# ianona

Aus der Sicht des Evangeliums über Sexualität sprechen,

Seite 12, 18, 42, 52

Sieben Tipps, wie man zuhause klug mit Digitalgeräten umgeht, Seite 26

Eigenständigkeit kann der Schritt in ein neues Leben sein, Seite 8, 24





Kiew, die Hauptstadt der Ukraine, besteht seit 1400 Jahren und ist die größte Stadt in diesem Land. Im Pfahl Kiew gibt es acht Gemeinden und drei Zweige. Einige Daten über die Kirche in der Ukraine:



Gemeinden und Zweige, 2 Missionen, 1 Pfahl



Center für Familiengeschichte



Stunden Fahrt mit dem Zug bis zum nächsten Tempel in Freiberg, bevor der Tempel in Kiew gebaut wurde

1990 Die ersten Missionare der Kirche kommen in die Ukraine

1996 Die Kirche wird staatlich anerkannt

2004 Gründung des ersten Pfahls

2010 Der Tempel in Kiew wird geweiht



Mehr über die Kirche in verschiedenen Ländern der Welt finden Sie unter history.churchofjesuschrist.org/section/pioneers?lang=deu.





Betreuung durch Förderung der Eigenständigkeit

8



Der göttliche Zweck der sexuellen Intimität Elder Dale G. Renlund und Ruth Lybbert Renlund

12

Wie, wann und warum: Mit unseren Kindern über Sexualität sprechen Laura M. Padilla-Walker und Meg O. Jankovich





Kluger Umgang mit Digitalgeräten: Gewinnen Sie Ihre Familie zurück Geoff Steurer

26

## Wie man Kinder aufklärt und mit ihnen über sexuelle Reinheit spricht

Als Professorin an der Brigham-Young-Universität habe ich die vergangenen 15 Jahre im Fach Erziehung geforscht und gelehrt. In Gesprächen mit Eltern höre ich mit am häufigsten die Frage, wann und wie sie mit ihren Kindern über Sexualität sprechen sollen. In Gesprächen mit Studenten höre ich oft, dass sie vor Sexualität Angst haben und unsicher sind oder nur wenig darüber wissen.

Von Führern der Kirche und aus den ausgezeichneten neuen Materialien der Kirche erfahren wir immer mehr darüber, wie Eltern mit den Jugendlichen besser über sexuelle Intimität sprechen können, damit junge Leute ein positives und richtiges Bild von Sexualität und dem Gesetz der Keuschheit haben. Präsident M. Russell Ballard hat gesagt: "Äußern Sie sich positiv, wie wundervoll und schön sexuelle Intimität ist, wenn man sie innerhalb der vom Herrn festgelegten Grenzen ausübt, also auch im Rahmen der Tempelbündnisse und des ewigen Ehebundes." ("Vater und Sohn – eine besondere Beziehung", Liahona, November 2009, Seite 49.)

- Meine Co-Autorin Meg Jankovich und ich geben Eltern einige Hinweise dazu, wie und wann sie mit ihren Kindern über Sexualität sprechen können und warum sie das tun sollten (siehe Seite 18).
- Elder Renlund und seine Frau sprechen darüber, wie wichtig es ist, sich an das Gesetz der Keuschheit zu halten (siehe Seite 12).
- In den Artikeln für junge Erwachsene geht es darum, wie man eine positive Haltung zur Sexualität entwickelt und warum das Gesetz der Keuschheit ein Segen ist (siehe Seite 42).
- Für Jugendliche gibt es auf Seite 52 Anregungen, wie sie mit ihren Eltern ein gutes Gespräch über Sexualität führen können.

Ich hoffe, dass diese Artikel junge Leute und ihre Eltern dazu anregen, offen miteinander über sexuelle Intimität zu reden und dadurch den falschen Informationen, die heutzutage in der Welt darüber kursieren, entgegenzuwirken. Ich hoffe, sie werden sich dadurch auch dem Herrn nahen und darüber nachdenken, wie gut ausgerüstet und stark wir sind, wenn wir aufgeklärt und sexuell rein sind.

Herzliche Grüße Dr. Laura M. Padilla-Walker

#### Inhalt

#### 5 Vier Grundsätze über die Liebe und die Ehe 🖒

#### 6 Gelebter Glaube ඊ

#### Abner Garcia und Midalys Soto

Abner Garcia und Midalys Soto folgen einer Eingebung, ziehen zurück in ihre Heimat und entdecken, dass Gott den perfekten Plan für sie hat

#### 8 Leitlinien für die Betreuung

#### Betreuung durch Förderung der Eigenständigkeit

Die Initiative der Kirche zur Eigenständigkeitsförderung gibt uns die Gelegenheit, unsere Mitmenschen zeitlich und geistig zu unterstützen

#### 12 Der göttliche Zweck der sexuellen Intimität

Elder Dale G. Renlund und Ruth Lybbert Renlund Warum hat uns Gott das Gesetz der Keuschheit gegeben? Und warum sollen wir es befolgen?

