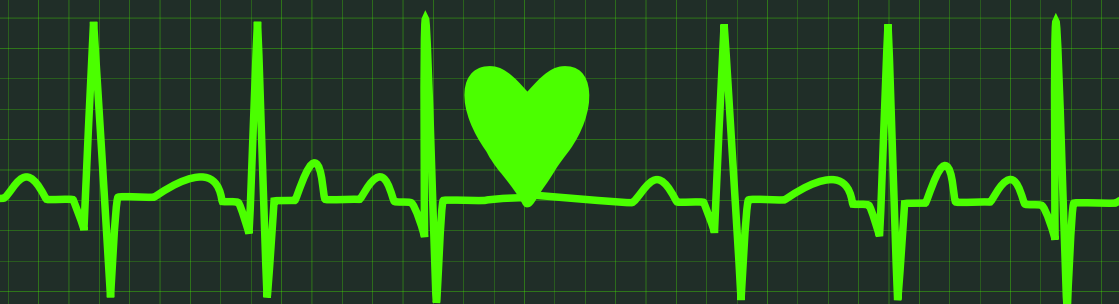




voll



Leben



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 Silz, Imst, Telfs, Prutz, Zams, Sillian, Lienz und Schwaz. 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 „voll Leben“ 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.



Locherboden
25. April 2025

[Link](#)



St. Georgenberg
9. Mai 2025

[Link](#)



Lienz
17. Mai 2025

[Link](#)

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

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 Firmvorbereitung eine super Gelegenheit, um euch noch besser kennenzulernen und über wichtige Themen auszutauschen. Dieses Heft mit dem Titel „voll Leben“ 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 und Zettel sowie Stifte für Notizen
- Einen Beutel zum Sammeln von Naturmaterialien
- Evtl. einen Marker, der auf Steinen schreibt
- Eine Augenbinde (oder etwas, womit die Augen verbunden werden können)
- Ausreichend zu trinken und eine ordentliche Jause

Nun zum *Inhalt der Wallfahrt*:

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“.

Menschen, denen man wichtig ist und denen man vertraut, sind für ein Leben in Fülle wichtig. Auf eurem Weg werdet ihr euch bei fünf Stationen mit dem auseinandersetzen, was es dafür sonst noch braucht, beispielsweise Vertrauen, die eigene Berufung und Dankbarkeit.

Jesus beschreibt seinen Auftrag in der Welt so: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Als Christ*innen dürfen wir also 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.

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

Das Team der Firmlingswallfahrten

Petra Egger, Bernadette Eibl, Felix Frick, Astrid Gebhart, Silvia Hölbling, Claudia Lechleitner, Hanna Liebing, Emma Lorenz, P. Peter Rinderer SDB, Silke Rymkuß, 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.

2. Station: Vertrauen – voll geborgen

Um voll im Leben zu stehen, braucht es Vertrauen zu anderen Menschen. Das ist nicht immer leicht. Gerade wenn man „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 euch einen Platz, an dem ihr verweilen und euch über nachfolgende Fragen unterhalten könnt.

Manchmal gibt es Momente im Leben, in denen man nicht mehr weiterweiß. Gerade dann sind Personen wichtig, 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 ...?

Impuls

Kontrolle abzugeben heißt Vertrauen zu schenken. Als Christ*innen vertrauen wir auf Gott, Jesus Christus und die Kraft des Heiligen Geistes. Wir dürfen auch anderen Menschen vertrauen und müssen nicht alles 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!

Macht euch nun auf den Weg zu eurer nächsten Station.

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

3. Station: Berufung – voll aktiv

Sucht euch nun einen feinen Platz, ruht euch aus und stärkt euch, bevor ihr euch an die Aufgabe der dritten Station macht.

Einführung

Wenn es ganz, ganz ruhig ist, dann hört man etwas, das sonst wirklich nie zu hören ist. Vielleicht hast du es schon einmal beim Einschlafen gehört, als es vollkommen still war? Es ist dein eigener Herzschlag.

