

# Glaubensbekenntnis

Bodo Rulf

## Das elfte Gebot

Ich glaube,  
daß ich mich nicht verachten  
mich nicht mit Mistrauen  
und Zweifeln  
mir selbst gegenüber  
quälen, verfolgen und zerstören -  
mich selbst nicht mies  
klein und hässlich machen  
mich selbst nicht verurteilen  
und verdammen soll;

ich glaube  
daß ich mir selbst verpflichtet bin  
mich zu respektieren  
mich zu ehren und zu achten  
mich selbst in liebevoller Weise  
väterlich  
und mütterlich zu behandeln.  
ich glaube,  
dass ich gut daran tue  
mir selbst mit Rücksichtnahme  
und Verständnis zu begegnen;

ich glaube  
daß es wichtig ist  
zu mir zu halten  
und mich anzunehmen  
auch und gerade dann,  
wenn ich mich absolut nicht leiden kann.

Ich glaube  
daß ich andere  
nur in dem Maße  
und in der Weise liebe,  
wie ich mich selber lieben kann

ich glaube  
daß mir niemand zu geben vermag  
was ich mir selbst verweigere -  
ich vertraue darauf  
daß es mir hilft  
anderen zu glauben  
wenn sie an mich glauben.

Und ich weiß  
daß ich es zutiefst wert bin  
von mir selbst  
angenommen  
respektiert  
und geliebt zu werden.