#### 18 Wie, wann und warum: Mit unseren Kindern über Sexualität sprechen

Laura M. Padilla-Walker und Meg O. Jankovich

Drei Tipps, wie Sie mit Ihren Kindern ein Gespräch über Sexualität beginnen können

#### 24 Segnungen der Eigenständigkeit 💍

#### Gut genutzte Zeit

David Dickson

Pele Mika Ah Lam war klug und hat ihre Zeit an der Universität nicht nur genutzt, um Buchhaltung und Mathematik zu studieren

#### 26 Heim und Familie

## Kluger Umgang mit Digitalgeräten: Gewinnen Sie Ihre Familie zurück Geoff Steurer

Sieben Tipps, wie Sie Digitalgeräte mal abschalten und Ihre Familie wieder zusammenbringen können

#### 32 Stimmen von Heiligen der Letzten Tage 💍

Die Frau eines Militärangehörigen spürt Unterstützung vom Herrn; die Familie eines Missionars wird durch Familienforschung geheilt; eine Familie entdeckt, warum sie die Eingebung erhalten hat, umzuziehen; eine Frau bekommt Hähnchenpastete als Antwort aufs Gebet

#### **36** Komm und folge mir nach! – Buch Mormon 🛄 👸

Diese wöchentlichen Artikel können diesen Monat Ihr Studium des Buches Mormon begleiten

#### 40 Zusammensetzung der Gebietspräsidentschaften 👶



Komm und folge mir nach! – Studienhilfen



**Umschlagbild** Foto von Leslie Nilsson

#### Rubriken

#### Junge Erwachsene

#### 42

Der Vater im Himmel hat uns mit einem Körper gesegnet – und mit Gefühlen, die uns mit höchster Freude erfüllen können. Viele junge Erwachsene haben jedoch

## eine verzerrte Vorstellung von Sexualität. In die-

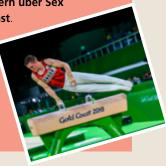
ser Ausgabe lest ihr von jungen Erwachsenen, die lernen, Gottes Sichtweise auf Sexualität zu verstehen.

#### Jugendliche

#### 50

Wir geben dir **Tipps, wie du** mit deinen Eltern über Sex sprechen kannst.

Außerdem erzählen Spitzensportler, wie sie nach dem Evangelium leben.



## Kleiner Liahona

Du kannst mutig sein und etwas Schwieriges schaffen,

wie die Söhne Helamans!



#### ARTIKEL, DIE IM AUGUST NUR ONLINE ERSCHEINEN



#### Ich soll mich auf das Abendmahl vorbereiten?

Zoe Campbell

Wenn du dir jede Woche Zeit nimmst, dir der Segnungen des Abendmahls bewusstzuwerden, erlangst du geistige Kraft



#### Kann ich es wirklich schaffen, das Gesetz der Keuschheit zu halten? Haley S.

Eine junge Erwachsene erzählt, wie sie ein Zeugnis vom Gesetz der Keuschheit erlangt hat, bevor sie sich der Kirche anschloss



#### Unsere Leidenschaften zügeln: Wie wir sexuelle Gedanken und Gefühle mit den Erwartungen des Herrn in Einklang bringen

Mitarbeiter des Liahonas und des Familiendienstes der Kirche

Wie kannst du dich besser an das Gesetz der Keuschheit halten?



#### Wie die heilende Macht des Erretters bei der Umkehr von sexuellen Sünden wirkt

Richard Ostler

Eine Geschichte aus der Bibel zeigt, wie der Herr uns sieht, wenn wir umkehren

#### **ERWEITERTES ANGEBOT**

In der App Archiv Kirchenliteratur und auf liahona.ChurchofJesusChrist.org können Sie:

- die aktuelle Ausgabe finden
- Artikel 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
- 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.

Reichen Sie Ihre Geschichten unter liahona. Church ofJesusChrist.org ein oder schreiben Sie an: Liahona, Fl. 23

50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

#### AUGUST 2020, 146, JAHRGANG, NR. 8 LIAHONA 16723 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: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

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: 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

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, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Beauftragte für Urheberschutz: Collette Nebeker Aune Production Manager: Ammon Harris,

Jane Ann Peters Produktionsteam: Ira Glen Adair, Julie

Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis Ammon Harris

Leiter Druck: Steven T. Lewis Leiter Vertrieb: Nelson Gonzalez 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@ChurchofJesusChrist. org; online: store.ChurchofJesusChrist.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 FE IBAN: DE42 5008 0000 073237 1200

Adressänderungen bitte einen Monat im Voraus melden

Manuskripte und Anfragen bitte online an liahona.ChurchofJesusChrist.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@ChurchofJesusChristchurch.org.

Der Liahona (ein Begriff aus dem Buch Mormon, der "Kompass" oder "Wegweiser bedeutet) erscheint auf Albanisch, Armenisch, Bislama, 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).

© 2020 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 Ouellenhinweis entsprechend hervorgeht, Fragen zum Copyright richten Sie bitte an: Intellectual

Property Office 50 F North Temple St. Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA, E-Mail: corintellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 146 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)

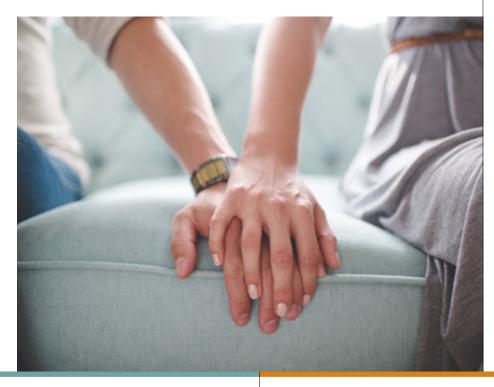
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368 USA



#### VIER GRUNDSÄTZE ÜBER DIE LIEBE UND DIE EHE

or ihrer Ehe mit Präsident Russell M. Nelson war Schwester Wendy W. Nelson 25 Jahre lang als Professorin für Ehe- und Familientherapie tätig. In einer Andacht für junge Erwachsene in aller Welt sprach sie über diese vier Grundsätze:

1. "Die Wahrheit über die Liebe und die Ehe empfangt ihr durch den Heiligen Geist vom Vater im Himmel."



2. "Sittliche Reinheit ist der Schlüssel zu wahrer Liebe. Je reiner eure Gedanken und Gefühle, eure Worte und Taten sind, umso fähiger seid ihr, wahre Liebe zu geben und zu empfangen."