Das Herz lässt uns lebendig sein. Das Herz sagt uns aber auch, wie es uns geht und was uns wichtig ist. Es gibt ja die Sprichwörter: „Da hat mir das Herz bis zum Hals geschlagen“; „Da ist mir ganz warm ums Herz geworden“ oder „Dafür schlägt mein Herz“.

Vielleicht wurdest du schon einmal auf das Herz hin untersucht und es wurde ein EKG gemacht? Die „Herzkurve“ ist ein Auf und Ab und lässt den*die Ärzt*in erkennen, ob das Herz gesund ist.

Übung

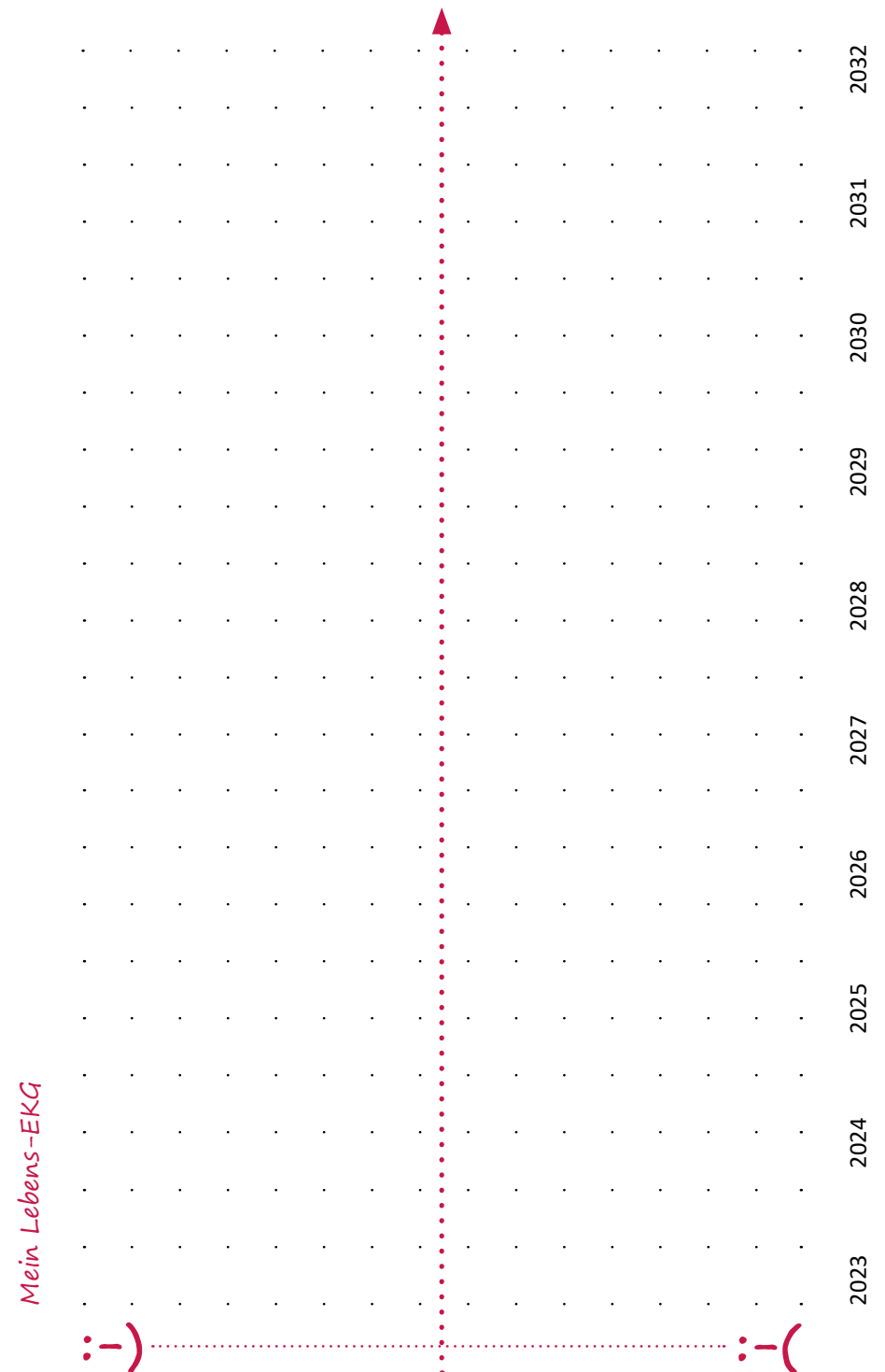
Um herauszufinden, wofür eure Herzen schlagen, erstellt nun – jede Person für sich – ein EKG. Auf der horizontalen x-Achse sind zehn Jahre eingetragen.

