

# be **GEIST**ert

Bausteine für die  
Firmvorbereitung  
der Diözese Innsbruck

**s` Leben lernen**  
...weil ich ein Mädchen bin...



## Firmung- Bestärkung an einem Wendepunkt des Lebens

1. Sakramente, und so auch die Firmung, sind Heilszusagen an den Menschen – an den konkreten Menschen in konkreten Lebenssituationen. Die Firmung ist das Versprechen Gottes des Beistandes bei den Herausforderungen des Lebens. Von daher müssen wir die Lebenssituation der Firmlinge ernst nehmen.
2. Die Situation der Firmlinge (ob 12,14 oder auch noch mit 17) ist geprägt von der Pubertät oder Adoleszenz und den starken körperlichen und seelischen Umbrüchen. Dabei machen Mädchen und Burschen sehr unterschiedliche Erfahrungen und brauchen zeitweise unterschiedliche Reflexionen und Unterstützungen!
3. Oft ist es noch gar nicht das andere Geschlecht, sondern es sind die eigenen körperlichen Veränderungen und die Auseinandersetzungen mit der Rolle als Frau, als Mann, die den angehenden Jugendlichen zu schaffen machen. Unsicherheit in bezug auf den eigenen Körper und von der Angst den Erwartungen nicht entsprechen zu können machen sich breit.
4. Jungen und Mädchen erleben diese Zeit durchaus unterschiedlich und brauchen zeitweise einen „geschützten Raum“, wo sie unter sich sind und ihre Erfahrungen austauschen können. Von daher ist es sinnvoll, Buben und Mädchen zumindest zeitweise zum Beispiel für einen Nachmittag oder Abend zu trennen.



## ...weil ich ein Mädchen bin...

### Modul 1: Abschied von der Kindheit

1. Die Mädchen werden aufgefordert zur Stunde einen Gegenstand, der ihnen als Kleinkinder und einen, der ihnen jetzt wichtig ist, mitzubringen.

Vorbereitet wurden 1 weißes (Mädchenphase), ein rotes (fruchtbare Phase) und ein schwarzes Tuch (nach dem Wechsel), am Boden schön aufgelegt.

Jede entzündet ein Teelicht und sagt, wer sich gefreut hat, dass sie als Mädchen geboren wurde (= Geburtslicht).

Anschließend legen die Mädchen auf das weiße Tuch die Kindheitserinnerungen und erzählen ein bisschen dazu. Auf das rote Tuch kommen die Dinge, die ihnen jetzt wichtig sind und erzählen dazu, aber nur so viel sie wollen!. Das schwarze Tuch bleibt leer.

- Variante: Auf das weiße Tuch kommen Kleinkindbilder, die Gruppe versucht zu erraten, wer jeweils abgebildet ist.
- In einem feierlichen Akt (leise Musik spielen oder das Lied .."weil ich ein Mädchen bin" ..) wird dann eine rote Kerze (ca 10cm lang und kleinerer Durchmesser als das Teelicht) von jeder in das brennende Teelicht gedrückt, sodass das Teelicht erlischt und die rote Kerze im Teelicht stehen bleibt. Einladung diese Kerze als Bestärkungslicht bei der 1.Menstruation, jeden Monat , bei Liebeskummer...anzuzünden....

## 2. Abschluss. Segensgebet (siehe Beiblatt)

### Modul 2: Schwellenraum

#### 1. Die Vielfalt von Frauen erleben:

Gegen den Trend der Medien und Gesellschaft sollen Mädchen weibliche Ideale nicht nur in überschlanken, jungen, schönen Frauen erkennen lernen.

Vorbereiten: Bilder von Frauen verschiedenen Alters, Typs, ...aus Illustrierten, . Kalendern, Werbungen...jeweils mit einer Nummer versehen.

