

**Lass dich annehmen**

so wie du bist  
mit deiner inneren Quelle  
deiner Einmaligkeit  
deiner Verletzlichkeit  
deinen unangenehmen und unausgeglichenen Seiten

Lass dich lieben

in der Tiefe deines Seins  
im Geniessen der zärtlichen Umarmungen  
im Annehmen der Anerkennung  
im befreienden Gestalten der Freundschaft

Lass dich ansehen

als ureigener Teil der Schöpfung  
mit deinem Lachen und Weinen  
Staunen und Zweifeln

Lass dich bestärken

zur Selbstliebe  
sie lässt dich echte  
Nächsten- und Gottesliebe erfahren

*Pierre Stutz, aus «Herzensworte – Die 10 Gebote für das Leben»*