"TIEFE UND WEITE ATMEN"
GUIDED YOUTH YEAR 2026

Franziskanischer Jahresbegleiter für junge Erwachsene

"TIEFE UND WEITE ATMEN“ - GUIDED YOUTH YEAR 2026

Franziskanischer Jahresbegleiter für junge Erwachsene

Copyright: Dillinger Franziskanerinnen Deutsche Provinz

JANUAR 2026

„SPÜR DICH
ALS TEIL DIESER WELT.“

JANUAR 2026

„SPÜR DICH ALS TEIL DIESER WELT.“

Guided YOUTH

Spüre die Weite, die dir geschenkt ist. Mach einen Neujahrs-spaziergang.

Atme tief die frische Luft ein und nimm die Welt mit allen Sinnen wahr.

Nimm eine Handvoll Erde auf und spüre, wie sehr du Teil des Ganzen bist.

"Du führst mich hinaus ins Weite…“ Ps 18

Wir sind Teil von etwas Größerem: einer Welt voller Wunder, Leben und Verantwortung.

Franziskus ermutigt, die Verbundenheit mit allen Geschöpfen zu leben und daraus Kraft zu schöpfen.

Wie können wir heute handeln, um die Zukunft lebenswert zu gestalten?

JANUAR 2026

„DU FÜHRST MICH HINAUS INS WEITE …“

Guided YOUTH

Wo fühlst du dich in deinem Alltag eingeengt? Mach dir bewusst, wo du Raum hast, um durchzuatmen.

Geh in die Natur, lass dich berühren und finde ein Zeichen der Weite: der Himmel, ein Baum, der Wind auf deiner Haut, …

Es kann dich erinnern, dass dir von Gott Weite und Freiheit geschenkt ist.

FEBRUAR 2026

"GIB DER DANKBARKEIT RAUM!"

FEBRUAR 2026

"GIB DER DANKBARKEIT RAUM!"

Guided YOUTH

Sieh in den kleinen Momenten die großen Geschenke: ein Lächeln, ein schöner Himmel, ein gutes Gespräch.

Starte ein Dankbarkeits-Tagebuch! Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

Sag „Danke“ – laut oder leise – und spüre die Veränderung.

„Darum will ich dir danken…“ Ps 18

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Franziskus zeigt:

Wer das Geschenk des Lebens schätzt, lebt freier und zufriedener.

Sie lässt uns staunen und schenkt Freude.

