

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 62 (1984)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Oikoumene : liebe dich selbst  
**Autor:** Frei, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721038>

### **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:** 14.01.2026

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





## Liebe dich selbst

*Liebe dich selbst,  
indem du arme Mitmenschen beschenkst,  
denn solches Tun beglückt dich selber mehr, als du denkst.*

*Liebe dich selbst,  
indem du nur reine Freuden genieusst  
und solche meidest, womit du dein Herz nur verdriessdest.*

*Liebe dich selbst,  
indem du niemand beneidest und hassest.  
Du schadest dir selbst, wenn du dich mit solchen Gedanken befasstest.*

*Liebe dich selbst,  
indem deine Nächsten du liebst  
und ihnen die Fehler wahrhaftig und ohne zu kränken vergibst.*

*Liebe dich selbst,  
indem nach Gottes Geboten du lebst  
und nach den unvergänglichen Gütern der Seele du strebst.*

*Liebe dich selbst,  
indem du als Kind des allliebenden Vaters  
du ihn erwählst als deinen allwissenden, weisen Berater.*

*Liebe dich selbst  
und hasse nur eines: das Böse,  
und bitte Gott täglich, dass Er dich davon erlöse.*