

Wer die eigenen Regungen wahrnimmt, regt andere weniger auf

Am Dienstag, 23. Juni, 19.30 bis 21.00 Uhr finden in der Nikolauskapelle in Ulm (Neue Str. 102) „Ignatianische Impulse“ statt. Ignatius von Loyola lädt in seinen Exerzitien ein, sich in sich selbst einzufühlen und die Welt der eigenen Empfindungen als Hinweise und Wegweiser zu entschlüsseln. Dies kann bei einem längeren „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ am Ende eines Tages oder auch als kurzes Pausengebet mitten im Alltag vollzogen werden: „Was spüre ich gerade in mir? Wo nehme ich Verspannungen wahr? Fühle ich mich gerade wohl in meiner Haut?“ Wer die eigenen Regungen wahrnimmt, wird auch seine Umgebung nicht mehr so stark mit der eigenen Aufregung aufregen. Dekanatsreferent Dr. Wolfgang Steffel zeigt auf, dass kontrollierte Selbstpräsenz und liebevolle Selbstannahme verhindern, an den Mitmenschen ständig die eigenen Unzulänglichkeiten zu kritisieren. Nähere Informationen gibt es bei der Dekanatsgeschäftsstelle Ehingen-Ulm, Tel.: 0731/9206010, E-Mail: dekanat.eu@drs.de.