FEBRUAR 2026

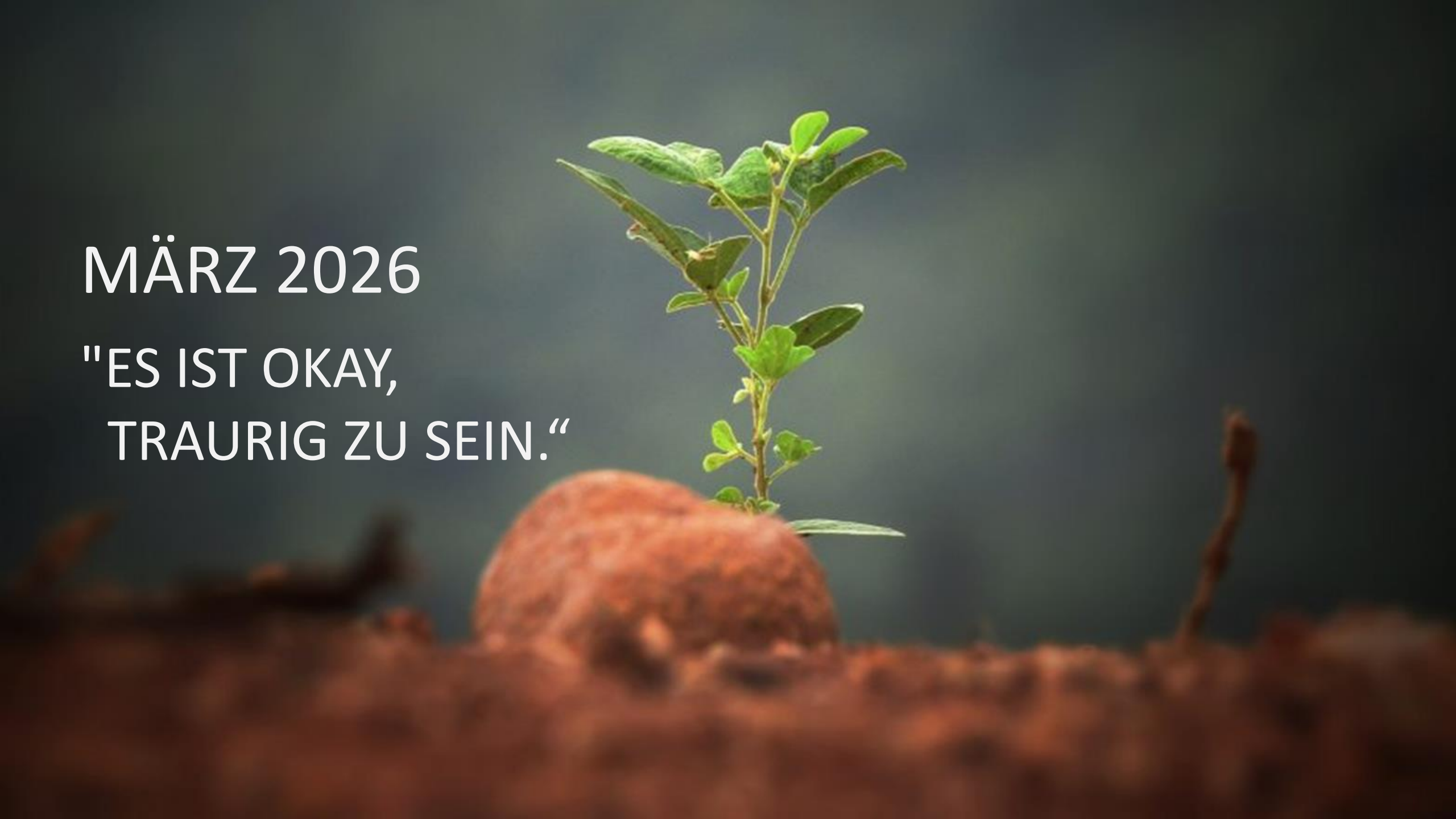
“DARUM WILL ICH DIR DANKEN...“

Guided YOUTH

Starte deine tägliche „Dankes-Story“: Poste in deinen Insta-Stories oder schreib in deinen Notizen eine Sache, die deinen Tag bereichert hat.

Alternativ kannst du eine WhatsApp-Gruppe mit Freund:innen starten, in der ihr euch gegenseitig Highlights schickt.

Lass die Dankbarkeit Kreise ziehen!