Geht in Gedanken zunächst die letzten beiden Jahre durch und erinnert euch an Erlebnisse und Erfahrungen, die wichtig waren. Tragt auf der y-Achse (mit einzelnen Punkten) ein, wie ihr euch dabei gefühlt habt: Ist euch warm ums Herz geworden, hat es bis zum Hals geschlagen oder ist es eher in die Hose gerutscht?

Danach wagt einen Blick in die Zukunft: Was wird wohl in den nächsten acht Jahren passieren? Tragt auf der y-Achse ein, wie es euch dabei gehen wird. Schlägt das Herz vor Glück und Begeisterung? Oder wird es eher eine halbherzige Geschichte?

Wenn ihr alle Punkte gesetzt habt, beschriftet diese mit den jeweiligen Ereignissen und verbindet sie miteinander. Anschließend könnt ihr euch gegenseitig euer Lebens-EKG vorstellen und über Ereignisse sprechen, die euch besonders wichtig erscheinen.

Macht euch anschließend auf den Weg zur nächsten Station und sammelt dabei Naturmaterialien. Zusätzlich braucht ihr fünf „Schätze der Dankbarkeit“ (das können schöne Steine, eine Blume oder sonst ein Fundstück sein).



4. Station: Dankbarkeit – voll zufrieden

„Kleine Frage“

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, 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!*

Sucht euch für die nächste Übung gerne eine Stelle, an der später auch andere Menschen vorbeikommen. So könnt ihr ihnen mit eurem Naturkunstwerk Freude bereiten. Für die Durchführung selbst solltet ihr aber ganz bei euch bleiben.

Übung

Legt mit den gesammelten Naturmaterialien das Wort DANKE oder ein anderes Symbol eurer Wahl auf (z. B. eine Sonne, ein Kreuz oder ein Herz). Anschließend lest aus der untenstehenden Liste einen Punkt nach dem anderen vor. Legt symbolisch jeweils einen „Schatz der Dankbarkeit“ dazu und erzählt euch gegenseitig, was aus eurem Leben zu diesem Punkt passt.

- Eine Kleinigkeit, die mir immer wieder Freude macht. *[Kleiner Finger]*
- Ein Mensch, der mir sehr wichtig ist. *[Ringfinger]*
- Jemand (oder etwas), der mir hilft oder mich unterstützt. *[Mittelfinger]*
- Etwas Schönes in der Natur, das mich inspiriert. *[Zeigefinger]*
- Eine meiner Stärken oder Talente, auf die ich stolz bin. *[Daumen]*

Hier hast du Platz, um deine „Schätze der Dankbarkeit“ festzuhalten:

.....

.....

.....

.....

.....

Für den Alltag

Wenn ihr mal unzufrieden seid oder einfach einen Motivationskick braucht, könnt ihr diese Übung mithilfe eurer Hände ganz einfach anwenden. Die Finger stehen euch als Gedächtnisstütze zur Verfügung: der kleine Finger symbolisiert eine Kleinigkeit; der Ringfinger (Ehering) steht für einen wichtigen Menschen; der Mittelfinger ist das Symbol für etwas, das nicht so gut gelingt und wobei man Hilfe braucht; der Zeigefinger zeigt auf Inspirierendes; und zuletzt „Daumen hoch“ für Stärken oder Talente.

gefördert von:



Bundeskanzleramt

Gedruckt auf Recyclingpapier.