Die Mädchen werden nun aufgefordert, sich auszusuchen

- a) wer ihnen am besten gefällt, deren Nummer zuerst für sich aufschreiben, um Beeinflussung zu vermeiden – dann vergleichen (auch hier variieren die Ergebnisse schon oft, aber die Tendenz ist meistens zu den jungen Frauen).
- b) auswählen, wen sie gerne als Freundin hätten.
- c) auswählen, wen sie gerne als Lehrerin hätten.
- d) auswählen, wen sie gerne als Ärztin hätten.
- e) auswählen, wen sie gerne als **Patin** hätten.

⇒ Hier lässt sich dann ins Gespräch kommen, welche Eigenschaften eine gute Patin haben sollte.....

Es ist für die Mädchen meist ein AHA-Erlebnis, die unterschiedliche Auswahl zu erleben!

#### Variante:

verschiedene Männerbilder auswählen zu lassen um über das Männerbild der Mädchen ins Gespräch zu kommen



## 2. Weibliche Gottesbilder:

Weibliche Gottesbilder kennen zu lernen kann den Mädchen helfen ihre Gottesebenbildlichkeit zu entdecken, ihr Frausein als Geschenk Gottes zu sehen und damit ihr Selbstwertgefühl zu heben.

- „Vier-Eckenübung“:  
In jede Ecke des Raumes werden Texte mit weiblichen biblischen Gottesbildern und entsprechende Symbole gelegt. Die Mädchen machen einen Rundgang durchs Zimmer (möglichst allein) und entscheiden sich dann für den Text, der ihnen am besten gefällt, lassen sich dort nieder und erzählen einander, was ihnen daran gut gefällt. In einer nächsten Runde gehen sie dann in die Ecke mit dem Gottesbild, das ihnen am zweitbesten gefällt, wieder Austausch und weiter in die 3. Ecke.

### Bibeltexte:

- **Lk 13,34: Gott ist wie „ eine Henne, die ihre Küken unter ihre Flügel nimmt.“**  
Symbole: Henne – (Vogel)Nest und Flügel
- **Lk 15,8-10: Gott sucht den Menschen wie eine Hausfrau, die unermüdlich eine verlorene kleine Münze, eine Drachme, sucht**  
Symbole: Taschenlampe und Münze
- **Jesaja 66, 13: Wie jemanden, den seine Mutter tröstet, so will ich euch trösten“**  
Symbole: Taschentücher, Pflaster, ...
- **Ezechiel 37,14: Gottes Geist in (=hebräisch ruah in weiblicher Form! also richtig mit Geist in übersetzt) erweckt Totengebeine zu neuem Leben**  
Symbole: Bild vom Friedhof oder Gräbern, Grablicht dazulegen



- Abschluss:  
Gemeinsam das „Mutter unser“ (siehe Anhang) beten

## Modul 3: Feierliche Aufnahme

### Rotes Fest

Diese Form eines Festes ermöglicht es den Mädchen auf einfache Weise und ohne Peinlichkeit ihr Frauwerden positiv zu erleben, die körperlichen Vorgänge als gottgewollt zu erfahren. Den Firmlingen wird die Symbolik der Farbe Rot (Hinweis auf das Menstruationsblut) sehr schnell von selbst klar.

Die Gruppenleiterin bereitet verschiedene rote Tücher und Bänder (im Seelsorgeamt oder bei FreundInnen ausleihen), mindestens 1 pro Mädchen, eventuell auch roten Lippenstift und Nagellack, Goldeyeliner vor. Ebenso rotes Essen wie Tomaten, Radieschen, Paprika, Würstl, Erdbeeren, Äpfel, rot verpackte Bonbons und Getränke. Besonderheiten wären Granatäpfel, Kekse in Mondform ausgestochen und mit rotgefärbtem Mazipan belegt.

Elemente diese Festes kann alles sein, was sonst auch zum Feiern gehört.

