

# JAHRESPROGRAMM 2025

von Seelsorge, Spiritualität und Ethik  
und Caritas im pastoralen Raum



**caritas**

im pastoralen Raum



Liebe Kolleg:innen,

die ökumenische Jahreslosung für 2025 hat uns in diesem Jahr besonders angesprochen und bewegt, so dass wir sie über unser Jahresprogramm schreiben und ihr in unseren Veranstaltungen auf verschiedene Weise Raum geben wollen.

Eine Überschrift, die als Lebensmotto taugt:  
**„Prüft alles und behaltet das Gute!“** 1Thess 5

Unter dieses Thema wollen wir unsere Veranstaltungen und Auszeiten für Körper und Seele mit der Möglichkeit der Gottesbegegnung im kommenden Jahr stellen. Was darf bleiben, weil es sich bewährt hat? Aber eben auch: Was gilt es zu prüfen, um sich einzulassen und Neues, Unbekanntes, Unsicheres auszuprobieren? Wir laden Sie ein, Themen des Lebens genauer anzuschauen und einen zweiten Blick mit einer anderen Brille zu wagen.

Wir freuen uns, Sie zu den verschiedenen Angeboten begrüßen und Sie kennenlernen zu dürfen.

Scheuen Sie sich zudem nicht, uns anzusprechen oder nachzufragen, wenn Sie noch Informationen zu einzelnen Veranstaltungen brauchen.

Um ein faires Anmeldeprozedere bemüht, haben wir in diesem Jahr eine Neuerung eingeführt: Sie können sich ab sofort vormerken lassen, der Anmeldeschluss für die einzelnen Angebote liegt jedoch jeweils 6 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Erst danach erhalten Sie eine definitive Zu- oder Absage bezüglich Ihrer Teilnahme. So wollen wir möglichst vielen (auch neuen) Kolleg:innen eine Teilnahme ermöglichen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Anmeldungen und Nachfragen richten Sie bitte an:  
[exerzities@caritas-berlin.de](mailto:exerzities@caritas-berlin.de)

Weiterhin finden Sie in unserem Programmheft wieder Hinweise zu anderen Veranstaltungen und Kursen, die extern angeboten werden. Wenn Sie eigene Ideen haben, wie Sie Ihre Exerzientage nutzen wollen, ist das möglich. Sollten Sie dazu Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns.

## ■ PRÜFT ALLES UND BEHALTET DAS GUTE.

### Exerziten zur Jahreslosung mit Ausblick auf MEE(H)R

Was ist das Gute? Wie erkennen und finden wir es? Ist das Gegenteil von ‚gut‘ dann ‚schlecht‘?

Geführte Tage mit Impulsen, Anregungen und verschiedenen Methoden, dem Guten im Leben auf die Spur zu kommen und es zu (be)halten.

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 06.-09.07.2025 · Anreise Sonntag ab 17:00 Uhr  
Haus der Stille  
Hauptstr. 94, 17498 Weitenhagen  
Mit Übernachtung – Eigenbeteiligung an den Kosten 75€

## ■ DAS GUTE – SPIRITUALITÄT UND SCHAFFENSKRAFT

### Kreative Exerziten zur Jahreslosung

In diesen Tagen erhalten Sie den Raum, kreativ-künstlerisch auf das „GUTE“ in Ihrem Leben zu blicken. Inspirierende Ideen, handwerklich-kreative Methoden und eine Vielfalt an sinnlichen, kreativen und spirituellen Impulsen für Herz, Hand und Geist begleiten Sie und lassen Sie staunen, was im Innen und Außen entstehen kann. Mit künstlerischen Zugängen und Techniken wie Kreatives Schreiben, Collage Art, Plastisches Gestalten oder Guerilla Art dürfen Sie sich Facetten von Gutem widmen.

Gutes sehen. Gutes spüren. Gutes gestalten.  
Gutes bewahren. Gutes Loslassen.

