

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 61 (1983)

**Heft:** 4

**Artikel:** Oikoumene : es kostet oft Selbstüberwindung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723951>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Es kostet oft Selbstüberwindung

*Wieder von vorne anzufangen,  
Um Verzeihung zu bitten,  
Rat anzunehmen,  
Selbstlos auf ein Vergnügen zu verzichten,  
Einen Irrtum zuzugeben,  
Lob zu ertragen,  
In schwieriger Stellung auszuhalten,  
Dem Gewissen zu gehorchen,  
Barmherzig, wohltätig, rücksichtsvoll zu sein,  
Einem heissen Wunsch zu entsagen,  
Zu vergeben und zu vergessen,  
Durch Fehler zu lernen,  
Erst zu überlegen und dann zu handeln,  
Heimlichkeiten zu verachten,  
Alles zum Besten zu kehren,  
Einen unverdienten Tadel zu ertragen,  
Einen gerechten Verweis freundlich hinzunehmen,  
Hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen,  
Ein heftig aufbrausendes Temperament zu zügeln,  
Den leuchtenden Rand an der Wolke zu finden,  
In Not und Trübsal Freudigkeit zu bewahren,  
Den Charakter höher als den Ruf zu schätzen,  
Lüge und Wahrheit zu unterscheiden,  
Trotz Spott sich zum Herrn zu bekennen:*

**Aber es lohnt sich immer !**

*(Aus «Sonne ins Leben», Okt. 1982)*