MÄRZ 2026

"ES IST OKAY,
TRAURIG ZU SEIN.“

MÄRZ 2026

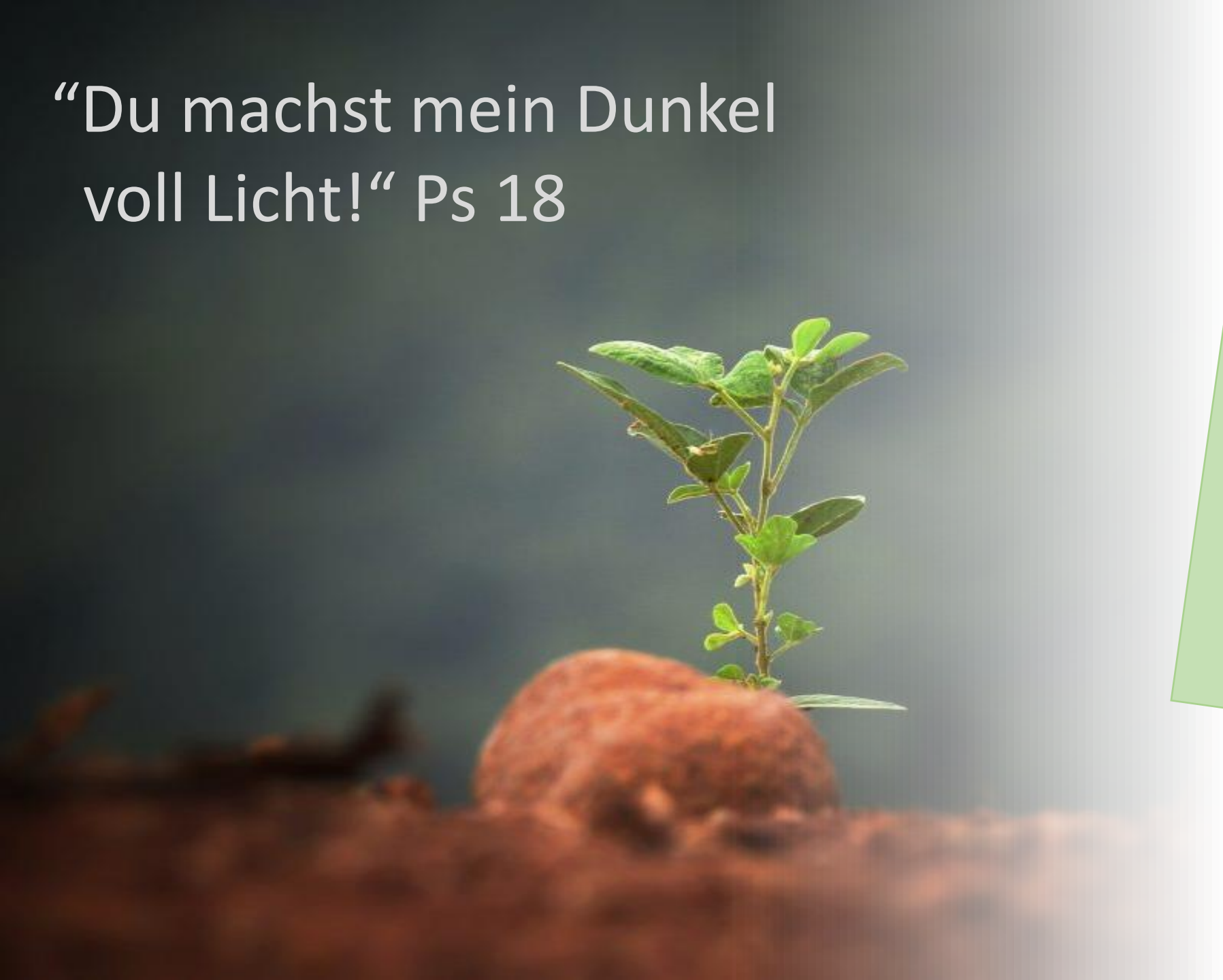
"ES IST OKAY, TRAURIG ZU SEIN."

Guided Youth

Gestalte deine Klagemauer: Schreibe deine Sorgen und Ängste auf kleine Zettel.

Rolle sie ein, und lege sie in eine Ecke, die für dich ein Ort der Stille ist oder berge sie in der Gartenmauer.

Nimm dir bewusst Zeit für etwas, das dein Herz leicht macht: Musik, ein Gespräch, ein Gebet, …



“Du machst mein Dunkel voll Licht!“ Ps 18

Die Krisen der Welt bedrücken uns, doch Trauer kann auch der Anfang von Hoffnung sein.

Franziskus erlebt: Im Schmerz liegt oft der Samen der Veränderung. Gib deinen Gefühlen Raum – und schöpfe daraus neue Kraft.

MÄRZ 2026

„DU MACHST MEIN DUNKEL VOLL LICHT!“

Guided YOUTH

Erstelle eine „Hoffnungs-Playlist“ mit Songs, die dich ermutigen.

Wann immer es dunkel wird, hör dir die Playlist an und lass das Licht zurück in dein Herz.

Wisse: Gerade im Dunkeln ist Gott dir GANZ nahe.

APRIL 2026

"WOFÜR BRENNST DU?"

APRIL 2026

"WOFÜR BRENNST DU?"

Guided YOUTH

Male deinen Handabdruck auf Papier.

Schreibe in jeden Finger einen Wert, der dir wichtig ist: Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Mut, etc.

Hänge das Bild gut sichtbar auf – als Erinnerung an das, was dich trägt.

„Mit dir kann ich
der Finsternis trotzen.“ Ps 18

Wofür bist du Feuer und Flamme? Welche Werte tragen dich?

Franziskus lebt eine radikale Klarheit: Wer weiß, was ihm wichtig ist, findet auch in schwierigen Zeiten Orientierung und Mut.

APRIL 2026

“MIT DIR KANN ICH DER FINSTERNIS TROTZEN!”