Sarah Spieler, Sozialpädagogin / Atelier- und Werkstattpädagogin

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 03.-05.11.2025 · 9:00-16:00 Uhr  
Berlin, der genaue Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben  
Ohne Übernachtung – Eigenbeteiligung: 50€

## ■ GUTE WORTE – SCHREIBEN AM MEER

### Exerziten zur Jahreslosung in Wort und Schrift

„Ich schreibe, damit ich weiß, was ich denke.“ sagt Susan Sontag. Das Schreiben als besondere Form der Exerziten bietet die Möglichkeit, die eigene Lebenssituation in den Blick zu nehmen und darauf zu schauen, was noch werden könnte. Verschiedene Schreib- anregungen laden ein, den eigenen Lebensthemen und Gott auf die Spur zu kommen – in ganz persönlicher Weise, die mit niemandem geteilt werden muss. Zwischendurch wird es die Möglichkeit geben, Worte künstlerisch einzufassen.

Christoph Kießig, EBO

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 11.-14.05.2025 · Anreise Sonntag ab 17:00 Uhr  
Haus der Stille  
Hauptstr. 94, 17498 Weitenhagen  
Mit Übernachtung – Eigenbeteiligung an den Kosten 75€

## ■ IM TROST VERBUNDEN

### Exerziten für Trauernde

Trauer gehört zum Leben und macht auch vor Bürotüren nicht halt. Todesfälle, Trennungen, Verluste und Abschiede – was oft als Privatangelegenheit betrachtet wird, belastet uns trotzdem während der Arbeitszeit. Diese Exerziten öffnen die Tür, der Trauer im Arbeitskontext einen Raum zu geben und mit ihr bewusst umzugehen. Eine Auszeit zur Würdigung der Trauer mit inhaltlichem Input, Impulsen und Anregungen mit einem Blick zurück, ins Jetzt und nach vorn.

Juliane Ostrop, Kinderhospiz LEO

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 01.-03.04.2025  
Katholische Akademie  
Hannoversche Str. 5, 10115 Berlin  
Ohne Übernachtung – Eigenbeteiligung: 50€

## ■ DIE WEIHNACHTSBOTSCHAFT – WEISHEIT AUS DER BIBEL FÜR ALLE MENSCHEN

### Exerzitien im durchgängigen Schweigen für Religiöse und Religionslose

Wir leben in einer Zeit, in der viel geredet wird. Wer sich für eine begrenzte Zeit zurückzieht, der kommt der Welt, sich selbst, seinen Mitmenschen und Gott näher.

In das Schweigen hinein gibt die Begleiterin Impulse und Anregungen aus der christlichen Tradition zum Nachdenken, Meditieren und Beten.

Dr. Daniela Bethge, Theologin, Leiterin des Exerzitienhauses

- 08.-12.12.2025 · Anreise Mo ab 15 Uhr,  
Abreise Fr bis 8.45 Uhr  
Karmelitenkloster Birkenwerder  
Schützenstraße 12, 16547 Birkenwerder  
Mit Übernachtung (einfacher Standard)  
– Eigenbeteiligung an den Kosten 75 €

## ■ ZEIT FÜR YOGA – ZEIT FÜR MICH

### Bewegung für den Körper und Entspannung für den Geist

Mit Übungen aus dem Yoga werden wir uns in Schwung bringen und an unserer Flexibilität arbeiten. Ergänzt wird das Programm um Atemübungen, Meditation, yogischen Spaziergang und Tiefenentspannung. In kürzeren Zeiten im Schweigen können wir reflektieren und uns selbst auf die Spur kommen.

Für alle geeignet: keine Vorkenntnisse im Yoga notwendig.

Carolin Hoffmann, Yogalehrerin

- 11.-13.06.2025  
Kunstort Lehnin, Gästehaus am Klostersee  
14797 Lehnin  
Mit Übernachtung (Unterbringung im DZ)  
– Eigenbeteiligung: 75€

## ■ GUTES VON INNEN UND AUSSEN

### Tage der Selbstfürsorge

Je mehr wir im Leben – beruflich wie privat – gefragt sind, desto wichtiger wird es, dass wir auf uns selbst und die eigenen Bedürfnisse achten und diesen nachgehen.