**3.** "Der Herr möchte, dass Mann und Frau das Wunder und die Freuden der Intimität in der Ehe auskosten. Dies macht einen wichtigen Teil dessen aus, wie Ehepartner ihre Liebe füreinander ausdrücken."

Sie können die Andacht mit Schwester Nelson mit dem Titel "Die Liebe und die Ehe" unter ChurchoffesusChrist .org/go/8205 nachlesen oder hören. Diese Ausgabe enthält auch mehrere Artikel zum Thema Sexualität aus dem Blickwinkel des Evangeliums: für Eltern (siehe Seite 18), für junge Erwachsene (siehe Seite 42) und für Jugendliche (siehe Seite 52).

**4.** "Für wahre Intimität in der Ehe ist der Heilige Geist unabdingbar. Man kann diese Art von intimen Erfahrungen, die man in der Ehe machen kann, außerhalb der Ehe schlicht nicht machen, weil dann der



## Abner Garcia und Midalys Soto

Arecibo, Puerto Rico



Nachdem Hurrikan "Maria" im September 2017 in Puerto Rico gewütet hatte, waren Abner Garcia und Midalys Soto nach Florida in die USA gezogen. Bald danach empfingen sie jedoch im Tempel die Eingebung, dass sie nach Puerto Rico zurückkehren und einen Friseursalon eröffnen sollten.

**RAUL SANDOVAL, FOTOGRAF** 

#### **Abner Garcia**

Ich hatte einen kleinen Laden gefunden, den wir mieten und als Friseursalon einrichten konnten. Doch die Miete, die der Eigentümer verlangte, konnten wir uns nicht leisten. Ich fragte ihn, ob er die Miete senken würde. Er rief mich etwas später an und sagte: "Ich möchte wissen, wer meine Mieter sind. Bringen Sie Ihre Frau mit, damit ich sie kennenlernen kann."

#### **Midalys Soto**

Wir beteten, er möge erkennen, dass wir gute, ehrliche Menschen sind. Nach unserem Treffen sagte er: "Gott ist mit Ihnen. Dieser Laden steht schon länger leer. Viele wollten ihn mieten, aber es hat sich nie richtig angefühlt. Bei Ihnen habe ich das deutliche Gefühl, dass Sie gute, ehrliche Menschen sind."

Er senkte die Miete für die ersten drei Jahre. Ich war überrascht. Er hatte genau das gesagt, worum mein Mann und ich gebetet hatten.

#### **Abner Garcia**

Wir sind jetzt viel besser abgesichert und haben inneren Frieden. Es kommt Geld herein, und wir sind reichlich gesegnet.

#### **Midalys Soto**

Gott liebt und führt uns. Für unsere Familie war es das Richtige, nach Puerto Rico zurückzukehren. Es war der perfekte Plan des Vaters im Himmel für uns.





## Control of the Control of Control

## Leitlinien für die Betreuung BETREUUNG DURCH FÖRDERUNG DER EIGENSTÄNDIGKEIT

Wenn wir unseren Mitmenschen helfen, eigenständiger zu werden, dienen wir ihnen auf die Weise des Herrn

nter unseren Angehörigen, Freunden und Nachbarn gibt es viele, die gern eigenständiger werden würden. Dank der Initiative der Kirche zur Eigenständigkeitsförderung haben die Mitglieder der Kirche die Möglichkeit, anderen zu dienen und zu helfen, indem sie ihnen Grundsätze vermitteln, die "mehr Hoffnung, mehr Frieden und mehr Fortschritt" bringen.

#### Ich fühlte mich wie zuhause

Chrissy Kepler, Arizona

Nach meiner Scheidung hatte ich finanzielle Schwierigkeiten. Ich war acht Jahre lang Hausfrau und Mutter gewesen und musste nun wieder Arbeit finden. Ich versuchte auch, geistig meinen Weg zu finden, und sehnte mich nach Wahrheit und Glauben, obwohl ich seit meiner Jugend keinen Fuß mehr in eine Kirche gesetzt hatte.

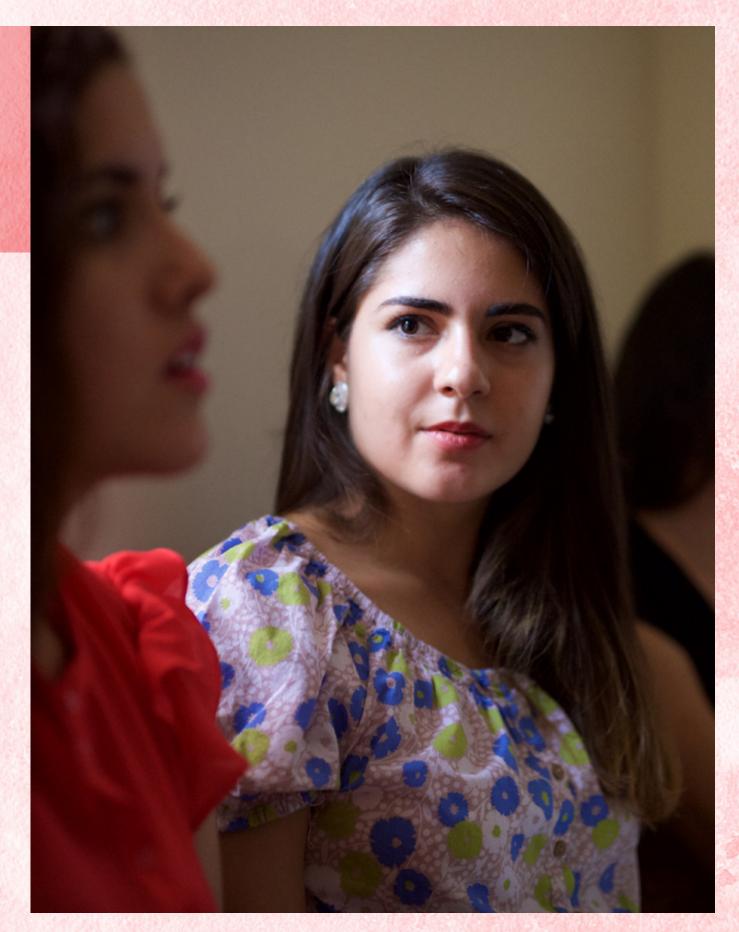
Eines Sonntags war ich zum Wäschewaschen bei meiner ältesten Schwester Priscilla, die in der Kirche Jesu Christi aktiv ist. Sie lud mich an dem Tag ein, mit ihrer Familie in die Kirche zu gehen. Das war das erste Mal seit 15 Jahren, dass mich jemand zur Kirche einlud.