Guided YOUTH

Notiere auf einem Post-it, was dir Mut macht.

Wähle ein Zitat, einen Namen, einen Traum. Klebe dies an deinen Spiegel oder den Laptop, damit du es immer siehst.

Wenn’s eng wird, erinnere dich:

Du hast die Kraft, Grenzen zu überwinden.

MAI 2026

„TRÄUME GROß!“

MAI 2026

“TRÄUME GROß!"

Guided YOUTH

Wie träumst du dir die Welt? Was möchtest du verändern?

Gestalte eine Collage oder ein Bild deiner Visionen.

Hänge dein Bild gut sichtbar auf oder teile es mit Freund:innen – vielleicht inspiriert es andere, mitzuwirken.

„Du lockst mich in neue Weite!“ Ps 18

Krisen lassen uns oft im Kleinen verharren. Doch Franziskus zeigt: Große Visionen entstehen, wenn wir den Mut haben zu träumen.

Stell dir vor, wie eine bessere Welt aussehen könnte – und setze erste Schritte.

MAI 2026

“DU LOCKST MICH IN NEUE WEITE!“

Guided YOUTH

Bleib an deiner „Traum-Welt“:

Was wäre anders, wenn du aktiv mitgestalten könntest?

Halte deinen Traum fest, z. B. als Vision Board oder in einer Notiz-App.

Überlege, was dein erster Schritt sein könnte – und mach ihn.

JUNI 2026

"SPRICH MAL DRÜBER!"

JUNI 2026

"SPRICH MAL DRÜBER!"

Guided YOUTH

Teile eine persönliche Erfahrung oder eine Idee, die dich bewegt.

Ob bei einem Kaffee, im Seminar oder auf Social Media: Sprich von deinem Weg und höre, was andere bewegt.

Was du heute teilst, kann morgen eine Welle der Veränderung auslösen.

"Darum will ich
von dir erzählen!“
Ps 18

Deine Stimme zählt.
Franziskus ist ein
Botschafter der Hoffnung –
und du kannst es auch sein.

Drück dich aus. Sprich über
die Themen, die dir wichtig
sind, und inspiriere andere.

JUNI 2026

“DARUM WILL ICH VON DIR ERZÄHLEN!"

Guided YOUTH

Glaub an dich und an das, was in dir lebendig ist! Sprache hat viele Gesichter.

Nimm am Erzählwettbewerb teil, geh ins Theater oder besuche ein Konzert.

GOTT hat dich mit vielem begabt und ausgestattet. Bring es ins Leben.

JULI 2026

„DU BIST TEIL DES WANDELS!“

JULI 2026

“DU BIST TEIL DES WANDELS!"

Guided YOUTH

Organisiere ein gemeinsames Event – einen Spieleabend, ein Picknick oder eine spontane Wanderung.

Bringt eure Ideen zusammen, und sprecht über eure Träume.

Feiert das Leben – vielleicht sogar mit einem Tanz unter freiem Himmel.

“Mit dir kann ich über Mauern tanzen!” Ps 18

Gemeinschaft macht stark. Franziskus wusste: Zusammen können wir Großes erreichen.

Verbinde dich mit anderen und entdeckt die Kraft des Miteinanders.

JULI 2026

“MIT DIR KANN ICH ÜBER MAUERN TANZEN!"

Guided YOUTH

Starte eine kleine Challenge mit deinen Freund:innen oder online.

Setzt euch ein gemeinsames Ziel, z. B. Müll vermeiden, lokal einkaufen oder 10 Dankes-Nachrichten verschicken.

Dokumentiert eure Reise – und seht, wie ihr andere motiviert.

AUGUST 2026

„DU BIST GEMEINT!“

AUGUST 2026

“DU BIST GEMEINT!"

Guided YOUTH

Engagiere dich für ein Projekt an deiner Uni oder in deiner Stadt.

Z. B. Trete ein in ein Umwelt-Team, eingagiere dich im Gemeinschafts-garten, mach mit bei einer Müll-sammelaktion ...

Dein „Handabdruck“ zeigt, dass du aktiv für die Zukunft gestaltest.

“Doch weiter, immer weiter rufst DU mich!” Ps 18

Franziskus spürt sich direkt von Gott angesprochen: “Ich bin gemeint!” Aus der Nummer kommt er nicht mehr raus.

