

# Liahona



Den Körper als  
Gabe Gottes  
schätzen, Seite 34,  
42-65

„Zu wem sollen wir  
gehen?“ – diese  
Entscheidung liegt  
allein bei uns,  
Seite 12


Fünf Grundsätze,  
die uns bei  
unserem Streben  
nach Glauben leiten  
können, Seite 20


HIER GIBT  
ES DIE  
KIRCHE

# Salta Argentinien



Einige Daten über die Kirche in Argentinien:

2  Tempel in Betrieb

Mitglieder der Kirche   
452.000

769  Gemeinden


Missionen  14 


1923 Zwei deutsche Familien, die der Kirche angehören, ziehen nach Argentinien um.

1925 Apostel Melvin J. Ballard wird nach Argentinien gesandt. Sechs Mitglieder werden getauft.

1939 Das erste Gemeindehaus in Südamerika wird in Buenos Aires errichtet.

2018 Der Salta-Tempel in Argentinien wird angekündigt.

 Das Gemeindehaus der Gemeinde El Portezuelo

 Ein Krankenhaus, in dem Mitglieder oft zur Blutspende gehen sowie Kleidung spenden

Auf Spanisch wird die Stadt Salta oft *Salta la Linda* genannt, also „Salta, die Schöne“. Die Stadt wird sogar noch schöner sein, wenn dort ein Tempel steht.



FOTO VON GETTY IMAGES



## Die ewige Bedeutung rechtschaffener Entscheidungen

Elder Quentin L. Cook

20



## Kleine Entscheidungen, große Folgen

Elder Massimo De Feo

12



Kann ich dazu beitragen, dass jemand sich ändert?

8

# Als Abbild Gottes

Unser Körper ist wirklich erstaunlich, oder? Wie oft sagt jemand zu uns: „Schau doch mal, was ich kann!“. Was dann folgt, mag uns wirklich verblüffen oder einfach nur albern sein, doch wir stellen immer wieder fest, was unser Körper alles kann.

Wir wurden als Abbild Gottes erschaffen. Wie können wir dafür sorgen, dass unser Körper auf dem rechten Weg bleibt, sodass es uns möglich ist, wie unsere himmlischen Eltern zu werden? Wie vermeiden wir es, mit unserem Körper etwas zu tun, was wir nicht tun sollen?

Diesen Monat geht es in den Rubriken für Jugendliche und junge Erwachsene vor allem um den Körper, denn wir wollen unter anderem diesen Fragen auf den Grund gehen (siehe Seite 42 und Seite 50). Wir möchten hervorheben, dass unser Körper erstaunlich, ein Wunder und buchstäblich göttlich ist. Ich hoffe, dass diese Botschaften über die Heiligkeit des Körpers Ihnen und Ihrer Familie eine nützliche Quelle sein werden.

In dem Artikel auf Seite 50 fordert uns Präsident Russell M. Nelson auf, unsere körperlichen Leidenschaften zu zügeln und daran zu denken, dass unser Körper zu weitaus mehr bestimmt ist als dem reinen Selbstzweck. Er betont, dass unser Geist dem Körper Leben verleiht und dass er es ist, der agiert, wenn wir Entscheidungen treffen. Präsident Nelsons prophetischer Rat kann für Jugendliche wie für Erwachsene hilfreich sein.

Hoffentlich tragen Präsident Nelsons Worte und die anderen Botschaften in dieser Ausgabe dazu bei, Ihren Glauben zu stärken, wenn Sie Erkenntnisse zu dem wunderbaren Geschenk unseres irdischen Körpers gewinnen und weitergeben.

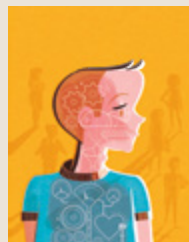
J. Ryan Jensen

Zeitschriften der Kirche



- 5 Der Fall und die Erneuerung der Menschheit – und der Erde** ☺
- 6 Gelebter Glaube: Tomicka Barnes – Alabama, USA** ☺  
Wie manche Mitglieder die Geschichte der Kirche deuteten, warf Fragen bei Schwester Barnes auf, doch ihr Zeugnis vom Buch Mormon stärkte sie.
- 8 Leitlinien für die Betreuung: Kann ich dazu beitragen, dass jemand sich ändert?**  
Sieben Punkte mit lehrreichen Beispielen dazu, wie der Erretter die Menschen aufforderte, sich zu ändern
- 12 Lehrreiches aus dem Neuen Testament: Kleine Entscheidungen, große Folgen**  
*Elder Massimo De Feo*  
Eine klare Entscheidung bei einem Geschäftstreffen hatte eine große Wirkung.
- 16 Wie Sie in Ihrer Familie den Lehrplan *Komm und folge mir nach!* mithilfe des Seminars jetzt noch besser in die Praxis umsetzen können**  
*Jeffrey Coleman und Brittany Ann Reece*  
Wenn sich Ihre Kinder im Seminar und im Rahmen des neuen Lehrplans mit den gleichen heiligen Schriften befassen, können sie sich beim Schriftstudium mit der Familie noch besser einbringen.
- 20 Die ewige Bedeutung rechtschaffener Entscheidungen**  
*Elder Quentin L. Cook*  
Wir leben in schweren Zeiten, doch das Evangelium kann uns einen und stark machen.
- 28 Segnungen der Eigenständigkeit: Die beste Investition** ☺  
*Michael R. Morris*  
Als Blanca Gregory ihre Arbeit verlor, half ihr eine Gruppe für Eigenständigkeitsförderung auf ihrem Weg zum beruflichen Erfolg.
- 30 Stimmen von Heiligen der Letzten Tage** ☺  
Ein weniger aktives Mitglied wird durch seinen liebevollen Bischof zur Umkehr bewogen; ein Ehepaar findet inmitten eines Schicksalsschlags Frieden; eine Frau bekommt genau im richtigen Augenblick Lasagne geschenkt; das Buch Mormon hilft einem Mann beim Überwinden einer Sucht.
- 34 Zur Unterweisung von Kindern und Jugendlichen: Unser heiliger Körper** ☺  
*Marissa Widdison*  
Wir müssen uns stets vor Augen führen, dass unser Körper ein Geschenk ist und wir uns auf vielerlei Weise um ihn kümmern müssen.
- 36 Ruhm genug**  
In diesem Auszug aus der Buchreihe *Heilige*, Band 2, bereiten sich die Heiligen darauf vor, Nauvoo zu verlassen.
- 40 Zusammensetzung der Gebietspräsidentenschaften** ☺

☺ Kurzartikel



**Umschlagbild**  
Illustration von  
Scotty Reifsnnyder

## Rubriken

### Junge Erwachsene

42

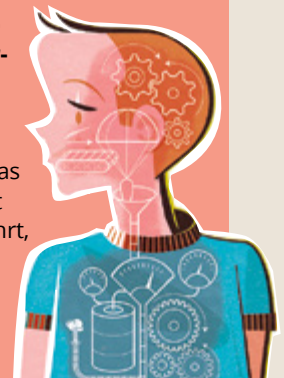
Es kann einem schwerfallen, **seinen Körper als etwas Positives wahrzunehmen**. In dieser Rubrik schildern junge Erwachsene, wie sie gelernt haben, ihren **Körper zu schätzen** und ein besseres Selbstbild zu erhalten.



### Jugendliche

50

Präsident Nelson spricht zu euch über den **Segen aller Menschen, einen Körper zu haben**, es wird erklärt, was das Gesetz der Keuschheit und das Wort der Weisheit sind, und ihr erfahrt, **inwiefern euer Körper ein Tempel ist**.



### Kinder

Findet heraus, wie man **Glauben übt**. Erfahrt mehr über den Heiligen Geist. Und lest nach, was Elder Andersen in der Elfenbeinküste gemacht und gesagt hat.



## ARTIKEL, DIE IM AUGUST NUR ONLINE ERSCHEINEN



### Wie man Selbstvertrauen und Selbstachtung erlangt

*Abteilung Wohlfahrt und Eigenständigkeitsförderung*

Wenn wir unseren Glauben aufbauen wollen, müssen wir auch Fähigkeiten entwickeln, die uns helfen, Minderwertigkeitsgefühle abzulegen.



### Was ich geopfert habe, um mich der Kirche anzuschließen

*Nicky Guthrie*

Ein junger Schotte musste seinen alten Freundeskreis aufgeben, doch in der Kirche gewann er gute neue Freunde.

AUGUST 2019, 145. JAHRGANG, NR. 8  
LIAHONA 18608 150

Internationale Zeitschrift der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

**Erste Präsidentschaft:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**Kollegium der Zwölf Apostel:**

M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Funk

**Berater des Editors:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

**Managing Director:** Richard I. Heaton

**Direktor der Zeitschriften der Kirche:** Allan R. Loyborg

**Business Manager:** Garff Cannon

**Managing Editor:** Adam C. Olson

**Assistant Managing Editor:** Ryan Carr

**Publikationsassistentin:** Camila Castrillón

**Redaktionsteam:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff,

Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Managing Art Director:** J. Scott Knudsen

**Art Director:** Tadd R. Peterson

**Designteam:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Beauftragte für Urheberrecht:** Collette Nebeker Aune

**Production Manager:** Jane Ann Peters

**Produktionsteam:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Leiter Druck:** Steven T. Lewis

**Leiter Vertrieb:** Troy R. Barker

**Übersetzung:** Christian Wolfert

**Lokalteil:** siehe Impressum *Regionale Umschau Deutschland – Österreich – Schweiz*

**Vertrieb:** Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Steinmühlstraße 16, 61352 Bad Homburg v. d. Höhe, Deutschland

Tel.: 00800-2950-2950 (gebührenfrei) oder +49 69 5480-2833/2834

E-Mail: [orderseu@ldschurch.org](mailto:orderseu@ldschurch.org); online: [store.lds.org](http://store.lds.org)

**Jahresabonnement:**

EUR 9,20; CHF 11,10

**Überweisung** auf folgendes Konto: Commerzbank AG, Kontonr.: 07 323 712 00, BLZ 500 800 00

Verwendungszweck: Abo-Nr. + Name + Gemeinde

Bei Einzahlungen aus Österreich und der Schweiz zusätzlich:

SWIFT: DRES DE FF

IBAN: DE42 5008 0000 073237 1200

Adressänderungen bitte einen Monat im Voraus melden.

**Manuskripte und Anfragen** bitte online an [liahona@lds.org](mailto:liahona@lds.org) oder per Post an: Liahona, Room 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA, oder per E-Mail an: [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Der *Liahona* (ein Begriff aus dem

## ERWEITERTES ANGEBOT

In der App *Archiv Kirchenliteratur* und auf [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) können Sie:

- die aktuelle Ausgabe finden
- Kurzartikel finden, die nur online erschienen sind
- frühere Ausgaben ansehen
- selbst Geschichten einreichen und uns Rückmeldung geben
- den *Liahona* abonnieren oder ein Abonnement verschenken
- Ihr Schriftstudium durch digitale Funktionen bereichern
- Artikel und Videos, die Sie gut finden, weiterleiten
- Artikel herunterladen oder ausdrucken
- Artikel, die Ihnen gefallen, (auf Englisch) anhören

## SO ERREICHEN SIE UNS

Schicken Sie Ihre Fragen und Rückmeldungen an [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Reichen Sie Ihre glaubensstärkenden Geschichten unter [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ein oder schreiben Sie an:

*Liahona*, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FOTO EINER JUNGEN FRAU VON JOHANNA NIJKUNSPLOSH; FOTO VON JUNGEN ERWACHSENEN VON TIMOTHY ETHAN HANSEN

Buch Mormon, der „Kompass“ oder „Wegweiser“ bedeutet) erscheint auf Albanisch, Armenisch, Islama, Bulgarisch, Cebuano, Chinesisch, Chinesisch (vereinfacht), Dänisch, Deutsch, Englisch, Estnisch, Fidschi, Finnisch, Französisch, Griechisch, Indonesisch, Isländisch, Italienisch, Japanisch, Kambodschanisch, Kiribati, Koreanisch, Kroatisch, Lettisch, Litauisch, Madagassisch, Marshallesisch, Mongolisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Samoanisch, Schwedisch, Slowenisch, Spanisch, Suaheli, Tagalog, Tahitianisch, Thai, Tongaisch, Tschechisch, Ukrainisch, Ungarisch, Urdu und Vietnamesisch (Häufigkeit variiert nach Sprache).

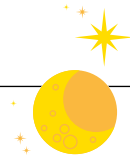
© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Printed in the United States of America.

**Angaben zum Copyright:** Falls nicht anders angegeben, kann das Material aus dem *Liahona* für private, nichtkommerzielle Zwecke (darunter auch im Rahmen einer Berufung in der Kirche) kopiert werden. Dieses Recht kann jederzeit widerrufen werden. Bildmaterial darf nicht vervielfältigt werden, wenn dies aus dem Quellenhinweis entsprechend hervorgeht. Fragen zum Copyright

richten Sie bitte an: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA, E-Mail: [cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** August 2019 Vol. 145 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) German (ISSN 1522-9203) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



# DER FALL UND DIE ERNEUERUNG DER MENSCHHEIT – UND DER ERDE

# W

ir alle werden geboren, leben, sterben und werden auferstehen – und in gewisser Weise ergeht es der Erde genauso. Die Erde wurde geboren (durch die Schöpfung), mit Wasser getauft (durch die Sintflut), sie wird durch Feuer getauft werden („wenn der Herr kommen wird ... und die Elemente vor glühender Hitze schmelzen werden“ [Mormon 9:2]) sowie bei der Auferstehung erneuert werden.<sup>1</sup>

### 3. Die Erde und die Menschheit in einem geheiligten Zustand:

„Beim Zweiten Kommen des Herrn wird die Erde ... zu ihrem paradiesischen Zustand zurückkehren und erneuert werden.“<sup>5</sup>

„Darum wird [die Erde] geheiligt werden; ja, wenn sie auch sterben wird, so wird sie doch wieder belebt werden“ und die Rechtschaffenen werden das celestiale Reich (die geheiligte Erde) ererben (LuB 88:17-26).

## DIE SCHÖPFUNG



### 1. Die Erde und Adam und Eva in einem paradiesischen Zustand:

„Die zeitliche Erschaffung aller Dinge war zuerst paradiesisch.“<sup>2</sup> Unmittelbar nach der Schöpfung war nichts sterblich oder dem Tod unterworfen.<sup>3</sup>

## DER FALL



### 2. Die Erde und die Menschheit in einem gefallenem Zustand:

„Die Erde selbst [kam] unter den Fluch, der mit dem Fall [Adam und Evas] einherging, und ... so, wie der Mensch erlöst wird, [wird] auch die Erde erneuert werden.“<sup>4</sup>

## DAS ZWEITE KOMMEN

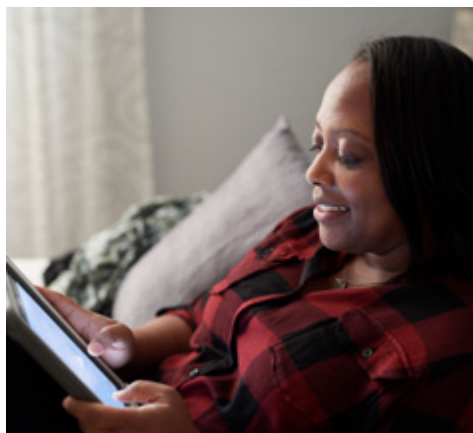


### ANMERKUNGEN

1. Siehe James E. Talmage, *Jesus der Christus*, 1965, Seite 265
2. Bruce R. McConkie, „Christus und die Schöpfung“, *Der Stern*, September 1983, Seite 25
3. Siehe Robert L. Millet, „Der Mensch Adam“, *Der Stern*, Februar 1998, Seite 17
4. James E. Talmage, *Jesus der Christus*, Seite 265; siehe auch Genesis 3:17
5. Russell M. Nelson, „Die Schöpfung“, *Liahona*, Juli 2000, Seite 104

## Tomicka Barnes

Alabama, USA



*Es war nicht die Beschränkung des Priestertums an sich, die an Tomicka Barnes' Glauben rüttelte, sondern die Mutmaßungen, die einige Mitglieder der Kirche darüber anstellten. Schwester Barnes stand vor der Entscheidung, der Kirche den Rücken zu kehren oder weiter an der eisernen Stange festzuhalten. Dank dem Buch Mormon hielt sie am Evangelium fest.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Einige sagten zum Beispiel: „Ihr wart beim Krieg im Himmel halt nicht so tapfer“, oder: „Ihr seid nicht so intelligent oder nicht so treu.“ Das passte einfach nicht zu dem, was meine Mutter mich als wahr gelehrt hatte und was auch andere schwarze Mitglieder der Kirche, die ihren Glauben sehr beispielhaft leben, mir nahegebracht hatten. Ebenso wenig passte es zu dem, was ich bei glaubensstarken Schwarzen außerhalb der Kirche mitbekommen hatte.

Es kam der Zeitpunkt, als mein Glauben in der Krise steckte und ich überlegte, ob ich allem einfach den Rücken kehren sollte. Doch in diesem Moment kam mir der Gedanke: „Ist das Buch Mormon wahr? Glaube ich, dass es wahr ist?“

Meine Antwort lautete: „Ja, ohne den leisesten Zweifel glaube ich, dass es wahr ist.“ Dann gab mir der Geist ein: „Nun, wenn das Buch Mormon wahr ist, dann ist auch alles andere wahr.“

Deshalb konnte ich gar nicht anders, als in der Kirche zu bleiben.

### MEHR DAZU

Auf [liahona.ChurchofjesusChrist.org](https://liahona.ChurchofjesusChrist.org) und in der digitalen Version dieses Artikels im Archiv *Kirchenliteratur* erfahren Sie mehr über Tomicka Barnes' Weg des Glaubens und können weitere Fotos sehen.

Lesen Sie unter [ChurchofjesusChrist.org/go/8196](https://ChurchofjesusChrist.org/go/8196), wie es Elder Edward Dube von den Siebzigern gelungen ist, an seinem Glauben festzuhalten, nachdem er von der Beschränkung des Priestertums erfuhr, die vor 1978 galt.





# Leitlinien für die Betreuung

## KANN ICH DAZU BEITRAGEN, DASS JEMAND SICH **ÄNDERT**?



*Ja, doch Ihre Aufgabe dabei könnte anders aussehen, als Sie meinen*

**W**ir wurden mit der Fähigkeit erschaffen, uns zu ändern. Der Zweck dieses Erdenlebens besteht darin, auf unser göttliches Potenzial hinzuwirken. Eines unserer obersten Ziele bei der Betreuung ist es, andere dabei zu unterstützen, zu Christus zu kommen und die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, um in seine Gegenwart zurückkehren zu können. Da die Menschen jedoch Entscheidungsfreiheit haben, können wir ihnen nur in einem gewissen Rahmen dabei helfen, mehr wie Christus zu werden. Der Erretter hat uns vorgelebt, wie wir andere dabei unterstützen können, sich zu ändern und mehr wie er zu werden. Hier sind eindrucksvolle Beispiele zu sieben Punkten.

### **1. Haben Sie keine Angst, notwendige Veränderungen anzusprechen**

Der Erretter hatte keine Angst, andere aufzufordern, ihre alten Gewohnheiten hinter sich zu lassen und seine Lehren anzunehmen. Er forderte Petrus und Jakobus auf, ihre Arbeit niederzulegen und Menschenfischer zu werden (siehe Markus 1:17). Der Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war, sagte er: „Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!“ (Johannes 8:11.) Dem reichen jungen Mann riet er, sich von Weltlichem zu lösen und ihm nachzufolgen (siehe Markus 10:17-22). Wir können andere mutig und dennoch liebevoll darauf ansprechen, etwas zu ändern und dem Erretter nachzufolgen.



## **BERICHTEN SIE VON IHREN ERFAHRUNGEN**

Wie haben Sie jemandem durch das Betreuen geholfen oder wie wurde Ihnen dadurch geholfen? Schicken Sie uns einen Bericht! Rufen Sie [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) auf und klicken Sie dann auf „Material einreichen“.

### **2. Die Entscheidung, sich zu ändern, liegt bei jedem selbst**

Die Veränderung, zu der der Erretter uns auffordert, kann nicht erzwungen werden. Der Erretter lehrte die Menschen und forderte sie zum Handeln auf, doch er zwang sie zu nichts. Der junge Mann „ging ... traurig weg“ (Matthäus 19:22). In Kafarnaum „zogen sich viele seiner Jünger zurück“ und er fragte die Zwölf, ob auch sie weggehen wollten (Johannes 6:66,67). Manche der Nachfolger von Johannes dem Täufer folgten dem Erretter, andere nicht (siehe Johannes 1:35-37; 10:40-42). Wir können anderen nahelegen, mehr wie Christus zu werden, doch wir können die Entscheidung, sich zu ändern, nicht für sie treffen. Und wenn sich jemand noch nicht dazu entschlossen hat, sich zu ändern, sollten wir ihn weder aufgeben noch meinen, selbst versagt zu haben.

### **3. Beten Sie darum, dass die Betroffenen in der Lage sein mögen, sich zu ändern**

Bei seinem Abschiedsgebet bat Jesus Gott, er möge seine Jünger vor Bösem bewahren, sie mögen eins werden mit ihm und dem Vater und mit der Liebe Gottes erfüllt werden (siehe Johannes 17:11,21-23,26). In dem Wissen, dass Petrus Kraft benötigte, um in seine Rolle hineinzuwachsen, betete der Erretter für ihn (siehe Lukas 22:32). Unsere Gebete für andere können sich positiv auswirken (siehe Jakobus 5:16).



#### 4. Legen Sie den Betreffenden nahe, auf die Macht des Herrn zu vertrauen

Nur durch den Erretter können wir uns wahrhaft ändern und auf das göttliche Potenzial hinarbeiten, das in uns allen steckt. Er ist „der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch [ihn]“ (Johannes 14:6). Seine Macht lässt Schwaches stark werden (siehe Ether 12:27). Der Glaube an die sühnende Macht des Erretters befähigte Alma den Jüngeren, sich zu ändern (siehe Alma 36:16-23). Wir können anderen ans Herz legen, auf den Erretter zu vertrauen, sodass seine läuternde Macht auch in ihr Leben tritt.

#### 5. Behandeln Sie die Betreffenden als den Menschen, der sie einmal werden können

Wenn man sich geliebt und angenommen fühlt, kann man die Kraft entwickeln, sich zu ändern. Die Frau am Jakobsbrunnen lebte mit einem Mann zusammen,

mit dem sie nicht verheiratet war. Selbst die Jünger Jesu „wunderten sich, dass er mit [dieser] Frau sprach“ (Johannes 4:27), doch Jesus war wichtiger, was aus ihr werden konnte. Er unterwies sie und gab ihr die Möglichkeit, sich zu ändern, was sie auch tat. (Siehe Johannes 4:4-42.)

Wenn wir jemand anders als den Menschen behandeln, der er ist und war, anstatt als den Menschen, der er werden kann, stehen wir ihm bei seinem Fortschritt womöglich im Weg. Stattdessen sollen wir vergeben und Fehler aus der Vergangenheit vergessen. Wir können daran glauben, dass andere in der Lage sind, sich zu ändern, über Schwächen hinwegsehen und positive Wesenszüge hervorheben, die sie selbst vielleicht gar nicht an sich erkennen können. „Wir dürfen den Einzelnen nicht so sehen, wie er ist, sondern müssen ihn so sehen, wie er werden kann.“<sup>1</sup>

## SETZEN SIE DAS GELERNTÉ UM

Was können Sie diese Woche tun, um andere dabei zu unterstützen, sich zu ändern und mehr wie der Erretter zu werden?



### 6. Lassen Sie die Betroffenen ihr Tempo selbst bestimmen

Veränderung erfordert Zeit. Wir müssen alle „in Geduld [fortfahren], bis [wir] vollkommen geworden“ sind (LuB 67:13). Jesus hatte mit anderen Geduld und unterwies selbst seine Gegner weiter, indem er Zeugnis für den Auftrag ablegte, den er vom Vater bekommen hatte, und ihre Fragen beantwortete (siehe Matthäus 12:1-13; Johannes 7:28,29). Wir können Geduld mit anderen haben und sie ermutigen, mit sich selbst geduldig zu sein.

### 7. Geben Sie nicht auf, wenn die Betroffenen in alte Muster zurückfallen

Nachdem Christus gestorben war, fielen selbst Petrus und andere Apostel in ihre alten Muster zurück (siehe Johannes 21:3). Christus erinnerte Petrus daran, er solle seine Schafe weiden (siehe Johannes 21:15-17), woraufhin Petrus zu seinem geistlichen Dienst

zurückkehrte. Nur allzu leicht fällt man in frühere Muster zurück. Wir können den Betroffenen weiterhin sanft Mut zusprechen und sie, wie es uns vom Geist eingegeben wird, auffordern, dem Erretter weiter nachzufolgen und danach zu streben, mehr wie er zu werden.

### Geben wir anderen die Chance, sich weiterzuentwickeln

Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel hat einmal folgende Geschichte darüber erzählt, dass man anderen die Chance geben soll, sich weiterzuentwickeln: „Mir wurde einmal von einem jungen Mann berichtet, der über viele Jahre hinweg in der Schule mehr oder minder das Opfer eines jeden Witzes war. Da er einige Beeinträchtigungen hatte, fiel es seinen Mitschülern leicht, ihn zu ärgern. Später zog er weg. Schließlich trat er in die Armee ein und machte dort einige gute Erfahrungen: Er machte eine Ausbildung und ließ seine Vergangenheit hinter sich. Vor allem jedoch lernte er, wie auch viele andere beim Militär, die Schönheit und Größe der Kirche kennen, wurde aktiv und glücklich in ihr.

Nach einigen Jahren kehrte er wieder in die Stadt seiner Jugend zurück. Die meisten seines Jahrgangs waren weggezogen, jedoch nicht alle. Als er recht erfolgreich und wie neu geboren zurückkehrte, war dasselbe alte Denkmuster, das früher schon existierte, offenbar immer noch vorhanden und wartete auf seine Rückkehr. Für die Einwohner seiner Heimatstadt war er immer noch der alte Soundso. ...

Nach und nach erlosch das Bestreben dieses Mannes, über das Paulus spricht, nämlich das Vergangene hinter sich zu lassen und dem Siegespreis, den Gott für ihn bereitet hat, nachzujagen; und er starb so, wie er auch schon als Jugendlicher gelebt hatte. ... Es ist schade und traurig, dass ihn abermals eine ganze Gruppe ... umringt hatte, ... die meint[e], seine Vergangenheit sei interessanter als seine Zukunft. Ihnen gelang es, ihm das zu entreißen, was Christus ihm bereitet hatte. Und er starb, zum geringsten Teil aus eigener Schuld, traurig. ...

*Lassen Sie Menschen umkehren. Lassen Sie Menschen wachsen. Glauben Sie daran, dass Menschen sich ändern und sich bessern können.*<sup>2</sup> ■

#### ANMERKUNGEN

1. Thomas S. Monson, „See Others as They May Become“, *Liahona*, November 2012, Seite 70
2. Jeffrey R. Holland, „Das Beste kommt erst noch“, *Liahona*, Januar 2010, Seite 19f.



## Kleine Entscheidungen, große Folgen

Was sagen wir, wenn die Welt fragt: „Willst du nicht auch mitgehen?“

Schon von Kindesbeinen an mag ich das Neue Testament sehr. Ich lese gerne, wie der Erretter seine Jünger ewige Grundsätze lehrte, die dann deren Leben für immer veränderten. Mich fasziniert, wie ebendiese Grundsätze auch mein eigenes Leben in vielerlei Hinsicht verändert haben. Immer wieder habe ich festgestellt, dass unsere Entscheidungen – selbst die kleinen – große Folgen haben, wenn wir die Lehren des Meisters in die Tat umsetzen.



**Elder**  
**Massimo De Feo**  
von den  
Siebzigern

### Meine „kleine“ Entscheidung

Vor vielen Jahren reiste ich als frischgebackener Manager nach Südamerika. Dort fand ein wichtiges Seminar statt, das von hochrangigen Beamten der Regierungsbehörde, für die ich arbeitete, veranstaltet wurde.

Am ersten Abend der Konferenz kündigte der „große Chef“ der Behörde eine besondere Unternehmung für den Abend an. Er war sich sicher, dass alle seinen Vorschlag begrüßen würden, und verkündete stolz: „Als Zeichen unserer Wertschätzung möchten wir Sie alle einladen, heute Abend mit uns einige Bars der Stadt zu besuchen, die für einen besonderen Cocktail berühmt sind. Lassen Sie uns die verschiedenen Varianten dieses Drinks probieren und dann darüber abstimmen, welche Bar ihn am besten macht. Wir machen daraus einen Wettbewerb und es wird einen Gewinner geben. Und machen Sie sich keine Sorgen, ich zahle. Diese Freude möchte ich Ihnen machen.“

Alle klatschten vor Begeisterung, während er noch als rhetorische Frage hinzufügte: „Kommt jemand nicht mit? Der sage es jetzt oder schweige für immer!“

Wieder klatschten alle. Ich jedoch dachte darüber nach, wie peinlich es wäre, vor all diesen Leuten etwas zu sagen, wo doch der Chef offensichtlich davon überzeugt war, dass er ein unglaubliches Angebot gemacht hatte. Wie konnte ich da widersprechen?

Trotzdem traf ich binnen weniger Sekunden eine Entscheidung. Ich hob die Hand – als Einziger. Er wirkte sehr einschüchternd, als er mich fragte, was ich zu sagen hatte. In meinem ganzen Leben war es noch nie so erdrückend still um mich herum gewesen.

Ich sagte: „Ich danke Ihnen für das großzügige Angebot, aber ich werde mich Ihnen heute Abend nicht anschließen.“

Wieder herrschte Stille. Es war stiller, als ich je für möglich gehalten hätte. Dann fragte er: „Warum?“ In diesem Moment hätte ich viele gute Ausreden nennen können – dass ich krank sei oder ein wichtiges Telefonat mit jemandem am anderen Ende der Welt führen musste oder sonst ein Grund, der mich vor der sicheren Blamage bewahren würde. Ich sagte jedoch einfach die Wahrheit, nämlich dass ich als Mitglied der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage keinen Alkohol trinke.

### „Wir haben auch ohne Sie Spaß“

Er dachte einen Moment darüber nach und sagte schließlich: „Dann haben wir eben ohne Sie Spaß.“ Zu den anderen sagte er: „Mir nach. Wir werden uns gut amüsieren. Lassen wir ihn in Ruhe.“

Ich erinnere mich noch gut an das Gelächter, als die anderen Teilnehmer den Konferenzraum verließen und ich alleine zurückblieb. Ich erkannte, sich für den Herrn zu entscheiden bedeutet oft, wie Präsident Thomas S. Monson (1927–2018) gesagt hat, „das Rechte [zu] wählen, auch wenn es schwieriger ist, statt das Falsche, selbst wenn das einfacher ist“<sup>1</sup>, auch wenn man dabei riskiert, allein zurückzubleiben.

Ich erinnere mich, dass ich auf dem Weg zu meinem Zimmer in Gedanken deutlich eine Stimme hörte: „Willst du nicht auch mitgehen?“ Für einen Moment war ich sprachlos, dann fielen mir plötzlich die Worte ein, die Simon Petrus an den Erretter gerichtet hatte. Auf eine ganz ähnliche Frage hatte Petrus erwidert: „Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.“ (Johannes 6:68.)

