

2026/2
Neues
im Geistlichen
Raum

Kath. Kirchengemeinde
Pfarrei Hl. Johannes XXIII.



Impressum:

Geistlicher Raum

Kath. Kirchengemeinde Pfarrei Hl. Johannes XXIII.

Ansprechpartnerin: Anna Firla, Pastoralreferentin

Tel.: 0176 611628718 oder E-Mail: anna.firla@erzbistumberlin.de

Impressionen aus dem Mariendorfer Park von Anna Firla, 2026



Gefühle

Gefühle sind die leise, manchmal auch die laute Sprache des Herzens. Sie sind unsere Weggefährten geschenkt von dem, der uns innerlich berührt.

In den Exerzitien des Ignatius von Loyola achten wir auf die Bewegungen des Herzens. Denn in ihnen, so glauben wir, kann sich der Geist Gottes zeigen. Trost und Trostlosigkeit, Freude und Trauer, innere Weite und Beklemmung – all das sind keine zufälligen Regungen, sondern mögliche Weisen, in denen Gott uns nahe ist oder uns auf etwas aufmerksam machen möchte. Gott zeigt sich im leisen Zug des Herzens, in der Träne, die unvermutet kommt, in der Stille, die plötzlich erfüllt, in der Sehnsucht, die größer wird als jedes Wort.

Und doch: Gefühle sind nicht alles. Sie sind nicht unfehlbar. Sie kommen und gehen wie Wind und Wetter. Aber sie zu achten, sie beim Namen zu nennen, sie vor Gott zu halten – das ist ein Weg der Unterscheidung. Wer seine Gefühle wahrnimmt, ohne sich von ihnen überfluten zu lassen, lernt nach und nach, was von Gott kommt und was aus eigenen Verstrickungen oder äußeren Einflüssen entspringt.

Die Heilige Schrift kennt diese Offenheit für die Regungen des Herzens. Sie spricht vom gebrochenen Herzen, das Gott nahe ist, vom brennenden Herzen, das den Auferstandenen erkennt, vom Herzen, das weit wird im Lobpreis.

Lassen Sie sich einladen – nicht nur zu unseren Veranstaltungen. Vielmehr wünschen wir Ihnen, dass Sie hier einen Raum finden, in dem Sie Ihren Gefühlen nachspüren dürfen: Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – einfach da sein lassen, was ist.

Ihr Team „Geistlicher Raum“



Vorträge

„Gestern war ich klug und wollte die Welt verändern...“

Rumi — persischer Dichter und Mystiker

"Du wurdest mit Potential geboren. Du wurdest mit Güte und Vertrauen geboren.

Du wurdest mit Idealen geboren.

Du wurdest mit Größe geboren. Du wurdest mit Flügeln geboren. Du bist nicht zum Krabbeln bestimmt, also lass es.

Du hast Flügel. Lerne, sie zu benutzen und zu fliegen."

Die Gedanken des persischen Dichters und Mystikers Rumi (1207 - 1273) geben eine Orientierung für unsere Zeit.

Die Zuhörer erfahren etwas über diesen geistig geweckten Menschen und können sich anschließend über seine Gedanken und ihre Bedeutung für unsere heutiges Leben austauschen.

Paul Schuchardt

von 19:30 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 15.07.2026

Gemeindesaal Herz Jesu, Friedrich-Wilhelm-Straße 70/71, 12103 Berlin



**Ignatianische
Spiritualität**

Gefühle und Stimmungen in der ignatianischen Spiritualität

Workshop

Wie beeinflussen unsere Gefühle und täglichen Stimmungen unser geistliches Leben? Welche Rolle spielen Freude, Trauer, Angst oder Wut auf dem Weg des Glaubens?

In der Spiritualität des heiligen Ignatius von Loyola nehmen Gefühle einen zentralen Platz ein – nicht als Störfaktoren, sondern als wertvolle Wegweiser der Seele.

In diesem Workshop laden wir Sie ein, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie geistlich zu deuten und Impulse für den persönlichen Glaubensweg zu entdecken.

Anna Firla (Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin)

14:00—18:00 Uhr

Sonntag, 23.08.2026

Kolpingraum Herz Jesu,

Friedrich-Wilhelm-Straße 70/71, 12103 Berlin

Bitte Anmeldung unter anna.firla@erzbistumberlin.de

Beten und Malen

mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

oder dem „Examen“, wie es Ignatius von Loyola nennt, ist eine kleine Perle der „Geistlichen Übungen“. Es ist ein Werkzeug, mit dem Ignatius uns helfen möchte, Gott dort zu begegnen, wo er wirkt: mitten in unserem Alltag.