Franziskus zeigt, dass Veränderung oft mit kleinen Schritten beginnt, die große Wirkung haben können.

AUGUST 2026

“DOCH WEITER, IMMER WEITER RUFST DU MICH!“

Guided YOUTH

Wozu fühle ich mich gerufen? Was ist mein Beitrag für eine bessere Welt?

Setze diesen Monat dein persönliches Nachhaltigkeitsziel.

Entscheide dich: z. B. Plastikfrei leben, Second Hand kaufen, Foodsharing ausprobieren.

SEPTEMBER 2026

“BLEIB NEUGIERIG!"

SEPTEMBER 2026

“BLEIB NEUGIERIG!"

Guided YOUTH

Probiere in diesem Monat etwas Neues aus.

Lerne eine nachhaltige Fertigkeit wie Brot-backen, Second-hand-Shopping oder Upcycling.

Erlebe, wie befreiend es sein kann, kreativ mit Ressourcen umzugehen.

“Du reißt mich heraus aus alten Banden!” Ps 18

Echte Veränderung braucht Aufbruch und neue Wege. Franziskus lebt eine radikale Einfachheit und Mut zur Erneuerung.

Welche alten Gewohnheiten kannst du loslassen, um freier zu leben?

SEPTEMBER 2026

“DU REIßT MICH HERAUS AUS ALTEN BANDEN!"

Guided YOUTH

Entrümple eine Ecke in deinem Zimmer oder in deinem digitalen Leben.

Fang an: beim Kleiderschrank, beim Handy oder deinen social media accounts.

Fühle, wie befreiend es ist, loszulassen.

OKTOBER 2026

SEEDBOMB „GOOD NEWS!“

•

OKTOBER 2026

SEEDBOMB “GOOD NEWS!"

Guided YOUTH

Teile eine „Good News“ mit Freund:innen, auf Social Media oder in einem Gruppenchat.

Suche gezielt nach Berichten über Menschen, die die Welt zum Besseren verändern, und lass dich motivieren.

Hol dir die App von „Good News“ und teile sie.

“Dein Glanz leuchtet mir! Ps 18

Auch in schweren Zeiten leuchtet Hoffnung. Halte Ausschau nach positiven Nachrichten und lass dich davon inspirieren.

Franziskus fand selbst in kleinen Dingen die Freude des Lebens.

OKTOBER 2026

“DEIN GLANZ LEUCHTET MIR …”

Guided YOUTH

Schreibe jeden Tag jemandem eine kleine Nachricht oder hinterlasse einen Gruß, der Mut macht.

Deine Worte könnten das Licht sein, das andere gerade brauchen

Trau der Dynamik des GUTEN in Dir und in der Welt.

NOVEMBER 2026

“LIEBE DAS ABENDTEUER!"

NOVEMBER 2026

“LIEBE DAS ABENDTEUER!"

Guided YOUTH

Plane etwas Neues, Ungewohntes.

Wähle eine neue Jogging-Strecke, erfüll dir einen kleinen Traum oder wage etwas Ungewohntes, …

Spüre die Freiheit und Freude, die in neuen Wegen liegt.

“Du zeigst mir den Weg!” Ps 18

Veränderung ist ein Weg, der uns mutig in ungeahnte WEITE führt.

Franziskus sagt uns: Habt den Mut, das Große zu träumen und dabei eure Schritte zu gehen.

Er fühlte sich in allem von GOTT gehalten. Vertraue darauf, dass dein Anfang etwas GUTES bewirkt.

NOVEMBER 2026

“DU ZEIGST MIR DEN WEG!"

Guided YOUTH

Setze dir ein Ziel für diesen Monat und teile es mit jemandem, der dich motiviert.

Vielleicht möchtest du mit einem neuen Projekt oder einer guten Gewohnheit beginnen.

Vertrau dem Neuen. Gott ist mit in deinem Boot. Zusammen bleibt ihr auf Kurs.

DEZEMBER 2026

„ACHTE GUT AUF DICH SELBST!“

DEZEMBER 2026

“ACHTE GUT AUF DICH SELBST!"

Guided YOUTH

Schaffe dir eine kleine „Oase“ im Alltag.

Erlaube dir einen Smartphone-freien Abend, einen Spaziergang in der Natur oder ein selbstgekochtes Wohlfühlgericht.