Möglicher Ablauf:

- die Mädchen bereiten sich mit roten Tüchern, Bändern und Schminken, ( sie können sich goldene Monde oder das Frauenzeichen aufmalen...) auf das Fest vor
- ev. Erzählen, dass in anderen Kulturen das Frauwerden, die 1. Blutung groß und öffentlich gefeiert wird, z.B. in Ghana.
- ev. ein Kreistanz oder freier Tanz zu Mondlied oder „God is a girl „ von ...
- Vorlesen des Textes von Giconda Belli: und Gott machte eine Frau aus mir (siehe Anhang)
- Jedes Mädchen darf sich auf einen besonders dekorierten Platz setzen (goldenes Tuch- oder blumengeschmückt...) und mindestens 3 Mädchen sagen ihr, warum sie eine besondere Frau ist und zwar jeweils eine äußeres und ein inneres Merkmal (z.B. schön Haare und gute Freundin).
- Die Gruppenleiterin überreicht ihr eine rote Rose und gibt ihr einen Wunsch für ihr Frauenleben mit oder überreicht roten Luftballon, „gefüllt“ mit Luft und Lebensweisheit.
- Segensgebet (siehe Anhang) und gemeinsames Essen und Trinken mit Musik.

### Anhang Texte:

#### **Und Gott machte eine Frau aus mir**

mit langem Haar  
Augen, Nase und Mund einer Frau.  
Mit runden Hügel und Falten  
und weichen Mulden,  
höhlte mich innen aus  
und machte mich zu einer Menschenwerkstatt.  
Verflocht fein meine Nerven  
und wog sorgsam meine Hormone aus.  
Mischte mein Blut  
Und goss es mir ein,  
damit es meinen Körper  
überall bewässere.  
So entstanden die Gedanken,  
die Träume,  
die Instinkte.  
All das schuf Gott behutsam,  
die tausendundein Dinge,  
die mich täglich zur Frau machen,  
derentwegen ich stolz jeden Morgen aufwache  
und mein Geschlecht segne.

### **mutter unser**

mutter unser  
dein name werde wichtig  
deine weiblichkeit selbstverständlich  
wie im himmel  
so auf erden  
in deiner kirche  
nähre uns an leib und seele  
lass uns wachsen und teilen  
was wir in fülle  
von dir erhalten  
vergib uns  
wenn wir auf kosten anderer leben  
und führe uns  
auf der suche nach einem leben in fülle  
deine kraft und dein reich  
werden die erde wandeln

### **Segensgebet für Mädchen und Frauen**

Mädchen geben ihre Hände auf ihr Becken

Gesegnet sei dein Becken,  
es ist das Zentrum deiner Lebenskraft

Gesegnet sei deine Fruchtbarkeit -  
Du kannst menschliches Leben empfangen und gebären

Gesegnet sei deine Sexualität, deine Lebensfreude, deine Lust.  
Achte sie, sie sind kostbare Geschenke.

Mädchen halten ihre Hände zum Herzen

Gesegnet ist de Raum deines Herzens,  
mit dem du Freude, Glück, Spaß und Dankbarkeit fühlen kannst.

Gesegnet sind deine Sehnsüchte und Hoffnungen,  
die dir den Weg weisen.

Gesegnet ist deine Traurigkeit und Einsamkeit.  
Alles, was ist, darf sein.

Gesegnet ist deine Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Geborgenheit,  
deine liebe und Verletzlichkeit.

Geh mit deiner Sehnsucht behutsam um.

Mögest du diesen Herzensraum öffnen und schützen können,  
wie es dir entspricht.

Mädchen legen ihre Hände auf ihren Kopf

Gesegnet sei dein Kopf, Raum deiner Gedanken und  
Deiner verrückten Ideen.

Gesegnet sei deine Fähigkeit, Zusammenhänge zu begreifen und  
Schöpferisch zu sein.

Gesegnet sei dein Verstand und deine Fantasie.

Mögen sie auf ihre Weise dir helfen, die Welt und dich selbst zu begreifen.

Dieser Segen soll dich begleiten auf deinem Weg zu einer selbstbewussten Frau.