Mit diesem neu gefundenen Frieden war mir, als ob Engelrings um mich wären, um mich zu stützen. Obwohl ich

allein war, fühlte ich mich nicht allein. Ich hatte mich für den Herrn entschieden und war für meine Grundsätze eingetreten und erkannte dadurch, dass die Welt uns allein lassen mag, wenn wir uns für den Herrn entscheiden, aber der Erretter wird uns nie verlassen.

### **Klein und doch groß**

Unsere alltäglichen Entscheidungen erscheinen uns vielleicht klein, aber sie haben immer reale Auswirkungen und weitreichende Konsequenzen, gute oder schlechte.

Tatsächlich besuchte derselbe Chef einige Jahre nach diesem ereignisreichen Tag unser Büro in Rom. Er war immer noch derselbe Mann, der Macht und Autorität ausstrahlte. Und wieder wirkte er einschüchternd auf uns alle.

Diesmal kam er nach den Besprechungen auf ganz andere Art und Weise auf mich zu. Er war überraschend freundlich. Er sagte, er erinnere sich noch immer an den Tag, als ich für meinen Glauben eingetreten war. Dann fragte er mich zu meinem Erstaunen, ob ich die Position als Manager der Behörde für ganz Europa annehmen würde. Das war beruflich eine riesige Chance für mich. Er bemühte sich, mich von

## Wenn wir uns für den Erretter entscheiden, wird er uns nie verlassen.

der Attraktivität der neuen Arbeitsstelle zu überzeugen, was das Gehalt, das Reisen und die Zusatzleistungen anging. Was das Ganze für mich aber erst wirklich interessant machte, war seine Aussage: „Wir achten nicht nur auf gute Qualifikationen. Wir brauchen integere Leute, die für ihre Grundsätze eintreten. Wir brauchen Leute wie Sie.“

Es überraschte mich, diese Worte von ihm zu hören und zu sehen, dass meine vor Jahren getroffene kleine Entscheidung, für meinen Glauben einzutreten, letztlich so einen großen Eindruck auf ihn gemacht hatte. Meine kleine Entscheidung brachte mir letzten Endes großen Segen, sowohl zeitlich als auch geistig. Und mein neuer Aufgabenbereich erstreckte sich kurioserweise darauf, dass ich Vorgesetzter der meisten Manager wurde, die mich Jahre zuvor ausgelacht hatten.

### **Die richtige Entscheidung**

Präsident Monson hat gesagt: „Tag für Tag denken wir darüber nach, ob wir uns nun für dieses oder jenes entscheiden

sollen. Wenn wir uns für Christus entscheiden, liegen wir jedoch immer richtig.“<sup>2</sup>

Der Apostel Paulus erklärte ebenfalls, dass es immer die bestmögliche Entscheidung ist, sich für den Herrn zu entscheiden, ganz gleich, wie schwer diese Entscheidung auch sein mag: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht.“ (Römer 8:28.)

In der Tat bestimmen unsere Entscheidungen jeden Tag, was für ein Mensch aus uns wird. Wenn wir uns für den Herrn entscheiden, wie Präsident Monson sagte, „liegen wir jedoch immer richtig“, denn wir wissen von Paulus, „dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht“.

Oft zögern wir, die richtige Entscheidung zu treffen, weil wir dem Herrn gefallen wollen, ohne den Satan zu beleidigen. Wir können aber nicht Gott gefallen, ohne den Satan zu verärgern. Wir können schlicht nicht zwei Herren dienen. Letztlich müssen wir uns immer entscheiden, ob wir die ersten beiden Gebote in der richtigen Reihenfolge leben wollen:





*Es ist keine leichte Aufgabe, in einer schlechten Welt rechtschaffen zu leben. Aber wir haben die Verheißung, dass der Geist reichlicher über uns ausgegossen wird, wenn wir als wahre Zeugen Gottes auftreten.*

Dienen wir an erster Stelle Gott und dann unserem Nächsten oder setzen wir das zweite Gebot vor das erste und wollen andere zufriedenstellen, bevor wir Gott gefallen (siehe Matthäus 22:37-39)?

### **Als Zeuge auftreten**

Der umfassendste Bund, den wir bei der Taufe eingehen, besteht darin, *„allzeit und in allem und überall, wo auch immer [wir uns] befinden [mögen], als Zeugen Gottes aufzutreten“* (Mosia 18:9; Hervorhebung hinzugefügt). Dieser Bund ist eine Entscheidung, die wir ein für alle Mal treffen, nämlich für unseren Glauben einzutreten und unser ganzes Leben lang als Zeugen Gottes aufzutreten. Die Verheißung dafür ist, dass der Geist reichlicher über uns ausgegossen wird (siehe Mosia 18:10).

Die Welt, unsere Kollegen und Menschen, die nicht dieselben Werte haben wie wir, werden immer einen gewissen Druck auf uns ausüben. Dieser Druck rührt daher, dass wir

uns bemühen, in einer telestialen Welt nach einem celestialen Gesetz zu leben. Es ist in der Tat keine leichte Aufgabe, in einer schlechten Welt rechtschaffen zu leben. Manchmal erscheint es wie eine riesige Herausforderung. Manchmal erscheint es wie ein täglicher Kampf. Aber wir haben die Verheißung, dass der Geist reichlicher über uns ausgegossen wird, wenn wir als wahre Zeugen Gottes auftreten. Wenn wir zum Vater im Himmel beten, segnet er uns mit der Macht des Heiligen Geistes und gibt uns so die entscheidende zusätzliche Hilfe, die wir brauchen. Die göttliche Gnade füllt die unvermeidliche geistige Kluft, die wir als unvollkommene Wesen in unserem Bestreben nach Höherem und Heiligerem alle erleben.

### **Von ewiger Tragweite**

Entscheidungen, die zunächst klein erscheinen, können dennoch ewige Folgen nach sich ziehen. Da wir aber einen Bund eingegangen sind, ist uns eine Verheißung gegeben. Wenn wir uns für den Herrn entscheiden – wenn wir allzeit und in allem und überall als Zeugen Gottes auftreten –, wird uns, die wir Gott lieben, alles zum Guten gereichen. Entscheiden wir uns für den Herrn – auch wenn wir manchmal allein zurückbleiben –, werden Engel rund um uns sein und uns stützen und wir werden uns nicht mehr allein fühlen (siehe Lehre und Bündnisse 84:88).

Ich gebe feierlich Zeugnis, dass wir in diesen heiligen Momenten, in denen wir kleine Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen treffen, nur durch den Vater im Himmel und seinen Sohn Jesus Christus Frieden und Ruhe finden können. Häufig stehen wir vor der Frage, entweder der Welt zu folgen oder für unsere Grundsätze einzutreten. Was sagen wir, wenn wir gefragt werden: „Willst du nicht auch mitgehen?“ Gehen wir mit der Welt mit oder bleiben wir beim Herrn? Schweigen wir und lassen auf uns einwirken oder treten wir für unseren Glauben ein und handeln?

Mögen wir uns immer für den Herrn entscheiden und bereitwillig antworten: „Zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.“ Dann können wir uns in diesem Leben und in der Ewigkeit der zeitlichen und geistigen Segnungen unserer rechtschaffenen Entscheidungen erfreuen. ■

### **ANMERKUNGEN**

1. Thomas S. Monson, „Entscheidungen“, *Liahona*, Mai 2016, Seite 86
2. Thomas S. Monson, „Entscheidungen“, Seite 86

# Wie Sie in Ihrer Familie den Lehrplan *Komm und folge mir nach!* mithilfe des Seminars jetzt noch besser in die Praxis umsetzen können

Liebe Eltern, hier erläutern wir Ihnen, wie das Seminar das Evangeliumsstudium in Ihrer Familie noch verbessern kann

**Jeffrey Coleman und Brittany Ann Reece**

**I**m März 2019 kündigte die Erste Präsidentschaft eine bedeutende Veränderung für das Seminar an: In den Seminarklassen wird jetzt weltweit die gleiche heilige Schrift durchgenommen, die für den Einzelnen und die Familie für das Studium zuhause und in der Kirche im Rahmen des Lehrplans *Komm und folge mir nach!* vorgesehen ist. Als Seminarlehrer (und Eltern) freuen wir uns darüber natürlich sehr!

Einer der Vorteile liegt offensichtlich darin, dass es unseren Teenagern einiges vereinfachen wird: Früher nahmen sich viele Jugendliche drei verschiedene heilige Schriften gleichzeitig vor: für das Seminar, für die Sonntagsschule und für das Schriftstudium mit der Familie – und das zusätzlich zu der Zeit, die sie mit Schule, Sport, Arbeit, Familie und Freunden verbringen. Das ist ganz schön viel.

Die Führer der Kirche haben bereits dafür gesorgt, dass für das Studium zuhause und in der Sonntagsschule die gleiche heilige Schrift verwendet wird. Da lag es nahe, auch das Seminar in diese Angleichung einzubeziehen, denn dadurch können sich die jungen Leute intensiver mit einer der heiligen Schriften befassen. Doch die Vereinfachung ist nur ein Aspekt.

## **Die Familie stärken**

Schwester Bonnie H. Cordon, Präsidentin der Jungen Damen, hat betont, dass Jugendliche „die Familie stärken“, wenn man sie dazu auffordert, „sich dort am Unterricht zu beteiligen und somit zuhause an einer tollen Entwicklung teilzuhaben“.<sup>1</sup>

Jugendliche sehnen sich nach Wahrheit und wollen gerne mit uns darüber sprechen! Das mag zwar schwer vorstellbar sein, wenn ein Teenager einen gerade gelangweilt ansieht. Doch als Eltern und Lehrer haben wir das doch alle schon erlebt! Als Seminarlehrer stellen wir den Jugendlichen





ständig Fragen. Manchmal wissen sie darauf keine Antwort und starren uns dann einfach nur wortlos an. Da nun das Seminar und der Lehrplan *Komm und folge mir nach!* aufeinander abgestimmt sind, können unsere Kinder Kenntnisse aus dem Seminar viel leichter bei einem Gespräch in der Familie einbringen und umgekehrt auch zuhause Gelerntes beim Seminarunterricht weitergeben. Das haben wir in unseren Seminarklassen bereits erlebt.

### **Erkenntnisse aus dem Schriftstudium zuhause im Seminar einbringen**

Anfang 2019, als der neue Lehrplan *Komm und folge mir nach!* gerade eingeführt wurde, war die Begeisterung der Schüler spürbar. Obwohl wir im Seminar gerade das Buch Lehre und Bündnisse durchnahmen, erzählten viele davon, was sie in ihrer Familie bei der Beschäftigung mit dem Neuen Testament gelernt hatten. Sie waren total begeistert! Wir besprachen im Seminar Lehre und Bündnisse 89 (das Wort der Weisheit), und zwar ungefähr gleichzeitig, als im Lehrplan *Komm und folge mir nach!* Johannes 2 (als Jesus Wasser in Wein verwandelt) an der Reihe war. Die Schüler entdeckten gemeinsame Grundgedanken im Lesestoff der beiden Lehrpläne und konnten sich dadurch mit Gleichaltrigen darüber austauschen, was sie zuhause gelernt hatten. Sie waren viel mehr bei der Sache, die Diskussion war erheblich lebendiger, weil die Schüler bereits eine Gesprächsgrundlage hatten. Sie konnten die zuhause besprochenen

*In der Vergangenheit war es für die Familie oft schwierig, Kirche, Seminar und Schriftstudium unter einen Hut zu bringen. Die jüngsten Änderungen können dazu beitragen, Gespräche über das Evangelium für jeden in der Familie förderlicher zu machen.*

ILLUSTRATIONEN VON RICHARD MIA

Grundsätze auf die im Seminar zu erarbeitenden Lernziele anwenden.

### Das Seminar in der Familie einbringen

Nächstes Jahr wird die Angleichung noch ausgeweitet. Dann studieren wir das Buch Mormon zuhause, im Seminar und in der Sonntagschule, was den Schülern noch mehr Gelegenheiten bietet, sich über ihre Lernerfahrungen auszutauschen.

Wir setzen im Seminar ein paar Lernstrategien ein, die Ihnen auch beim Schriftstudium mit der Familie von Nutzen sein können. Mit diesen Strategien kann es Ihnen gelingen, Ihre Jugendlichen stärker in das Schriftstudium daheim einzubeziehen.

Wenn sich die Familie zum Schriftstudium zusammenfindet, wird sich Ihr Teenager bereits mit den gleichen Grundsätzen aus der gleichen heiligen Schrift befasst haben und so Erkenntnisse einbringen können, die er zuvor im Seminar erlangt hat. Wenn Sie eine Frage stellen, wird das Ihr Kind nicht in Verlegenheit bringen, denn es wird bereits etwas wissen, worüber es sprechen kann. Die Erfahrungen im Seminar erleichtern es Ihren Kindern, auch zuhause über das Evangelium zu reden. So wird es wahrscheinlicher, dass sich die Familienmitglieder beim Familienabend und Schriftstudium über persönliche Erkenntnisse austauschen.

Hier sind ein paar Fragen, mit denen Sie Ihre Jugendlichen anregen können, zuhause von ihren Eindrücken zu erzählen:

1. Welche geistigen Erlebnisse hattest du heute im Seminar?
2. Was hat dich heute am meisten beeindruckt?
3. Welche der Grundsätze, die du heute im Seminar gelernt hast, können uns als Familie helfen?
4. Erzähl uns doch eine Geschichte aus der Schrift, von der du heute gehört hast!
5. Welche Geschichte aus der Schrift, die ihr heute im Seminar durchgenommen habt, hatte einen Bezug zu deinem eigenen Leben?
6. Was hat dich heute im Seminar dazu motiviert, ein besserer Mensch zu werden?

7. Was hast du aus dem, was du im Seminar gelernt hast, über den Erlöser erfahren?

Es kann vorkommen, dass Sie in der Familie im Schriftstudium bereits weiter vorangeschritten sind als die Seminarschüler. Dann können die Seminarlehrer die obigen Fragen anpassen, um auf das einzugehen, was die Jugendlichen zuhause gelernt haben.

### Beherrschen der Lehre

Das Schriftstudium im Seminar dreht sich nicht mehr nur ums Auswendiglernen. Wir konzentrieren uns auf das Beherrschen der Lehre. Das heißt, wir helfen den Schülern, die in den Schriften vermittelte Lehre zu verstehen, anzuwenden und ein Zeugnis davon zu erlangen. Es geht darum, die Bekehrung zur wahren Lehre zu vertiefen und zu wissen, wie man sie kraftvoll vermittelt.

Wenn zum Beispiel ein Vers, den wir im Seminar lesen, etwas über die Gottheit aussagt, suchen wir nach anderen Passagen, worin wir ebenfalls etwas über die Gottheit erfahren. Dann bitten wir die Schüler, aufzuschreiben, was wir diesen Versen über die Gottheit entnehmen können. Schließlich lassen wir die Schüler im Rollenspiel üben, wie sie anderen mithilfe der behandelten Schriftstellen unseren Glauben an die Gottheit erklären könnten.

Sie können zuhause ähnlich vorgehen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es:

1. die in der Schriftstelle enthaltenen Grundsätze erklären kann,
2. andere Schriftstellen zu diesem Thema kennt,
3. den übrigen Familienmitgliedern helfen kann, sich diese Verse zu merken oder die entsprechende Stelle zu finden,
4. Gedanken dazu hat, wie sich diese Lehren auf das eigene Leben sowie auf das Ihrer Familienmitglieder übertragen lassen.

### Tiefergehendes Lernen vorbereiten

Besonders großer Wert wird beim Seminar auf das sogenannte tiefergehende Lernen gelegt – damit ist Lernen gemeint, das zu Bekehrung führt. Ein Schlüssel hierfür ist, die Vorbereitung auf das Lernen zu verbessern. Wie zur besseren Vorbereitung der Schüler vorgegangen wird, hängt von der jeweiligen Seminarklasse ab. In manchen Klassen wird zu diesem Zweck eine Hausaufgabe aufgegeben. Die Schüler gehen mit den Schriftstellen für die betreffende Lektion und einigen Fragen dazu nach Hause. So lesen sie vorab die Passagen, die wir dann im Unterricht



bearbeiten wollen. Wenn der Seminarlehrplan und der Lehrplan *Komm und folge mir nach!* enger aufeinander abgestimmt sind, können die Schüler die Vorbereitungsaufgaben fürs Seminar mit ihrer Familie besprechen. Auch dies ist eine Gelegenheit für die Familie, gemeinsam zu lernen.

Bitten Sie Ihr Kind dazu darum,

1. der Familie zu erzählen, worum es bei der Hausaufgabe geht,
2. nach dem Seminarunterricht davon zu berichten, was es hinzugelernt hat.

### Konkrete Ziele festlegen

Sie haben bestimmt bemerkt, dass wir im Lehrplan *Komm und folge mir nach!* oft aufgefordert werden, uns Ziele zu setzen. Das heben auch wir im Seminar gerne hervor. Wir halten unsere Schüler dazu an, sich konkrete Ziele zu

setzen – also nicht nur allgemeine Ziele wie „gesünder leben“. Wenn ein Schüler sich ein Ziel setzt, legt er fest, *wann*, *wo* und *wie* er dieses Ziel erreichen will.

Wenn ein Jugendlicher zum Beispiel das Ziel hat, geduldiger zu werden, überlegt er als Nächstes, wie er das erreichen kann. In welcher Situation hat er Schwierigkeiten damit, geduldig zu sein? Wie äußert sich das? Ein Schüler stellte fest, dass er beim Autofahren mehr Geduld haben sollte. (In den USA kann man den Führerschein schon mit 16 Jahren machen.) Wir sprachen darüber, wie er in dieser Situation Geduld üben könnte. Er überlegte sich, er könne im Auto beruhigende Musik hören. Zusätzlich wollte er einen Zettel auf das Armaturenbrett kleben, der ihn daran erinnert, jedes Mal um Geduld zu beten, wenn er ins Auto steigt.

Bitten Sie Ihr Kind darum,

1. über seine Ziele zu sprechen,
2. gemeinsam mit Ihnen zu überlegen, wie Sie sich als Familie ähnliche Ziele setzen und diese erreichen können.

### Kinder befähigen, die Familie zu stärken

Der neu angeglichene Lehrplan ist eine gute Gelegenheit, frischen Wind in das Schriftstudium Ihrer Familie zu bringen. Regen Sie Ihre Kinder im Seminaralter doch dazu an, von ihren Lernerfahrungen zu berichten. Wenn sie im Seminar und in der Familie im Rahmen des Lehrplans *Komm und folge mir nach!* die gleichen heiligen Schriften studieren, werden sie weitaus besser als vorher in der Lage sein, ihre Familie mit ihren zum Evangelium gewonnenen Erkenntnissen zu stärken.

Diese Angleichung ist ein weiterer Schritt dahin, eine „auf das Zuhause ausgerichtete Kirche“ zu werden, „die von dem, was in den Gebäuden unserer Zweige, Gemeinden und Pfähle geschieht, unterstützt wird“<sup>2</sup>. Denn dadurch können die Jugendlichen noch mehr zur

Stärkung ihrer Familie beitragen. Wir stimmen mit Elder

Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel überein, der sagte: „Das ist eine enorme Entwicklung in dieser Zeit, in der unsere Jugendlichen immer mehr Kraft brauchen. Wir finden diese Anpassung wunderbar. Es geht ... alles mit dem Hand in Hand, was alle anderen in der Kirche machen. Wir denken, dass das Konzept, uns auf das Zuhause auszurichten, eine wunderbare Symbiose mit dem Seminar eingehen wird, wenn auch dort der Evangeliumsunterricht auf das Zuhause ausgerichtet ist und von der Kirche unterstützt wird.“<sup>3</sup> ■

Beide Verfasser sind Seminarlehrer in Utah.

### ANMERKUNGEN

1. Bonnie H. Cordon, „Seminarlehrplan soll auf das Zuhause ausgerichtete Lernen unterstützen“, Video, 22. März 2019, LDS.org
2. Russell M. Nelson, „Einleitende Worte“, *Liahona*, November 2018, Seite 6f.
3. Jeffrey R. Holland, „Seminarlehrplan soll auf das Zuhause ausgerichtete Lernen unterstützen“





# Die ewige Bedeutung rechtschaffener Entscheidungen



**Elder  
Quentin L. Cook**  
vom Kollegium  
der Zwölf Apostel

Die Entscheidungen, die wir treffen, sind nie folgenlos –  
sie sind der Schlüssel zu unserer Zukunft und  
zum Glücklichen

**W**ir leben in einer Welt, in der Verschiedenartigkeit mehr gilt als Einigkeit. Viele glauben, es sei Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen und mit unterschiedlichem Hintergrund geradezu unmöglich, sich zu gemeinsamen Zielen zu vereinen. So manche haben behauptet, uns fehle „ein gemeinsames Einvernehmen darüber, wie eine pluralistische Gesellschaft zusammenleben soll“<sup>1</sup>. Manche glauben, die Welt werde „von der Identifikation des Einzelnen mit einer gesellschaftlichen Gruppe bestimmt. Sie beschreiben die Gesellschaft als ein Schlachtfeld“, auf dem sich „Misstrauen, Uneinigkeit und seelische Kälte ausbreiten“<sup>2</sup>.

Diesen Behauptungen steht das wiederhergestellte Evangelium Jesu Christi vereinigend entgegen. Rechtschaffenheit ist die Grundlage, die zu Einigkeit und Glücklichen führt. Ich mag Kapitel 9 in 2 Nephi, das unglaubliche Erkenntnisse über Gelehrsamkeit, Weisheit, Wohlstand, Arbeit und die Weigerung, die Folgen von Sünde zu sehen oder zu hören, aufweist. Es enthält tiefeschürfende Lehren, die es uns ermöglichen, dem Pfad der Rechtschaffenheit zu folgen, der zum Erretter führt.

Ich möchte fünf Grundsätze nennen, die meiner Meinung nach zum Erfolg Ihres Strebens nach Glauben an den Herrn Jesus Christus, Rechtschaffenheit und Wissen beitragen werden. Diese Ziele sind austauschbar und können einander ergänzen. Auf praktischer Ebene bereiten sich viele von Ihnen auf ein Familienleben und die Beschaffung der Mittel für die Versorgung der eigenen Familie vor. Glaube, Rechtschaffenheit und Wissen werden Ihnen in beiden Bereichen eine große Hilfe sein. Jede ehrliche Arbeit ist der Mühe wert und verdient Anerkennung. Arbeit, bei der es auf Werte, Sinnhaftigkeit und neue Ideen ankommt und die der Menschheit ein Segen ist, ist besonders bedeutsam.

## 1.) Hören Sie nie auf zu lernen

Der erste Grundsatz, über den ich sprechen möchte, ist, dass man immerzu redlich und mit Begeisterung nach Wissen streben sollte. Einer meiner Helden in dieser Hinsicht ist Paul Cox, ein aktives Mitglied der Kirche. Er machte an der Brigham-Young-Universität einen Bachelor-Abschluss im Fach Botanik und erwarb nach dem Studium noch weitere Diplome. In Samoa erfüllte er eine Mission und lebte dort später viele Jahre lang mit seiner Familie auf Savai'i. Eines seiner Fachgebiete war die Ethnomedizin, wobei er sich mit einigen der Pflanzen befasste, die von Müttern in Samoa seit Generationen für die Behandlung gesundheitlicher Beschwerden verwendet werden. Zusammen mit einem anderen schrieb er das Buch *„Pflanzen, Völker und Kulturen – die Wissenschaft der Ethnobotanik“*<sup>3</sup>.

Bei der Behandlung von Krankheiten gelang ihm so mancher Durchbruch. Er hat in seiner außergewöhnlichen Laufbahn vieles erreicht, worüber ich aber sprechen möchte, ist etwas, was sich vor vielen Jahren zugetragen hat. Paul betrieb zusammen mit Fuione Senio, einem samoanischen Häuptling, in dem Dorf Falealupo in Westsamoa ethnobotanische Studien.

In einem Bericht im *BYU Magazine* war zu lesen: „Die Dorfbewohner hatten nur widerstrebend einem Abholzungsunternehmen die Nutzungsrechte an ihrem Wald überlassen, um die Mittel für den Bau einer Schule aufzutreiben, denn sie hatten, so Cox, ‚das Gefühl, sie müssten sich zwischen ihren Kindern und ihrem Wald entscheiden. Es war eine entsetzliche Entscheidung für sie‘. Als Cox von der Vereinbarung mit dem Abholzungsunternehmen erfuhr, erklärte er den Häuptlingen, er werde persönlich den Bau der Schule bezahlen, wenn mit dem Abholzen [des Regenwaldes] aufgehört würde.“<sup>4</sup>

Er baute die Schule mit Unterstützung von Geschäftsleuten, die Beziehungen zu Samoa unterhielten.<sup>5</sup> Bruder Cox hat zahlreiche Ehrungen und Auszeichnungen erhalten, darunter den Goldman Environmental Prize für Umwelt-Helden der Graswurzelbewegung. Cox steht für das anhaltende Streben nach Wissen zum Segen



*Wissen, ob alt oder neu, ist von Bedeutung, wenn es rechtschaffen angewandt wird.*

der Menschheit, und diese Geschichte steht beispielhaft für die Liebe zum Wissenserwerb und das Zusammenwirken von Erkenntnissen.

Präsident Russell M. Nelson, noch einer meiner Helden, war Pionier in der Entwicklung von Operationen am offenen Herzen und damit für die Menschen in unserer Zeit ein großer Segen. Vor ein paar Jahren habe ich ihn über die unglaubliche Geschichte der Operationen am offenen Herzen und seine bedeutende Rolle darin befragt. Wir unterhielten uns eine Weile darüber, dann stellte er bescheiden fest: „Wie wunderbar, dass der Herr, der alles weiß, uns die große Freude gestattet, bestimmte Stückchen Wissen zu entdecken.“

In 2 Nephi 9:29 steht: „Es ist gut, gelehrt zu sein, wenn man auf Gottes Ratschläge hört.“ Wissen war schon immer wichtig, und heute stehen wir an der Schwelle zu vielen neuen und aufregenden Fortschritten in Wissenschaft und Technik. Gewiss wird vieles davon für die Kirche und für die gesamte Menschheit von ungeheurem Nutzen sein. Wissen, ob alt oder neu, ist von Bedeutung, wenn es rechtschaffen angewandt wird.

## 2.) Bei Entscheidungen kommt es auf deren Rechtschaffenheit an

Vor vielen Jahren erzählte Elder Bruce C. Hafen, heute emeritiertes Mitglied der



Siebziger, bei einer Ansprache in Neuseeland einmal ein amüsantes Beispiel für schlechte Entscheidungen. Wenn ich mich recht entsinne, hatte das Krümelmonster (eine bekannte Figur aus der *Sesamstraße*) bei einem Quiz gewonnen und durfte sich eine von drei Belohnungen aussuchen. Die erste war ein neues Haus einen Monat später. Die zweite war ein neues Auto eine Woche später. Und die dritte war ein prächtiger Keks – und zwar sofort! Was meinen Sie, wofür es sich entschieden hat? Ganz recht: für den Keks!<sup>6</sup>

Wir lachen darüber, aber die Entscheidungen, die wir treffen, sind nie folgenlos – sie sind der Schlüssel zu unserer Zukunft und zum Glückhsein. Bedenken Sie: Wir sind das Ergebnis einer jeden Entscheidung, die wir treffen. Wir leben in einer Zeit, in der fast jede Entscheidung diskutiert und zerpfückt wird. Viele Menschen stellen sich beinahe unverzüglich jedem recht-schaffenen Vorschlag oder Grundsatz entgegen (siehe 2 Timotheus 4:3). Gegen Ende seines Lebens erklärte der Prophet Lehi:

„Denn es muss notwendigerweise so sein, dass es in allen Dingen einen Gegensatz gibt. ...

Darum sind die Menschen gemäß dem Fleische frei; und alles ist ihnen gegeben, was für den Menschen notwendig ist. Und sie sind frei, um Freiheit und ewiges Leben zu wählen durch den großen Mittler für alle Menschen oder um Gefangenschaft und Tod zu wählen gemäß der Gefangenschaft und Macht des Teufels; denn er trachtet danach, dass alle Menschen so elend seien wie er selbst.“ (2 Nephi 2:11,27.)

Angesichts des Krieges, der im Himmel wegen des Erlösungsplans ausbrach (siehe Abraham 3), ist es nicht verwunderlich, dass die religiösen Grundsätze, die in dieser, der letzten Evangeliumszeit, verkündet werden, mit wilder Entschlossenheit angegriffen werden. Aber lassen wir uns nicht entmutigen, sondern denken wir daran, wie der Krieg im Himmel ausgegangen ist und wie wunderbar alles ganz gewiss ausgehen wird, wenn das Zweite Kommen Jesu Christi anbricht.

Ein großer Feind guter Entscheidungen ist die Rationalisierung. Viele meinen, wir müssten

über unsere Entscheidungen keine Rechenschaft ablegen. Durch das wiederhergestellte Evangelium Jesu Christi wissen wir aber, dass wir *sehr wohl* Rechenschaft ablegen müssen (siehe Lehre und Bündnisse 72:3). Wir wissen auch, wem gegenüber. Es ist der Erretter! (Siehe 2 Nephi 9:41; siehe auch Apostelgeschichte 4:12.)

Manchmal sind wichtige Entscheidungen ganz einfach. Als junge Missionare in England hatten mein Mitarbeiter und ich die Gelegenheit, in den Tempel zu gehen. Als wir das Tempelgelände überquerten, kam der Tempelpräsident, Selvoy J. Boyer, auf uns zu. Als er unsere Namensschilder sah, zeigte er auf uns und sagte: „Matthäus 5:48 – kennt ihr diese Schriftstelle?“ Mein Mitarbeiter zitierte: „Seid also vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist!“ Präsident Boyer sagte: „Das ist richtig. Aber lebt ihr Missionare auch nach diesem Gebot?“

Jetzt kamen wir ins Stottern. Wir wussten, dass wir nicht vollkommen waren. Dann half er uns. Er befragte uns darüber, was wir die letzten drei Tage gemacht hatten. Er fragte uns, wann wir zu Bett gegangen und wann wir aufgestanden waren, ob wir allein und miteinander Schriftstudium betrieben hatten und ob wir rechtzeitig hinausgegangen waren,

***Die Entscheidungen, die wir treffen, sind der Schlüssel zu unserer Zukunft und zum Glückhsein.***



das Evangelium zu verkünden. Daraufhin stellte er fest: „Ihr seid sicherlich nicht vollkommen, aber ihr habt die letzten drei Tage vollkommen richtige Entscheidungen getroffen, und das bedeutet, dass ihr euch in die richtige Richtung bewegt.“ Über die Bedeutung der Frage, die er gestellt hatte, mussten wir nun erst einmal nachdenken.

Lehis Ausruf zum Thema Entscheidungen werden wohl alle rechtschaffenen Väter und Mütter ihren Söhnen und Töchtern gegenüber wiederholen: „Und nun ... möchte ich, dass ihr auf den großen Mittler blickt und auf seine großen Gebote hört und seinen Worten treu seid und ewiges Leben wählt gemäß dem Willen seines Heiligen Geistes.“ (2 Nephi 2:28.)

Uns muss bewusst sein, dass es in allem einen Gegensatz gibt und dass die rechtschaffenen Entscheidungen, die wir treffen, nie folgenlos sind.