In diesen Tagen werden Sie angeleitet üben, wie Selbstfürsorge ganz praktisch Teil Ihres Alltags werden kann. Prüfen, ausprobieren und das Gute behalten.

Zeit nur für Sie – drinnen und draußen.

Kerstin Zimmermann, Präventionsbeauftragte

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

- 28.09.-01.10.2025 · Anreise Sonntag ab 17:00 Uhr  
Haus der Stille  
Hauptstr. 94, 17498 Weitenhagen  
Mit Übernachtung – Eigenbeteiligung an den  
Kosten 75€

## ■ OASENTAG

### Kurze Auszeit im Alltag

Den Arbeitsalltag mit seinem Trott für einen Tag unterbrechen und aussteigen.

Mit Impulsen, Anregungen und Zeit für sich selbst, den Fragen über Gott, die Welt und das Leben nachzugehen, die sonst wenig Beachtung finden.

Felicitas Gierke, Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

- 07.10.2025 – Oase im Herbst  
St. Hildegard, Senheimer Str. 35/37, 13465 Berlin  
→ 02.12.2025 – Oase im Advent  
St. Hildegard, Senheimer Str. 35/37, 13465 Berlin  
Jeweils 10:00-16:00 Uhr  
Eigenbeteiligung an den Kosten 15€

## ■ MEIN KÖRPER IST MEIN HAUS

### Eine Auszeit für Frauen in den fruchtbaren Jahren

Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen im Körper der Frau, der mit fein abgestimmten hormonellen Vorgängen verbunden ist. Er begleitet jede Frau viele Jahre und ist ein wichtiger Teil der weiblichen Identität. Wenn wir den eigenen Körper als ein Haus verstehen, wollen wir uns darin wohl fühlen und dafür sollten wir wissen, wie er funktioniert und was er braucht.

Eine Auszeit für Frauen, die sich Gedanken über sich und ihre weibliche Identität machen möchten.

Eva Maria Kölling, Schwangerschaftsberatung und Sexualbildung

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 15.10.2025 · 10:00-16:00 Uhr

Ort: Berlin, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Eigenbeteiligung an den Kosten 20€

## ■ MUTTER-TOCHTER-TAG

### Eine Auszeit für Frauen mit ihren Töchtern 10+

Es gibt etwas, das Frauen auf der ganzen Welt miteinander verbindet und so auch Mütter und Töchter: die faszinierenden Abläufe im Körper der Frau. Dieser Tag bietet die Möglichkeit einer gemeinsamen Entdeckungsreise, um so noch mehr Verständnis füreinander zu entwickeln und sich auch emotional näher zu kommen.

Wir beginnen und beenden den Tag gemeinsam. Zwischendurch werden Mütter und Töchter getrennt arbeiten.

Eva Maria Kölling, Schwangerschaftsberatung und Sexualbildung

Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik

→ 20.09.2025 · 10:00-16:00 Uhr

St. Michael, Mitte

Michaelkirchplatz 15, 10179 Berlin

Eigenbeteiligung an den Kosten 15€ p.P.



## ■ VERNETZUNGSTAG – HOFFNUNG

Nach dem erfolgreichen Glückstag im Jahr 2023 waren wir uns einig, dass es weitergehen darf...

Dieser Tag lädt die Mitarbeitenden der Caritas ein, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen und miteinander zu vernetzen. Ein Tag mit viel Raum für Begegnung, Austausch und Miteinander – ungezwungen und in entspannter Atmosphäre.

Die Zukunftsforscherin und Hoffnungsträgerin Anne-Luise Kitzerow-Manthey wird uns an diesem Tag begleiten und miteinander ins Gespräch bringen.

