

---

## Kontemplation

Nicht nur die Abwesenheit von Lärm ist mit dieser Ruhe gemeint... Und doch ist es eine hilfreiche Praxis, sich zurückzuziehen von den Geräuschen und Stimmen im Außen, um so „große Flächen urbar zu machen“ für die Erfahrung des Göttlichen in unserer Tiefe.

In allen Religionen sind Versenkungswege bekannt, die vom oberflächlichen Bewusstsein in diese Tiefe weisen.

Im Christentum ist es das kontemplative Gebet, das „Schweige und höre!“.

Achtsames Sitzen in Stille und Einfachheit öffnet Raum und macht durchlässig für die Gegenwart Gottes.

Die Übungsabende gestalten sich durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Zeiten der Stille, kurze Impulse, gemeinschaftliche Elemente.

***Interessierte sind jederzeit willkommen!***

---

## Offene Abende 2017

jeweils von 20 – 21.15 Uhr

- Donnerstag, 26.01.
- Dienstag, 14.02.
- Mittwoch, 08.03.
- Donnerstag, 27.04.
- Donnerstag, 11.05.
- Mittwoch, 28.06.
- Donnerstag, 13.07.

### Ort:

Refektorium, Pfarrhaus St. Franziskus  
Rechts der Alb 28  
76199 Karlsruhe-Dammerstock

---

## Information

Stefanie Paulsburg  
Gemeindereferentin

Email:

[stefanie.paulsburg@st-nikolaus-ka.de](mailto:stefanie.paulsburg@st-nikolaus-ka.de)

Telefon:

07 21 - 957 847 215

Kath. Kirchengemeinde  
Karlsruhe Alb-Südwest St. Nikolaus

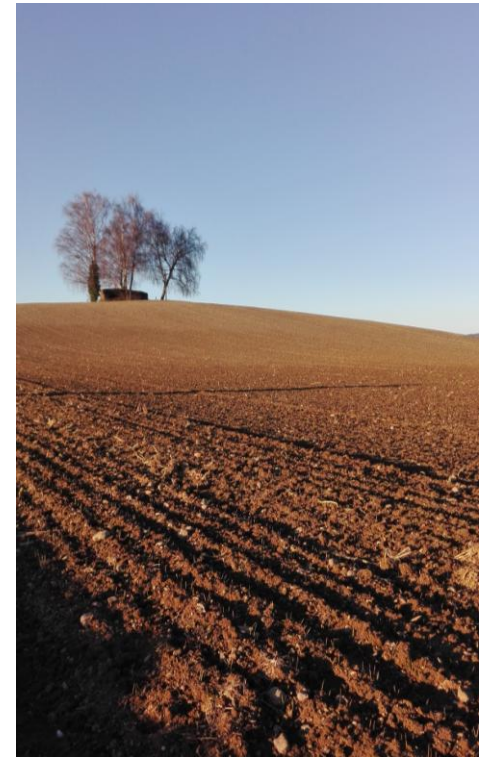
## Weite

Einfach wieder  
mich einlassen  
auf diese Weite,  
die atmet,  
als sei sie mein Atem.

Einfach wieder  
mich einlassen  
auf diesen Atem,  
der sich weitet,  
als sei er die Weite.

Einfach wieder  
mich einlassen  
auf diese Stille,  
die mich lebt.

(Silvia Ostertag)



---

Katholische Kirchengemeinde  
Karlsruhe Alb-Südwest St. Nikolaus  
[www.st-nikolaus-ka.de](http://www.st-nikolaus-ka.de)

## Von der Ruhe

Das ist eigentlich unsere einzige moralische Aufgabe: in sich selbst große Flächen urbar machen für die Ruhe, für immer mehr Ruhe, sodass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann.

Und je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt.  
(Ettly Hillesum)