

Seelische Gesundheit – Ein wichtiges Thema für Firmbegleitende!?

Teamzeit für Firmbegleitende

*Firmbegleiter*innen übernehmen eine besondere Verantwortung: Sie begleiten Jugendliche in einer prägenden Phase ihres Lebens, stehen ihnen als vertrauensvolle Ansprechpartner*innen zur Seite und öffnen Räume für Glauben, Gemeinschaft und persönliche Entwicklung. Dabei wird leicht übersehen, wie wichtig es ist, achtsam mit der eigenen seelischen Gesundheit umzugehen.*

Seelische Gesundheit ist eine Grundlage dafür, dass Firmbegleiter*innen ihre Aufgabe gut erfüllen können. Wenn sie selbst im Einklang sind mit ihren Ressourcen und Grenzen, gelingt es leichter, empathisch zuzuhören, präsent zu sein und authentisch weiterzugeben, was sie selbst im Glauben erfahren haben. Deshalb wollen wir euch mit dem folgenden Vorschlag zu einer gemeinsamen Teamzeit ermutigen, in der ihr eure eigene seelische Gesundheit reflektiert und stärkt.

Dauer:
ca. 60 Minuten

Raumgestaltung:
Stuhlkreis, in der Mitte: Kerze, Windrad, kleine Flamme oder andere Symbole für den Heiligen Geist; ruhige Musik

Materialien:
Papier, Stifte, Karten, Naturmaterialien (kleine Steine, Blätter, Federn,...)

„Geist-Raum:
Seelische Gesundheit stärken
durch den Heiligen Geist“

Ablauf:
Ankommen (10 min)

- *Einstimmung:* Seelische Gesundheit hängt auch mit unserem Inneren, unserer Beziehung zu Gott und unserer Ausrichtung auf den Heiligen Geist zusammen.
- *Mini-Achtsamkeitsübung:* Drei bewusste Atemzüge mit dem Gedanken: „Atem Gottes“.

>>>

Verena Marent, Firmung



Impuls (10 min)

- *Text:* „Ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch herabkommen wird; und ihr werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an die Grenzen der Erde.“ (Apostelgeschichte 1,8)
- *Gebet:* Heiliger Geist, schenke uns Mut und Zuversicht, dass wir die Firmlinge begleiten können, ohne uns selbst zu verlieren.

Reflexionsfragen: Austausch in der Gruppe (15 min)

- Was stärkt meine seelische Gesundheit im Ehrenamt?
- Wann habe ich in der Begleitung der Firmlinge die Kraft des Geistes besonders gespürt?
- Wie kann ich andere in ihrer seelischen Gesundheit unterstützen, ohne mich selbst zu überfordern?

Kreativer Ausdruck (15 min)

- *Material bereitstellen:* Papier, Stifte, Karten, Naturmaterialien, Windrad, kleine Flamme, Stoffstreifen, etc.
- Jede*r gestaltet eine Karte „Wie der Heilige Geist meine Seele stärkt“ (Symbol, kurzer Text, kleine Zeichnung, Collage,...)
- Alle Karten werden in die Mitte gelegt – so wird symbolisch sichtbar, wie der Heilige Geist die seelische Gesundheit stärken kann.

Abschluss und Segen (10 min)

- Kurze Stille oder Lied (z. B. „Veni Sancte Spiritus“)
- *Abschlussgebet und Segensbitte:* Heiliger Geist, wir danken dir für deinen Beistand. Schenke uns Ruhe und Klarheit, damit unsere seelische Gesundheit gestärkt wird. Lass uns Mut und Kraft schöpfen, um die Firmlinge gut zu begleiten – aufmerksam und warmherzig. Amen.
- *Abschluss:* Jede*r nennt ein Wort, das sie*ihn an diesem Abend besonders berührt hat.