Als ich jung war, hörte ich einmal eine Aussage von Harry Emerson Fosdick, einem bekannten protestantischen Geistlichen. Was Entscheidungen betrifft, sagte er: „Das tragisch Üble im Leben ist für gewöhnlich gar nicht gewollt. Man setzt sich ja keine niedrigen, schlechten Ziele. An solche Ziele denkt man überhaupt nicht. ... Und so ist der Weg zur Hölle stets mit guten Vorsätzen gepflastert,

weshalb ich bei hohen Idealen, hehren Zielen, edlen Absichten und großartigen Beschlüssen nicht in Jubel ausbreche, sondern stattdessen sage: Mit das Gefährlichste auf der Welt ist, dass man ihnen zustimmt und meint, man glaube daran, dann aber unterlässt, was man Tag für Tag tun muss, um sie zu verwirklichen. Ach, meine Seele, achte auf den Weg, den du beschreitest! Hebt man das eine Ende eines Stocks auf, so hebt man auch das andere auf. Entscheidet man sich für den Anfang eines Weges, so entscheidet man sich auch für den Ort, wo er hinführt. Wie man etwas macht, bestimmt darüber, wie eine Sache ausgeht.“<sup>7</sup>

### 3.) Geben Sie sich jeden Tag eifrig Mühe

Sich jeden Tag eifrig Mühe zu geben ist besser als gelegentliche Heldentaten. Ein Bekannter von mir, Jim Jardine, erwähnte einmal in einer Vorlesung an der Brigham-Young-Universität, er habe als Student daran gedacht, „sein Leben mit einer einzigen, großartigen Geste zu opfern“, dann aber erkannt, dass „opfern nichts ist, was man einmal im Leben macht; es besteht aus täglicher Hingabe“<sup>8</sup>.

Als ich jung war, wollte ich mich auch mit einer heldenhaften Geste beweisen. Mein Urgroßvater David Patten Kimball hatte zu den jungen Männern gehört, die Mitglieder der Handkarrenabteilung Martin gerettet und mitgeholfen hatten, sie über den Sweetwater River zu tragen. Das klang nach der Art Opfer, die mir vorschwebte. Als ich später meinen Großvater Crozier Kimball besuchte, erklärte er mir jedoch, Präsident Brigham Young (1801–1877) habe die Männer, als er sie auf ihre Rettungsmission entsandte, angewiesen, alles Menschenmögliche zu tun, um die Handkarrenabteilung zu retten. Ihr Opfer bestand genau genommen darin, dass sie dem Propheten folgten. Mein Großvater sagte mir, wenn man sich beständig, treu und rechtschaffen seiner Pflicht oder einem Grundsatz hingebt, so verdiene dies große Anerkennung.

So heldenhaft, wie David Patten Kimball war, als er mithalf, die Pioniere zu retten, sind auch wir in der heutigen Zeit, wenn wir dem Propheten folgen und seinen Rat beachten, die sozialen Medien weniger zu nutzen, das Buch Mormon zu studieren und insbesondere das zerstreute Israel auf beiden Seiten des Schleiers zu sammeln. Wenn wir mithelfen, das zerstreute Israel zu sammeln, retten wir die Seelen der Menschheit – so, wie mein Urgroßvater mithalf, in der Handkarrenabteilung Leben zu retten.

Einige Mitglieder der Kirche beteuern gern, sie würden sich mit Begeisterung engagieren, wenn man ihnen eine bedeutende Berufung übertrüge, doch das Betreuen oder das Zusammentragen der Familiengeschichte finden sie nicht heldenhaft genug, um sich anhaltend damit abzumühen.

### 4.) Seien Sie fest und unerschütterlich, wenn es um die Rechtschaffenheit geht

Vor ein paar Jahren sprach Elder Neal A. Maxwell (1926–2004) vom Kollegium der Zwölf Apostel über einige gute Freunde von ihm, die in der Kirche nicht mehr so aktiv waren. Er sagte, er habe das Auf und Ab ihres Glaubens beobachtet und die Ursachen erkannt. Elder Maxwell dazu:

„Ein Vers im Buch Mormon bietet die befriedigendste Erklärung. Es ist eine Frage, und zwar

*Sich jeden Tag eifrig  
Mühe zu geben ist besser  
als gelegentliche  
Heldentaten.*

in Mosia 5:13: „Denn wie soll jemand den Herrn kennen, dem er nicht gedient hat und der für ihn ein Fremder ist und den Gedanken und Absichten seines Herzens ferne steht?“

Hier wird beschrieben, was normalerweise geschieht: Ansonsten ganz vernünftige Leute verfangen sich schlicht und einfach in den Sorgen der Welt. Wenn wir für den Meister ein Fremder werden, statt uns ihm zu nähern, kommen wir von unserem Weg ab. Die vernünftigen Leute, denen dies passiert, haben in der Regel keine größere Übertretung begangen – sie haben sich vielmehr vom Erretter entfernt, und er ist für sie ein Fremder geworden.“<sup>9</sup>

Wir müssen den Glauben an unseren Herrn und Erretter Jesus Christus unbedingt zum Mittelpunkt unseres Lebens machen. Ein wunderbarer Missionspräsident hat all uns Missionare einst eine einfache Aussage auswendig lernen lassen, die mir mein Leben lang im Gedächtnis geblieben ist. Sie hat mit Glaube und

Rechtschaffenheit zu tun, und ich empfehle sie auch Ihnen:

*Nicht Zufall noch Bestimmung noch Geschick können umgehen oder auch vermeiden, wofür entschloss'ne Seelen sich entscheiden.<sup>10</sup>*

Meine lieben Freunde, Ihre Seele muss entschlossen sein, wenn Ihr Leben rechtschaffen sein soll!

### 5.) Verdienen Sie sich Ihr Erbe durch rechtschaffene Entscheidungen

Einer der großen Berichte im Buch Mormon ist der Rat Almas an seine drei Söhne Helaman, Schiblon und Korianton. Alma war der Sohn Almas, des Propheten. Er erlebte als junger Mann eine wundersame Bekehrung. Er wurde der oberste Richter des Landes und der Hohe Priester und Prophet der Kirche. Zwei von seinen Söhnen hatten gute Entscheidungen getroffen. Ein Sohn aber hatte einige sehr schlechte

*Man kann schon ein Held sein, indem man anderen einfach dient und sie stärkt.*



*„Ein Fehler, den die Heiligen, und zwar Jung und Alt, nicht begehen dürfen, ist die Neigung, sich auf geborgtes Licht zu verlassen ... und sich mit reflektiertem Licht zu begnügen, statt eigenes Licht zu haben.“*

Entscheidungen getroffen. Das Bedeutsamste an Almas Ratschlägen ist für mich, dass er sie als Vater seinen eigenen Kindern gab. Sein größtes Anliegen war, dass sie ein Zeugnis von Gottvater, Jesus Christus und dem Heiligen Geist hatten.

Alma beginnt in Kapitel 36, wo er Helaman von seiner wundersamen Bekehrung erzählt. Ein Engel hatte Alma gesagt, er werde vernichtet werden, wenn er die Kirche weiterhin bekämpfe. Alma bezeugt, dass er die Erkenntnisse, von denen er spricht, nicht seiner eigenen Weisheit zu verdanken hat, sondern dass sie ihm von Gott offenbart wurden. Er möchte, dass Helaman ein Zeugnis hat.

Viele von Ihnen, wenn nicht alle, haben ein Zeugnis. Jeder von uns braucht ein persönliches Zeugnis. Präsident Joseph F. Smith (1838–1919) hat gesagt: „Ein Fehler, den die Heiligen, und zwar Jung und Alt, nicht begehen dürfen, ist die Neigung, sich auf geborgtes Licht zu verlassen ... und sich mit reflektiertem Licht zu begnügen, statt eigenes Licht zu haben.“<sup>11</sup>

Präsident Heber C. Kimball (1801–1868), ein Ratgeber von Präsident Young, hat gesagt:

„Die Zeit kommt, da niemand mehr von geborgtem Licht leben kann. Jeder wird sich von dem Licht leiten lassen müssen, das er in sich hat. Wenn ihr es nicht habt, wie könnt ihr dann bestehen? ...

Wenn ihr keines habt, werdet ihr nicht bestehen. Trachtet daher nach dem Zeugnis von Jesus und haltet daran fest, damit ihr, wenn die Prüfungszeit kommt, nicht stolpert und fallt.“<sup>12</sup>

In Abschnitt 76 im Buch *Lehre und Bündnisse* geht es um die drei Grade der Herrlichkeit. Die celestiale Herrlichkeit wird dort mit der Sonne verglichen. Anschließend wird das terrestriale Reich mit dem Mond und das telestiale Reich mit den Sternen verglichen (siehe auch 1 Korinther 15:41).

Es ist interessant, dass die Sonne ihr eigenes Licht produziert, während das Licht des Mondes nur reflektiertes Licht oder „geborgtes Licht“ ist. Auf diejenigen bezogen, die das terrestriale Reich erben, steht in Vers 79: „Das sind diejenigen, die im Zeugnis von Jesus nicht tapfer sind.“ Man kann nicht mit geborgtem Licht ins celestiale Reich eingehen und bei Gottvater leben.

Seien Sie dankbar, wenn Sie gute Eltern hatten, die ein Zeugnis haben und Sie im Evangelium unterwiesen haben. Trotzdem brauchen Sie ein eigenes Zeugnis. Von Goethe stammt der Ausspruch: „Was du ererbst von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen.“<sup>13</sup>

Jedem Einzelnen stellt sich die Aufgabe, rechtschaffene Entscheidungen zu treffen und über die fünf Bereiche, zu denen ich hier Rat erteilt habe, ernsthaft nachzudenken. Für Sie lautet das oberste Ziel, Ihren eigenen Glauben aufzubauen. Die Zustände in der Welt erfordern immer mehr, dass ein jeder sich vertieft zum Vater im Himmel und zu Jesus Christus bekehrt und seinen Glauben an sie und an das Sühnopfer Christi stärkt.

### **Auf schwere Zeiten vorbereitet**

Die Kirche hat unglaubliche Anstrengungen unternommen, Ihnen einen Weg zu weisen, wie Sie leichter rechtschaffene Entscheidungen treffen können. Der Herr hat uns Zeile um Zeile auf die „schweren Zeiten“ vorbereitet, vor denen wir jetzt stehen (siehe 2 Timotheus 3:1). Eine kleine Übersicht der Maßnahmen, die von der Ersten Präsidentschaft und vom Kollegium der Zwölf Apostel angestoßen wurden, um Sie auf den Weg zu bringen, umfasst folgende Punkte:

- Auf die Sabbatheiligung und das Abendmahl als heilige Handlung wurde in den vergangenen fünf Jahren erneut Nachdruck gelegt.
- Unter der Leitung des Bischofs konzentrieren sich gestärkte Ältestenkollegien und Frauenhilfsvereinigungen auf den Zweck und die gottgegebenen Aufgaben der Kirche und helfen damit den Mitgliedern, heilige Bündnisse zu schließen und zu halten.
- Die Betreuung der Mitglieder auf eine edlere und heiligere Weise wird freudig umgesetzt.
- Wenn wir das Ziel von Anfang an vor Augen haben, werden die Tempelbündnisse und die Familienforschung ein wichtiges Element auf dem durch Bündnisse vorgezeichneten Weg.

Weitere Anpassungen, die zwischen dem, was in der Kirche geschieht, und dem, was zuhause geschieht, ein neues Gleichgewicht erreichen sollen, wurden bei der Herbst-Generalkonferenz 2018 bekanntgegeben. Es wurden Anpassungen vorgelegt, die auf einen am Zuhause ausgerichteten und von der Kirche unterstützten Sabbat abzielen. In meiner Ansprache, die von der Ersten Präsidentschaft und vom Kollegium der Zwölf Apostel gebilligt wurde, haben wir erklärt, was der Zweck dieser Anpassung und weiterer Änderungen in letzter Zeit ist und welche Segnungen damit einhergehen, nämlich:

- Die Bekehrung zum Vater im Himmel und zum Herrn Jesus Christus vertiefen und den Glauben an sie stärken.

**Die Kirche hat uns den Weg gewiesen, wie wir leichter rechtschaffene Entscheidungen treffen können.**



- Jedes Mitglied und die Familien durch einen auf das Zuhause ausgerichteten, von der Kirche unterstützten Lehrplan stärken, der dazu beiträgt, dass man das Evangelium mit Freude lebt.
- Den Sabbat heilighalten und dabei das Abendmahl als heilige Handlung hervorheben.
- Allen Kindern des himmlischen Vaters auf beiden Seiten des Schleiers durch Missionsarbeit und dadurch, dass sie die heiligen Handlungen, Bündnisse und Segnungen des Tempels empfangen, helfen.<sup>14</sup>

Wenn Sie sich rechtschaffen an den Rat halten, der Ihnen erteilt wurde, wird es Ihnen jetzt und Ihr ganzes Leben lang ein Segen sein. ■

*Nach der Ansprache „Resolve to Make Righteous Choices“, die am 20. November 2018 bei einer Andacht an der Brigham-Young-Universität Hawaii gehalten wurde*

#### ANMERKUNGEN

1. David Brooks, „The Rise of the Amphibians“, *New York Times*, 15. Februar 2018, nytimes.com
2. Brooks, „The Rise of the Amphibians“
3. Michael J. Balick und Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*, 1996
4. Julie Walker, „Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest“, *BYU Magazine*, Sommer 1997, Seite 8; siehe auch: Anne Billings, „Jeder kann etwas bewirken: Paul Cox – die Schöpfung Gottes bewahren“, *Der Stern*, November 1998, Seite 32–37
5. Dazu gehörten Rex Maughan und Ken Murdock als Mitglieder der Kirche sowie andere
6. Siehe Bruce C. Hafen und Marie K. Hafen, „Bridle All Your Passions“, *Ensign*, Februar 1994, Seite 16
7. Harry Emerson Fosdick, *Living under Tension*, 1941, Seite 111
8. James S. Jardine, „Consecration and Learning“, in: Henry B. Eyring, Hg., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series*, 1995, Seite 78
9. Neal A. Maxwell, „Insights from My Life“, *Ensign*, August 2000, Seite 9
10. Ella Wheeler Wilcox, „Will“, in: Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, Band 5, 1893; der Missionspräsident war Elder Marion D. Hanks
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5. Auflage, 1939, Seite 87
12. Heber C. Kimball, in: Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6. Auflage, 1975, Seite 450
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, Der Tragödie erster Teil, „Nacht“
14. Siehe Quentin L. Cook, „Tiefe und anhaltende Bekehrung zum Vater im Himmel und zum Herrn Jesus Christus“, *Liahona*, November 2018, Seite 8–11

# Die beste Investition

Michael R. Morris

Zeitschriften der Kirche

Als Blanca Gregory ihre Stelle verloren hatte, machte es ihr sehr zu schaffen, dass sie nun eine neue finden musste. Dann aber schloss sie sich einer Gesprächsgruppe zum Eigenständigkeitskurs „Eine bessere Anstellung“ an.

**B**lanca Gregory war 27 Jahre lang im Bankfach tätig gewesen, davon 12 Jahre als stellvertretende Leiterin – weshalb die Kündigung sie völlig überraschte. Doch auf die Überraschung folgten schon bald Stress und Sorgen.

Zum Glück hatte Blancas Ehemann Eric eine Stelle, und die Familie hatte genug gespart, um über die Runden zu kommen. Nachdem sie sich von einer Erkrankung erholen musste und über ein Jahr lang arbeitslos war, begann Schwester Gregory, sich nach einer neuen Stelle umzusehen.

Sie brachte ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand, schrieb sich für Computerkurse ein, suchte Jobbörsen auf und schrieb Bewerbungen. Daraufhin wurde sie zu mehreren Vorstellungsgesprächen eingeladen. In Anbetracht ihrer Berufserfahrung dachte sie, es dürfte nicht allzu schwer werden, eine neue Stelle zu finden.

„Als sich niemand zurückmelde- te, machte ich mir allmählich Sorgen“, berichtet Schwester Gregory. „Ich dachte: Was ist da nur los?“

Monate vergingen, ohne dass ihr eine einzige Stelle angeboten wurde. Schließlich machte ihr Mann, der zu dieser Zeit Bischof ihrer Gemeinde in Newport Beach in Kalifornien war,



Blanca den Vorschlag, sich die Initiative der Kirche zur Eigenständigkeitsförderung doch einmal anzusehen und dann einer Gesprächsgruppe zum Thema „Eine bessere Anstellung“ beizutreten.

### „Man spürt den Geist“

Mit dieser Gruppe begann Schwester Gregory nun einen zwölfwöchigen Kurs, bei dem sie lernte, ein Netzwerk von Kontakten aufzubauen, Chancen zu erkennen, ihre Unterlagen neu zu gestalten, professionell aufzutreten und sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Außerdem setzte sie sich täglich Ziele für das Eruiere weiterer Möglichkeiten, die Kontaktaufnahme und Gespräche unter vier Augen.

„Ein Eigenständigkeitskurs ist kein Kurs wie jeder andere. Er inspiriert. Man spürt dort den Geist“, sagt sie. „Wir wurden dazu angehalten, unseren Glauben auszuüben, fleißig zu sein, uns anzustrengen und den Herrn anzuflehen – und nicht nur auf unser eigenes Geschick und unsere eigenen Fähigkeiten zu bauen, um eine Stelle zu finden, sondern auch auf Hilfe vom Vater im Himmel.“

Durch ihre Mitarbeit in der Gesprächsgruppe machte Schwester Gregory ausgiebige Erfahrungen damit, wie man mit einem Kontaktanbahnungsinstrument namens „Selbstpräsentation in 30 Sekunden“ seine Qualifikationen darstellt und Kontakte zu Firmen und einzelnen Personen knüpft. Bei einer solchen Selbstpräsentation erfährt ein Arbeitgeber blitzschnell, welche Art Arbeit ein Kandidat sucht, welche Erfahrungen er hat und wie er zum Unternehmenserfolg beitragen könnte.

Nach acht Wochen Kursbesuch hatte Schwester Gregory eines Tages das deutliche Gefühl, sie solle sich hinknien

und den ganzen Tag immer wieder um Hilfe beten.

„Ich bin sehr demütig gewesen“, sagt sie. „Ich brauchte wirklich Hilfe vom Vater im Himmel, um etwas zu finden. Ich habe nicht gesagt, dass ich Managerin werden oder soundso viel Geld verdienen möchte. Ich brauchte einfach eine Stelle und schüttete dem Herrn mein Herz aus.“

Im Rahmen ihrer „Hausaufgaben“ für diesen Tag verschickte sie am Computer Bewerbungen für fünf ausgeschriebene Stellen. Schon am nächsten Tag rief ein potenzieller Arbeitgeber an und lud sie zu einem Vorstellungsgespräch für eine gute Stelle bei einer Bankfiliale ein. Sie war begeistert, dass ihre Gebete so rasch erhört worden waren.

„Wegen des Gesprächs machte ich mir keine Gedanken“, sagt Schwester Gregory, „das hatte ich ja bei dem Kurs lange genug geübt.“ Trotzdem betete sie vor dem Termin noch einmal inständig. „Vater im Himmel“, sagte sie, „bitte lege mir die passenden Worte in den Mund, sodass ich die richtigen Antworten gebe und diejenigen, die das Gespräch führen, erkennen, wie viel das, was ich zu bieten habe, wert ist.“

### „Der Kurs wird Ihr Leben verändern“

Im März 2018, ein paar Tage nach Schwester Gregorys Vorstellungsgespräch, bogen Micky und Margaret Foster abends auf den Parkplatz einer Gemeinde des Pfahls Newport Beach ein, um an der Gesprächsrunde zum Thema „Eine bessere Anstellung“ teilzunehmen. Das Ehepaar Foster erfüllte eine Vollzeitmission für die Abteilung

Eigenständigkeitsförderung. Die beiden waren früh da und ganz überrascht, als sie Blancas Auto schon dort stehen sahen.

„Sie war so aufgeregt, dass sie zu uns ins Auto sprang, um uns zu erzählen, dass sie die Stelle gerade bekommen hatte“, berichtet Elder Foster. „Sie beschrieb uns, wie sehr sie den Vater im Himmel liebte und was die Initiative zur Eigenständigkeitsförderung und die Gesprächsrunde ihr bei ihrer Suche nach Arbeit bedeuteten.“

Schwester Gregory bestätigte den Fosters außerdem, sie habe sich dem Erretter niemals näher gefühlt und nie so intensiv gespürt, wie er persönlich auf ihr Leben Einfluss nahm. Vor lauter Dankbarkeit und Rührung kamen allen die Tränen. Ein Jahr später ist Schwester Gregory für ihre Eigenständigkeitsgruppe, die Hilfe vom Himmel und ihren Arbeitsplatz als Bankangestellte noch immer dankbar.

„Die Bezahlung ist gut. Die Arbeitszeiten sind gut. Die Sozialleistungen sind gut“, sagt sie. Sie setzt ihr Können ein, erweitert ihre Fähigkeiten und „wächst mit der Firma mit“.

„Zwölf Wochen lang an einer Gesprächsgruppe zum Thema bessere Anstellung teilnehmen ist die beste Investition, die es gibt“, sagt sie jedem, der eine Stelle sucht oder den Arbeitsplatz wechseln möchte. „Dabei lernt man nicht nur, wie man seine Bewerbungsunterlagen besser gestaltet oder über seine Fähigkeiten spricht, man lernt auch, seinen Glauben auszuüben und ein festeres Zeugnis aufzubauen. Und das ist der besondere Unterschied. Der Kurs beansprucht jede Woche nur ein paar Stunden, aber er hilft wirklich. Er wird Ihr Leben verändern.“ ■

## Eine Berufung für John

Vor vielen Jahren fiel mir als neuer Bischof eine treue Schwester auf, die immer ohne ihren Mann John zu den Versammlungen der Kirche kam. Ich erfuhr, dass er während der Bauarbeiten für das Gemeindehaus Zweigpräsident gewesen war. Die Mitglieder halfen damals so wenig mit, dass er die meiste Arbeit selbst erledigen musste. Er fühlte sich ausgebrannt und wurde inaktiv.

Immer wenn jemand aus der Gemeinde ihn besuchte, steckte er sich eine Zigarette an und stellte seine Bierdose neben sich, als wollte er damit sagen: „Mich seht ihr bestimmt nicht mehr in der Kirche.“

Irgendwann erfuhr ich, dass John beruflich Haushaltsgeräte reparierte.

Die älteren Mitglieder der Gemeinde riefen mich häufig an und baten mich darum, irgendetwas zu reparieren. Jetzt, da ich um Johns Fertigkeiten wusste, rief ich ihn regelmäßig an, um mir bei Reparaturen Rat einzuholen.

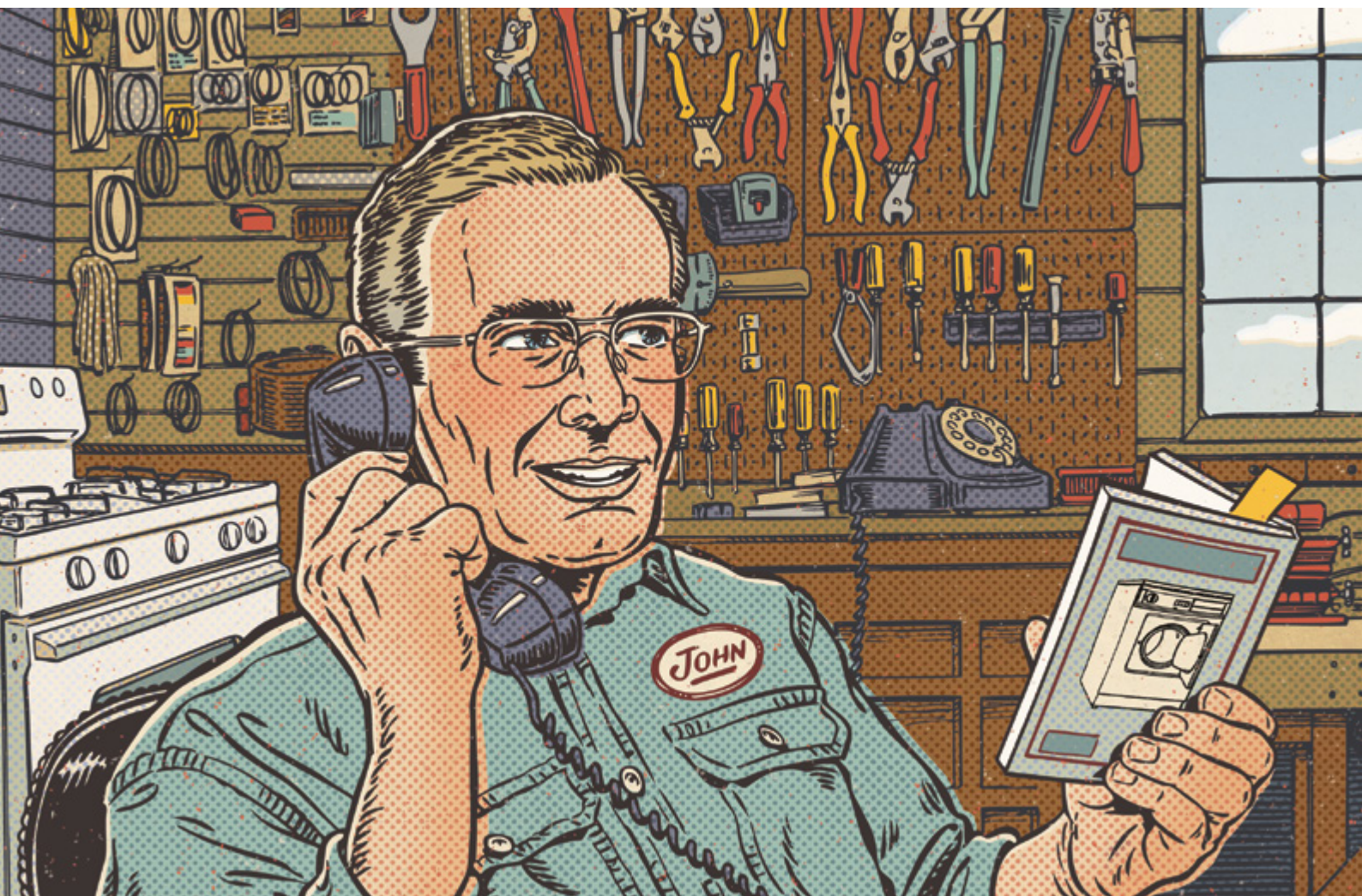
Das tat ich etwa ein Jahr lang. Damals musste bei uns noch ein Gemeinsekretär berufen werden. Nachdem ich gebeterfüllt darüber nachgedacht hatte, hatte ich den Eindruck, ich solle John dazu berufen.

Dies erklärte ich auch dem Pfahlpräsidenten, der jedoch erwiderte: „Wir können ihn im Moment nicht berufen. Er raucht und trinkt doch!“ Ich bat den Pfahlpräsidenten, ihn dennoch

zu einem Berufungsgespräch einzuladen. John erschien auch zu dem Termin, lehnte die Berufung jedoch nachdrücklich ab mit der Begründung, er sei dafür nicht würdig.

So blieb alles vorerst beim Alten: John war weiterhin inaktiv und ich holte mir regelmäßig bei ihm Rat ein. Während dieser Zeit fragte ich ihn bewusst nicht, ob er nicht zur Kirche zurückkehren wolle. Ich bat den Pfahlpräsidenten, ihn erneut zu einem Gespräch einzuladen. Wieder lehnte John die Berufung ab, fügte diesmal jedoch hinzu: „Ich melde mich, sobald ich bereit bin.“

Ich holte mir auch weiterhin Rat bei ihm ein und freundete mich so gut ich konnte mit ihm an.





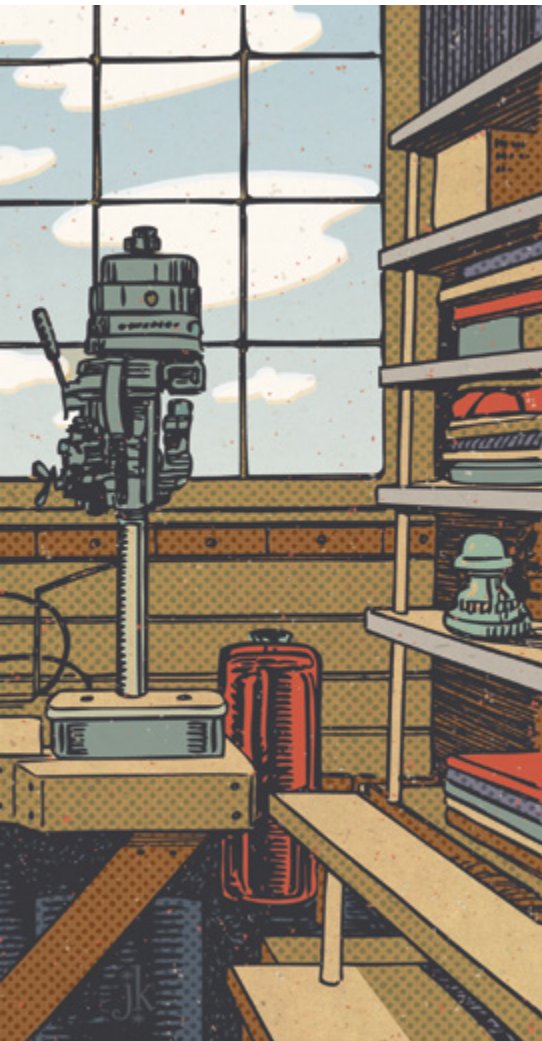
# Ein Verlust, der auch ein Segen war

Eines Tages erhielt ich einen Anruf: „Spreche ich mit dem alten Bischof?“ Von da an sprach er mich mit diesem Titel an. „Hier ist John. Ich bin bereit.“ Er nahm die Berufung an und wurde unser Gemeindesekretär.

Im Laufe der Jahre hatte John etliche Berufungen inne. Zusammen mit seiner Frau erfüllte er eine Mission und derzeit dienen sie im Tempel. Zu meinem 50. Hochzeitstag schrieb mir John: „Vielen Dank, Bischof! Sie haben mir das Leben gerettet.“

Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie sehr ich mich darüber freue, dass meine Geduld und meine Bitte um Hilfe dazu beigetragen haben, dass John zur Kirche zurückgekehrt ist. ■

**Burke Waldron, Utah**



Es hatte lange gedauert, aber endlich erwarteten wir unser erstes Kind. Wie sehr wir uns freuten! Alles lief wunderbar. Unsere Tochter entwickelte sich und wuchs, und alle, die uns kannten, freuten sich gemeinsam mit uns über diesen Segen – unsere langersehnte Tochter.

Dann kam es jedoch zu Komplikationen. Eine seltene Blut- und Lebererkrankung stellte sowohl für das Baby als auch für mich eine Gefahr dar. Ferner stellten die Ärzte ein Blutgerinnsel in der Plazenta fest. Unsere Tochter musste bereits nach sechs Monaten entbunden werden.

Sie kam mit gerade einmal 500 Gramm und 25 Zentimetern zur Welt. Im Krankenhaus nannten die Krankenschwestern sie unsere „kleine Kämpferin“. Doch vier Tage nach ihrer Geburt verschlechterte sich ihr Zustand und sie verstarb. Meine Tochter zur Welt zu bringen, aber ohne sie im Arm nach Hause zu gehen und daheim ihre Babysachen zu sehen, tat mir unbeschreiblich weh.

Mit ihrem kleinen Sarg auf meinem Schoß fuhren wir fast 300 Kilometer zu unserem Heimatort Garruchos, wo wir sie beisetzen wollten. Manchmal konnte ich ihre Nähe verspüren, als würde sie mein Gesicht mit der Hand berühren. Mein Mann Gustavo weihte das Grab, und wir beerdigten sie.