Erst wollte ich nicht, doch ich hatte gerade am Abend zuvor Gott darum gebeten, mir zu zeigen, wie ich ihm näherkommen konnte. Nachdem ich ein inneres Drängen verspürt hatte, sagte ich mir: "Du bist doch erwachsen, du kannst es dir ja einfach mal anschauen."

Während der Abendmahlsversammlung fiel mir im Mitteilungsblatt der Gemeinde die Ankündigung eines Kurses für mehr Eigenständigkeit bei den privaten Finanzen auf. Ich war noch nicht bereit, wieder zur Kirche zurückzukommen, aber diesen 12-wöchigen Kurs fand ich interessant. Nachdem meine Schwester und mein Schwager mir gut zugeredet hatten, schrieb ich mich in den Kurs ein. Ich dachte, ich würde lernen, wie man einen Haushaltsplan aufstellt und seine Schulden abbezahlt. Die Treffen änderten jedoch meine geistige Einstellung völlig.

In den ersten beiden Wochen wunderte ich mich noch über die geistigen Botschaften beim Unterricht, aber bei unserem dritten Treffen fühlte ich mich ganz stark wie zuhause und spürte deutlich, dass die Grundsätze, die ich hörte, mir zwar neu, aber irgendwie auch vertraut vorkamen. Nach dem Unterricht fuhr ich direkt zu Priscilla. Mit Tränen in den Augen fragte ich sie: "Wie kann ich dieses Gefühl öfter haben?" Sie machte mit den Missionaren einen Termin für mich aus.







#### EINLADEN, TEILNEHMEN, SICH GEGENSEITIG STÄRKEN

Die Kirche rief 2014 die Initiative zur Eigenständigkeitsförderung ins Leben, um den Mitgliedern zu helfen, sowohl zeitlich als auch geistig eigenständig zu sein. Nach einer Andacht, bei der die Initiative vorgestellt wird, wählen die Teilnehmer einen von vier 12-wöchigen Kursen aus.

Da die Gesprächsgruppen für Eigenständigkeitsförderung wie eine Ratssitzung funktionieren, hat dort jeder die Gelegenheit, anderen nach Bedarf bei deren Finanzen, Ausbildung, beruflicher oder geistiger Entwicklung zu helfen. Alle Mitglieder der Gruppe lernen voneinander, beraten einander und unterstützen sich gegenseitig. Sie tauschen untereinander Ideen aus und fühlen sich füreinander verantwortlich.

Beten Sie darüber, wen von Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Nachbarn Sie zu einem Kurs zur Eigenständigkeitsförderung einladen könnten, und nehmen Sie dann mit dem Betreffenden daran teil. Denken Sie dabei auch daran, dass die Grundsätze der Eigenständigkeit jedem von Gottes Kindern ein Segen sind, sei es Mitglied der Kirche oder nicht.

Einige aus meinem Eigenständigkeitskurs kamen auch zu den Treffen mit den Missionaren und unterstützten mich. Sie haben mich geistig sehr gestärkt und mir geholfen, ein Zeugnis vom Evangelium und von den neuzeitlichen Propheten zu erlangen.

In der Zeit, als ich den Kurs besuchte, änderte ich einiges, sowohl in zeitlicher als auch in geistiger Hinsicht. So fand ich eine Anstellung bei einer guten Firma und konnte einige Kredite zurückzahlen.

Doch die bedeutenderen und schöneren Segnungen waren die guten Freundschaften, die entstanden, das gute Verhältnis zu meinem Bischof, der mir Mut machte, das Zeugnis, das ich vom Zehnten erlangte, dass ich einen Tempelschein erhielt und mein Endowment empfing und dass sich meine beiden ältesten Kinder taufen ließen.

Ich bemühe mich weiterhin um mehr Eigenständigkeit, aber dabei kann ich mich nun auf meine bisherigen Erfahrungen und auf meine neuen Freunde stützen.

#### Nach jedem Unterricht spürte ich, dass ich geliebt werde

Als Katie Funk im Dezember 2016 mit ihrem 10-jährigen Sohn Vincent den Tempelplatz in Salt Lake City besuchte, war sie eigenen Aussagen zufolge "zufrieden damit, keinem Glauben anzuhängen". Sie hatte die Kirche mit 16 Jahren verlassen, wurde mit 17 Jahren alleinerziehende Mutter, ließ sich Tätowierungen stechen und trank mit Vorliebe Kaffee. Bei ihrem Besuch auf dem Tempelplatz spürte Vincent jedoch den Heiligen Geist und fragte seine Mutter, ob er sich die Missionarslektionen anhören dürfe.