Achte auf das, was dir gut tut, und lass dich davon tragen.

“Du lässt mich weilen!” Ps 18

Langfristiger Wandel braucht Balance.

Franziskus weiß:
Nur wer auf sich achtet,
kann für andere da sein.

Finde deine Ruhe und tanke Kraft.

DEZEMBER 2026

“DU LÄSST MICH WEILEN!"

Guided YOUTH

Gönn dir Momente ohne To-Do-Listen.

Z. B. eine Tasse Tee im Kerzen-schein, eine Gebetszeit oder bau einen Schneemann, ...

Lass die Stille deine Seele stärken.

DU FÜHRST MICH HINAUS INS WEITER … PS 18

DU führst ins WEITER

HERR, von Herzen hab ich DICH lieb,
DU GOTT, meine Stärke!

HERR, DU mein Fels, meine Burg, mein Erretter,
mein Gott, meine Sicherheit, der ich stets traue!

Ich rufe DICH, denn DU hast mich
aus meinen Ängsten erlöst.

Als mich umfingen die Hände des Todes
und Bäche des Verderbens mich umrauschten,

als mich umgriffen die Bande der Hölle
und Stricke des Zweifels mich umwanden...

Da war mir angst und ich schrie zu DIR, meine
Kehle rief laut DEINEN Namen aus, mein Gott;

UND DU? - DU hörtest mich, meine Not
kam hin zu Dir, sie rührte an DEIN Herz.

Und DU, DU reißt mich heraus aus
den alten Banden;

aus den Stricken der Vergangenheit,
ziehst DU mich ganz hin zu DIR,

denn DU hast DEINE Lust an mir.
DU machst weit den Raum meines Herzen,

jagst alle Schatten davon
und lockst mich hinaus - in neue WEITE.

DU führst mich heraus — hin
zum heiligen Ort, dort wo DU wohnst.

Du zeigst mir den Weg zu DEINER
Thronstatt und lässt mich weilen bei Dir.

Doch weiter, immer weiter ruft mich
DEINE Liebe hinein in DEIN Licht.

DEIN Glanz leuchtet mir; mein GOTT,
DU machst mein Dunkel voll Licht.

Mit DIR kann ich der Finsternis trotzen,
finde ich Mut, über Mauern zu tanzen.

Höret, der HERR lebt, mein Zufluchtsort
der mich errettet in all meinen
Ängsten.

Darum will ich IHM danken mein Leben
lang und unter allen Völkern SEINEM
heiligen Namen lobsingen.

nach Psalm 18

DU führst mich hinaus ins WEITER …

ZUM JAHRESSCHLUSS

Schreib Deinen eigenen Jahrespsalm:
Was hat dich bewegt?
Woran bist du gewachsen?
Wer oder was war deine Challenge?

Wenn du möchtest, sprich Gott ganz konkret an und bitte ihn um SEINE Führung auch im neuen Jahr 2026!

GUIDED YOUTH YEAR 2026

Ein ganzes Jahr lang gemeinsam unterwegs.
Wenn dir der Kalender gefällt, freuen wir uns, wenn du uns ein kleines Feedback gibst.
Schreib uns einfach, was dich bewegt: Gerne per Mail an: franzweg@dlgfr.de –
das ist die Adresse unsere franziskanischen Weggemeinschaft, für die dieser Kalender entstanden ist.
Wir freuen uns über jeden Post! ☺

Oder folge uns auf Facebook oder Instagram: Dillinger Franziskanerinnen Deutsche Provinz

BILDNACHWEISE

Alle Bilder aus PixaBay außer:
Bild Nr. 2: Hand im Wasser, ISTOCK / 35609734 – 1024 / 14 -10 -24
Bild Nr. 6: Kind mit Sonnenbrille – ISTOCK / 45356266 - 1024 / 05 - 12 - 24
Bild Nr. 8: Springendes Mädchen – ISTOCK / 1403490259 – 1024 / 05 - 12 - 24
Bild Nr. 13: Steg am See – Görnert, privat

IMPRESSUM

Dillinger Franziskanerinnen Deutsche Provinz
Kardinal-von-Waldburg-Str. 2
89407 Dillingen / Donau
www.dillinger-franziskanerinnen-deutsche-provinz.de