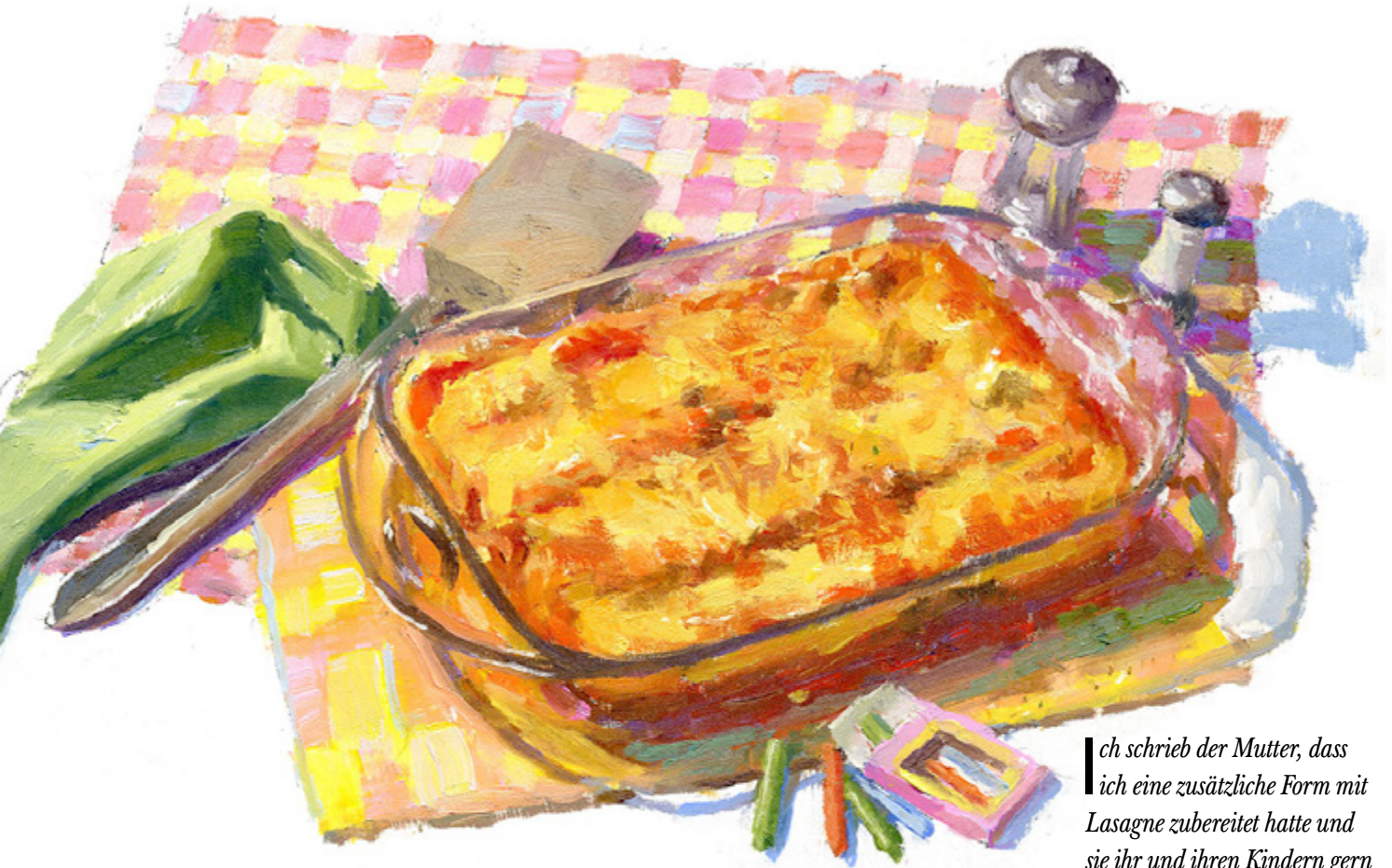
*Ich erfuhr, dass John beruflich Haushaltsgeräte reparierte, darum rief ich ihn regelmäßig an, um mir bei Reparaturen Rat einzuholen. Er erklärte mir immer, was zu tun sei, und ich machte mich dann ans Werk.*

Wir verbrachten drei Tage bei meinen Eltern und es kamen einige Bekannte zu Besuch. Manche von ihnen konnten nicht begreifen, wie Gott so etwas zulassen konnte. Doch wir zweifelten nicht am Herrn. Er hatte uns als Eltern für diesen besonderen Menschen – diesen kleinen Engel – ausgewählt, der seine Aufgabe auf der Erde nach nur wenigen Tagen schon erfüllt hatte. Wir betrachteten dies nicht als Strafe oder Prüfung. Vielmehr sahen wir darin einen Segen. Jetzt ist es unsere Pflicht, würdig zu leben, um wieder mit unserer Tochter vereint sein zu können.

Das Evangelium schenkt uns das Licht, die Kraft und die Hoffnung, sie eines Tages großziehen zu können. Natürlich sind wir hin und wieder traurig, und manchmal fühlen wir uns innerlich leer. Doch dann tröstet uns der Geist.

Wir versuchen, noch ein Baby zu bekommen, und wir wissen, dass alles gemäß dem Plan des Herrn und zu der von ihm bestimmten Zeit geschieht. Der Vater im Himmel liebt uns und wird uns nie im Stich lassen. Wir sind ihm so dankbar, dass er einen Weg für uns bereitet hat, eines Tages als Familie vereint zu sein. ■

**Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brasilien**



**I**ch schrieb der Mutter, dass ich eine zusätzliche Form mit Lasagne zubereitet hatte und sie ihr und ihren Kindern gern vorbeibringen wollte.

## Die Geburtstagslasagne

Schon lange hatte es mich gereizt, etwas Brot zu backen oder etwas mehr Essen zuzubereiten, um es dann einfach jemandem aus unserer Gemeinde zu geben und dadurch meine Liebe und die Liebe des Herrn zum Ausdruck zu bringen, aber bisher hatte ich das immer vor mir hergeschoben.

Ich koche sehr gern, doch mittlerweile besteht unser Haushalt nur noch aus meinem Mann und mir. Darum bereite ich für gewöhnlich kleinere Mahlzeiten zu, denn sonst würden wir viele Tage lang immer dasselbe Gericht essen müssen.

Eines Abends entschloss ich mich, Lasagne zu machen. Statt einer großen Auflaufform benutzte ich diesmal zwei kleinere Formen. Auf diese Weise konnten mein Mann und ich die Lasagne aus der einen Form essen und die andere einem Bedürftigen geben.

Ich rief die FHV-Leiterin an, um nachzufragen, wer eine Mahlzeit gebrauchen könne. Sie erzählte mir von einer alleinerziehenden berufstätigen Mutter mit zwei Kindern. Am Nachmittag schrieb ich der Mutter, dass ich eine zusätzliche Form mit Lasagne zubereitet hatte und sie ihr und ihren Kindern gern vorbeibringen wollte.

Sie schrieb zurück: „Ach, wie kommt das denn? Aber ja, ich würde mich sehr darüber freuen!“ Sie meinte, dass sie zwar noch auf der Arbeit sei, ihre Kinder aber zuhause seien, und dass ich jederzeit vorbeischaun könne.

Etwas später erhielt ich noch eine Nachricht: „Wussten Sie eigentlich, dass ich heute Geburtstag habe?“ Ich versicherte ihr, dass ich das nicht gewusst hatte. Sie antwortete: „Auf jeden Fall freue ich mich über das Geschenk!“

Als ich zu ihr ging, kam sie gerade von der Arbeit. Sie und ihre Kinder waren begeistert!

Am Sonntag kam sie in der Kirche auf mich zu und erzählte mir mit Tränen in den Augen, dass ihre Großmutter sie jedes Jahr zum Geburtstag bekocht hatte – sie hatte immer Lasagne gemacht! Im Jahr zuvor war sie verstorben, und so war dies ihr erster Geburtstag, an dem ihre Großmutter ihr keine Lasagne zubereiten konnte.

Als ich ihr an ihrem Geburtstag die Lasagne vorbeibrachte, wurde ihr Zeugnis gestärkt, dass der Herr sie kennt und liebt. Auch mein Zeugnis wurde gefestigt, dass der Herr uns zeigt, wie wir anderen dienen können, wenn wir uns bereithalten, ein Werkzeug in seinen Händen zu sein. ■

**Name der Redaktion bekannt, Texas**

# 150 Seiten bis Donnerstag?

Ich war am Tiefpunkt meines ganzen bisherigen Lebens. Meine Frau hatte die Scheidung beantragt, nachdem sie mich wegen eines anderen Mannes verlassen hatte. Ich war dreißig Jahre alt und lebte bei meiner Mutter. Außerdem war ich kurz davor, meine Arbeitsstelle zu verlieren.

Der Chefredakteur der Zeitung, bei der ich angestellt war, warnte mich: „Wenn Sie noch einmal betrunken zur Arbeit kommen, werden Sie sofort entlassen.“ Auf dem Heimweg fragte ich mich, wie ich bloß mit dem Trinken aufhören könne.

In diesem Augenblick sprachen mich zwei Missionare der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage an. Ich erklärte ihnen, dass ich an ihrer Kirche nicht interessiert sei. Als Journalist fand ich es jedoch angebracht und wichtig, ihnen meine Visitenkarte zu geben.

Einige Tage später sagte mir meine Mutter, dass zwei Amerikaner an der Tür seien, um mit mir zu reden.

„Sie haben eine Visitenkarte von dir“, erklärte sie.

Es waren dieselben Missionare, die

ich ein paar Tage zuvor getroffen hatte. Einer von ihnen gab mir eine Broschüre und erzählte mir vom Propheten Joseph Smith. Dann übergab mir sein Mitarbeiter ein Buch Mormon. Er fragte mich, ob ich bereit sei, einige Kapitel zu lesen. Ich bejahte, woraufhin er mir in die Augen sah und mich bat, 150 Seiten zu lesen.

„Unmöglich!“, erwiderte ich.

Er meinte nur: „Wir kommen Donnerstag wieder.“ Bis dahin waren es nur wenige Tage. Ich hielt es nicht für möglich, so viele Seiten in dieser kurzen Zeit zu lesen.

Am nächsten Tag verspürte ich nach der Arbeit den starken Drang, mit meinen Freunden trinken zu gehen. Doch da fiel mir die Warnung des Chefredakteurs ein und ich dachte auch an die 150 Seiten, die ich lesen sollte. Ich ging nach Hause und begann, im Buch Mormon zu lesen. Außerdem las ich die Broschüre über Joseph Smith.

Der Geist berührte mein Herz, als ich von Joseph Smith las. Und als ich mehr über den Erlöser las und erfuhr,

verspürte ich, dass das Buch Mormon wahr ist. Schon bald war ich mit den 150 Seiten fertig. Am Donnerstag kamen die Missionare wieder und fragten mich, ob ich im Buch Mormon gelesen hatte.

„Ja“, erwiderte ich. „Alle 150 Seiten!“

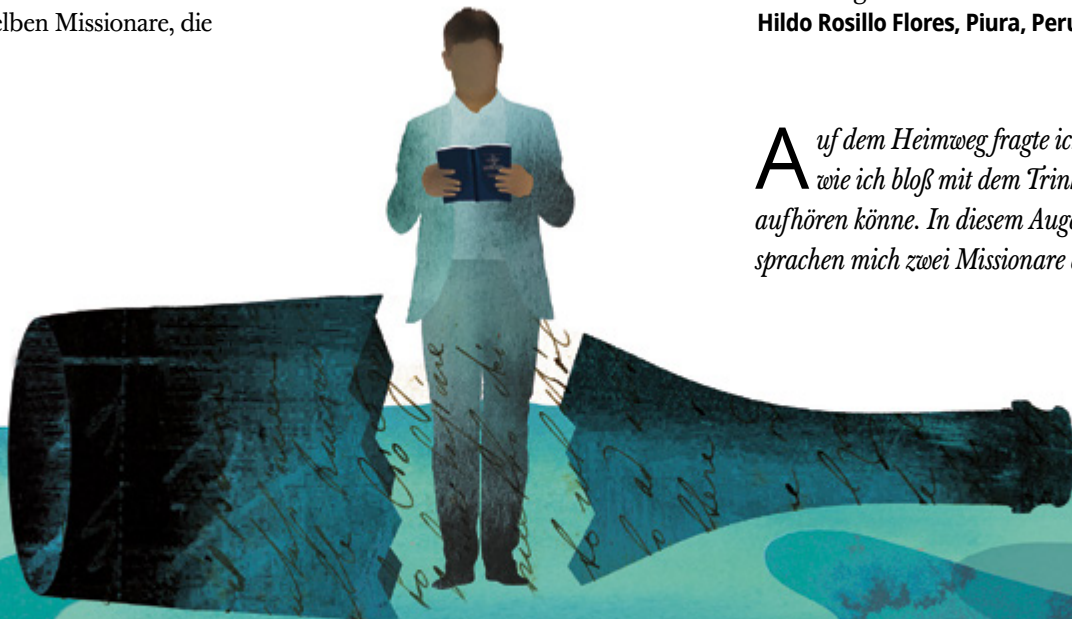
Ich wollte mehr erfahren. Als die Missionare mir das Wort der Weisheit erklärten, sagte ich ihnen, ich sei bereit, auf das Trinken zu verzichten.

Am Sonntag darauf besuchte ich zum ersten Mal eine Fast- und Zeugnisversammlung. Ich legte mein neu gewonnenes Zeugnis für Joseph Smith und das Buch Mormon ab. Bald darauf ließ ich mich taufen und wurde als Mitglied der Kirche bestätigt.

Seit meiner Taufe vor 48 Jahren bin ich bemüht, die Gebote zu halten und der Kirche nahezu bleiben. Ich heiratete erneut und ging zusammen mit meiner Frau auf Mission. Über die Jahre hinweg habe ich viele Berufungen erfüllt. Derzeit diene ich im Tempel. Immer wenn ich dort bin, danke ich dem Herrn, dass er mich aus der Finsternis herausgeholt und ins Licht geführt hat. ■

**Hildo Rosillo Flores, Piura, Peru**

*Auf dem Heimweg fragte ich mich, wie ich bloß mit dem Trinken aufhören könne. In diesem Augenblick sprachen mich zwei Missionare an.*



# Unser heiliger Körper

Marissa Widdison  
Zeitschriften der Kirche

Wenn wir unsere Kinder nicht über die ewige Bedeutung des Körpers unterweisen, wird die Welt ihnen nur allzu bereitwillig Falsches beibringen.

Der Apostel Paulus hat in 1 Korinther 6:19 geschrieben, dass unser Körper heilig ist: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?“ Doch die Welt lehrt das nicht. Stattdessen sind unsere Kinder einem Strudel verwirrender Botschaften ausgesetzt, die Fragen aufwerfen und Zweifel verursachen.

Welche Körpergröße ist perfekt?

Welche Kleidung ist die richtige?

Wofür darf oder soll ich meinen Körper einsetzen?

Hier sind ein paar Anregungen, mit denen man Kindern helfen kann, ihren Körper als ein erstaunliches Werkzeug wertzuschätzen, mit dem man Gutes tun kann.

## Der Körper ist ein Geschenk

Menschliche Körper unterscheiden sich in Gestalt, Hautfarbe, Größe und dem Maß ihrer Fähigkeiten. Die wohl wertvollste Botschaft, die wir unseren Kindern mitgeben können, lautet, dass *jeder* Körper ein kostbarer Segen ist. Einen Körper zu erlangen ist ein wichtiger Bestandteil des Plans des Glücklichseins, denn schließlich besteht unsere Seele aus dem Geist und dem Körper (siehe Lehre und Bündnisse 88:15). Paulus hat gesagt, dass unser Körper der Tempel des Heiligen Geistes ist.

Kinder können genauso wie Erwachsene darüber enttäuscht sein, wie ihr Körper aussieht oder sich verhält. Das ist auch in Ordnung so. Aber bringen Sie Ihrem Kind nahe, dass auch ein unvollkommener Körper die Chance bietet, zu lernen und zu wachsen. Sie können Ihrem Kind Vorbild darin sein, sich auf das Gute zu konzentrieren, wozu unser Körper in der Lage ist, anstatt sich zu viele Sorgen darüber zu machen, wie er aussieht, und ihn mit dem Körper anderer Menschen zu vergleichen. Eines Tages wird ein jeder von uns auferstehen und unser Körper wird „zu seiner rechten und vollkommenen Gestalt wiederhergestellt werden“ (Alma 40:23).

## Für den Körper sorgen

Gesunde Gewohnheiten, die man sich als Kind aneignet, sind für das ganze weitere Leben segensreich. Als Eltern haben wir wesentlichen Einfluss darauf, welche Nahrung unsere Kinder essen, auf ihre körperliche Aktivität, ihre Hygienegewohnheiten und darauf, wie sie sich anderweitig um ihren Körper kümmern. Wir können unsere Kinder motivieren, gesund zu leben, und außerdem in unserer Familie auch ein Umfeld schaffen, wo entsprechende gute Entscheidungen vorgelebt werden. Dazu gehört es auch, offen und ohne Scham über sexuelle Intimität und die körperlichen Veränderungen zu sprechen, die Kinder erwarten können, wenn sie älter werden. (Mehr dazu, wie Sie mit Ihrem Kind je nach dessen Alter ein gutes Gespräch führen können, finden Sie in der Anleitung *Für Eltern* auf [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).)



A large illustration of a hand holding a heart. The hand is brown and the heart is red. The background is light blue and white. There is also a small illustration of a candle at the bottom left.

## Missbrauch und Misshandlung vorbeugen

Traurigerweise wird weltweit etwa jeder Vierte als Kind Opfer von Missbrauch oder anderen Formen körperlicher Misshandlung.<sup>1</sup> Wir können aber etwas dafür tun, unsere Kinder zu schützen und sie stark zu machen: Wir können ihnen beibringen, dass sie Nein sagen, wenn sie sich bei irgend etwas unwohl fühlen, und dass sie sich, falls ihnen jemand etwas antut, Hilfe holen – und dass sie dazu auch so beharrlich um Hilfe bitten, bis sie wirklich außer Gefahr sind. Wir können ihnen die richtigen Bezeichnungen für Körperteile beibringen, mit ihnen in einer Atmosphäre, in der sie sich geborgen fühlen, über ihre Fragen sprechen und sie dazu ermuntern, auf den Heiligen Geist zu achten. (Im Oktober 2019 erscheint im *Liahona* ein Artikel darüber, wie man Kinder schützen kann.)

In den Medien zirkulieren viele gefährliche Botschaften über den Körper. Was lesen unsere Kinder und was sehen und hören sie sich an? Wenn wir unseren Kindern beibringen, schädliche Medien zu erkennen und zu meiden, können sie leichter zwischen wahren Aussagen und Lügen unterscheiden.

## Freundlich sein

Machen wir manchmal lieblose Bemerkungen über den Körper anderer Menschen oder über unseren eigenen? Falls dem so ist, geben wir unseren Kleinen ein bedenkliches Beispiel. Stattdessen können wir es uns zur Gewohnheit machen, Dankbarkeit für alles zum Ausdruck zu bringen, wozu unser Körper *fähig* ist. Wir können vorleben, wie man etwas Nettes sagt, zum Beispiel indem wir anderen Komplimente für eine gute Tat oder Eigenschaft machen und nicht nur für ihr Aussehen.

Manche gehen mit ihrem Körper auf eine Weise um, von der uns gesagt worden ist, dass wir sie vermeiden sollen. Wenn wir unsere Kinder auffordern, Tätowierungen, Piercings und unschickliche Kleidung zu meiden, dann achten wir doch auch darauf, dass wir ihnen beibringen, freundlich zu sein. Wir mögen zwar nicht alle Entscheidungen gutheißen, die andere Menschen treffen, aber wir sollten ihnen immer mit Liebe und Respekt begegnen. ■

## ANMERKUNG

1. Siehe Weltgesundheitsorganisation, „Violence and Injury Prevention“, [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child)

## FÜR KINDER

Diesen Monat im *Kleinen*

*Liahona*:

- „Dein Körper ist ein Tempel“, Seite KL12

## FÜR JUGENDLICHE

Diesen Monat im *Liahona*:

- Alle Artikel in der Rubrik für Jugendliche (siehe Seite 50) beschäftigen sich mit Lehren über den Körper.

Weiteres Material findet man auf [youth.ChurchofJesusChrist.org](http://youth.ChurchofJesusChrist.org).



## KAPITEL 2

# Ruhm genug

*Anmerkung des Herausgebers: Dies ist ein Auszug aus Kapitel 2 von Heilige: Keine unheilige Hand, Band 2 der Reihe Heilige. Im vorigen Kapitel, veröffentlicht in der Juli-Ausgabe, ist von einem Vortrupp der auswandernden Heiligen, dem „Lager Israel“, zu lesen. Diese Gruppe hat ihr Lager am Sugar Creek aufgeschlagen, was nicht allzu weit entfernt von Nauvoo am anderen Ufer des Mississippi liegt. Am 1. März 1846 macht sich Brigham Young mit dem Vortrupp auf den Weg in den Westen.*

**W**ährend die Heiligen mit Brigham Young den Sugar Creek verließen, befand sich die dreiundvierzigjährige Louisa Pratt noch in Nauvoo und machte sich mit ihren vier kleinen Töchtern zum Aufbruch bereit. Vor drei Jahren hatte der Herr ihren Mann Addison berufen, eine Mission auf den Pazifischen Inseln zu erfüllen. Seitdem war es kaum möglich gewesen, voneinander zu hören, da der Postweg zwischen Nauvoo und Tubuai, der Insel in Französisch-Polynesien, auf der Addison tätig war, recht unzuverlässig war. Die meisten Briefe waren bei der Ankunft schon mehrere Monate alt, manche sogar älter als ein Jahr.

In seinem letzten Brief hatte Addison betont, er werde nicht rechtzeitig zurück sein, um gemeinsam mit ihr in den Westen zu ziehen. Die Zwölf hatten ihn beauftragt, so lange auf den Pazifischen Inseln zu bleiben, bis sie ihn zurückberiefen oder Missionare entsandten, die ihn ersetzen. Brigham hatte gehofft, mehr Missionare dorthin schicken zu können, nachdem die Heiligen das Endowment empfangen hatten, aber der Auszug aus Nauvoo hatte dieses Vorhaben hinausgezögert.<sup>1</sup>

Louisa war bereit, die Reise ohne ihren Mann anzutreten, doch der Gedanke daran beunruhigte sie. Sie ließ Nauvoo und den Tempel nur äußerst ungern zurück, und die Aussicht, mit einem Wagen die Rocky Mountains zu durchqueren, fand sie gar nicht reizvoll. Auch wollte sie vor der Reise in den Westen ihre betagten Eltern in Kanada wiedersehen, vermutlich wäre es das letzte Mal.

Falls sie ihr Ochsenengespann verkaufte, konnte sie von dem Gewinn ihre Eltern besuchen und für ihre Familie eine Überfahrt auf einem Schiff nach Kalifornien buchen, womit sie den Landweg dann gänzlich meiden würde.

Fast schon hatte Louisa den Entschluss gefasst, nach Kanada zu reisen, aber ganz wohl fühlte sie sich dabei nicht. Sie beschloss, Brigham Young zu schreiben, weshalb ihr der Landweg Sorge bereitete und dass sie ihre Eltern wiedersehen wollte.





„Wenn du sagst, dass der Treck mit dem Ochsengespann der beste Weg zur Errettung ist, bin ich mit Herz und Hand dabei“, schrieb sie ihm. „Ich werde es wohl so lange wie jede andere Frau ohne Murren ertragen können.“<sup>2</sup>

Wenig später überbrachte ihr ein Bote Brigham's Antwort. „Komm her. Die Errettung mit dem Ochsengespann ist der sicherste Weg“, sagte er. „Dein Mann wird an unserem Sammlungsort in der Wildnis zu uns stoßen und zutiefst enttäuscht sein, wenn seine Familie nicht bei uns ist.“

Louisa dachte über seinen Rat nach, wappnete sich innerlich für die beschwerliche Reise und beschloss, sich der Hauptgruppe der Heiligen anzuschließen, auch wenn es sie das Leben kosten sollte.<sup>3</sup>

Im Frühjahr waren die Arbeiter emsig damit beschäftigt, den Tempel vor der öffentlichen Weihung am 1. Mai fertigzustellen. Sie verlegten um das Taufbecken einen Ziegelboden, brachten dekorative Holzvertäfelungen an und strichen die Wände. Sie arbeiteten den ganzen Tag lang und oft bis in die Nacht hinein. Da die Kirche den Arbeitern kaum etwas zahlen konnte, opferten viele von ihnen einen Teil ihres Lohns, damit der Tempel auf jeden Fall fertig wurde und dem Herrn geweiht werden konnte.<sup>4</sup>

Zwei Tage vor der Weihung wurden die Malerarbeiten im Versammlungsraum im Erdgeschoss abgeschlossen. Am nächsten Tag fegte man Staub und Schutt aus dem großen Raum und bereitete alles für den Gottesdienst vor. Die Arbeiter konnten zwar nicht jedem Raum den letzten Schliff verleihen, wussten jedoch, dass dies den Herrn nicht davon abhalten würde, den Tempel anzunehmen. Sie waren zuversichtlich, das Gebot Gottes erfüllt zu haben, und malten oberhalb der Kanzeln entlang der östlichen Wand des Versammlungsraums den Schriftzug: „Der Herr hat unser Opfer gesehen.“<sup>5</sup>

Da den Führern der Kirche bewusst war, wie viel sie den Arbeitern schuldig waren, gaben sie bekannt, dass die erste

Weihungsversammlung auch einem wohltätigen Zweck dienen werde. Sie baten jeden Anwesenden, einen Dollar für die verarmten Arbeiter zu spenden.

Am 1. Mai verließ die vierzehnjährige Elvira Stevens morgens ihr Lager westlich des Mississippi und überquerte den Fluss, um der Weihung beiwohnen zu können. Sie war verwaist, denn ihre Eltern waren kurz nach dem Umzug nach Nauvoo verstorben, und nun lebte sie bei ihrer verheirateten Schwester. Keiner sonst im Lager konnte sie zur Weihung begleiten, und so machte sie sich alleine auf den Weg.

Da die Apostel wussten, dass es Jahre dauern konnte, bis im Westen ein weiterer Tempel gebaut wurde, hatten sie das Endowment auch jüngeren Unverheirateten zukommen lassen, darunter Elvira. Nun, drei Monate später, stieg Elvira erneut die Stufen zum Tempel empor, spendete ihren Dollar und suchte sich einen Platz im Versammlungsraum.<sup>6</sup>

Ein Chor eröffnete die Versammlung. Anschließend sprach Orson Hyde das Weihungsgebet. „Mögest du gewähren, dass dein Geist hier wohne“, bat er. „Und mögen alle im Innersten einen heiligen Einfluss verspüren und wissen, dass deine Hand dieses Werk ermöglicht hat.“<sup>7</sup>

Elvira spürte, wie eine göttliche Macht den Raum erfüllte. Nach der Versammlung kehrte sie zum Lager zurück, ging jedoch zwei Tage später zur nächsten Versammlung und hoffte, wieder dieselbe Macht zu verspüren. Orson Hyde und Wilford Woodruff predigten über die Tempelarbeit, das Priestertum und die Auferstehung. Bevor Wilford die Versammlung beendete, lobte er die Heiligen, weil sie den Tempel fertiggestellt hatten, obwohl klar war, dass sie ihn zurücklassen mussten.

„Tausende Heilige haben hier ihr Endowment empfangen, und das Licht wird niemals erlöschen“, sagte er. „Das ist Ruhm genug dafür, den Tempel errichtet zu haben.“

Nach der Versammlung kehrte Elvira ins Lager zurück und überquerte den Fluss ein allerletztes Mal.<sup>8</sup> Inzwischen brachten die Heiligen in Nauvoo den übrigen Tag und die Nacht damit zu, zusammenzupacken und Stühle, Tische und



weitere Möbelstücke aus dem Tempel zu räumen, bis er leer war und man ihn der Hand des Herrn überlassen konnte.<sup>9</sup>

Derweil machten Brigham und das Lager Israel auf dem Weg nach Westen an einem Ort namens Mosquito Creek in der Nähe des Missouri Halt. Sie waren ausgehungert, lagen im Zeitplan zwei Monate zurück und waren völlig verarmt.<sup>10</sup> Brigham beharrte jedoch nach wie vor darauf, einen Vortrupp über die Rocky Mountains zu schicken. Er war überzeugt, dass eine Abteilung Heiliger noch im Frühjahr die Reise hinter sich gebracht haben musste, denn solange die Kirche ohne eine feste Bleibe umherirrte, würden ihre Feinde versuchen, sie zu zerschlagen oder aufzuhalten.<sup>11</sup>

Brigham wusste aber auch, dass die Ausrüstung eines solchen Vortrupps die Mittel der Heiligen sehr beanspruchen würde. Nur wenige hatten Geld oder Proviant übrig, und in Iowa gab es kaum Möglichkeiten, sich etwas dazuzuverdienen. Damit die Heiligen den Weg über die Prärie überhaupt überleben konnten, hatten sie unterwegs so manches verkauft, woran ihr Herz hing, oder mit Gelegenheitsarbeiten Geld für Lebensmittel und sonstige Vorräte verdient. Je weiter das Lager nach Westen kam, desto rarer wurden schließlich die Siedlungen und damit auch solche Gelegenheiten.<sup>12</sup>

Aber das war nicht alles, was Brigham belastete. Die Heiligen, die nicht mit dem Vortrupp mitgingen, mussten irgendwo den Winter verbringen. Die Omaha und weitere Indianerstämme, die westlich vom Missouri lebten, waren zwar bereit, die Heiligen den Winter über dort bleiben zu lassen, aber seitens der Regierung wollte man eher nicht, dass sie sich über einen längeren Zeitraum auf geschütztem Indianerterritorium niederließen.<sup>13</sup>

Außerdem war Brigham bewusst, dass die kranken und verarmten Heiligen in Nauvoo darauf angewiesen waren, dass die Kirche sie in den Westen brachte. Eine Zeit lang hatte er gehofft, ihnen durch den Verkauf von wertvollem Besitz in Nauvoo, darunter der Tempel, helfen zu können. Bislang war dieses Vorhaben jedoch erfolglos geblieben.<sup>14</sup>

Am 29. Juni erfuhr Brigham, dass drei Offiziere der US-Armee auf dem Weg zum Mosquito Creek waren. Die Vereinigten Staaten hatten Mexiko den Krieg erklärt, und Präsident James Polk hatte die Männer ermächtigt, für einen Feldzug an der kalifornischen Küste ein Bataillon von fünfhundert Heiligen zu rekrutieren.<sup>15</sup> ■

Das ganze Kapitel können Sie unter [Heilige.ChurchofJesusChrist.org](http://Heilige.ChurchofJesusChrist.org) nachlesen oder in der digitalen Version dieses Artikels in der August-Ausgabe des Liahonas in der App Archiv Kirchenliteratur oder auf [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org).

Das Wort Thema in den Anmerkungen weist darauf hin, dass auf [Heilige.ChurchofJesusChrist.org](http://Heilige.ChurchofJesusChrist.org) zusätzliche Informationen vorhanden sind.