Obwohl Katie Funk aufgrund ihrer beiden Jobs 80 Stunden in der Woche arbeitete, beschäftigte sie sich gemeinsam mit Vincent mit dem Evangelium und half ihm, Antworten auf seine Fragen zu finden, wenn die Missionare nicht da waren. Im Sommer 2017 begann sie, die Versammlungen der Kirche zu besuchen. Dort erfuhr sie von den Kursen, die die Kirche zwecks Eigenständigkeitsförderung anbietet.

"Mir war klar, dass mir das helfen konnte", sagt sie. "Vielleicht musste ich dann nicht für den Rest meines Lebens zwei Jobs haben oder meine Eltern um Unterstützung bitten." Katie Funk beschreibt den Kurs als "unglaublich stärkend, sowohl zeitlich als auch geistig" – und das nicht nur, weil sie dort so vieles lernte, sondern auch weil sie von ihrer Gesprächsgruppe akzeptiert und unterstützt wurde. ■

#### ANMERKUNG

1. "Geleitwort der Ersten Präsidentschaft", *Eigenständigkeit: Die privaten Finanzen*, 2016

#### **WIE SIE HELFEN KÖNNEN**

Schwester Funk hat einige Vorschläge für uns, wie wir die Initiative der Kirche zur Eigenständigkeitsförderung nutzen können, um unsere Mitmenschen geistig und zeitlich zu unterstützen:

- "Ich weiß, es klingt klischeehaft, aber man sollte niemanden voreilig in eine Schublade stecken. Dass ich zu diesem Kurs gehen konnte und mich dort niemand verurteilt hat, war eine große Erleichterung für mich."
- "Unterstützen Sie einander und machen Sie einander Mut.
   Durch die Unterstützung meiner Gruppe spürte ich nach jedem Unterricht, dass ich geliebt werde."
- "Erzählen Sie von Ihren Erfahrungen. Es hat uns aufgebaut, dass wir ehrlich und offen miteinander gesprochen haben. Man weiß nie, wem es helfen kann, wenn man von seinen Erfahrungen berichtet."
- "Seien Sie ganz offen. Ich spreche gern darüber, dass es mir jetzt viel besser geht, weil ich meinen Zehnten zahle und in die Kirche gehe. Ich nehme den Leitfaden Eigenständigkeit: Die privaten Finanzen mit zur Arbeit. Ich arbeite als Verhaltenstherapeutin, und wenn es die Umstände erlauben, spreche ich mit anderen über einige der Grundsätze darin."
- "Nehmen Sie selbst an einem Kurs zur Eigenständigkeitsförderung teil und achten Sie darauf, wer dort Ihre Hilfe braucht. Da sich mitten im Verlauf des Kurses meine Dienstzeiten geändert hatten, habe ich fast die Hälfte der Treffen verpasst. Aber die Mitglieder meiner Gesprächsgruppe sind mit mir in Kontakt geblieben und haben mich weiter angespornt. Sie gaben mir das Gefühl, weiter dazuzugehören, selbst wenn ich nicht anwesend sein konnte. Das war toll!"









Diese Leitfäden gehören zu vier Kursen der Kirche zur Förderung der Eigenständigkeit. Weitere Informationen dazu können Sie bei Ihrem Bischof erfragen oder unter srs.ChurchofJesusChrist.org nachlesen.

## BERICHTEN SIE VON IHREN ERFAHRUNGEN

Wenn Sie uns von Ihren Erfahrungen mit der Betreuung berichten möchten, rufen Sie liahona.ChurchofJesus Christ.org auf und klicken Sie dann auf "Material einreichen".

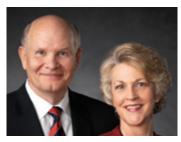
#### BETREUUNG DURCH FÖRDERUNG DER EIGENSTÄNDIGKEIT

"Selbständigkeit heißt, dass wir Verantwortung für unsere eigene geistige und zeitliche Wohlfahrt übernehmen und auch für diejenigen, die der himmlische Vater unserer Obhut anvertraut hat. Nur wenn wir selbständig sind, können wir Jesus Christus wahrhaft darin nacheifern, anderen zu dienen und ihnen ein Segen zu sein."

Elder Robert D. Hales (1932–2017) vom Kollegium der Zwölf Apostel, "Die Wohlfahrt aus dem Blickwinkel des Evangeliums: Glaube in die Tat umgesetzt", *Grundlagen der Wohlfahrt und Selbständigkeit*, Broschüre, 2009, Seite 2; Hervorhebung hinzugefügt



# göttliche Zweck DER sexuellen Intimität



Elder Dale G. Renlund vom Kollegium der Zwölf Apostel und Ruth Lybbert Renlund

Wenn wir den Zweck der gottgegebenen Gabe der Sexualität im Plan des Glücklichseins verstehen, erkennen wir auch, wie wichtig das Gesetz der Keuschheit ist

er Zweck unseres Erdenlebens besteht darin, wie unsere himmlischen Eltern zu werden. Um das zu erreichen, ist es unabdingbar, dass wir die sexuelle Intimität aus Gottes Blickwinkel verstehen und gebrauchen.