**Ben Vöck, Interne Kommunikation**

**Felicitas Gierke, Cäcilia Montag, Stabsstelle Seelsorge, Spiritualität und Ethik**

→ **Dienstag, 20.05.2025**

→

Oranienwerk  
Kremmener Str. 43, 16515 Oranienburg

## ■ HAUSGOTTESDIENSTE

Wir freuen uns darauf, mit allen Mitarbeiter:innen der Caritas am ersten Donnerstag im Monat gemeinsam Gottesdienst zu feiern.

Im Anschluss sind Sie zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen.

### **Die Termine für 2025:**

09.01.25; 06.02.25; 06.03.25; 03.04.25; 05.06.25;  
03.07.25; 11.09.25; 02.10.25; 06.11.25; 04.12.25

Jeweils um 8:30 Uhr in der Kapelle der Zentrale, Residenzstr. 90, 13409 Berlin

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns oder im Intranet.

### **Weitere interessante Exerzition-Angebote finden Sie unter:**

[www.karmel-birkenwerder.de/kursprogramm](http://www.karmel-birkenwerder.de/kursprogramm)

[www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de/kurse/gesamtverzeichnis](http://www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de/kurse/gesamtverzeichnis)

[www.surfandsoul.de](http://www.surfandsoul.de)

[www.caritas-norderney.de](http://www.caritas-norderney.de)

## ■ UMGANG MIT RECHTSEXTREMISMUS UND MENSCHENFEINDLICHKEIT

Menschenfeindliche Äußerungen, rechtspopulistische Haltungen, Rassismus und andere Ideologien der Ungleichwertigkeit machen auch vor der katholischen Kirche und ihrer Caritas nicht Halt. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, haupt- und ehrenamtlich Aktive für die Thematik zu sensibilisieren und dabei zu unterstützen, eine klare Haltung zu entwickeln.

Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie unter [www.dioezesanrat-berlin.de](http://www.dioezesanrat-berlin.de).

Eine Kooperation des Diözesanrats der Katholiken im Erzbistum Berlin und dem Caritasverband.

- 30.01.2025 · 19:00-21:00 Uhr  
Themenabend: Das Land rückt nach rechts?!  
– Wie die extreme Rechte Einfluss auf Politik und Gesellschaft nimmt  
Plattform: Zoom  
Joachim Glaubitz, Referent  
Information und Anmeldung unter [www.dioezesanrat-berlin.de/argumentationstraining](http://www.dioezesanrat-berlin.de/argumentationstraining)
- 20.05.2025 · 19:00-20:30 Uhr  
Podium: Antifeminismus in Kirche und Gesellschaft: eine Gefahr für unsere Demokratie?  
Ort: Potsdam  
Ruth Heß und frauenpolitische Sprecherinnen des Landtags Brandenburg  
Eine Kooperation des Frauenpolitischen Rats Brandenburg e.V., des KDFB Berlin und dem Caritasverband.  
Information und Anmeldung unter [www.kdfb-berlin.de](http://www.kdfb-berlin.de)

## ■ KIEZTOUREN

Bei den Stadtpaziergängen haben Interessierte die Möglichkeit, soziales Engagement in der Hauptstadt hautnah zu erleben.

Eine Kooperation der Citypastoral des Erzbistums Berlin, des Caritasverbands und dem Katholischen Deutschen Frauenbund.