## ANMERKUNGEN

1. Louisa Barnes Pratt an Brigham Young, 24. März 1846; Brigham Young an Addison Pratt, 28. August 1845, Akten aus dem Büro von Brigham Young, Historisches Archiv der Kirche; siehe auch *Heilige*, Band 1, Kapitel 41; **Thema:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt an Brigham Young, 24. März 1846, Akten aus dem Büro von Brigham Young, Historisches Archiv der Kirche; Louisa Barnes Pratt, Tagebuch und Autobiografie, Seite 127
3. Louisa Barnes Pratt, Tagebuch und Autobiografie, Seite 127
4. Mendenhall, Tagebuch, 1. bis 4. April 1846; Samuel W. Richards, Tagebuch, 22. bis 29. April 1846; Haight, Tagebuch, 6. April 1846; Morris, Autobiografie, Seite 40f.
5. Samuel W. Richards, Tagebuch, 23. und 29./30. April 1846; Brigham Young, in: *Journal of Discourses*, 1. Januar 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, Seite 31f.
6. Barney, „Ruins of the Nauvoo Temple“; *JSP*, CFM:525, Fußnote 71
7. Büro des Geschichtsschreibers, allgemeine Protokolle der Kirche, Thomas Bullock, Heft 8, 1. Mai 1846
8. Barney, „Ruins of the Nauvoo Temple“; Büro des Geschichtsschreibers, Geschichte der Kirche, Band 15, 1. Mai 1846, Seite 34; Scott, Tagebuch, 1. Mai 1846; Woodruff, Tagebuch, 1. und 3. Mai 1846
9. Holzapfel und Cottle, „Visit to Nauvoo“, Seite 11; **Thema:** Nauvoo-Tempel
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, Seite 45; **Thema:** Pioneer Trek (Treck der Pioniere)
11. Büro des Geschichtsschreibers, Geschichte der Kirche, Band 15, 28. Juni 1846, Seite 87f.; Brigham Young an William Huntington und den Rat, 28. Juni 1846, Akten aus dem Büro von Brigham Young, Historisches Archiv der Kirche
12. Orson Pratt, Tagebuch, Februar 1846; 6. März 1846; 19. Juni 1846; siehe auch Bennett, *Mormons at the Missouri*, Seite 32f.
13. Brigham Young an William Huntington und den Rat, 28. Juni 1846, Akten aus dem Büro von Brigham Young, Historisches Archiv der Kirche
14. „Conference Minutes“, *Times and Seasons*, 1. November 1845, 6:1011; Orson Pratt, Tagebuch, 28./29. April 1846; Brigham Young an Jesse Little, 20. Januar 1846; Jesse Little an James K. Polk, 1. Juni 1846, Jesse C. Little Collection, Historisches Archiv der Kirche
15. Büro des Geschichtsschreibers, Geschichte der Kirche, Band 15, 29./30. Juni 1846, Seite 89f.; Quaife, *Diary of James K. Polk*, Seite 444–450; Brigham Young an „the High Council of the Church“, 14. August 1846, Akten aus dem Büro von Brigham Young, Historisches Archiv der Kirche; siehe auch Arrington, *Great Basin Kingdom*, Seite 21; **Thema:** Mexikanisch-Amerikanischer Krieg



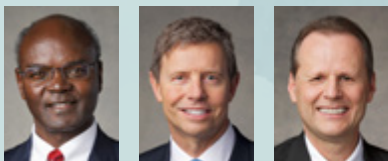
Fast 500 Männer aus den Reihen der Heiligen der Letzten Tage meldeten sich zur Armee der Vereinigten Staaten und marschieren als das sogenannte Mormonenbataillon nach Kalifornien.

# Zusammensetzung der Gebietspräsidenschaften

Die Erste Präsidenschaft hat bekanntgegeben, dass sieben Gebiete in den Vereinigten Staaten und in Kanada zu drei Gebieten zusammengefasst werden. Diese Änderung mit der daraus folgenden Zusammensetzung der Gebietspräsidenschaften tritt am 1. August in Kraft.

Präsident M. Russell Ballard, amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, hat erklärt, dass sich die Gebietspräsidenschaften „auf die konkreten Bedürfnisse der jeweiligen Region konzentrieren und den regionalen und örtlichen Führungsbeamten Rat erteilen und Weisung geben“. ■

## Afrika Südost

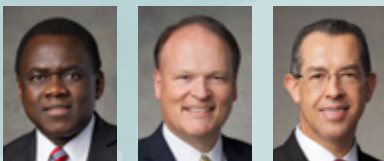


**Joseph W. Sitati**  
Erster Ratgeber

**S. Mark Palmer**  
Präsident

**Joni L. Koch**  
Zweiter Ratgeber

## Afrika West

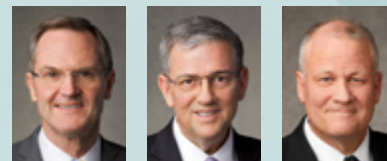


**Edward Dube**  
Erster Ratgeber

**Marcus B. Nash**  
Präsident

**Hugo E. Martinez**  
Zweiter Ratgeber

## Asien

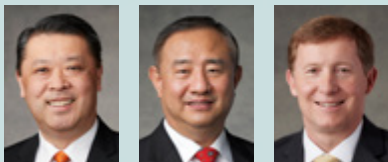


**Peter F. Meurs**  
Erster Ratgeber

**David F. Evans**  
Präsident

**David P. Homer**  
Zweiter Ratgeber

## Asien Nord

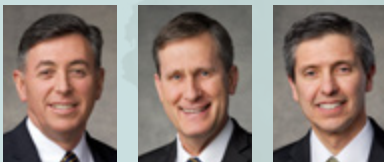


**Takashi Wada**  
Erster Ratgeber

**Yoon Hwan Choi**  
Präsident

**L. Todd Budge**  
Zweiter Ratgeber

## Brasilien

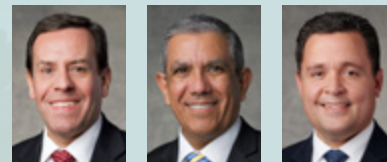


**Adilson de Paula Parrella**  
Erster Ratgeber

**Marcos A. Aidukaitis**  
Präsident

**Joaquin E. Costa**  
Zweiter Ratgeber

## Karibik

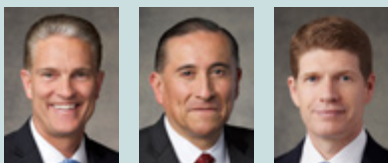


**Eduardo Gavarret**  
Erster Ratgeber

**José L. Alonso**  
Präsident

**Jorge M. Alvarado**  
Zweiter Ratgeber

## Mittelamerika

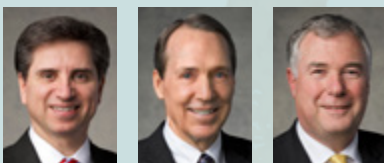


**Brian K. Taylor**  
Erster Ratgeber

**Juan A. Uceda**  
Präsident

**Alan R. Walker**  
Zweiter Ratgeber

## Europa

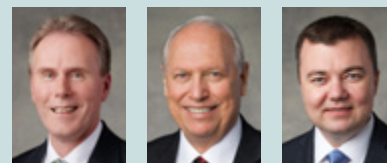


**Massimo De Feo**  
Erster Ratgeber

**Gary B. Sabin**  
Präsident

**Erich W. Kopischke**  
Zweiter Ratgeber

## Europa Ost



**Hans T. Boom**  
Erster Ratgeber

**Christoffel Golden**  
Präsident

**Alexej W. Samajkin\***  
Zweiter Ratgeber

### Mexiko



Rafael E. Pino  
Erster Ratgeber



Arnulfo Valenzuela  
Präsident



John C. Pingree Jr.  
Zweiter Ratgeber

### Naher Osten/Afrika Nord



Larry S. Kacher  
Erster Ratgeber



Anthony D. Perkins  
Präsident



Jeffrey H. Singer\*  
Zweiter Ratgeber

wird vom Hauptsitz der Kirche aus betreut

### Nordamerika Mitte



Chi Hong (Sam) Wong  
Erster Ratgeber



S. Gifford Nielsen  
Präsident



Matthew L. Carpenter  
Zweiter Ratgeber

### Nordamerika Nordost



Allen D. Haynie  
Erster Ratgeber



Randall K. Bennett  
Präsident



W. Mark Bassett  
Zweiter Ratgeber

### Nordamerika Südost



Vern P. Stanfill  
Erster Ratgeber



James B. Martino  
Präsident



Hugo Montoya  
Zweiter Ratgeber

### Nordamerika Südwest



Adrián Ochoa  
Erster Ratgeber



Paul B. Pieper  
Präsident



Kyle S. McKay  
Zweiter Ratgeber

### Nordamerika West



Scott D. Whiting  
Erster Ratgeber



Kevin W. Pearson  
Präsident



Jörg Klebingat  
Zweiter Ratgeber

### Pazifik



K. Brett Nattress  
Erster Ratgeber



Ian S. Ardern  
Präsident



Kazuhiko Yamashita  
Zweiter Ratgeber

### Philippinen



Taniela B. Wakolo  
Erster Ratgeber



Evan A. Schmutz  
Präsident



Steven R. Bangerter  
Zweiter Ratgeber

### Südamerika Nordwest



Jorge F. Zeballos  
Erster Ratgeber



Enrique R. Falabella  
Präsident



Mathias Held  
Zweiter Ratgeber

### Südamerika Süd



Mark A. Bragg  
Erster Ratgeber



Benjamín De Hoyos  
Präsident



Juan Pablo Villar  
Zweiter Ratgeber

### Utah



Randy D. Funk  
Erster Ratgeber



Craig C. Christensen  
Präsident



Walter F. González  
Zweiter Ratgeber

\* Gebietsziebiger

## Dein wahres Selbst widerspiegeln

**W**as siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Achtest du besonders auf das, was dir an deinem Aussehen nicht gefällt? Machst du dir wegen deiner Fehler oder Schwächen Vorwürfe? Siehst du jemanden, der dich mit kritischen Augen betrachtet?

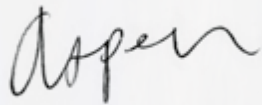
Oder siehst du dich als Kind Gottes? Siehst du jemanden, der positiv denkt und ungeachtet der Umstände seine Dankbarkeit zum Ausdruck bringt? Siehst du jemanden, der dich mit Mitgefühl behandelt?

Wenn wir verstehen, wer wir wirklich sind, dann können wir Selbstkritik, Perfektionismus und verletzende, kulturell geprägte Einstellungen überwinden. Wir können aufhören, uns auf unser Spiegelbild zu konzentrieren und uns stattdessen darum bemühen, das Licht Christi widerzuspiegeln. In dieser Ausgabe kannst du etwas zum Thema Körperbild lesen und ein größeres Verständnis davon erlangen, wie wertvoll du bist. Ich spreche über Erkenntnisse zum Thema Körperbild, die Grundsätzen aus den heiligen Schriften und dem Tempel entspringen (siehe Seite 44). In einem nur online verfügbaren Artikel bringt Sandra Vanessa Dankbarkeit für ihren Körper zum Ausdruck. Diese Dankbarkeit hat sie durch die schmerzhaft, aber lebensverändernde Erfahrung, ein Kind zu bekommen, erlangt.

Auf Seite 48 berichtet Marcus davon, wie er sein negatives Selbstbild überwand und wie uns allen bewusst werden kann, dass wir tatsächlich „gut genug“ sind – dass wir durch das Sühnopfer Jesu Christi alles überwinden können.

Als Jünger Christi dürfen wir uns weder in den sich ständig ändernden Ansichten der Welt zu Gesundheit und Aussehen verstricken noch sollen wir unser Streben nach Gesundheit auf die Spitze treiben. Bedenke: Dein Wert hängt nicht von deiner Körpergröße oder deiner Figur ab. Du bist unendlich wertvoll und dein Wert kommt von Gott.

Herzliche Grüße  
Aspen Stander



## UNSER RAT ...

*Junge Erwachsene geben Ratschläge weiter, die ihnen geholfen haben, ihr Körperbild zu verbessern:*

„Mach dir keine Sorgen, was andere über dich denken – nur was der Herr von dir hält, zählt! Ich versuche, daran zu denken, dass negative Gedanken vom Satan kommen, weil er keinen Körper hat.“  
– *Lauren Appleby, Queensland, Australien*

„Nutz deine Zeit, um eine innige Beziehung zu Christus aufzubauen. Ich habe aufgehört, über mich selbst nachzudenken. Konzentriere dich auf andere und darauf, wie du in der Welt Gutes bewirken kannst.“

– *Emily Speth, Utah*

„Ich denke an all das, was mein Körper kann: ein Kind bekommen, gehen, rennen, spielen, singen und anderen helfen.“

– *Blythe Brady, Utah*

*Welche Ratschläge haben dir geholfen, eine Sucht zu überwinden, selbst wenn es um so etwas wie Smartphones oder Videospiele geht? Reiche deine Antwort bis zum 31. August 2019 auf [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ein.*

## BERICHTE VON EINEM ERLEBNIS

Gibt es ein aufbauendes Erlebnis, von dem du gern berichten möchtest? Oder würdest du gerne etwas über ein bestimmtes Thema erfahren? Dann schreib uns einfach! Reiche deinen Artikel oder deine Anfragen auf [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ein.

## ÜBER DIE AUTOREN DIESER RUBRIK

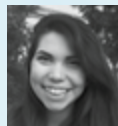
**Aspen Stander** arbeitet als Herausgeberin. Sie ist ein Bücherwurm und schreibt gelegentlich auch selbst. Sie wandert und reist gerne, mag Schokolade und Klavierspielen.



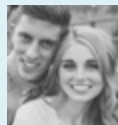
**Marcus Paiz** ist bei einem jungen Technologie-Unternehmen Personalvermittler. Seine Hobbys sind Fitnesstraining und Singen. Er verbringt auch gern Zeit mit seiner Frau Sarah und ihren drei Katzen. Er war in Mesa in Arizona auf Mission.



**Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** kommt aus Mexiko-Stadt. Sie war in Charlotte in North Carolina auf Mission. Sie ist eine YouTuberin, die gerne jungen Müttern Tipps gibt, Yoga macht, malt und Zeit mit ihrem Mann Miqueas und ihrer Tochter Sofia verbringt.



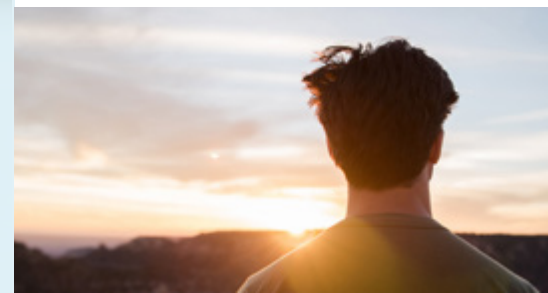
**Aubrey Johnson** ist glücklich mit der Liebe ihres Lebens verheiratet. Sie liebt ihre Familie und hilft anderen gerne persönlich oder durch Posts auf Instagram, Freude zu finden.



## IN DIESER RUBRIK

44 Als Abbild Gottes erschaffen  
Aspen Stander

48 Spüren, dass man „gut genug“ ist: Tipps für ein positiveres Selbstbild  
Marcus Paiz



## NUR ONLINE

Darum bin ich für meinen Körper dankbar – auch nach den Veränderungen durch die Schwangerschaft

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Wie man an sich selbst Freude findet

Aubrey Johnson



Diese Artikel und weitere sind zu finden:

- auf [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- unter **Neu für junge Erwachsene** (in der Rubrik „Junge Erwachsene“ in der App *Archiv Kirchenliteratur*)
- auf [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona) (auf Englisch, Portugiesisch und Spanisch)

# Als Abbild Gottes erschaffen

Unser Körper wurde nicht erschaffen, um zur Schau gestellt oder gelobt oder nach subjektiven Maßstäben der Attraktivität beurteilt zu werden. Er wurde erschaffen, damit wir ewiges Leben haben können.



## Aspen Stander

Zeitschriften der Kirche

In unserem digitalen Zeitalter wird uns ständig suggeriert, dass unser Körper nicht gut genug sei, wenn er nicht einer bestimmten Größe oder Form entspricht. Manche Posts in sozialen Netzwerken scheinen den Eindruck zu vermitteln, dass wir nur grüne Smoothies aus biologischen Zutaten zu uns nehmen sollten und täglich 15 Kilometer laufen müssen, um den „perfekten“ Körper zu erlangen, sodass unsere Freunde, unsere Familie und auch Fremde uns gleichermaßen bewundern.

Viele von uns schämen sich für vermeintliche Unvollkommenheiten an unserem Körper. Wir meinen, dass wir es nicht wert sind, geliebt und angenommen zu werden, weil wir nicht perfekt sind und nicht wie ein Instagram-Model aussehen.

Doch das stimmt ganz und gar nicht. Unser Körper ist ein Geschenk Gottes. Er wurde nicht erschaffen, um zur Schau gestellt oder gelobt oder nach subjektiven Maßstäben der Attraktivität beurteilt zu werden. Er wurde erschaffen, damit wir ewiges Leben haben können.

### *Göttliche Wahrheit*

Im vorirdischen Dasein legte der himmlische Vater den Geistern im Himmel seinen Erlösungsplan vor. Der Plan sah unter anderem vor, dass wir einen Körper erhalten, um als sterbliche Wesen auf Erden zu leben. Mit unserem Körper können wir unsere Entscheidungsfreiheit ausüben und das Evangelium lernen sowie die heiligen Handlungen empfangen, die es uns ermöglichen, zum Vater im Himmel zurückzukehren und mit ihm als auferstandene Wesen zu leben.

Und so begann die Umsetzung des Plans. „Ich, Gott, erschuf den Menschen als mein eigenes Abbild, als Abbild meines Einzigezeugten erschuf ich ihn; männlich und weiblich erschuf ich sie.“ (Mose 2:27.) Der Vater im Himmel hat einen Körper aus Fleisch und Gebein (siehe LuB 130:20). Weil wir einen eigenen Körper bekommen haben, haben wir also die Gelegenheit, wie er zu werden. Unser Körper ist nicht einfach ein unbequemer Behälter für unseren Geist; er ist für unsere Errettung und Erhöhung notwendig.

Wir sind nicht dazu berufen, ein bestimmtes Gewicht zu halten oder dem Schönheitsideal einer bestimmten Gesellschaft zu entsprechen. Wir sind berufen, Gott zu dienen und mehr wie Jesus Christus zu werden. Wir sind berufen, das Evangelium zu verkünden, dem Herrn rechtschaffene Kinder zu erwecken und dem durch Bündnisse vorgezeichneten Weg zu folgen, damit wir zum Vater im Himmel zurückkehren können.

## **Die Lügen des Satans**

Wenn unser Körper ein solch großer Segen ist, warum haben so viele Menschen Probleme damit, ihren Körper zu akzeptieren, oder machen sich viel zu viele Gedanken über ihre äußere Erscheinung? Warum betrachten so viele Menschen ihren Körper mit Abscheu statt mit der Liebe und Fürsorge, mit der er erschaffen wurde?

Es ist ein Vorrecht, einen Körper zu haben. Unser Körper ist ein Geschenk. Vielleicht besteht einer der Gründe, warum der Satan uns dazu bringen will, dass wir unseren Körper nicht lieben und schätzen, darin, dass er keinen Körper hat. Er hat den Erlösungsplan abgelehnt und wurde aus dem Himmel ausgestoßen. Es ist ihm unmöglich, die großen Freuden und auch das große Leid des Erdenlebens zu erfahren. Er kann uns versuchen, unseren Körper als nicht gut genug anzusehen und zu meinen, wir müssten gefährlichen oder ungesunden Extremen nachgehen, um den weltlichen Schönheitsmaßstäben zu entsprechen. Wenn wir glauben, wir müssten makellos attraktiv sein, um Liebe zu verdienen, verlieren wir unseren Sinn für Realität und der Widersacher kann uns Gedanken der Unzulänglichkeit, der Wertlosigkeit und des Selbsthasses zuflüstern.

Der Satan möchte uns vergessen lassen, dass wir im Abbild unserer himmlischen Eltern erschaffen wurden und unser ewiger Wert nicht von unserem Aussehen abhängt. Er weiß, dass die Fixierung auf unseren Körper uns von Wichtigerem ablenkt: unseren Werten, unserer Beziehung zu anderen Menschen und unserer Beziehung zu Gott. Der Widersacher möchte, dass wir so mit unserem Aussehen oder unserem Gewicht

beschäftigt sind, dass wir das Werk vergessen, zu dem wir berufen wurden, um den Plan des Glücklichseins voranzubringen.

## **Mit Macht ausgerüstet**

Unser Körper ist ein Geschenk Gottes. Wir benötigen ihn, um auf dem durch Bündnisse vorgezeichneten Weg voranzugehen. Wenn uns klar ist, dass es ein Vorrecht ist, einen Körper zu haben, das denjenigen, die sich für den Plan Luzifers entschieden haben, verwehrt bleibt, stärkt uns das ungemain. Wir benötigen einen Körper, um die heiligen Handlungen des Tempels zu empfangen. Dort können wir zudem wunderbare Grundsätze über den Zweck und das Potenzial unseres Körpers erfahren. Dass wir im Besitz eines Körpers an den heiligen Handlungen des Priestertums teilnehmen, ist notwendig, um uns auf das ewige Leben vorzubereiten. Deshalb verrichten wir Tempelarbeit für die Verstorbenen, weil ihr Geist derzeit von ihrem Körper getrennt ist und sie diese nicht selbst verrichten können.

Die Erkenntnis, welch ein Vorrecht es ist, einen Körper zu haben, kann sämtliche Unsicherheiten, die unseren Körper betreffen, schwinden und Dankbarkeit an ihre Stelle treten lassen.

## **Eine herrliche Wiedervereinigung**

Eines Tages muss jeder von uns sterben. Unser Körper wird für eine Weile von unserem Geist getrennt sein, bis wir auferstehen. Wenn wir auferstehen, werden alle Gliedmaßen, jedes Gelenk und jedes Haar unseres Körpers „zu seiner rechten und vollkommenen Gestalt wiederhergestellt“ (Alma 40:23). Ich stelle mir diese Wiedervereinigung herrlich vor, wenn wir dann mit neuer Lebenskraft wieder spüren, schmecken, riechen und sehen. Ich stelle mir vor, wie ich mit ausgestreckten Armen meiner Familie entgegenlaufe, um sie zu drücken. Ich glaube *nicht*, dass ich mir dabei Sorgen um die Dehnungsstreifen aus meiner letzten Wachstumsphase oder die kleinen Speckröllchen an meinem Bauch mache. All das wird





verschwunden sein. Ich stelle mir vor, dass wir uns dann so sehen können, wie der Heiland uns sieht, und dass wir alle einen Körper haben werden, wenn wir wieder mit Gott vereint werden (siehe 2 Nephi 9:4).

Wir haben einen Körper erhalten, damit wir das Maß unserer Erschaffung erfüllen und in der Gegenwart Gottvaters mit Herrlichkeit gekrönt werden (siehe LuB 88:19). All dies ist dank des Sühnopfers und der Auferstehung Jesu Christi, der uns von Tod und Sünde erlöst, möglich. Wenn wir unseren Körper einsetzen, um das Werk zu verrichten, zu dem wir berufen wurden, statt uns nur darauf zu konzentrieren, wie unser Körper aussieht, werden wir in diesem und im nächsten Leben unser Potenzial vollständig ausschöpfen können. ■

## ANREGUNGEN FÜR EIN BESSERES KÖRPERBILD

1. **Sei dankbar.** Immer wenn du dich dabei ertappst, dass du schlecht über deinen Körper denkst und sprichst, denk an all das, was dein Körper dir ermöglicht. Mit deinen Armen kannst du einen Ball fangen und werfen, einen Freund umarmen, der einen schweren Tag hatte, oder ein neugeborenes Baby halten. Mit deinen Beinen hast du die Kraft, zu laufen, zu tanzen, zu rennen, ein Rad zu schlagen und dich zum Gebet hinzuknien. Deine Lunge arbeitet ununterbrochen, um deine Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. Mit jedem deiner Atemzüge dehnt sie sich aus und zieht sich wieder zusammen, damit dein Körper Sauerstoff erhält. Dein Herz schlägt, um dich am Leben zu erhalten. Dein Gehirn arbeitet in Lichtgeschwindigkeit, damit du vieles bewusst wahrnehmen kannst. Denk darüber nach, was für ein Wunder dein Körper ist. Wie kannst du noch deine Dankbarkeit dafür zum Ausdruck bringen?
2. **Hab Mitgefühl.** Die beiden wichtigsten Gebote sind, Gott zu lieben und unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst (siehe Matthäus 22:37-39). Wir wissen, dass wir anderen Mitgefühl entgegenbringen sollen, doch haben wir schon einmal wirklich darüber nachgedacht, was es heißt, unseren Nächsten so zu lieben wie uns selbst? Wir müssen nämlich zunächst uns selbst lieben. Würdest du dich je über einen Freund oder einen Familienangehörigen lustig machen, weil er zu dick, zu dünn, zu klein ist oder zu viele Falten hat? Natürlich nicht! Bring dir selbst das gleiche Mitgefühl entgegen, das du anderen entgegenbringst.
3. **Achte auf dich.** Iss Lebensmittel, die sowohl deinen Körper als auch deinen Geist nähren und dich mit ausreichend Energie für den Tag versorgen. Treibe Sport, und zwar so, dass er dir guttut und du den Körper, der dir geschenkt wurde, mehr schätzt. Bewältige Stress auf gesunde Weise und gönne dir Pausen zum Durchatmen und Entspannen. Und auch wenn es manchmal schwierig sein mag: Ausreichend Schlaf ist mit am wichtigsten für deinen Körper.
4. **Geh in den Tempel.** Nirgends wird die Bedeutung unseres Körpers deutlicher als bei den heiligen Handlungen des Tempels. Wenn wir diese heiligen Handlungen empfangen, werden uns sowohl geistige als auch physische Segnungen verheißen. Wenn wir die heiligen Handlungen stellvertretend für diejenigen empfangen, die sich in der Geisterwelt befinden, werden wir an diese Segnungen erinnert.

# Spüren, dass man „gut genug“ ist: Tipps für ein positiveres Selbstbild

Depressionen und Angstzustände führten dazu, dass meine Gesundheit litt und mein Selbstbild noch mehr. Doch dreierlei half mir, mich wieder selbst zu lieben.

## Marcus Paiz

„**D**u bist nicht gut genug.“ Diese Worte hängen in meinem Keller an einer Wand. Ich habe dort ein kleines Zimmer, in dem ich Fitnessstraining mache, und wenn mir negative Gedanken kommen, schreibe ich sie auf und hefte sie an eine Pinnwand. So werde ich an die Probleme erinnert, die ich überwunden habe, und an das alte Ich, das ich hinter mir lasse.

Lange Zeit habe ich mir gesagt, dass ich nicht gut genug sei. Ich litt enorm unter Depressionen und Angstzuständen, was wiederum zu einer schlechten körperlichen Verfassung führte. Ich war hilflos. Ich fühlte mich wertlos. Ich hatte keine Hoffnung mehr. Ich dachte, dass ich der Liebe Gottes oder eines anderen Menschen nicht würdig wäre.

Als junge Erwachsene haben wahrscheinlich viele von uns manchmal das Gefühl, wir seien nicht gut genug – ob es unser Verhalten betrifft, unsere Talente oder, wie in meinem Fall, das Selbstbild. Vor kurzem habe ich

mir vorgenommen, die verborgensten Seiten in meinem persönlichen Buch des Lebens zu öffnen und ehrlich zu beleuchten. Dabei fiel mir so einiges auf, wodurch das negative Selbstbild, das ich so lange in mir getragen hatte, hervorgerufen worden war. Ich entdeckte jedoch auch die folgenden drei Punkte, wie ich es ablegen konnte.

### 1. Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen

Einmal las ich ein Zitat von Theodore Roosevelt, das besagte: „Das Vergleichen raubt die Freude.“ In einer Welt, in der jeder ständig seine Erlebnisse in sozialen Netzwerken postet, fühlte ich mich ständig durch unrealistisches Vergleichen mit Freunden, Familie und Promis unter Druck gesetzt. Dabei verglich ich meine größten Schwächen mit den größten Leistungen anderer und fühlte mich oft unzulänglich. In dieser Phase der negativen Selbstbetrachtung wurde mir klar, dass ich meine Einstellung ändern musste.



Ich legte eine Pause von sämtlichen sozialen Medien ein und begann, mir eine positive Einstellung anzueignen und in anderen das Beste zu sehen. Innerhalb von kurzer Zeit begann ich, anders zu denken. Ich hörte bald auf, meine Schwächen mit den Stärken anderer zu vergleichen, wie ich es früher so oft getan hatte. Ich fing sogar an, heimlich die Erfolge anderer zu feiern! Dadurch verschwand sofort die Mauer des Stolzes und der Eifersucht, die ich mit der Zeit aufgebaut hatte. Stattdessen konnte ich klar sehen und alles aus dem Blickwinkel der Ewigkeit zu betrachten.

## **2. Bring dein Leben mit Gottes Willen in Einklang**

Unsere Erfahrungen in diesem Erdenleben werden manchmal von der bedrückenden Erkenntnis überschattet, dass wir unvollkommen und sterblich sind. Im Endeffekt führte meine negative Einstellung mir und meinem Körper gegenüber dazu, dass sämtliche Bereiche meines Lebens

darunter litten. Wenn meine Schwächen immer stärker auf mir lasteten, verhielt ich mich destruktiv, statt mich an den Herrn zu wenden. Durch dieses Verhalten fühlte ich mich wiederum so unvollkommen, dass mich das Gefühl überkam, das Leben wäre nicht lebenswert. Der Einzige, an den ich mich letztlich wenden konnte, war der Herr. Demütig und umkehrwillig strengte ich mich an, die Worte der Propheten zielgerichtet und mit mehr Beständigkeit zu lesen und darum zu beten, meine Umgebung mit den Augen Gottes betrachten zu können.

Wenn wir uns dem Herrn zuwenden und seinen Willen annehmen, ist keine Prüfung zu schwer, was auch geschehen mag. Prüfungen können jedoch zu einer großen Last werden, wenn wir versuchen, unseren Willen zu erzwingen statt seinen anzunehmen. Als ich den Willen des Herrn annahm, konnte ich viel klarer sehen und begann, meinen Wert zu erkennen – so wie ich war –, statt mich andauernd unzulänglich zu fühlen.

## **3. Entwickle vollkommene Liebe**

In Moroni 8:16 lesen wir: „Vollkommene Liebe vertreibt alle Furcht.“ Vollkommene Liebe verleiht uns große Kraft, wenn wir vor dem Spiegel stehen und unseren ewigen Wert und den der Menschen um uns herum erkennen wollen. Wir sehen uns dann so, wie wir sind, statt unsere Fehler unter die Lupe zu nehmen. Liebe hängt nicht vom Aussehen ab. Liebe bedeutet, uns selbst und anderen Fehler zu vergeben und vorwärtszugehen, den Blick fest auf das Licht der ewigen Herrlichkeit gerichtet.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht einfach versuchen kann zu lieben; Liebe muss mich ganz erfüllen und ein Teil von mir werden. In der vollkommenen Liebe finden wir das wahre Wesen Gottes – und in der Folge auch unser eigenes göttliches Wesen – und den Weg, den er für uns bereitet hat.

