

# Mich neu sehen lernen

**Nur wer geborgen ist, kann sich wahrnehmen.  
Nur wer sich wahrnimmt, kann sich wandeln.**

**Ich bin wert**, auch wenn ich vieles an mir entdecke,  
das mich entmutigt und bekümmert.

**Ich bin wert**, auch wenn ich schuldig geworden bin  
und es mir schwer fällt,  
mir zu verzeihen.

**Ich bin wert**, auch wenn ich nichts vorzuweisen habe,  
das mir Beachtung und Anerkennung einbrächte,  
wenn meine Kräfte gering sind  
und ich mir nur wenig zutrauen kann.

**Ich bin wert**, auch wenn es Menschen gibt,  
die mich ablehnen und Ansprüche auf mich zukommen, die ich nicht erfüllen  
vermag.

**Ich bin wert**, auch wenn ich Liebe empfangen habe,  
wenn andere es mir schwergemacht,  
wenn sie mir unrecht getan  
und mich zurück gestossen haben.

**Ich bin wert**, weil ich von dir gewollt und bejaht bin,  
**Herr, du mein Gott;**  
du nimmst mich in Schutz vor anderen Menschen und vor mir selber.

**Dass ich wert bin in deinen Augen, übersteigt mein Fühlen und  
Begreifen, aber deine Zusagen sind verlässlicher als meine  
unbeständigen Gefühle.**

Und wenn es auch ein langer Weg sein mag,  
bis ich mich neu sehen lerne, so weiss ich doch:  
**Du** hast ungezählte Möglichkeiten, mir Anteil zu schenken  
an **deinen guten Gedanken über mich.**