- Samstag, 10.05.2025 · 11:00-13:00 Uhr  
Dialog statt Angriff: Über Gesprächsversuche mit dem Gegenüber
- Samstag, 17.09.2025 · 10:00-13:00 Uhr  
Digital unsterblich: Künstliche Intelligenz als Trauerbegleiter

Informationen und Anmeldung unter:  
[www.erzbistumberlin.de/hilfe/citypastoral/kieztouren](http://www.erzbistumberlin.de/hilfe/citypastoral/kieztouren)

## ■ VERANSTALTUNGEN VON KIRCHE UND IHRER CARITAS

- **30.04.-04.05.2025**  
Kirchentag in Hannover  
Nähere Informationen unter [www.kirchentag.de](http://www.kirchentag.de)
- **13.07.2025**  
Familienwallfahrt  
Christian-Schreiber-Haus, Feldweg 10,  
15537 Grünheide (Mark) OT Alt-Buchhorst  
[www.erzbistumberlin.de/glaube/wallfahrtenpilgern](http://www.erzbistumberlin.de/glaube/wallfahrtenpilgern)
- **16.07.2025**  
Seniorenwallfahrt  
Christian-Schreiber-Haus, Feldweg 10,  
15537 Grünheide (Mark) OT Alt-Buchhorst  
[www.erzbistumberlin.de/glaube/wallfahrtenpilgern](http://www.erzbistumberlin.de/glaube/wallfahrtenpilgern)
- **10.09.2025**  
Weltsuizidpräventionstag  
Informationen unter [www.suizidpraevention-berlin.de](http://www.suizidpraevention-berlin.de)
- **21.09.2025**  
Caritas-Sonntag  
[www.caritas-berlin.de/caritassonntag](http://www.caritas-berlin.de/caritassonntag)
- **21.-28.09.2025**  
Interkulturelle Woche  
[www.interkulturelle-woche-berlin.de](http://www.interkulturelle-woche-berlin.de)
- **16.11.2025**  
Welttag der Armen  
Seien Sie selbst Gastgeber oder unterstützen Sie andere Initiativen und Projekte an diesem Tag bzw. im Zeitraum drum herum.  
[www.welttagderarmen.de](http://www.welttagderarmen.de)

## LINKÜBERSICHT:

Hier finden Sie weitere interessante Veranstaltungen und Fortbildungsangebote:

- Katholische Akademie in Berlin  
[www.katholische-akademie-berlin.de](http://www.katholische-akademie-berlin.de)
- KDFB [www.kdfb-berlin.de](http://www.kdfb-berlin.de)
- Erzbischöfliches Ordinariat  
[www.erzbistumberlin.de/wir-sind/veranstaltungskalender/](http://www.erzbistumberlin.de/wir-sind/veranstaltungskalender/)
- Diözesanrat der Katholiken  
[www.dioezesanrat-berlin.de](http://www.dioezesanrat-berlin.de)
- Malteser Hospizdienst  
[www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/hospizarbeit/beratung-und-kurse.html](http://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/hospizarbeit/beratung-und-kurse.html)



## ■ ANSPRECHPARTNER:INNEN



### STABSSTELLE SEELSORGE, SPIRITUALITÄT UND ETHIK

Cäcilia Montag

[c.montag@caritas-berlin.de](mailto:c.montag@caritas-berlin.de)

Tel.: +49 (0)30 666 33-1015

Felicitas Gierke

[f.gierke@caritas-berlin.de](mailto:f.gierke@caritas-berlin.de)

Tel.: +49 (0)30 666 33-1262

[www.caritas-berlin.de/](http://www.caritas-berlin.de/)

[dicaritasimerzbistum/seelsorge-ethik](http://dicaritasimerzbistum/seelsorge-ethik)



im pastoralen Raum

### CARITAS IM PASTORALEN RAUM

Jakob Reichert

[j.reichert@caritas-berlin.de](mailto:j.reichert@caritas-berlin.de)

Tel.: +49 (0)30 666 33-1266

Bernadette Feind-Wahlicht

[b.feind-wahlicht@caritas-berlin.de](mailto:b.feind-wahlicht@caritas-berlin.de)

Tel.: +49 (0)30 666 33-1271

Maike Axenkopf

[m.axenkopf@caritas-berlin.de](mailto:m.axenkopf@caritas-berlin.de)

Tel.: +49 (0)173 58 56 572

[www.caritas-berlin.de/caritaspastoral](http://www.caritas-berlin.de/caritaspastoral)