Mein Weg zu mehr seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit hat meinen Glauben an Gottes Zeitplan und daran, dass er mich in alle Ewigkeit liebt, gestärkt. Manchmal war ich ganz am Boden zerstört, doch als ich aufhörte, mich mit anderen zu vergleichen, meinen Willen mit dem Willen Gottes in Einklang brachte und lernte, mich selbst wirklich zu lieben, konnte ich meine ewige Bestimmung erkennen, und ich fand Frieden. Die Liebe Gottes ist unendlich mächtig. Wenn wir einen Gang herunterschalten und uns die Zeit nehmen, diese Liebe zu entdecken, lässt er uns erkennen, dass wir gut genug sind, auch in unseren schwächsten Momenten. ■

*Der Verfasser lebt in Utah.*



Präsident  
Russell M. Nelson

# EUER KÖRPER – *lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen*

*Euer Körper ist eine wunderbare Schöpfung Gottes*

Je älter ich werde, desto mehr wächst auch mein Wissen. Dank diesem Wissen begreife ich mehr und mehr, dass das Geschenk unseres physischen Körpers ein Wunder ist, das alles übersteigt. Unser liebevoller Vater im Himmel hat einem jeden von uns einen einzigartigen Körper gegeben. Er hat ihn als Wohnstätte unseres Geistes geschaffen, um uns allen in unserem Bestreben, das Maß unserer Erschaffung gänzlich zu erfüllen, zu helfen. Unser Körper ermöglicht es uns, den großartigen Plan der Erlösung, den der Vater im Himmel für seine kostbaren Kinder entworfen hat, zu erleben. Er möchte, dass wir schließlich mehr wie er werden und zu ihm zurückkehren und bei ihm leben. Diese großartige Segnung wäre nicht möglich, wenn wir nicht zuerst in diesem Zustand der Bewährung einen physischen Körper erhielten.

Gott, der Vater unseres Geistes,<sup>1</sup> hat einen verherrlichten und vervollkommenen Körper aus Fleisch und Gebein.<sup>2</sup> Wir haben bei ihm im Himmel gelebt, bevor wir geboren wurden.<sup>3</sup> Als er uns physisch erschuf, wurden wir im Abbild Gottes erschaffen, jeder mit einem eigenen sterblichen Körper.<sup>4</sup>

Wir sind Teil seiner göttlichen Absicht. „Dies ist mein Werk und meine Herrlichkeit“, hat der Herr gesagt, „die Unsterblichkeit und das ewige Leben des Menschen zustande zu bringen.“<sup>5</sup>



## IN DIESER RUBRIK

### 50 **Euer Körper - lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen**

Präsident  
Russell M. Nelson

### 56 **Was ist das Gesetz der Keuschheit?**

Joshua J. Perkey

### 58 **Erstaunliche Fähigkeiten unseres Körpers**

### 60 **Das Wort der Weisheit: Was es ist und was es nicht ist**

### 62 **Fragen und Antworten: Was kann ich tun, wenn ich mit meinem Körper unzufrieden bin?**

### 64 **Ein letztes Wort: Achten wir den Körper als Gabe Gottes**

Elder D. Todd  
Christofferson

## WIR SIND DUALE WESEN

Jede Seele besteht aus Körper und Geist,<sup>6</sup> die beide von Gott stammen. Eine sichere Erkenntnis hinsichtlich unseres Körpers und Geistes bewirkt Gutes in Denken und Handeln.

Vor unserem sterblichen Dasein hier lebten alle Geistsöhne und -töchter bei Gott. Der Geist ist ewig. Er hat im vorirdischen Dasein in Unschuld existiert<sup>7</sup> und wird weiterleben, nachdem der Körper gestorben ist.<sup>8</sup> Der Geist belebt den Körper und verleiht ihm Persönlichkeit.<sup>9</sup> „Aller Geist ist Materie, aber er ist feiner oder reiner“.<sup>10</sup>

Unsere geistige Entwicklung ist von ewiger Tragweite. Die Eigenschaften, nach denen wir eines Tages gerichtet werden, sind die Eigenschaften des Geistes.<sup>11</sup> Dazu zählen Tugend, Lauterkeit, Mitgefühl, Liebe und weitere Eigenschaften.<sup>12</sup> Euer Geist, der ja in eurem Körper wohnt, ist imstande, diese Eigenschaften zu entwickeln und sie auf eine Weise zu zeigen, die für euren ewigen Fortschritt ganz entscheidend ist.<sup>13</sup>

Wenn Geist und Körper vereint sind, bilden sie eine lebende Seele von unendlichem Wert. „Der Geist und der Körper sind die Seele des Menschen.“<sup>14</sup> Beide sind überaus wichtig. Euer physischer Körper ist eine wunderbare Schöpfung Gottes. Er ist Gottes Tempel, aber auch euer Tempel und muss mit Achtung behandelt werden. In der Schrift heißt es:



„Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst;

denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“<sup>15</sup>

Euer Körper, wie er von Natur aus auch beschaffen sein mag, ist eine wunderbare Schöpfung Gottes. Er ist eine Wohnstätte aus Fleisch – ein Tempel für euren Geist. Eine genaue Betrachtung des Körpers zeugt von seiner göttlichen Urheberschaft.

## DER KÖRPER IST EIN WUNDERBARES GESCHENK

Das Wunder unseres physischen Körpers wird oft übersehen oder nicht ausreichend gewürdigt. Bei wem haben Figur oder Aussehen wohl noch nicht am Selbstwertgefühl genagt? Viele Menschen wünschen sich einen Körper, der mehr ihrem eigenen Geschmack entspricht. Manche haben von Natur aus glattes Haar, aber wünschen sich Locken. Andere kamen mit einem Lockenkopf zur Welt, aber hätten gern glattes Haar.

Denkt einmal über das Wunder nach, das ihr im Spiegel betrachten könnt. Ignoriert die Sommersprossen, die widerspenstigen Haare oder die Hautunreinheiten und seht darüber hinweg, damit ihr euer wahres Ich wahrnehmt: ein Kind Gottes, das von ihm in seinem Abbild erschaffen worden ist.

Wenn ihr das Lied „Ich bin ein Kind von Gott“ singt,<sup>16</sup> denkt an das Geschenk, das er euch mit eurem physischen Körper gemacht hat. Die vielen erstaunlichen Eigenschaften des Körpers sind Beweis eurer eigenen „göttlichen Natur“<sup>17</sup>.

Jedes Organ eures Körpers ist eine wundersame Gabe Gottes. Jedes Auge kann die Sehschärfe mit der Linse automatisch einstellen. Nerven und Muskeln steuern beide Augen, um ein einziges dreidimensionales Bild zu erzeugen. Die Augen sind mit dem Gehirn verbunden, das das Gesehene speichert.

---

*Der Geist und der Körper  
bilden vereint eine lebende  
Seele von unendlichem Wert.*

---



---

***Ignoriert die Sommersprossen, die widerspenstigen Haare oder die Hautunreinheiten und seht darüber hinweg auf euer wahres Ich: ein Kind Gottes.***

---

Euer Herz ist eine erstaunliche Pumpe.<sup>18</sup> Es hat vier empfindliche Klappen, die die Richtung steuern, in die das Blut fließt. Die Herzklappen öffnen und schließen sich über hunderttausend Mal pro Tag – also 36 Millionen Mal in einem Jahr. Und doch können sie, falls es nicht zu krankheitsbedingten Veränderungen kommt, dieser Belastung fast endlos standhalten.

Denkt an das Abwehrsystem im Körper. Um sich vor Schaden zu bewahren, empfindet der Körper Schmerz. Als Reaktion auf eine Infektion werden Antikörper erzeugt. Die Haut bietet Schutz. Sie sendet Warnreize aus, um vor möglichen Schäden durch übermäßige Hitze oder Kälte zu warnen.

Der Körper erneuert gealterte Zellen. Er kann Schnittwunden, Prellungen und Knochenbrüche heilen. Seine Fortpflanzungsfähigkeit ist eine weitere heilige Gabe Gottes.

Der Körper reguliert beständig den Gehalt unzähliger Stoffe, wie zum Beispiel Salz, Wasser, Zucker, Eiweiß, Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid. Diese Regulierung erfolgt, ohne dass wir uns dieser erstaunlichen Tatsachen überhaupt bewusst sind.

Bitte beachtet: Wir brauchen keinen vollkommenen Körper, um unsere göttliche Bestimmung zu erreichen. Oft wohnt in einer schwachen Hülle ein ganz besonders schöner Geist. Menschen mit körperlichen Behinderungen entwickeln oft große geistige Stärke – gerade weil sie sich der Herausforderung stellen müssen. So jemand hat ein Anrecht auf jede Segnung, die Gott für seine glaubenstreuen und gehorsamen Kinder bereithält.<sup>19</sup>

Jedes irdische Leben endet mit dem Tod. Einmal wird dann die Zeit kommen, da „der Geist und der Leib ... wieder in ihrer vollkommenen Gestalt vereinigt werden; beide, Glieder und Gelenke, werden zu ihrer rechten Gestalt wiederhergestellt“<sup>20</sup>. Und dann werden wir, dank Jesus Christus und seinem Sühnopfer, in ihm vollkommen gemacht werden.<sup>21</sup> Jeder, der sich eingehend damit befasst, wie der menschliche Körper funktioniert, hat gewiss „Gott gesehen, wie er sich in seiner Majestät und Macht bewegt“<sup>22</sup>.

### **UNSER GEIST SOLL ÜBER DEN KÖRPER HERRSCHEN**

So bemerkenswert euer Körper auch ist – sein Hauptzweck ist, wie zuvor erwähnt, von noch größerer Bedeutung, nämlich eurem ewigen Geist als Behausung zu dienen.

Euer Geist hat euren Körper bekommen und ist zu einer lebenden Seele geworden, die die Sterblichkeit und die damit verbundenen Prüfungen durchleben soll. Zu dieser Bewährungsprobe gehört auch, dass festgestellt wird, ob euer Geist die Gelüste des Körpers, in dem er wohnt, beherrschen kann.

Wenn wir unsere Natur und den Zweck unseres Erdenlebens verstehen und erkennen, dass unser Körper ein physischer Tempel Gottes ist, dann wird uns bewusst, dass es ein Frevel ist, irgendetwas in uns einzulassen, was den Körper unreinigen könnte. Es zeugt wahrhaftig von fehlendem Respekt, wenn wir unser kostbares Augenlicht auch nur über etwas schweifen oder unseren Tast- oder Gehörsinn etwas

aufnehmen lassen, was im Gehirn Erinnerungen erzeugt, die unrein oder verwerflich sind. Wir halten stattdessen unsere Keuschheit in Ehren und machen einen großen Bogen um „die sinnlosen und schädlichen Begierden, die [uns] ins Verderben und in den Untergang stürzen“<sup>23</sup>. Wir „flieh[en] vor all dem [und streben] vielmehr nach Gerechtigkeit, Frömmigkeit, Glauben, Liebe, Standhaftigkeit und Sanftmut“<sup>24</sup> – Eigenschaften, die die Seele durch und durch erbauen.

Substanzen wie Alkohol, Tabak und Drogen hat der Herr verboten. Man hat uns auf ähnliche Weise vor den üblen Auswirkungen von Pornografie und unreinen Gedanken gewarnt. Das Verlangen nach diesen entwürdigenden Einflüssen kann zur Sucht führen. Mit der Zeit versklaven physische und psychische Abhängigkeiten *sowohl* den Körper *als auch* den Geist. Wir sollten von dem, was uns derart in Ketten legt, noch in diesem Leben umkehren, solange uns unser irdischer Körper dabei helfen kann, Selbstbeherrschung zu entwickeln.

Der Schöpfer hat uns körperliche Triebe gegeben, um den Fortbestand der Menschheit zu sichern und seinen großen Plan des Glücklichen zu erfüllen. Deshalb verlangt es uns nach Nahrung, nach Wasser und nach Liebe.

Der Satan weiß, wie machtvoll unsere Gelüste sind. Darum versucht er uns, Speisen zu essen, die wir nicht essen sollten,

Getränke zu uns zu nehmen, die wir nicht trinken sollten, und die intimste Ausdrucksform der Liebe dadurch zu entweihen, dass wir sie außerhalb des Ehebundes gebrauchen.

Wenn wir wirklich verstehen, dass unser Wesen göttlich ist, wollen wir solches Verlangen im Zaum halten. Und wir richten die Augen, die Ohren und den Sinn ausschließlich auf Bilder, Klänge und Gedanken, die unserem Körper, der als Tempel Gottes erschaffen wurde, zuträglich sind. Wir erkennen Gott im täglichen Gebet dankbar als unseren Schöpfer an und danken ihm auch für unseren eigenen wunderbaren physischen Tempel. Wir kümmern uns um unseren Körper und wertschätzen ihn als unser ureigenes Geschenk von Gott.

### FOLGT DEM ERRETER

Eifert dem Erretter nach, um eure höchste Bestimmung zu erreichen. Er hat gesagt: „Was für Männer sollt ihr sein? ... So, wie ich bin.“<sup>25</sup> Unsere erhabenste Hoffnung ist es, geistig zu wachsen und „zur vollen Größe [zu gelangen], die der Fülle Christi entspricht“<sup>26</sup>.

Denkt daran, dass keine Lebensphase ohne Versuchungen, Prüfungen oder Leiden geistiger oder körperlicher Art vergeht. Aber wenn ihr gebeterfüllt Selbstbeherrschung entwickelt, können die Begierden des Fleisches schließlich eurer

---

***Wir richten den Sinn  
auf Gedanken,  
die unserem Körper,  
der als Tempel  
Gottes erschaffen  
wurde, zuträglich sind.***

---





---

***So großartig wie unser Körper ist, dient er nicht nur dem Selbstzweck. Er ist ein grundlegender Bestandteil in Gottes großem Plan des Glücklichseins.***

---

geistigen Kontrolle unterworfen werden. Und wenn ihr das erreicht habt, seid ihr wahrscheinlich stark genug, euch dem Willen des himmlischen Vaters zu fügen. Denkt daran, dass Jesus gesagt hat: „Nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.“<sup>27</sup>

Wenn ihr mit schweren Prüfungen konfrontiert seid, was sicher geschehen wird, dann erinnert euch an die herrliche Verheißung des Erretters: „Wer siegt, der darf mit mir auf meinem Thron sitzen, so wie auch ich gesiegt habe und mich mit meinem Vater auf seinen Thron gesetzt habe.“<sup>28</sup>

Mögen wir immer von Dank erfüllt sein für den unglaublichen Segen eines wunderbaren physischen Körpers, der höchsten Schöpfung unseres liebevollen Vaters im Himmel. So großartig wie unser Körper ist, dient er nicht nur dem Selbstzweck. Er ist vielmehr ein grundlegender Bestandteil in Gottes großem Plan des Glücklichseins für unseren ewigen Fortschritt. Wenn wir unseren Körper in Ehren halten, wie Gott es geboten hat, verbleiben wir auf dem „engen und schmalen Pfad, der zum ewigen Leben führt“<sup>29</sup>.



Jesus Christus ist unser großes Vorbild. Als einer seiner besonderen Zeugen verkünde ich, dass er der Sohn Gottes ist. Er „ist das Leben und das Licht der Welt“<sup>30</sup>.

Wir sind Söhne und Töchter des allmächtigen Gottes. Er ist unser Vater. Wir sind seine Kinder. Unser göttliches Erbe ist das, was die Menschheit so großartig macht. Unser Erbe ist heilig. Unsere Möglichkeiten sind unbegrenzt. Mögen wir die Gaben Gottes und dieses Erbe bei allem, was wir tun und sagen, in Ehren halten. ■

---

**ANMERKUNGEN**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>1. Siehe Apostelgeschichte 17:27-29<br/>         2. Siehe Lehre und Bündnisse 130:22<br/>         3. Siehe Jeremia 1:4,5; Hebräer 12:9; Mose 6:51; Abraham 3:22,23<br/>         4. Siehe Genesis 1:27; 2:7; 1 Korinther 15:44; Mose 2:27; 3:7<br/>         5. Mose 1:39<br/>         6. Siehe Lehre und Bündnisse 88:15<br/>         7. Siehe Lehre und Bündnisse 93:38<br/>         8. Siehe Alma 40:11; Abraham 3:18<br/>         9. Siehe Ijob 32:8<br/>         10. Lehre und Bündnisse 131:7<br/>         11. Nicht der Körper, sondern der Geist ist der aktive, verantwortliche Teil der Seele. Ohne den Geist ist der Körper tot (siehe Jakobus 2:26). Daher ist es der Geist, der Gutes oder Böses wählt und beim jüngsten Gericht</p> | <p>sowohl für die positiven als auch für die negativen Eigenschaften, die er besitzt, zur Rechenschaft gezogen werden wird (siehe Alma 41:3-7).<br/>         12. Wie auch „Glauben, Tugend, Erkenntnis, Mäßigung, Geduld, brüderliches Wohlwollen, Gottesfurcht, Nächstenliebe, Demut [und] Eifer“ (Lehre und Bündnisse 4:6)<br/>         13. Siehe 2 Nephi 2:11-16,21-26; Moroni 10:32,33<br/>         14. Lehre und Bündnisse 88:15<br/>         15. 1 Korinther 6:19,20; siehe auch Lehre und Bündnisse 93:35<br/>         16. „Ich bin ein Kind von Gott“, Gesangbuch, Nr. 202<br/>         17. 2 Petrus 1:4<br/>         18. Das Herz pumpt ungefähr 7570 Liter Blut pro Tag durch den Körper</p> | <p>19. Siehe Abraham 3:25,26<br/>         20. Alma 11:43; siehe auch Kohelet 12:7; Alma 40:23; Lehre und Bündnisse 138:17<br/>         21. Siehe Moroni 10:32<br/>         22. Lehre und Bündnisse 88:47<br/>         23. 1 Timotheus 6:9<br/>         24. 1 Timotheus 6:11. In 1 Timotheus 6:12 folgt noch: „Kämpfe den guten Kampf des Glaubens, ergreife das ewige Leben“. Das ist unsere Entscheidung.<br/>         25. 3 Nephi 27:27<br/>         26. Epheser 4:13<br/>         27. Lukas 22:42<br/>         28. Offenbarung 3:21<br/>         29. 2 Nephi 31:18<br/>         30. Alma 38:9; siehe auch Lehre und Bündnisse 11:28</p> |
|--|--|--|



# Was ist **DAS** **GESETZ** der **KEUSCHHEIT?**

**Joshua J. Perkey**  
Zeitschriften der Kirche

**W**enn ihr den Ausdruck „das Gesetz der Keuschheit“ hört, wisst ihr, was er bedeutet? Wahrscheinlich hört ihr dazu jede Menge widersprüchlicher Botschaften. Alle möglichen Medien – und manchmal sogar auch Freunde und Verwandte – vertreten dazu die unterschiedlichsten Meinungen. Und in der Welt wird vieles behauptet, was der Lehre des Herrn widerspricht.

Was also bedeutet das Gesetz der Keuschheit genau?

Als Gesetz der Keuschheit bezeichnet der Herr sein Gebot, sexuell rein und tugendhaft zu leben.

Immer noch nicht völlig klar? Dann lasst uns mithilfe der Broschüre *Für eine starke Jugend* noch etwas konkreter werden.

## KONKRETE AUSSAGEN ZU DIESEM SEHR HEILIGEN GEBOT



### **KEUSCHHEIT BEDEUTET SEXUELLE REINHEIT**

Das Gesetz der Keuschheit halten heißt schlicht, dass ihr „vor der Ehe keinerlei sexuelle Beziehungen [habt] und ... dann später eurem Ehepartner absolut treu [seid]“<sup>1</sup>.

Bei Tugendhaftigkeit und Keuschheit geht es aber um mehr als nur Sex. „Behandelt andere mit Achtung und betrachtet sie nicht als Objekt lüsternen, selbstüchtigen Verlangens. Küsst einander vor der Ehe nicht leidenschaftlich, legt euch nicht auf andere Menschen und berührt nicht die intimen, heiligen Körperteile eines anderen – unabhängig davon, ob ihr angezogen seid oder nicht. Tut auch sonst nichts, was sexuelle Gefühle weckt. Erregt diese Empfindungen auch nicht in eurem eigenen Körper.“<sup>2</sup>

Beachtet bitte, dass sich die Maßstäbe des Herrn nicht einfach ändern, nur weil sich zwei Menschen wirklich lieben und beide mit dem Verhalten einverstanden sind. Wenn ihr andere Menschen, den Herrn und euch selbst mit Achtung behandelt, dann haltet ihr auch die Gebote. Das heißt bei diesem Gebot, keine sexuellen Beziehungen außerhalb der Ehe zu haben und keine sexuellen Gefühle außerhalb der Ehe zu wecken. Und Schluss.

Der Herr meint es damit wirklich ernst. „Der Prophet Alma hat gelehrt, dass sexuelle Sünden schwerwiegender sind als alle anderen, mit Ausnahme von Mord und dem Verleugnen des Heiligen Geistes (siehe Alma 39:5).“<sup>3</sup>

Wenn euch nicht ganz klar ist, was „leidenschaftlich küssen“ oder „sexuelle Gefühle wecken“ bedeutet, dann spricht darüber mit euren Eltern, dem Bischof oder sonst einem Erwachsenen eures Vertrauens. Mit ihnen zu sprechen kann euch helfen, angemessenes Verhalten von unangemessenem zu unterscheiden und ein sexuell reines Leben zu führen.

Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, dann sucht den Rat des Heiligen Geistes. Betet regelmäßig zum Vater im Himmel. Wenn ihr mit dem Geist im Einklang seid, ist es sehr viel einfacher, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Falls ihr eine sexuelle Übertretung begangen habt, holt euch Hilfe bei euren Eltern und eurem Bischof. Sie werden euch bei der Umkehr zur Seite stehen, sodass ihr wieder Kraft und Frieden erlangt. Das ist möglicherweise kein leichter Prozess, aber er lohnt sich unbedingt!

*Bei Tugendhaftigkeit und Keuschheit geht es um mehr als nur Sex. Es geht auch um Achtung.*

---

## **SICH ZU JEMANDEM HINGEZOGEN ZU FÜHLEN IST IN ORDNUNG**

Vielleicht fragt ihr euch, ob es falsch ist, jemanden attraktiv zu finden. Lasst euch deshalb keine grauen Haare wachsen! Jemanden attraktiv finden ist völlig normal, ganz im Ernst.

Doch achtet dabei auf eure Gedanken. Der Erretter hat uns gewarnt: „Wer eine Frau [oder einen Mann] auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr [oder ihm] begangen.“ (Matthäus 5:28, Einheitsübersetzung 1980.) Deswegen müsst ihr eure Gedanken und Gefühle im Griff haben und dürft sie nicht ausufern lassen.

Das hier kann ein Schlüssel dafür sein: Strebt danach, nicht selbstsüchtig zu handeln. Hegt keine lüsternen Gefühle für jemanden, denkt nicht unangemessen über jemanden nach und tut auch sonst nichts, was sexuelle Gefühle in euch selbst oder jemand anderem weckt.<sup>4</sup>

Darum ist es auch so wichtig, sich nicht mit Pornografie und anderen erniedrigenden Medien zu beschäftigen. So etwas ist immer selbstsüchtig, vertreibt immer den Geist und bringt einen immer in Versuchung, etwas zu tun, was man nicht tun soll.

Das heißt aber nicht, dass ihr ein schlechter Mensch seid, wenn ihr für jemanden etwas empfindet oder euch zu jemandem hingezogen fühlt. Ganz im Gegenteil: Das gehört zum Plan Gottes und auch zur Ehe. In einer gesunden Partnerschaft fühlen sich die Ehepartner stark zueinander hingezogen und haben das Bedürfnis, einander zu dienen und Gutes zu tun.

„Die körperliche Beziehung zwischen den Ehepartnern ist schön und heilig. Sie ist von Gott dazu bestimmt, Kinder zu zeugen und Ausdruck der Liebe zwischen Mann und Frau zu sein.“<sup>5</sup>

---

## **SEXUELLE INTIMITÄT – zur rechten Zeit**

Ihr könnt euch auf die sexuelle Intimität in eurer zukünftigen Ehe freuen. Sie ist heilig und schön.

Wenn ihr bestrebt seid, ein reines und tugendhaftes Leben zu führen, verspürt ihr den Einfluss des Heiligen Geistes deutlicher, habt ein stärkeres Selbstwertgefühl und seid für die wunderbaren Segnungen in eurer Zukunft vorbereitet. ■

### **ANMERKUNGEN**

1. *Für eine starke Jugend*, 2011, Seite 35
2. *Für eine starke Jugend*, Seite 36
3. *Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium*, Seite 108
4. Mehr klare Aussagen hierzu findet ihr in dem Artikel „Liebe – das Gegenteil von Begierde“, *Liahona*, Oktober 2016, Seite 30ff.
5. *Für eine starke Jugend*, Seite 35; Hervorhebung hinzugefügt. Weitere inspirierende Gedanken zur Intimität in der Ehe findet ihr hier: Wendy Watson Nelson, „Liebe und Ehe“, Andacht für junge Erwachsene in aller Welt, 8. Januar 2017, [www.lds.org/broadcasts/archive/worldwide-devotionals/2017/01?lang=deu](http://www.lds.org/broadcasts/archive/worldwide-devotionals/2017/01?lang=deu); Boyd K. Packer, „Der Plan des Glückchseins“, *Liahona*, Mai 2015, Seite 26ff.; Jeffrey R. Holland, „Reinheit“, *Der Stern*, November 1998, Seite 89ff.





Dein Gehirn erzeugt genügend elektrische Energie, um eine kleine Glühlampe zum Leuchten zu bringen.

Dein Immunsystem kann dich mithilfe von Drüsen (wie den Rachenmandeln) und Organen (wie Thymus und Milz) vor schädlichen Viren und Bakterien schützen.

Die heutzutage teuerste Digitalkamera kann 400 Megapixel aufnehmen, aber das menschliche Auge kann mit 576 Megapixeln sehen.



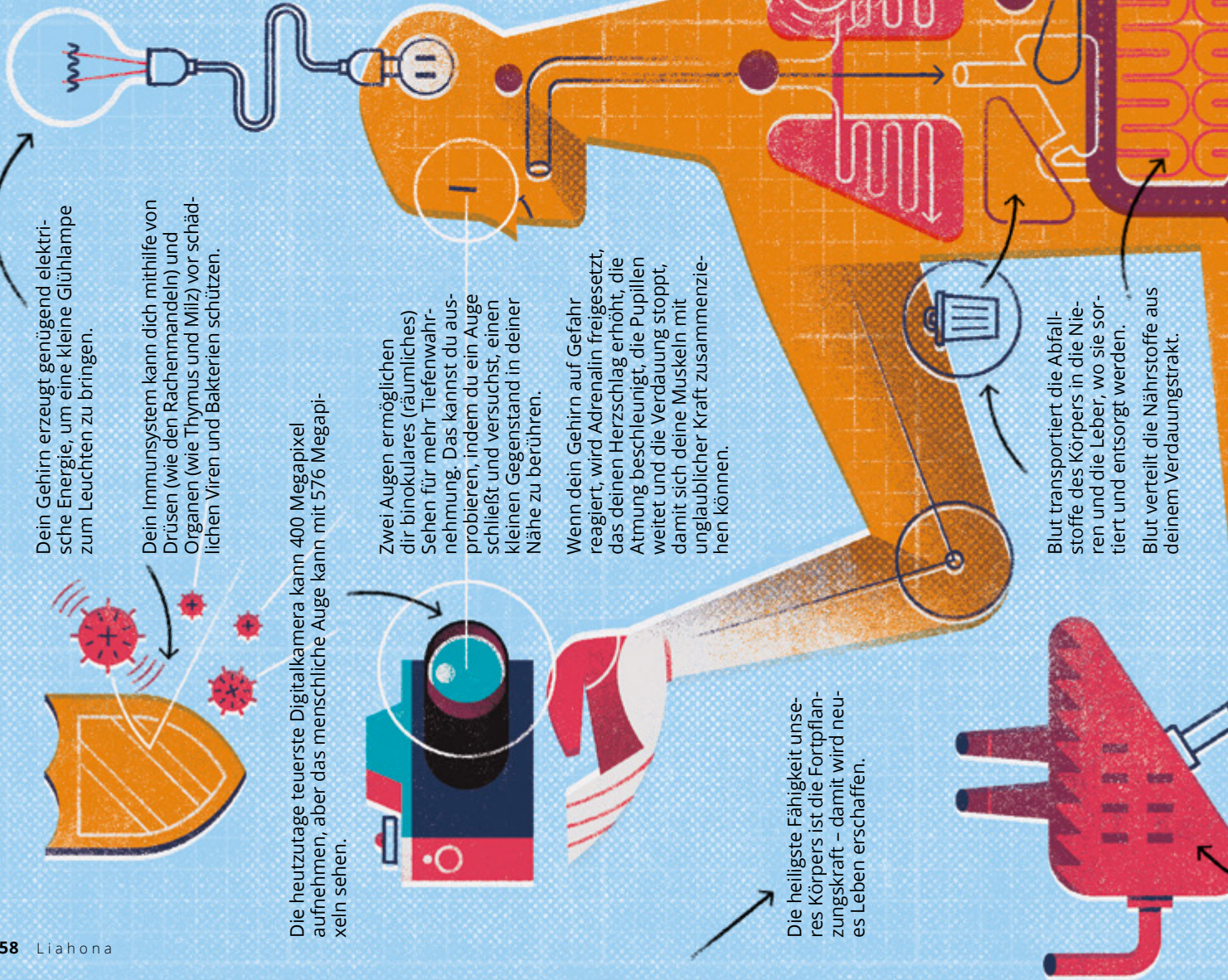
Zwei Augen ermöglichen dir binokulares (räumliches) Sehen für mehr Tiefenwahrnehmung. Das kannst du ausprobieren, indem du ein Auge schließt und versuchst, einen kleinen Gegenstand in deiner Nähe zu berühren.

Wenn dein Gehirn auf Gefahr reagiert, wird Adrenalin freigesetzt, das deinen Herzschlag erhöht, die Atmung beschleunigt, die Pupillen weitet und die Verdauung stoppt, damit sich deine Muskeln mit unglaublicher Kraft zusammenziehen können.

Die heiligste Fähigkeit unseres Körpers ist die Fortpflanzungskraft – damit wird neues Leben erschaffen.



Blut transportiert die Abfallstoffe des Körpers in die Nieren und die Leber, wo sie sortiert und entsorgt werden. Blut verteilt die Nährstoffe aus deinem Verdauungstrakt.



Wenn deine Sinne Informationen aufnehmen, dann wird dieses Signal mit einer Geschwindigkeit von über 160 Stundenkilometern von den Nerven zum Gehirn geschickt.

Bei blinden Menschen verändert sich das Sehzentrum des Gehirns, damit es besser auf den Tastsinn und das Gehör reagieren kann.

Das menschliche Auge kann Tausende Farben unterscheiden und deine Nase kann Tausende verschiedene Gerüche erkennen.




Das Gehör ist der schnellste menschliche Sinn. Dein Gehirn kann ein Geräusch 10 Mal schneller erkennen als ein Wimpernschlag dauert: in nur 0,05 Sekunden.



Das menschliche Herz schlägt im Laufe eines durchschnittlich langen Lebens mehr als 3 Milliarden Schläge. Das sind über 100.000 Schläge pro Tag.





Die Leber ist für über 500 unterschiedliche Vorgänge zuständig. Sie ist so wichtig, dass sie innerhalb von nur vier Wochen ihre vorige Größe zurückerlangt, wenn jemand zum Beispiel zwei Drittel der Leber aufgrund eines Unfalls oder einer Operation verloren hat.

Gebrochene Knochen können wieder zusammenwachsen.

Menschliche Knochen sind stark. Die 26 kleinen Knochen in deinen Füßen tragen bei jedem deiner Schritte dein gesamtes Körpergewicht.

„Unser  
physischer  
Körper ist das  
Werkzeug  
unseres  
Geistes.“

Boyd K. Packer (1924–2015),  
Präsident des Kollegiums der Zwölf  
Apostel, *Let Not Your Heart Be Troubled*,  
1991, Seite 211

Dein Herz pumpt pro Minute 5,5 Liter Blut in deine Adern. Im Laufe eines durchschnittlich langen Lebens pumpt es also fast 238 Millionen Liter Blut durch den Körper – damit könnte man 200 Waggons eines Güterzuges füllen.