Das Gesetz der Keuschheit ist ein ewiges Gesetz, das der Vater im Himmel in jedem Zeitalter allen seinen Kindern gegeben hat. Es ist heutzutage genauso in Kraft und anwendbar wie in früheren Zeiten. Wie die anderen Gebote auch, hat der Vater im Himmel die-

der Vater im Himmel in jedem Zeitalter allen seinen Kindern gegeben hat. Es ist heutzutage genauso in Kraft und anwendbar wie in früheren Zeiten. Wie die anderen Gebote auch, hat der Vater im Himmel dieses Gesetz gegeben, damit seine Kinder gesegnet werden und ihr göttliches Potenzial besser entfalten können. Zum Gesetz der Keuschheit gehört, dass man vor der Ehe keinerlei sexuelle Beziehungen hat und in der Ehe vollkommen treu bleibt. Sexuelle Beziehungen sind der Ehe zwischen Mann und Frau vorbehalten.<sup>1</sup>

Der Vater im Himmel hat die sexuelle Beziehung in der Ehe zur Zeugung von Kindern, als Ausdruck der Liebe zwischen Ehemann und Ehefrau und zur Stärkung ihrer Bindung auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene vorgesehen. Die sexuelle Intimität in der Ehe soll Ehemann und Ehefrau vereinen und das Vertrauen zueinander und die Hingabe und den Respekt füreinander stärken.<sup>2</sup> Bei der sexuellen Beziehung in der Ehe muss stets die Entscheidungsfreiheit beider Partner respektiert werden. Sie darf nicht genutzt werden, um Kontrolle oder Dominanz auszuüben.

Manchmal fragen wir uns jedoch vielleicht, warum wir uns an das Gesetz der Keuschheit halten sollen. Warum ist Gott an unserem sittlichen Verhalten interessiert? Um diese Fragen zu beantworten, hat Gott Lehren offenbart, die uns – wenn wir sie richtig verstehen – motivieren,



das Gesetz der Keuschheit zu befolgen und uns dafür zu entscheiden, unserer Sexualität nur in den von Gott vorgegebenen Grenzen Ausdruck zu verleihen.3 Wie es bei allen Geboten Gottes der Fall ist, verstehen wir auch das Gesetz der Keuschheit am besten, wenn wir es im Zusammenhang mit dem Plan betrachten, den der Vater im Himmel zur Erlösung und Erhöhung seiner Kinder aufgestellt hat (siehe Alma 12:32). Das Gesetz der Keuschheit zu befolgen bringt außerordentliche Segnungen mit sich.

#### Bemerkenswerte Verheißungen

Alle Menschen sind geliebte Geistsöhne und -töchter himmlischer Eltern und haben ein göttliches Wesen und eine ewige Bestimmung. Wir haben einen Körper bekommen, damit wir, auf unser göttliches Wesen aufbauend, eines Tages unsere ewige Bestimmung erreichen können.<sup>4</sup> Der Vater im Himmel möchte, dass wir auf der Erde Erfahrung sammeln, auf die Vollkommenheit hinarbeiten und letzten Endes die Fülle der Freude empfinden, die er empfindet. Er weiß, dass wir diese beständige Freude dann empfinden, wenn wir uns an den Weg halten, den er vorgegeben hat, und seine Gebote befolgen.

Daher müssen wir unbedingt verstehen, dass die Beziehungen in der Familie nach diesem Leben in der Ewigkeit weiterbestehen sollen. Den Treuen ist verheißen, dass sie nach diesem Leben "an den Engeln ... vorbeigehen zu ihrer Erhöhung und Herrlichkeit ..., und diese Herrlichkeit wird eine Fülle und ein

ewiger Fortbestand der Nachkommenschaft sein, für immer und immer.

Dann werden sie Götter sein, weil sie kein Ende haben." (Lehre und Bündnisse 132:19,20.)

Die Lehre der ewigen Familie, wie sie in der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dargelegt wird, ist im Christentum einzigartig. Wir wurden nicht nur erschaffen, damit wir irgendeinen unfassbaren Gott preisen und anbeten und ihm dienen.5 Wir wurden von liebevollen himmlischen Eltern erschaffen, damit wir heranwachsen und einmal wie sie werden.<sup>6</sup> Es wurden männliche und weibliche Geister erschaffen, um sich zu ergänzen. Deswegen ist das Geschlecht in der Ewigkeit nicht veränderlich - es ist die Grundlage für die größte Gabe, die der Vater im Himmel uns geben kann, nämlich seine Art zu leben.<sup>7</sup>

Damit wir diesen Segen erhalten können, hat der Vater im Himmel geboten, dass sexuelle Intimität der ehelichen Beziehung zwischen Mann und Frau vorbehalten ist.<sup>8</sup> Die Ehe ist von Gott dazu bestimmt, "dass Mann und Frau völlig miteinander eins werden – in Herz, Hoffnungen, Leben, Liebe, Familie, Zukunft, allem. [Und] sie sollten in ihrem gemeinsamen Leben 'ein Fleisch' sein."9 Wir können das Leben, das der Vater im Himmel genießt, nicht aus eigener Kraft erreichen, und auch nicht, ohne unserem Ehemann oder unserer Ehefrau gemäß Gottes Plan vollkommen treu zu sein.

Gott lässt uns die Wahl, wie wir unser Leben gestalten wollen. Er zwingt uns nicht, den Weg zu gehen, den er vorgegeben hat, obwohl er weiß, dass dieser uns zu höchstem Glück führen wird. Der Weg, über den wir volle Erben seines Reichs und Miterben Jesu Christi werden können, besteht aus Gottes Geboten und Bündnissen (siehe Römer 8:17). Wenn wir rechtschaffene Entscheidungen treffen, entwickeln wir das göttliche Wesen in uns. In unseren sexuellen Beziehungen kommt "unser göttliches Wesen ... in höchstem Maße zum Ausdruck"10. Wenn wir unserer Sexualität angemessen Ausdruck verleihen, kann sich Gottes Plan auf Erden und in der Ewigkeit entfalten,11 und dies befähigt

uns, wie unser Vater im Himmel zu werden.<sup>12</sup> Gott verheißt den Treuen ewiges Leben. Dazu gehören die ewige Ehe, Kinder und alle weiteren Segnungen einer ewigen Familie.<sup>13</sup>