Das Gebet besteht aus sechs Schritten:

1. Wahrnehmen

2. Danken

3. Bitten

4. Unterscheiden

5. Hinhalten

6. Malen

Einmal im Monat möchten wir dieses Gebet zusammen beten und dabei auch die Möglichkeiten des Malens nutzen. Das Gebet wird angeleitet von Anna Firla und das Malen von Friederike Kirchner begleitet.

Friederike Kirchner (bildende Künstlerin), Anna Firla

von 19:00 bis 20:30 Uhr

Mittwochs, **27.05., 24.06.2026**

Kolpingraum Herz Jesu,

Friedrich-Wilhelm-Straße 70/71, 12103 Berlin

Ignatianische 2. Woche im Alltag

Teil 5

Die zweite Woche der ignatianischen Exerzitien im Alltag richtet sich an jene, die – nach der Erfahrung der befreienden Kraft Jesu in der ersten Woche – nun den tiefer kennenlernen wollen, der sie erlöst hat. Sie sehnen sich danach, Ihn besser zu erkennen, um Ihn mehr zu lieben und nachzuahmen.

Die grundlegende Gebetspraxis in dieser Phase ist die Betrachtung des Lebens und Wirkens Jesu, damit der Übende/die Übende dessen Denken, Fühlen und Handeln immer mehr zu seinem eigenen macht.

Anna Firla

Abends

Dienstag, 26.05. bis Samstag, 30.05.2026

Kolping- und Konferenzraum Herz Jesu,
Friedrich-Wilhelm-Straße 70/71, 12103 Berlin

Bitte Anmeldung unter anna.firla@erzbistumberlin.de



Nachtrag

„Der Glaube kommt vom Hören?“

Zur Bedeutung des Hörens in der Hl. Schrift und der Liturgie

„Der Glaube kommt vom Hören.“ Wir gehen diesem biblischen Schlüssel auf den Grund und erkunden, warum das Hören das Herzstück der Liturgie und unseres Glaubens ist.

Domkapitular Pfarrer Martin Kalinowski

von 19:30 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 20.05.2026

Gemeindesaal Maria Frieden, Kaiserstraße 28, 12105 Berlin

A low-angle photograph of a tree trunk, showing the rough, textured bark. Pink cherry blossoms are visible in the upper left and right corners, along with some reddish leaves. A white circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Autorenlesung' in a bold, gold-colored font.

Autorenlesung

„Wenn die Seele weint.“

Ein Buch von Franziska Frieden & Britta Adler.

Es gibt Wunden, die vielleicht nie erzählt wurden – und dennoch jeden Schritt im Heute lenken. „Wenn deine Seele weint“ widmet sich den feinen Rissen in dir und der Sehnsucht nach einem Leben, das sich leichter anfühlt als das, was wir Tag für Tag mit uns tragen.

Das Buch zeigt mit berührenden Lebensgeschichten und psychologischer Klarheit, warum wir in schwierigen Momenten in alte Muster zurückfallen – nicht, weil wir versagen, sondern weil unser Nervensystem noch immer versucht, uns zu schützen. Auf Basis aktueller Psychotrauma-, Bindungs- und Neurowissenschaften macht es verständlich, warum diese Muster so hartnäckig sind und was ihnen die Schärfe nehmen kann.

Innere Veränderung braucht jedoch mehr als Einsicht. Sie braucht Erfahrung – im Körper. Deshalb enthält dieses Buch einen neurobiologisch wirksamen Praxisteil, der Schritt für Schritt zu mehr emotionaler Freiheit, Leichtigkeit und Gelassenheit führt.

Britta Adler (Dipl.-Psychologin)

Ab 14:30 Uhr

Samstag, 27.06.2026

Gemeindesaal Maria Frieden, Kaiserstraße 28, 12105 Berlin



Lesezirkel

„Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung.“

Ein Buch von Vivian Dittmar

Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle oder Emotionen jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Das kann sich jetzt ändern!

Wir wollen in dem neuen „Lesezirkelbuch“ von Vivian Dittmar unseren Gefühlen nachspüren. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham - jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

Das Buch zeigt nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können.


Begeben wir uns auf eine gemeinsame Reise durch die Welt unserer Gefühle.

Das Team „Geistlicher Raum“

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Jeweils freitags 22.05., 26.06., 21.08.2026

Gemeinderäume Herz Jesu, Friedrich-Wilhelm-Straße 70/71, 12103 Berlin



**„Freut euch im Herrn
zu jeder Zeit!“**

Phil 4,4