



## Weitere Informationen

Geistliche Begleitung ist ein unentgeltliches Angebot des Bistums Mainz. Bei Inanspruchnahme einer Geistlichen Begleitung entstehen keine Verpflichtungen!

In der Regel ist Geistliche Begleitung als persönlicher, spiritueller Wachstumsprozess auf einen längeren Zeitraum angelegt. Die Einzelgespräche finden in regelmäßigen, meist monatlichen Abständen statt.

Verschwiegenheit und Vertraulichkeit sind Grundvoraussetzungen für Geistliche Begleitung. Ein erstes Gespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und Absprachen zur Vorgehensweise. Wichtig ist, dass die Chemie stimmt.

## Geistliche Begleitung? Wenden Sie sich an uns

Wenn Sie mehr über Geistliche Begleitung erfahren möchten oder sich einen Begleiter bzw. eine Begleiterin in Ihrer Nähe wünschen, können Sie

- in Ihrer Pfarrgemeinde nachfragen
- im Internet nachschauen unter [www.intensiver-leben.de](http://www.intensiver-leben.de)
- sich an die Kontaktstelle in Mainz wenden



## Kontakt in Mainz Bischöfliches Ordinariat

Referat Glaubensvertiefung  
und Spiritualität

Dr. Christian Wulf  
Postfach 1560  
55005 Mainz

Tel.: 06131 - 253 545  
E-Mail: [Christian.Wulf@Bistum-Mainz.de](mailto:Christian.Wulf@Bistum-Mainz.de)

**Herausgeber:** Arbeitsgemeinschaft  
Geistliche Begleitung im Bistum Mainz



# Geistliche Begleitung





## Geistliche Begleitung – ein Angebot

Kennen Sie das auch? Auf schöne Zeiten von Ausgeglichenheit und Sicherheit folgen manchmal Phasen des Zweifelns.

Ist der Weg, den ich eingeschlagen habe der richtige? Macht er Sinn? In solchen Momenten spüren Sie vielleicht Leere und Unzufriedenheit, oder Sie vermissen ganz konkret die Nähe zu Gott.

Da tut es gut, innezuhalten, sich zu sammeln, auf Fragen zu hören, die plötzlich da sind: ganz konkrete Lebensfragen, wie es weitergehen soll, nach Orientierung, dem Sinn des eigenen Lebens oder die Frage nach Gott.

Geistliche Begleitung hilft Ihnen dabei, die Dinge zu ordnen und christliche Spiritualität als Kraft neu zu entdecken und einzuüben.

## Geistliche Begleitung – eine Chance

Geistliche Begleitung meint regelmäßige Gespräche mit einem Menschen, der Zeit für Sie hat und ganz Ohr ist. Sie erzählen von Ihrem Leben, von Sehnsüchten und Wünschen, von dem, was gelingt und von dem, was schwierig wird. Ausgangspunkt ist dabei immer Ihre eigene Lebenssituation.

Ihr Gegenüber hört intensiv zu, versucht zu verstehen, fragt nach und vertieft das Gehörte mit eigenen Gedanken. Und Sie beide schauen gemeinsam, welche Rolle Gott bei alldem spielt und wo mehr Leben in Fülle möglich ist. Stets bestimmen Sie selbst, wohin und wie weit „die Reise“ gehen soll.

So könnte es anfangen und weitergehen, denn Geistliche Begleitung ist auf einen längeren Zeitraum hin angelegt: ein ganz persönlicher, spiritueller Wachstumsprozess, eine Chance.

## Geistliche Begleitung – ein Weg

Gespräche mit einer Geistlichen Begleiterin oder einem Geistlichen Begleiter helfen

- die eigenen seelischen Empfindungen und Bedürfnisse besser wahrzunehmen
- unterscheiden zu lernen, was in der jeweiligen Lebenssituation gut tut und was nicht
- Mut zu gewinnen, um Entscheidungen für neue Lebenswege zu treffen
- die eigene Berufung zu erkennen und zu leben
- die Beziehung zu sich selbst und zu Gott zu klären und zu vertiefen
- Wege zu finden, die Beziehung zu Gott im Alltag zu leben
- mehr Sicherheit im persönlichen Glaubensweg zu gewinnen und
- die Sinnhaftigkeit in Glauben und Leben neu zu entdecken.

*Geistliche Begleitung geht aus von der Sehnsucht eines jeden Menschen nach Gott, Orientierung und einem sinn-erfüllten Leben*