## Verwirrende Philosophien und Täuschungen des Satans

Verzerrte Denkweisen sowie Täuschungen des Satans haben Philosophien hervorgebracht, die verwirren und Gottes Gebote als hinfällig darstellen, vor allem das Gesetz der Keuschheit. Der Satan verbreitet seine widersetzlichen Ansichten mit aller Kraft. Seine Philosophien sind oft verlockend. Im Buch Mormon haben einige diese Philosophien vertreten, um andere zu täuschen und aus dieser Täuschung Gewinn zu schlagen. So verkündete Nehor den Nephiten, "alle Menschen würden am letzten Tag errettet werden, und [das Volk] brauche sich nicht zu fürchten und nicht zu zittern, sondern es solle das Haupt erheben und sich freuen; denn der Herr ... habe auch alle Menschen erlöst; und am Ende würden alle Menschen ewiges Leben haben" (Alma 1:4).

Würden wir Nehors Philosophie folgen, hätten wir keinen Anreiz, unsere sexuellen Begierden zu beherrschen, weil dies keine Auswirkungen auf die Ewigkeit hätte. Und wenn wir gegen das Gesetz der Keuschheit verstoßen? Kein Problem, denn die Anhänger Nehors "glaubte[n] nicht an die Umkehr von [ihren] Sünden" (Alma 15:15). Viele finden diese verlockende Philosophie reizvoll: Wir können tun, was immer wir wollen – es hat keine Auswirkungen auf die Ewigkeit.

Im Buch Mormon lesen wir noch von anderen falschen Lehrern. Diese verkündeten,

wir würden, wenn wir an Jesus Christus und sein Sühnopfer glauben und seine Gebote halten, uns "Torheiten" unterjochen, die den "törichte[n] Überlieferungen [unserer] Väter" entspringen (Alma 30:13,14). Sie erklärten gar, dass es schlicht von einer psychischen oder seelischen Störung herrühre, der "Auswirkung eines wirren Sinnes", wenn wir auf "eine Vergebung [unserer] Sünden" hoffen (Alma 30:16). Die zwangsläufige Schlussfolgerung dieser Lehren ist, dass der Erfolg jedes Menschen im Leben auf seiner "Begabung" und "Kraft" beruht, und "was auch immer jemand tue, kein Verbrechen sei" (Alma 30:17). In diesen falschen Lehren wird gesagt, man müsse sich nicht an das Gesetz der Keuschheit halten, weil die Vorstellung, es gäbe richtig und falsch, veraltet sei.

Kein Wunder, dass diese Philosophien immer noch beliebt sind! Keinerlei Verantwortung für unsere Entscheidungen klingt nach uneingeschränkter Freiheit. Wenn wir die meisten weltlichen Folgen durch Geheimhaltung und Vorsicht vermeiden können, worin liegt dann der Schaden? Vor diesem Hintergrund wirkt das Gesetz der Keuschheit altmodisch, prüde und unnötig.

Wir müssen unbedingt verstehen, dass die Beziehungen in der Familie nach diesem Leben in der Ewigkeit weiterbestehen sollen.

#### **Ewige Gesetze**

Gottes Gesetze sind nicht verhandelbar. Er gestattet uns, sie nicht zu beachten. Aber wir haben ebenso wenig die Freiheit, uns unsere eigenen Regeln für die Ewigkeit zurechtzulegen, wie jemand die Freiheit hat, sich eigene physikalische Gesetze zu schaffen. Gott möchte, dass wir würdige Erben seines Reichs sind. Wer denkt, dass er das himmlische Erbe Gottes erwarten kann, obwohl er einen anderen Weg geht als Gott vorgegeben hat, ist naiv.

Bevor ich, Elder Renlund, in den Vollzeitdienst in der Kirche berufen wurde, kümmerte ich mich um Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz. In der Kardiologie gibt es im Bereich Herzinsuffizienz und Transplantation festgelegte Vorgehensweisen, wie man das beste Ergebnis erreicht, nämlich ein längeres Leben und bessere Lebensqualität. Wenn man Patienten anders behandelt, erhält man nicht das beste Ergebnis. Es war erstaunlich, dass einige Patienten bei ihrer Behandlung verhandeln wollten. Einige sagten: "Ich möchte lieber keine Medikamente einnehmen." Andere: "An mir sollen nach der Transplantation keine Herzbiopsien vorgenommen werden." Natürlich steht es den Patienten frei, ihre eigene Therapie zu wählen, aber sie können nicht eine minderwertige Strategie verfolgen und dabei das beste Ergebnis erwarten.



Das gilt auch für uns. Wir können unseren Lebensweg frei wählen, aber wir können uns nicht aussuchen, wohin es führt, wenn wir unseren eigenen Regeln folgen, ganz gleich, wie oft uns gesagt wird, das sei sehr wohl möglich. Wir können dem Vater im Himmel keine Vorwürfe machen, wenn wir aufgrund von Ungehorsam nicht die Segnungen erhalten, die mit dem Gesetz der Keuschheit einhergehen.

Der Erretter hat in dieser Evangeliumszeit gelehrt, dass die ewigen Gesetze unveränderlich sind und nicht zur Debatte stehen. Er hat gesagt: "Und weiter, wahrlich, ich sage euch: Was durch Gesetz regiert wird, das wird auch durch Gesetz bewahrt und durch dasselbe vollkommen gemacht und geheiligt.