Blut transportiert Sauerstoff aus der Lunge zu den anderen Organen. Blut bringt Kohlendioxid in die Lunge, damit es ausgeatmet werden kann.

Die Haut sondert antibakterielle Stoffe ab und dient als erster Schutzwall gegen eindringende Mikroorganismen. Die meisten Bakterien, die auf der Haut landen, sterben schnell ab.

Deine Haut kann von einer Stelle deines Körpers an eine andere Stelle verpflanzt werden und wächst dort weiter. Sie ist das größte Organ des menschlichen Körpers und erneuert sich beständig selbst.

# ERSTAUNLICHE FÄHIGKEITEN UNSERES KÖRPERS

Vom Scheitel bis zur Sohle ist dein Körper eine bemerkenswerte Schöpfung. Mit ihm kannst du malen, Wandern gehen, Fußball spielen, häkeln, Flöte spielen und noch vieles mehr tun, was Spaß macht.

Auf Seite 50 sagt der Prophet zu den Jugendlichen: „Euer Körper, wie er von Natur aus auch beschaffen sein mag, ist eine wunderbare Schöpfung Gottes. ... Denkt einmal über das Wunder nach, das ihr im Spiegel betrachten könnt[!:] ein Kind Gottes, das von ihm in seinem Abbild erschaffen worden ist.“



# DAS WORT DER WEISHEIT:

*Was es ist und was es nicht ist*

Redaktion des *Liahonas*



„[Seid] anders als die Welt. ... Ihr wisst so gut wie ich, dass ihr der Welt ein Licht sein sollt. Daher möchte der Herr, dass ihr wie ein wahrer Jünger Jesu Christi ausseht und klingt und euch auch so verhaltet und kleidet. Natürlich lebt ihr in der Welt, aber ihr habt ganz andere Maßstäbe als die Welt, die euch helfen, von der Welt unbefleckt zu bleiben.“

Präsident Russell M. Nelson, „Hoffnung Israels“, Andacht für Jugendliche in aller Welt, 3. Juni 2018, Beilage zum *Liahona* im September 2018, Seite 16; siehe auch [HopeofIsrael.Lds.org](http://HopeofIsrael.Lds.org)

## WAS DAS WORT DER WEISHEIT *IST*

Ein Gesundheitsgesetz des Herrn für unseren körperlichen und geistigen Schutz

MEIDEN:	GENIESSEN:
alkoholische Getränke	Obst
Tabak	Gemüse
Tee und Kaffee	Fleisch (aber nicht zu viel)
alles, was schädlich ist und abhängig macht	Getreide

Siehe Lehre und Bündnisse 89; siehe auch den Eintrag zum Wort der Weisheit unter Evangeliumsthemen auf [topics.ChurchofJesusChrist.org](http://topics.ChurchofJesusChrist.org)

## WAS DAS WORT DER WEISHEIT *NICHT IST*

Boyd K. Packer (1924–2015), ehemals Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, hat erklärt, was das Wort der Weisheit nicht ist:

1.

*Eine Garantie, dass man immer gesund ist*

„Im Wort der Weisheit wird uns keine vollkommene Gesundheit versprochen. Aber es zeigt auf, wie wir den Körper, der uns mit der Geburt gegeben wurde, in bestem Zustand erhalten und dafür sorgen können, dass unser Sinn für die Eingebungen des Geistes empfänglich bleibt.“

2.

*Eine umfassende Aufstellung*

„Es gibt jede Menge schädlicher, abhängig und süchtig machender Substanzen, die man trinken, kauen, inhalieren oder injizieren kann und die Körper und Geist schaden, die aber nicht im Wort der Weisheit genannt werden.“

3.

*Ein Vorwand, zwanghaft zu sein*

„Was ihr lernen sollt, sind Maßhalten und gesunder Menschenverstand in Sachen Gesundheit und Ernährung und besonders beim Medikamentengebrauch. Ihr sollt in kein Extrem verfallen, nicht fanatisch werden und auch nicht jedem Modetrend folgen.“<sup>1</sup>

„Lasst niemals zu, dass der Satan oder jemand anders euch täuscht und euch einredet, dass ihr glücklicher, beliebter oder attraktiver seid, wenn ihr das Wort der Weisheit brecht.“<sup>2</sup> ■

## VERHEISSENE SEGNUNGEN

Nach dem Wort der Weisheit zu leben ist ein großer Segen! Dies sind einige mögliche Segnungen, die in der Broschüre *Für eine starke Jugend* erwähnt werden:

- Freiheit von schädlichen Süchten
- sein Leben besser im Griff haben
- ein gesünderer Körper
- ein wacherer Verstand
- Führung durch den Heiligen Geist
- besser fähig, dem Herrn zu dienen

## ANMERKUNGEN

1. Siehe Boyd K. Packer, „Das Wort der Weisheit – der Grundsatz und die Verheißungen“
2. *Für eine starke Jugend*, 2011, Seite 25



# „Was kann ich tun, wenn ich mit meinem Körper unzufrieden bin?“



„Wenn ihr das Lied ‚Ich bin ein Kind von Gott‘ singt, denkt an das Geschenk, das er euch mit eurem physischen Körper gemacht hat. Die vielen erstaunlichen Eigenschaften des Körpers sind Beweis eurer eigenen ‚göttlichen Natur‘ [2 Petrus 1:4]. ...

*Wir brauchen keinen vollkommenen Körper, um unsere göttliche Bestimmung zu erreichen. Oft wohnt in einer schwachen [oder unvollkommenen] Hülle ein ganz besonders schöner Geist.“*

Präsident Russell M. Nelson, „Euer Körper – lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen“, Seite 52f. in dieser Ausgabe des *Liahona*; siehe auch seine Ansprache „Dank sei Gott!“, Frühjahrsgeneralkonferenz 2012



## Nimm deinen Körper an

Nimm deinen Körper mit dem an, was er alles kann, und achte nicht auf das, was ihm deiner Meinung nach fehlt. Immer wenn ich mich im Spiegel betrachte, sage ich: „Vater im Himmel, ich bin dankbar dafür, wie du mich voranbringst.“

*Temperance B., 18, Victoria, Australien*

## Kümmere dich um ihn

Ich Sorge für meinen Körper, indem ich Sport treibe und mich gesund ernähre. Wenn ich mich um meinen Körper kümmerge, bin ich dankbarer für ihn. Wenn ich mich um den Tempel kümmerge, den der Vater im Himmel mir geschenkt hat, bin ich besser gelaunt und kann besser verstehen und schätzen, was für ein wunderbarer Segen es ist, einen von Gott erschaffenen Körper zu besitzen.

*Camille A., 16, Florida*



## Betrachte ihn als Tempel

Betrachte deinen Körper als einen Tempel (siehe 1 Korinther 3) und denk daran, dass der Herr auf das Herz sieht (siehe 1 Samuel 16), nicht auf den Körper!

*Vico W., 17, Nordrhein-Westfalen*

## Achte dich selbst

Ein Freund von mir fragte sich ständig besorgt, was andere wohl von ihm hielten, und er verlor seine Selbstachtung. Es half ihm sehr, daran zu denken, dass Gott, seine Freunde und seine Familie ihn lieben und unterstützen wollen.

*Matthew V., 16, Missouri*





### Du wirst geliebt

Wenn ich meine Freunde sagen höre, dass sie etwas an ihrem Körper auszusetzen haben, sage ich ihnen, dass der Vater im Himmel sie liebt. Ich denke gern daran, dass er mich liebt und dass er möchte, dass ich glücklich bin, auch wenn mein Körper mir mal zu schaffen macht. Wir müssen auf unseren Körper achten und ihn schätzen, weil er unser Tempel ist.

*Ignacio P., 14, Chaco, Argentinien*

### Dein Körper bestimmt nicht, wer du bist

Denk daran, dass dein Körper nicht bestimmt, wer du bist. Ja, er ist dein Körper, aber er macht nicht deine Persönlichkeit als Geistkind Gottes aus.

*Sailor O., 18, New York*

### Tu etwas, was du magst

An der frischen Luft etwas zu tun, was ich mag, beispielsweise Fahrrad fahren oder mit meinem Hund spazieren gehen, hilft mir immer, eine gute Einstellung zu meinem Körper zu haben. Diese wird noch verstärkt, wenn ich etwas mit meinen Freunden unternehme, denn dann weiß ich immer, dass ich von Menschen umgeben bin, denen ich wichtig bin und denen es egal ist, wie ich aussehe.

*Itzcel O., 18, Arizona*

*Die Antworten sollen Hilfe und Ausblick geben, sind aber nicht als offizielle Lehre der Kirche zu verstehen.*



## Wie wird unser auferstandener Körper beschaffen sein?

In den heiligen Schriften und von neuzeitlichen Propheten wird der auferstandene Körper so beschrieben:

**Physisch:** Ein auferstandener Körper besteht aus Fleisch und Knochen (siehe Lukas 24:36-39).

**Unsterblich:** „Dieser sterbliche Leib wird zu einem unsterblichen Leib auferweckt, ... sodass [er] nicht mehr sterben [kann].“ (Alma 11:45.)

**Vollkommen:** „Der Geist und der Leib werden wieder in ihrer vollkommenen Gestalt vereinigt werden.“ (Alma 11:43.) „Körperliche Mängel vergehen, Behinderungen verschwinden, und die Menschen werden die Vollkommenheit ihres Geistes erlangen, nämlich die Vollkommenheit, die Gott im Anbeginn vorgesehen hat.“ (Joseph F. Smith, zitiert im *Liahona*, März 2013, Seite 46.)

**Wunderschön:** „Es gibt keinen schöneren Anblick als den eines auferstandenen Mannes oder einer auferstandenen Frau.“ (*The Teachings of Lorenzo Snow*, Hg. Clyde J. Williams, 1996, Seite 99.)

**Satans Macht entzogen:** „Wenn das Fleisch sich nie wieder erheben würde, müsste unser Geist dem [Teufel] untertan werden, ... um bei dem Vater der Lügen zu verbleiben, im Elend wie er selbst.“ (2 Nephi 9:8,9.) Doch weil Jesus Christus die Auferstehung des Körpers zustande gebracht hat, wird dies nicht geschehen.\*

**In der Lage, eine Fülle der Freude zu empfangen:** Ohne die Auferstehung kann die Freude der celestialen Herrlichkeit nicht erlangt werden. „Geist und Element, untrennbar verbunden, empfangen eine Fülle der Freude.“ (Lehre und Bündnisse 93:33.)

\* gilt nicht für die Söhne des Verderbens (siehe Lehre und Bündnisse 76:30-38)

## Was meinst du?

„Wie kann ich herausfinden, ob mir vergeben worden ist?“

Schick uns bis zum 15. September 2019 deine Antwort zu und, falls gewünscht, ein Foto in hoher Auflösung, und zwar online unter [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (klicke auf „Material einreichen“).

Wir behalten uns vor, Antworten zu kürzen oder klarer zu formulieren.

# Achten wir den Körper als Gabe Gottes

**Elder D. Todd Christofferson**  
vom Kollegium der Zwölf Apostel

---

**W**ahrer Erfolg stellt sich in diesem Leben ein, wenn wir unser Leben, das heißt, unsere Zeit und unsere Entscheidungen, Gottes Absichten weihen (siehe Johannes 17:1,4; Lehre und Bündnisse 19:19). Damit gestatten wir Gott, uns zu unserer höchsten Bestimmung zu erheben.

Wer sein Leben Gott weiht, achtet seinen Körper als unvergleichliche Gabe, als göttliche Schöpfung im Abbild Gottes. Ein wesentlicher Zweck des irdischen Lebens ist, dass jeder Geist einen Körper erhält und lernt, als duales Wesen aus Körper und Geist die sittliche Entscheidungsfreiheit auszuüben. Ein physischer Körper ist auch für die Erhöhung erforderlich, die nur in der vollkommenen Verbindung von Körper und Geist möglich ist, wie wir es bei unserem geliebten auferstandenen Herrn sehen. In dieser gefallenen Welt ist manch ein Leben schmerzlich kurz, mancher Körper missgebildet, verletzt oder kaum lebensfähig, und dennoch wird das Leben für jeden Geist lang genug dauern, und jeder Körper hat Anspruch auf die Auferstehung.

Wer glaubt, unser Körper sei nicht mehr als ein Zufallsprodukt der Evolution, fühlt sich weder Gott noch sonst jemandem gegenüber verantwortlich für das, was er mit seinem Körper macht oder

ihm zufügt. Da wir aber einen ewigen Blickwinkel haben, müssen wir anerkennen, dass wir beim Umgang mit unserem Körper Gott verpflichtet sind. Mit den Worten von Paulus:

„Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst; denn um einen teuren Preis seid ihr erkauft worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“ (1 Korinther 6:19,20.)

Wenn wir diese Wahrheiten und die Weisung neuzeitlicher Propheten beherzigen, werden wir unseren Körper gewiss nicht verunstalten, etwa durch eine Tätowierung, und auch nicht schwächen, etwa durch Drogen, oder ihn beflecken, etwa durch Unzucht oder Unanständigkeit. Da dieser Körper das Werkzeug unseres Geistes ist, ist es absolut notwendig, dass wir auf ihn achten, so gut wir können. Wir sollen seine Kräfte dem Dienst Christi und dem Aufbau seines Werkes weihen. Paulus hat gesagt: „Ich ermahne euch also, Brüder und Schwestern, kraft der Barmherzigkeit Gottes, eure Leiber als lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer darzubringen.“ (Römer 12:1.) ■

*Nach einer Ansprache bei der Herbst-Generalkonferenz 2010*

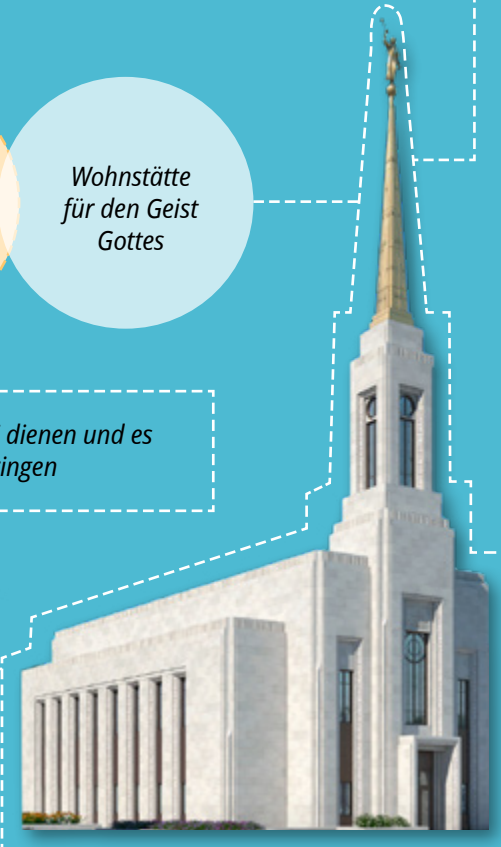


*Chance zu lernen und Fortschritt zu machen*

*Wohnstätte für unseren Geist*

*Wohnstätte für den Geist Gottes*

*dem Werk Christi dienen und es voranbringen*



*Dank der Auferstehung kann unser Körper ewig bestehen.*

*Die Segnungen des Tempels sind ewig.*

*heilig*

*hilft uns, zum Vater im Himmel zurückzukehren*

*eine Gabe Gottes*

*Wir können an heiliger Stätte stehen.*

*Der Tempel ist ein heiliger Ort.*

## **Dein Körper ist wie ein Tempel**

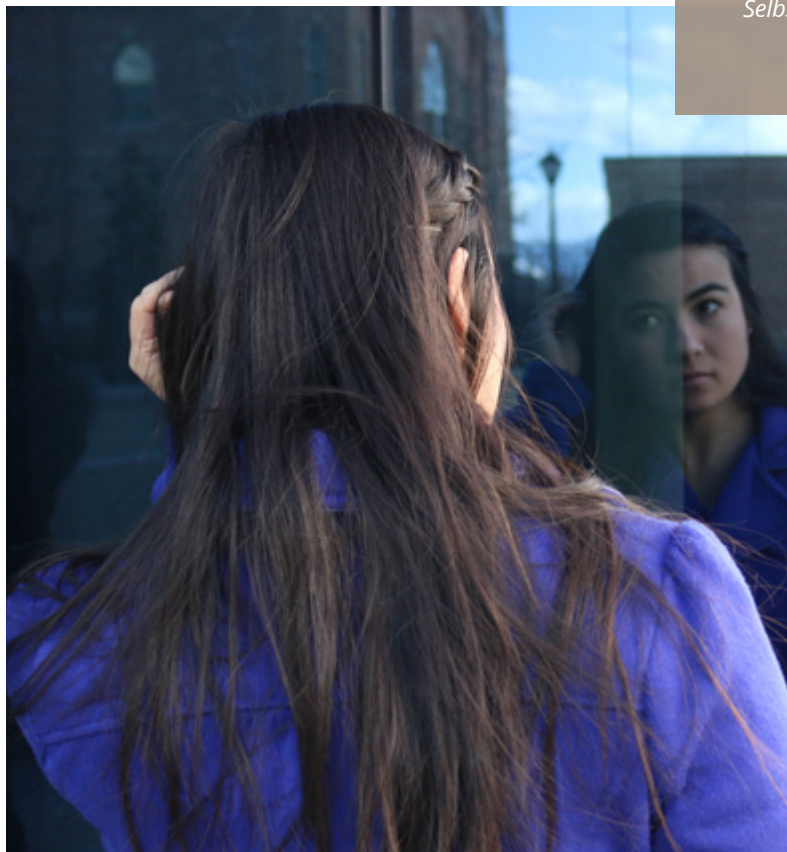
Elder Christofferson hat gesagt, dass unser Körper eine Gabe Gottes und eine „göttliche Schöpfung im Abbild Gottes“ ist. Genauso wie der Tempel ist auch unser Körper heilig und wir sollen auf ihn bestmöglich achtgeben. Der Tempel und unser Körper spielen beide eine Rolle im Plan des himmlischen Vaters:

JUNGE ERWACHSENE

**WAS SIEHST DU, WENN  
DU IN DEN SPIEGEL  
SCHAUST?**

*In eurer Rubrik findet ihr  
Lehrreiches über den Körper  
und den Erlösungsplan sowie  
Anregungen dazu, wie ihr euer  
Selbstbild verbessern könnt.*

42



SCHÄTZT EUREN KÖRPER

**EINE BOTSCHAFT  
DES PROPHETEN**

50

DAS GESETZ DER  
KEUSCHHEIT

**WAS GENAU IST DAS?**

56

DER KÖRPER

**20 ERSTAUNLICHE  
FAKTEN**

58

DAS WORT DER WEISHEIT

**WAS ES IST UND  
WAS ES NICHT IST**

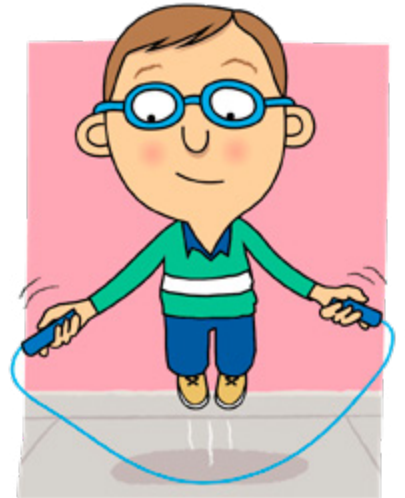
60

KIRCHE  
JESU CHRISTI  
DER HEILIGEN  
DER LETZTEN TAGE



4 02186 08150 5

# Kleiner Liahona



**Unser  
Körper  
ist toll!**

Siehe Seite KL12



**Präsident  
Henry B. Eyring**  
Zweiter Ratgeber  
in der Ersten  
Präsidentschaft

# Öffnet dem Heiligen Geist euer Herz

Kurz bevor Jesus seine Jünger verließ, erklärte er ihnen, wie er ihnen seinen Frieden senden würde:

„Der Beistand aber, der Heilige Geist, ... wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.“

Frieden  
hinterlasse ich euch,  
meinen Frieden gebe ich euch[.]  
Euer Herz beunruhige sich nicht  
und verzage nicht.“

(Johannes 14:26,27)



Die Gefühle, die der Heilige Geist uns eingibt, sind kostbarer als alles, was wir sehen oder hören können. Manchmal fühlt es sich wie ein sanftes Brennen im Herzen an. Bei mir ist es oft ein Gefühl von Licht.

Wenn ihr euch taufen lasst und als Mitglied der Kirche bestätigt werdet, wird euch in einem Segen gesagt: „Empfange den Heiligen Geist.“ Von da an könnt ihr den Heiligen Geist bei euch haben. Trotzdem müsst ihr euch dafür entscheiden, ihn in euer Herz und euren Sinn einzulassen.

Ich bete, dass ihr euer Herz öffnet, um den Heiligen Geist zu empfangen. Ich bete darum, dass ihr die Freude haben mögt, ihn immer als euren Begleiter zu haben. ●

*Nach der Ansprache „Meinen Frieden hinterlasse ich euch“, Liahona, Mai 2017, Seite 15–18, und „Damit sein Geist mit Ihnen sei“, Liahona, Mai 2018, Seite 86–89*

## Er malt, was in seinem Herzen ist

Der Heilige Geist hilft uns, uns zu erinnern. Wenn Präsident Eyring etwas nicht vergessen möchte, schreibt er es in sein Tagebuch. Manchmal malt er auch ein Bild, um auszudrücken, wie er sich gefühlt hat.



Zuerst zeichnet er es mit Bleistift vor. Dann malt er die erste Schicht mit Aquarellfarben. Er lässt sie trocknen und fügt eine weitere Schicht hinzu.



Präsident Eyring malt gerne Bilder von Booten und von seiner Familie. Dieses Bild zeigt Schwester Eyring in einem kleinen Boot, als sie acht Jahre alt war.

Als eines seiner Enkelkinder in Frankreich auf Mission war, malte Präsident Eyring Missionare, die eine Straße in Paris entlanggehen.



Dieses Bild seiner Frau Kathleen und zwei ihrer sechs Kinder erinnert ihn daran, wie sehr er seine Familie liebt.

**Versuche selbst ein Bild zu zeichnen oder zu malen!**

# GLAUBEN üben

**Karee Brown**

Zeitschriften der Kirche

Nach einer wahren Begebenheit

*„Ich zeige dir aus meinen Werken den Glauben.“  
(Jakobus 2:18)*

**K**lara dribbelte hart und schnell über das Spielfeld. *Jetzt kommt es drauf an*, dachte sie. Das größte und schnellste Mädchen der Mannschaft hatte Klara das ganze Spiel über gedeckt. Aber jetzt deckte sie eine andere Spielerin. Das war Klaras Chance!

Sie drehte sich schnell von einer gegnerischen Spielerin weg und machte sich bereit. Dann sprang sie und warf. Als der Ball durch die Luft flog, hielt Klara den Atem an. *Bitte geh rein.*

Der Ball landete im Korb.

Klaras Teamkameraden klatschten mit ihr ab. Dann sah Greta, die Trainerin, auf die Stoppuhr und pfiiff. „Das Training ist zu Ende! Das war eine gute Leistung! Wir sehen uns morgen. Ruht euch gut aus, weil wir morgen viele Sprints machen.“

Klara stöhnte und ging ihre Sachen holen. Dann sah sie, dass die Trainerin sie zu sich winkte.

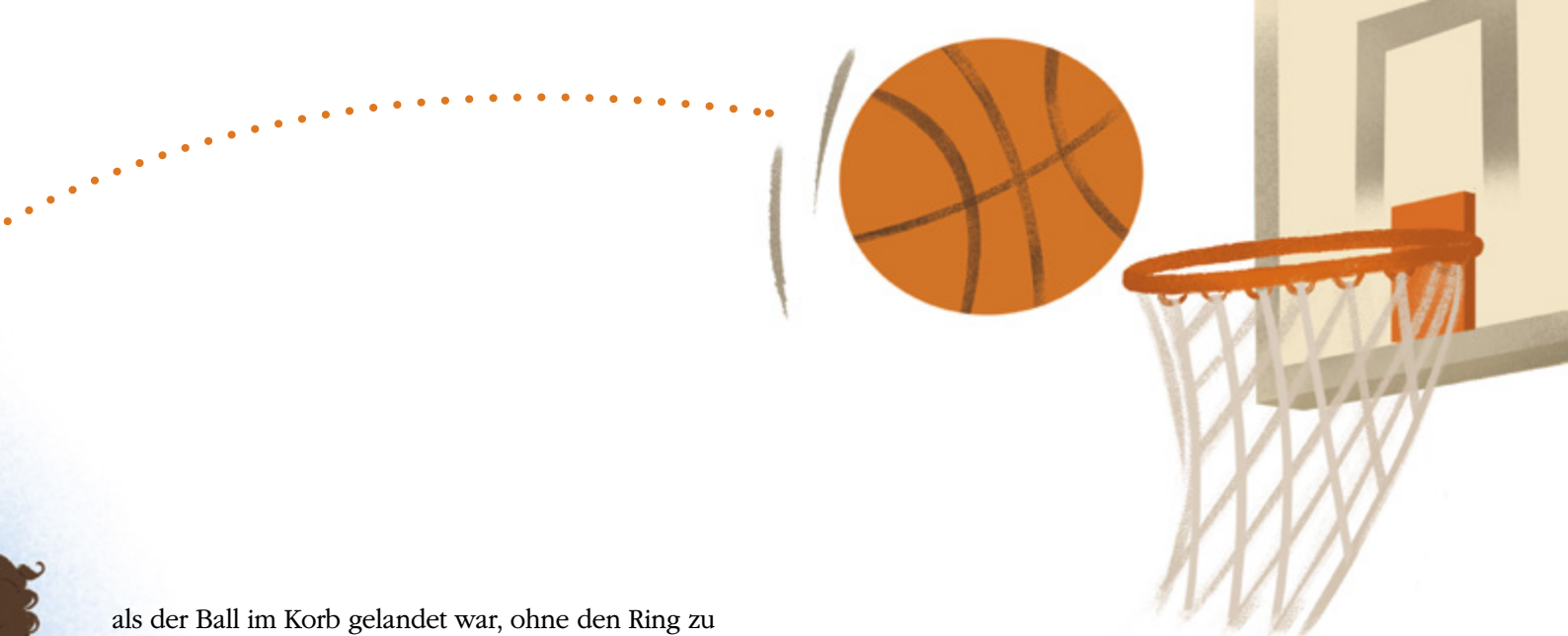
„Hey, Klara“, sagte sie. „Du warst heute sehr gut. Ich weiß, dass du dich beim Training sehr anstrengst, und ich bin stolz auf dich.“

„Danke“, sagte Klara mit einem breiten Lächeln.

Sie lächelte noch immer, als sie zum Auto ihrer Mutter ging. Auf dem Heimweg spielte sie ihren letzten Wurf noch einmal im Kopf durch. Besonders den Moment,







als der Ball im Korb gelandet war, ohne den Ring zu berühren. Sie achtete kaum auf die Generalkonferenzansprache, die Mama gerade anhörte.

Aber dann ließ etwas sie aufhorchen. Der Sprecher sagte: „Wir [müssen] uns die Zeit nehmen, unseren Glauben aktiv auszuüben.“ Etwas „aktiv auszuüben“ klang wie etwas, was die Trainerin auch beim Basketballtraining sagen könnte. *Wie übt man denn Glauben aus?*, dachte sie. *Läuft man mit Glauben? Oder dribbelt man den Glauben wie einen Ball?*

Klara wandte sich an Mama. „Wie übt man denn Glauben aus?“, fragte sie.

Mama lächelte. „Wie verbesserst du dich im Basketball?“

„Ich übe“, sagte Klara. „Meine Trainerin sagt mir, wie ich mich verbessern kann. Und wenn wir Übungen machen, bemühe ich mich sehr, sie richtig zu machen.“

„Ist das leicht?“

„Nein!“, antwortete Klara und erinnerte sich daran, wie müde ihre Beine immer nach den Sprints waren. „Ich muss *viel* üben.“

Mama nickte. „Der Vater im Himmel will, dass wir Glauben an ihn haben, aber wir müssen daran arbeiten. Er hat uns gesagt, wie wir üben können, um uns zu verbessern.“

„Wie denn zum Beispiel?“

„Er bittet uns, im Gebet mit ihm zu sprechen. Er ist ein bisschen wie unser Trainer. Er hat uns die heiligen Schriften gegeben. Sie sind sozusagen sein Strategiebuch. Und er inspiriert Propheten, uns dazu aufzufordern, als Familie gemeinsam zu lernen. Unsere Familie ist so wie –“

„So wie unsere Mannschaft!“, unterbrach Klara sie.

„Genau! Unsere Familienmannschaft arbeitet und übt zusammen“, sagte Mama. „Was ist die Folge, wenn du zum Training gehst, Klara?“

„Ich werde besser“, antwortete sie. Sie dachte daran, wie gut sie sich bei diesem letzten Wurf gefühlt hatte, nachdem sie die letzten Wochen im Training so hart gearbeitet hatte.

„Richtig. Wenn wir trainieren, üben wir unseren Glauben aus. Dadurch kann unser Zeugnis stärker werden. Und es macht uns glücklich.“

So hatte Klara noch nie über Glauben nachgedacht. Sie hatte gehört, dass Glaube wie ein Samenkorn ist. Aber ihr war nicht bewusst, dass er auch wie Basketballspielen sein kann! Sie dachte daran, dass ihre Trainerin Übungspläne für die Mannschaft erstellte. *Vielleicht kann ich auch einen Übungsplan erstellen*, dachte sie, *aber für den Glauben!* Zuhause nahm sie sich gleich einen großen Block und begann zu schreiben:

- Beten – morgens und abends
- Schriftstudium – jeden Tag
- Kirche – *jeden Sonntag*

Glauben ausüben war vielleicht nicht genau wie Basketballspielen üben. Aber üben bleibt üben. Glücklich und zufrieden schaute Klara ihren Plan an. Sie vertraute auf den Vater im Himmel und wusste, dass er ihr helfen würde. ●



\* Richard G. Scott, „Machen Sie die Ausübung Ihres Glaubens zur obersten Priorität“, *Liahona*, November 2014, Seite 92–95

# Ein neuer Weg

**Bei meiner Taufe schlage ich einen neuen Weg ein und gehe ihn mit Jesus.**

(Siehe Römer 6:4)



# Erzähl uns was



**M**ir macht es Spaß, Angaben zu Vorfahren zu indexieren. Ich gehe auch gerne mit meiner Familie in die Kirche.

**Maria O., 11, Brasilien**



**U**nserer Familie hat sich vor kurzem taufen lassen, und wir sind uns alle einig, dass unsere neue Kirche toll ist. Eines Abends schlug unsere Mama vor, dass wir beim Familienabend mit unseren alten Passbildern einen Stammbaum basteln könnten. Das hat Spaß gemacht!

**Joshua, Matilda und Graeme K., 9, 11 und 7, Tonga**



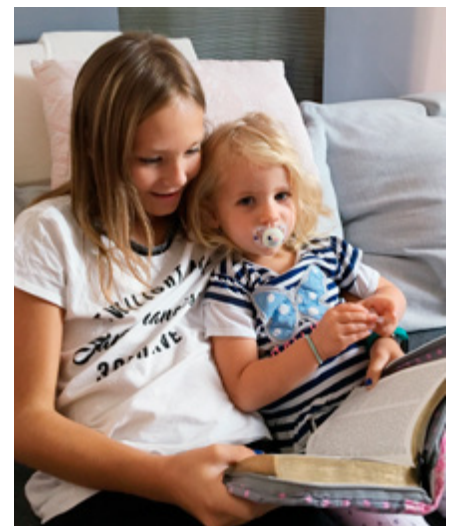
**I**ch helfe meiner Familie gerne.

**Lizmel S., 9, Puerto Rico**



**I**ch freue mich, wenn meine Freunde mir helfen, Antworten auf meine Fragen zu finden.

**Ricardo A., 9, Puerto Rico**



**Mel P., 8, Bolivien**

**I**ch lese meiner kleinen Schwester gerne aus dem Buch Mormon vor. Meine Lieblingschriftstelle ist 1 Nephi 3:7.

**Emilia L., 10, Deutschland**



Hallo  
aus  
Südkorea!

대한민국



Wir sind Margo  
und Paolo.

Komm mit,  
wir reisen nach  
Südkorea!



**Südkorea** liegt in  
Ostasien. Dort leben  
etwa 50 Millionen  
Menschen und fast  
88.000 Mitglieder  
der Kirche.

Seoul

SÜDKOREA



Das koreanische Alphabet heißt  
Hangul. Hier siehst du vor einem  
Kirchengebäude ein Schild mit dem  
Namen der Kirche in koreanischen  
Schriftzeichen.



Viele koreanische Familien kaufen auf  
Märkten wie diesem ein. Dort können  
sie Obst, Gemüse, Fleisch und Snacks  
von Straßenhändlern kaufen. Ein belieb-  
tes koreanisches Gericht ist *Bibimbap*,  
ein Gericht aus Reis und vielen anderen  
Zutaten.



In Korea ist es üblich, zuhause und im Restaurant auf dem Boden zu sitzen. Viele Familien lesen, spielen und essen gemeinsam an einem Tisch, der so niedrig ist wie dieser.



Diese Familie besucht den Tempel in Seoul, der Hauptstadt Koreas. Er wurde 1985 geweiht.

### Lerne einige unserer Freunde aus Südkorea kennen!



Jedes Mal, wenn ich ein Problem habe, spüre ich Frieden, wenn ich an den Vater im Himmel denke. Ich weiß, dass der Vater im Himmel und Jesus wirklich leben. Ich möchte ihnen folgen.

**Ha-Eun S., 11**



Manchmal möchte ich meinen Bruder hauen, wenn er meine Malsachen vom Tisch wischt. Aber ich lerne, geduldig zu sein. Ich bemühe mich, weil ich das Rechte wählen will.

**Se-jong H., 8**

**Danke,  
dass du auf  
unserer Reise nach  
Südkorea dabei warst!  
Bis zum nächsten  
Mal!**



**Kommst du aus Südkorea?  
Schreib uns! Wir würden  
uns sehr darüber freuen!**

# Ein langer, doch LOHNENDER

**David Dickson**

Zeitschriften der Kirche

Nach einer wahren Begebenheit

„Immer an ihn ... denken und seine Gebote ... halten.“ (Moroni 4:3)

„Warte, du hast deine *Banchan* noch nicht aufgegessen“, sagte Mama. Sie schob die kleinen Teller mit Gemüse zu Juhyuk.

Juhyuk schaute auf sein Frühstück. Er war spät dran! Normalerweise half ihm sein großer Bruder, sich für die Kirche fertigzumachen. Aber sein Bruder war verreist, also musste Juhyuk heute alleine gehen.

„Okay, Mama“, sagte Juhyuk. Rasch aß er sein Gemüse auf. Dann umarmte er Mama und ging zur Tür.

„Warte“, sagte Mama, „hast du dein Handy?“

Juhyuk hielt es hoch. „Ja. Ich kann meiner PV-Lehrerin schreiben, falls ich unterwegs nicht klarkomme.“

„Trägst du einen Pulli unter der Jacke? Es ist kalt.“

Juhyuk zeigte Mama seinen Pulli.

Sie nickte. Juhyuk lief nach draußen. Er lächelte, als er die Geräusche der Stadt hörte. Es war toll, in einer der größten Städte Südkoreas zu wohnen.

Aber Juhyuk wünschte sich trotzdem, dass sein Bruder bei ihm wäre. Sie fuhren immer gemeinsam zur Kirche.

„Ich kenne den Weg ja“, sagte er sich. Und tatsächlich kam er nach kurzer Zeit an der ersten Bushaltestelle an.

Aber er stand ganz alleine dort. Das war seltsam. Er schaute auf die Uhr. Er hatte wohl gerade den Bus verpasst! Jetzt musste er auf den nächsten warten.

Nach einigen Minuten kamen weitere Leute dazu. Schließlich rollte ein hellblauer Bus heran. Juhyuk stieg ein, bezahlte beim Fahrer und setzte sich.

*Bing!*

Juhyuk schaute auf sein Handy. Es war eine Nachricht von seiner PV-Lehrerin.

„Bist du im Bus? Du weißt ja, wenn du dich verirrst, können wir dich holen kommen!“



# WEG *zur* KIRCHE

Er grinste und schrieb zurück. „Ja. Ich sitze jetzt im Bus.“

Das war aber nur die kurze Strecke. Mit dem zweiten Bus musste er über eine Stunde fahren.

Juhyuk schaute auf die Uhr und runzelte die Stirn. Er wollte die Versammlungen nicht verpassen. Er mochte den Teil der Abendmahlsgebete, in dem es hieß: „Immer an ihn zu denken.“ Damit war gemeint, dass man immer an Jesus denkt. Und das wollte Juhyuk unbedingt.

Seine Tante und sein Onkel hatten ihn und seinen Bruder vor ein paar Monaten zur Kirche eingeladen und dort hatte er die Missionare kennengelernt. Elder Kim Jo und Elder Moon erzählten ihnen von Jesus. Je mehr Juhyuk von Jesus erfuhr, desto mehr gefiel es ihm, an ihn zu denken.

*Bing!*

„Bist du schon im anderen Bus?“, stand da im Handy.

„Noch nicht“, schrieb er zurück.

Der Bus hielt an der belebten Straße, an der Juhyuk umsteigen musste. Er fragte den Fahrer, ob der zweite Bus schon da war.

„Du hast ihn gerade verpasst“, sagte der Fahrer. „Der nächste kommt in 15 Minuten.“

„Ach, okay“, sagte Juhyuk. „Danke!“

Nachdem auch der zweite Bus ihn endlich abgesetzt hatte, lief Juhyuk schnell ins Gemeindehaus. Seine Tante und sein Onkel hatten extra einen Platz für ihn freigehalten. Er hatte es rechtzeitig geschafft!

Juhyuk dachte darüber nach, wie sehr er sich angestrengt hatte, zur Kirche zu kommen. Er dachte auch an alle, die ihm auf dem Weg dorthin geholfen hatten. Er spürte, dass der Vater im Himmel sehr froh darüber war, dass er in der Kirche war.

Ganz still sprach Juhyuk ein Gebet: „Danke, Vater im Himmel, dass ich heute in die Kirche kommen konnte.“ ●





*Der Apostel Paulus bezeichnet den Körper als Tempel (siehe 1 Korinther 6:19). Bei diesem Spiel erfährst du mehr darüber.*

# Dein Körper ist ein Tempel

1. Schneide die Karten auf der nächsten Seite aus und lege sie so hin, dass jeder sie sehen und erreichen kann.
2. Würfelt abwechselnd. Lest nach jedem Wurf den Text vor, der bei der Zahl unter „Wissenswertes über den Tempel“ steht.
3. Sucht nach der Karte, auf der etwas Ähnliches über den Körper steht. (Tipp: Achtet auf die passenden Symbole.) Wer die passende Karte gefunden hat, schlägt mit der Hand darauf. Derjenige liest dann den Text auf der Karte laut vor und macht das, was darauf steht.
4. Macht so weiter, bis jeder an der Reihe war, oder bis ihr alle Karten gelesen habt.

## WISSENSWERTES ÜBER DEN TEMPEL



1. Jeder Tempel ist ein Haus des Herrn.



2. Von außen sehen Tempel unterschiedlich aus. Einige haben einen Garten und Springbrunnen. Tempel haben unterschiedliche Formen und Farben. Alle Tempel sind schön.



3. Jeden Tag wird das Tempelgelände gepflegt, sodass es immer hübsch aussieht.



4. Auch im Tempel wird sauber gemacht. Arbeiter und Freiwillige sorgen dafür, dass alles glänzt und ordentlich ist.



5. Im Tempel wird das Werk des himmlischen Vaters verrichtet.



6. Der Tempel ist ein besonderer, heiliger Ort und man sollte respektvoll damit umgehen.







Jeder Körper ist ein Tempel, in dem der Geist des Betreffenden wohnt. Der Heilige Geist kann dort auch wohnen.



Bitte jemanden, davon zu erzählen, als er den Heiligen Geist schon einmal verspürt hat.



Unser Körper kann sich in Hautfarbe, Form und Größe von anderen unterscheiden. Doch ganz gleich, wie man aussieht: Jeder Körper ist schön.



Nenne etwas, was dein Körper kann.



Wir können jeden Tag dafür sorgen, dass unser Körper gesund bleibt, indem wir ihn waschen, uns gesund ernähren und Sport machen.



Nenne ein gesundes Getränk oder Lebensmittel und etwas, was du nicht essen oder trinken solltest.



Wir können unsere Gedanken rein halten, indem wir nur das lesen, anschauen und anhören, was den Geist einlädt.



Sing eine Strophe eines PV-Liedes, das du besonders magst.



Wir können mit unserem Körper anderen Menschen helfen und tun, was Jesus tun würde.



Mach jemandem ein Kompliment und klopf ihm als Anerkennung auf die Schulter.



Geh liebevoll und respektvoll mit deinem Körper um. Wenn dich jemand verletzt oder deinen Körper auf eine Weise berührt, die dir unangenehm ist, dann erzähl es sofort einem Erwachsenen, dem du vertraust.



Würfle nochmal.

*Amelie und Jakob gehörten nicht der gleichen Religion an. Konnten sie trotzdem gute Freunde sein?*

„Sei ... den Gläubigen ein Vorbild.“ (1 Timotheus 4:12)

**K**omm, wir holen noch mehr Stöcke“, sagte Amelie zu Jakob.

Jakob sah zum Himmel hinauf. „Ich muss nach Hause. Die Sonne geht schon fast unter.“

„Wir haben aber unsere Festung noch nicht fertig gebaut!“, sagte Amelie.

„Tut mir leid!“, rief Jakob, als er davoneilte. „Ich muss vor dem Sabbat zuhause sein!“

Amelie seufzte. Es war toll, mit Jakob befreundet zu sein, es war aber auch schwierig. Naja, eigentlich war

nur eine Sache schwierig. Sie hatten nicht viel Zeit, miteinander zu spielen. Sie waren in der Schule im selben Jahrgang, aber nicht in derselben Klasse. In den Pausen waren sie nicht auf dem gleichen Schulhof. Außerdem verbrachten sie beide den Sabbat mit ihrer Familie. In Jakobs Kirche begann der Sabbat am Freitagabend bei Sonnenuntergang. Für Amelie war Sonntag der Sabbat.

Und was war toll? Da gab es vieles! Zum einen musste sich Amelie keine Gedanken darüber machen, dass Jakob fluchen, etwas Schlechtes anschauen oder sie dazu überreden würde, etwas Schlechtes zu tun. Er und



# FESTUNGEN

## und Freundschaft

**Kasey Tross**

Nach einer wahren Begebenheit



seine Familie gehörten einer anderen Religion an, aber sie glaubten an vieles, woran Amelie auch glaubte. Wie zum Beispiel den Sabbat heiligzuhalten, auch wenn er für sie an unterschiedlichen Tagen war.

Amelie legte die Stöcke beiseite und ging ins Haus.

„Ist Jakob nach Hause gegangen?“, fragte Mama.

„Ja“, sagte Amelie und ließ sich in einen Sessel fallen. „Wir haben kaum Zeit, miteinander zu spielen.“

„Vielleicht könnt ihr euch am Freitag treffen. Da ist keine Schule“, meinte Mama.

„Gute Idee“, sagte Amelie und war schon besser gelaunt. Sie würde alles vorbereiten, damit sie gleich, wenn Jakob kam, an ihrer Festung weiterbauen konnten.

Im Laufe der Woche machte Amelies Lehrerin in der Schule eine Ankündigung. Alle dritten Klassen würden gemeinsam einen Film anschauen.

„Super“, freute sich Amelie. Sie steckte ihre Brotdose in den Rucksack und ging in die Aula.

Jeder suchte sich einen Platz auf dem Boden und die Lehrer schalteten das Licht aus. Amelie war ganz gespannt, als der Film anging. Es ging um ein paar Jungen, die gemeinsam eine Festung bauten, so wie sie mit Jakob. *Falls wir je damit fertig werden*, dachte sie. Sie schüttelte den Kopf und schaute wieder auf die Leinwand.

Im Verlauf des Films fiel Amelie aber auf, dass einige schlechte Ausdrücke gesagt wurden. Sie fühlte sich immer unwohler. Sie wusste nicht, was sie tun sollte.

Genau in dem Moment tippte ihr jemand auf die Schulter. Es war Jakob! Er war an allen anderen Schülern vorbeigekrochen, um mit ihr zu reden.

„Amelie, ich glaube, dass wir das besser nicht anschauen sollten“, flüsterte er.

„Wir sollten unsere Lehrer fragen, ob wir stattdessen lesen dürfen.“

Amelie atmete erleichtert auf. Es war gut zu wissen, dass sich noch jemand so fühlte. „Ja. Mir gefällt der Film auch nicht.“

Sie und Jakob standen auf und schlichen um ihre Klassenkameraden herum, bis sie zu den Lehrern kamen. Jakob ging zu seiner Lehrerin und Amelie zu ihrer. Sie fragte, ob sie ein Buch lesen dürfe, statt den Film zu schauen, und ihre Lehrerin sagte ja.

Amelie ging zum Lesen in ihr Klassenzimmer und sie sah, dass Jakob dasselbe tat. Er winkte und lächelte. Amelie lächelte zurück. Einen echten Freund zu haben war viel besser als eine fertige Festung. ●

*Die Verfasserin lebt in Virginia.*



„Ich habe unter Menschen aus allen Glaubensgemeinschaften wahre Güte vorgefunden.“

Elder Quentin L. Cook vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Tagaus, tagein“, *Liahona*, November 2017, Seite 53

# Elder Andersen besucht die Elfenbeinküste

Einer der ersten Schritte beim Bau eines neuen Tempels ist eine besondere Versammlung, die „Erster Spatenstich“ genannt wird. Elder Neil L. Andersen und seine Frau, Kathy, besuchten die Elfenbeinküste, um am ersten Spatenstich für den Tempel dort teilzunehmen.



Einige Kinder halfen mit goldfarbenen Schaufeln beim ersten Spatenstich für den Tempel. Jetzt konnte der Bau beginnen! Der Tempelbau wird etwa zwei Jahre dauern.

Ich fordere uns alle auf, unseren Charakter und unser innerstes Wesen so weiterzuentwickeln, dass wir den geweihten Tempel betreten können. Auch wollen wir dem Erretter noch besser folgen.



Elder Andersen sprach ein Gebet, um das Land für den neuen Tempel zu weihen. Er und seine Frau hielten Ansprachen auf Französisch, der offiziellen Amtssprache des Landes. Schwester Andersen sagte, es mache sie glücklich, dass Jesus uns in sein Haus, den Tempel, gehen lässt. Dort empfangen wir Segnungen, die wir nirgends sonst auf der Erde erhalten können.





So wird der Tempel aussehen.

Im Moment sind die Mitglieder in der Elfenbeinküste 12 Stunden zum nächsten Tempel, der sich in Ghana befindet, unterwegs. In wenigen Jahren können die Kinder, die alt genug sind, um an Taufen im Tempel teilzunehmen, einen schönen Tempel in ihrem eigenen Land besuchen!

### Wir freuen uns auf den Tempel

So singen Kinder das Lied „Ich freu mich auf den Tempel“ in sechs verschiedenen Sprachen. Folge der Linie von jedem Satz bis zur richtigen Sprache.

Me encanta ver el templo

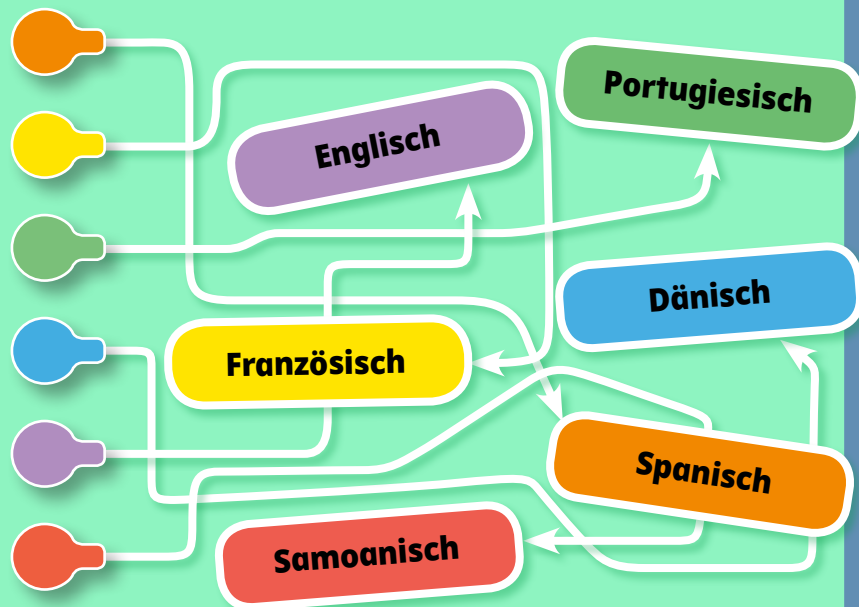
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

I love to see the temple

Out e fia vaai I le malumalu



Ich kann auch das schaffen, was schwer ist!





**Michelle D. Craig**  
Erste Ratgeberin in  
der Präsidentschaft  
der Jungen Damen

# Eine Familie wie die jungen Krieger



*„Ihr müsst den Namen Christi auf euch nehmen, nämlich meinen Namen.“ (3 Nephi 27:5)*

**E**inmal besuchte ich eine Familie in Chile. Der Vater war einen Monat vor meinem Besuch bei einem Unfall gestorben. Eines der Kinder war ein Junge namens Benjamin. Er war zehn Jahre alt.

Vor dem Unfall seines Vaters war Benjamin beim Familienabend mit dem Thema an der Reihe gewesen. Er hatte über die jungen Krieger aus dem Buch Mormon gesprochen (siehe Alma 53:16-22; 56:42-57) und darüber, wie tapfer sie waren und wie sehr sie Gott vertrauten.

Als Benjamins Mutter von dem Unfall hörte, fiel ihr Benjamins Thema wieder ein. Sie sagte ihren Kindern: „Wir müssen so tapfer sein wie die jungen Krieger. Wir haben einen schweren Kampf vor uns.“

Es war für Benjamin und seine Familie wirklich schwer. Sie hatten das Gefühl, dass ihr Leben auf den

Kopf gestellt wurde. Sie mussten zu ihrer Großmutter ziehen. Und sie vermissten ihren Vater sehr. Aber sie wussten, dass sie eines Tages wieder mit ihm zusammen sein würden. Sie beschlossen, als Familie wie die jungen Krieger zu sein. Benjamin sagte mir: „Ich bin tapfer.“

Ich kam zu ihnen und wollte sie trösten. Aber ich war diejenige, die sich beim Abschied gestärkt fühlte. Benjamin und seine Familie kämpften diesen Kampf so tapfer. Ihr Glaube beeindruckt mich.

Wir können alle so tapfer sein wie Benjamin. Tapfer sein heißt nicht, nie traurig zu sein oder keine Angst zu haben. Es heißt, den Glauben zu haben, dass der Vater im Himmel uns in schwierigen Zeiten helfen wird. Wenn wir Schweres durchmachen, können wir uns dazu entscheiden, ihm zu vertrauen. Wir können alle wie die jungen Krieger sein! ●

# Paulus kehrt um



Nachdem Jesus gestorben war, verkündeten seine Jünger den Menschen weiterhin seine Botschaft. Aber nicht jedem gefiel, was sie verkündeten. Ein Mann namens Paulus war besonders gemein zu den Nachfolgern Jesu.





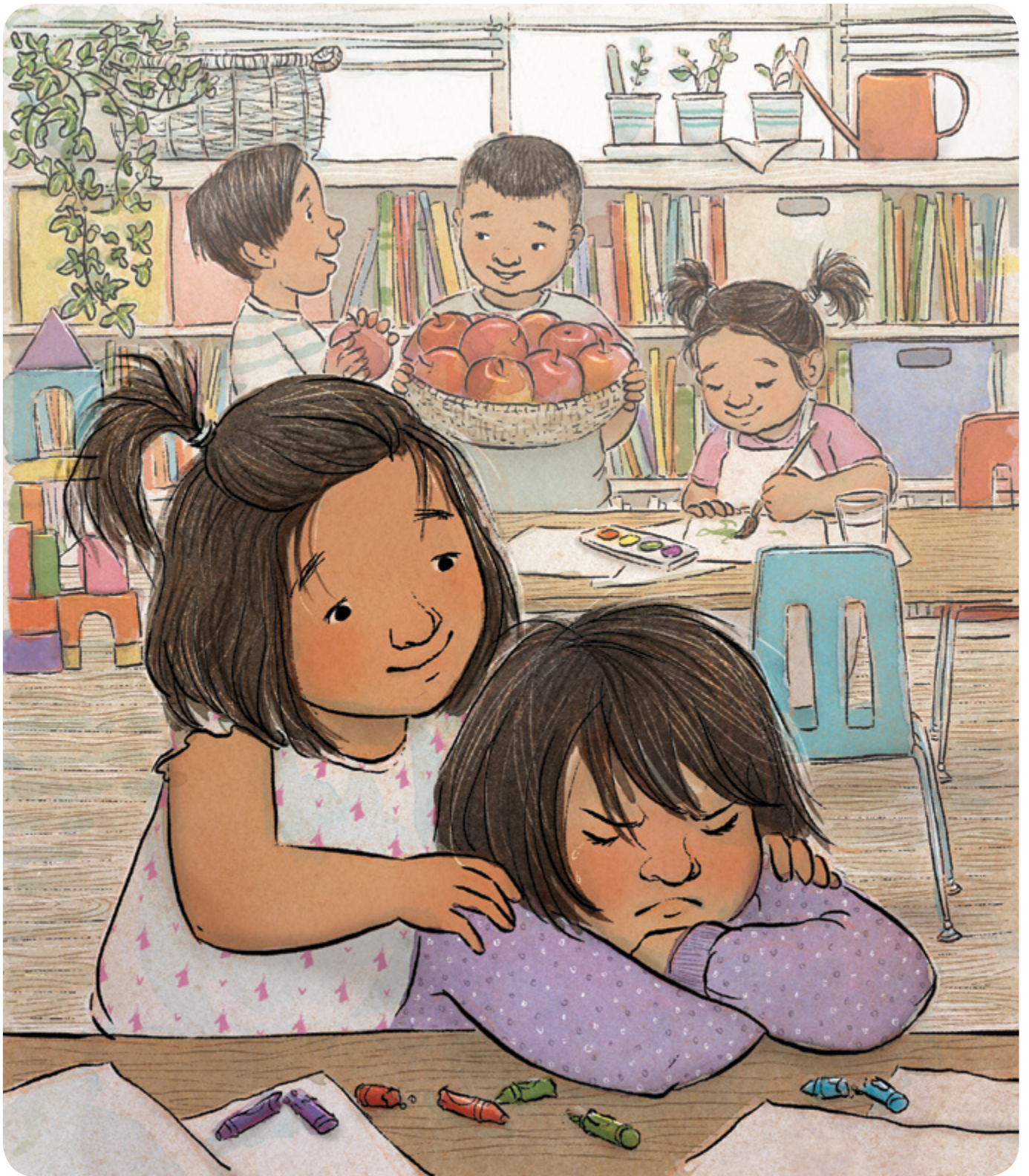
Eines Tages war Paulus unterwegs. Da sah er ein helles Licht vom Himmel. Er hörte die Stimme Jesu! Jesus sagte Paulus, er solle den Menschen ab jetzt helfen, umzukehren und Jesus nachzufolgen.



Das helle Licht machte Paulus blind. Ein heiliger Mann namens Hananias heilte Paulus und taufte ihn.

Danach erzählte Paulus den Menschen von Jesus Christus. Er war ein großartiger Missionar, Lehrer und Führer in der Kirche Christi.

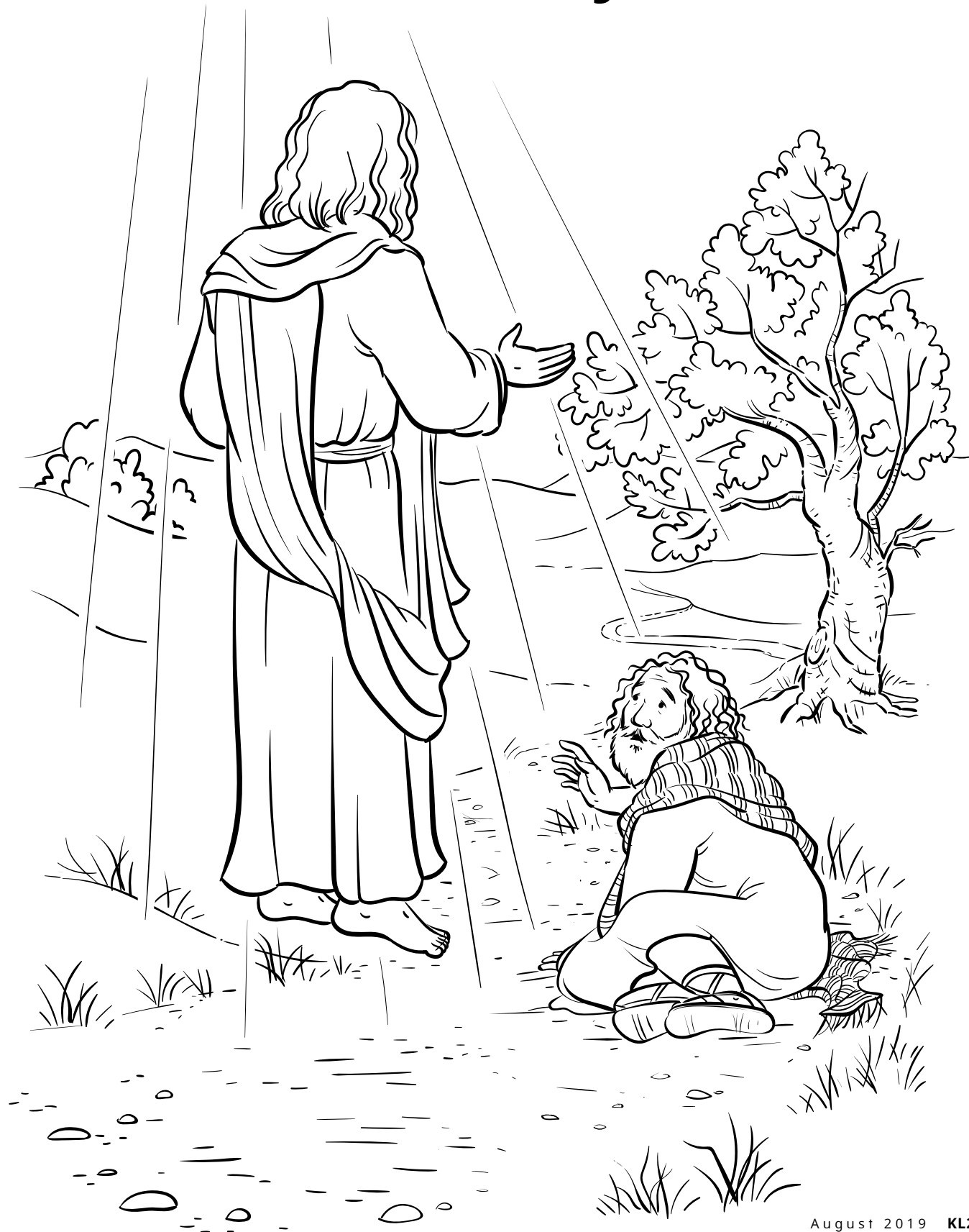




Ich kann mich dazu entscheiden, freundlich und nicht gemein zu sein.  
Ich kann mich immer dafür entscheiden, Jesus nachzufolgen. ●

*Lies die Bekehrungsgeschichte von Paulus in Apostelgeschichte Kapitel 9 (dort wird er noch Saulus genannt), 22 oder 26.*

# Paulus sieht Jesus



# Liebe Eltern!

In dieser Ausgabe werden den Kindern wichtige Grundsätze des Evangeliums erklärt (siehe 4. Glaubensartikel):

- Ein Mädchen lernt, **Glauben** auszuüben (Seite KL4–KL5).
- Paulus ist uns ein Beispiel für **Umkehr**, als er sich dafür entscheidet, Jesus nachzufolgen (Seite KL20–KL22).
- Ein Ausmalbild erinnert uns daran, dass die **Taufe** uns die Möglichkeit bietet, ein neues Leben zu beginnen – mit Jesus an unserer Seite (Seite KL6).
- Präsident Eyring bittet uns, unser Herz für den **Heiligen Geist** zu öffnen (Seite KL2).

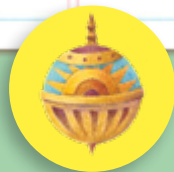
Sie können beim Lesen dieser Ausgabe gemeinsam mit Ihren Kindern auf diese Grundsätze achten. Jedes Mal, wenn Sie die Grundsätze in einer Geschichte sehen, könnten Sie sie einkreisen oder unterstreichen. Sprechen Sie als Familie über diese Grundsätze.

Bleiben Sie treu.

Die Redaktion des *Kleinen Liahonas*

## So können Sie Zeichnungen oder Erlebnisse Ihres Kindes an den *Liahona* schicken:

Rufen Sie [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) auf und klicken Sie dann auf „Material einreichen“. Oder schicken Sie eine E-Mail an [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org), zusammen mit dem Namen und Alter Ihres Kindes, dem Wohnort und dieser Einwilligungserklärung: „Ich, [fügen Sie Ihren Namen ein], erteile der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage die Erlaubnis, das von meinem Kind eingereichte Material in den Zeitschriften der Kirche, auf den Internetseiten der Kirche und in den sozialen Medien zu verwenden und gegebenenfalls auch in Berichten der Kirche, gedrucktem Material, Videos, Veröffentlichungen und Schulungsmaterial.“ Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.



**Such den Liahona, der in dieser  
Ausgabe versteckt ist!**

UMSCHLAGBILD  
KLEINER LIAHONA  
Illustration von Bob Monahan

## INHALT

- KL2** Von der Ersten Präsidentschaft: Öffnet dem Heiligen Geist euer Herz
- KL4** Glauben üben
- KL6** Ein neuer Weg
- KL7** Erzähl uns was
- KL8** Hallo aus Südkorea!
- KL10** Ein langer, doch lohnender Weg zur Kirche
- KL12** Dein Körper ist ein Tempel
- KL14** Festungen und Freundschaft
- KL16** Apostel in aller Welt: Elder Andersen besucht die Elfenbeinküste
- KL18** Ein guter Gedanke: Ich kann auch das schaffen, was schwer ist!
- KL19** Eine Familie wie die jungen Krieger
- KL20** Geschichten aus den heiligen Schriften: Paulus kehrt um
- KL23** Zum Ausmalen: Paulus sieht Jesus