Was aber ein Gesetz bricht und sich nicht an das Gesetz hält, sondern danach trachtet, für sich selbst ein Gesetz zu werden, ... das kann weder durch Gesetz noch durch Barmherzigkeit, Gerechtigkeit noch Richterspruch geheiligt werden." (Lehre und Bündnisse 88:34,35; Hervorhebung hinzugefügt.) Wir können die ewigen Gesetze genauso wenig durch unsere eigenen Regeln ersetzen wie jemand, der in glühende Kohlen fasst und sich nicht mehr dafür entscheiden kann, nicht zu verbrennen.

Wenn wir nicht gehorsam sind, werden wir uns nur "dessen ... erfreuen, was [wir] bereit sind zu empfangen, weil [wir] nicht bereit waren, [uns] dessen zu erfreuen, was [wir] hätten empfangen können" (Lehre und Bündnisse 88:32). Unsere Bereitschaft, alles Notwendige zu tun, um die außerordentlichen Segnungen zu erlangen, die mit der ewigen Familie verknüpft sind, zeigen wir unter anderem dadurch, dass wir uns an das Gesetz der Keuschheit halten.

## Gottes Gesetze sind letzten Endes immer gerecht

Nicht alle Kinder des Vaters im Himmel erhalten in diesem Leben die Gelegenheit,

sexuelle Intimität in einer Ehe zu erleben, wie Gott sie geboten hat. Manche werden nicht die Gelegenheit haben zu heiraten. Andere sind überzeugt davon, dass ihre einzigartigen Umstände es so schwierig machen, nach dem Gesetz der Keuschheit zu leben, dass es ungerecht und daher in Ordnung ist, es zu übergehen.

Ob etwas gerecht ist, muss jedoch aus einem ewigen Blickwinkel beurteilt werden, also aus dem Blickwinkel des Vaters im Himmel und Jesu Christi. <sup>14</sup> Der Erretter hat sein Volk aufgefordert, nicht zu beurteilen, was gerecht oder ungerecht ist, bis er am großen Tag erklärt, wer sein besonderes Eigentum ist (siehe Maleachi 3:17,18). Das sind nämlich diejenigen, die trotz zeitweiliger oder vermeintlicher Ungerechtigkeit oder anderer Hindernisse seine Gebote halten.

Wenn wir das Gefühl haben, unsere Umstände wären ungerecht, folgen wir am besten dem Rat König Benjamins. Er hat gesagt: "Und weiter wünschte ich, ihr würdet den gesegneten und glücklichen Zustand derjenigen betrachten, die die Gebote Gottes halten. Denn siehe, sie sind *gesegnet in allem*, sowohl zeitlich als auch geistig, und wenn sie bis ans Ende getreulich aushalten, werden sie in den Himmel aufgenommen, sodass sie dadurch *mit Gott in einem Zustand nie endenden Glücks weilen*." (Mosia 2:41; Hervorhebung hinzugefügt.)

Schlussendlich lässt sich nichts mit der grenzenlosen Ungerechtigkeit vergleichen, die der Erretter erduldete. Dennoch wird er, wenn wir treu sind, jegliche Ungerechtigkeit, die wir erleiden, ausgleichen und wir werden einen Zustand nie endenden Glücks erreichen.

Wenn wir uns entscheiden, uns an die Gebote Gottes – und damit auch an das Gesetz der Keuschheit – zu halten, werden wir Freude "und Frieden in dieser Welt und ewiWerden ein Ehemann und eine Ehefrau durch die Vollmacht des Priestertums für die Ewigkeit aneinander gesiegelt, werden sie erhöht, empfangen eine Fülle der Herrlichkeit und ewige Nachkommenschaft.

ges Leben in der künftigen Welt [empfangen]" (Lehre und Bündnisse 59:23)<sup>15</sup>, weil wir Teil einer ewigen Familie sein werden, mit Vorfahren und Nachkommen.<sup>16</sup> Werden ein Ehemann und eine Ehefrau durch die Vollmacht des Priestertums für die Ewigkeit aneinander gesiegelt, werden sie erhöht, empfangen eine Fülle der Herrlichkeit und ewige Nachkommenschaft.<sup>17</sup>

#### Versuchung und Umkehr

Gott hat vorhergesehen, dass wir in unserem Bemühen, nach dem Gesetz der Keuschheit zu leben, versucht werden würden. Deswegen hat er uns seinen Sohn als Erretter und Erlöser gegeben. Wir können durch Jesus Christus und sein Sühnopfer Stärke empfangen, um Versuchungen zu widerstehen. Alle Kinder Gottes, die Versuchungen erleiden – egal welcher Art –, können den Erretter um Hilfe bitten. 

Besus Christus versteht, was wir durchmachen, denn er wurde "in allem wie wir versucht". Deshalb sind wir angehalten, "voll Zuversicht hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit" (Hebräer 4:15,16).

Wenn wir stolpern, müssen wir daran denken, dass wir durch Glauben an Jesus Christus und durch aufrichtige Umkehr wieder rein werden können.<sup>19</sup> Umkehr bringt Freude, denn "sind [unsere] Sünden wie Scharlach, weiß wie Schnee werden sie" (Jesaja 1:18). Der Erretter wird uns nicht nur vergeben; er wird unsere Sünden vergessen.<sup>20</sup> Hilfe bei Versuchung, Vergebung nach Umkehr – was könnten wir uns noch wünschen? Wir

brauchen keine Angst davor haben, umzukehren, auch wenn der Satan versucht, "uns daran [zu] hindern, auf Jesus Christus zu blicken, der mit offenen Armen dasteht, voller Hoffnung und bereit, uns zu heilen, zu vergeben, zu läutern, zu stärken, zu reinigen und zu heiligen"<sup>21</sup>.

#### Zeugnis

Gott hat seine Gesetze in Kraft gesetzt, damit wir vollendetes Glück erlangen. Er möchte, dass wir unseren Körper und unsere Sexualität in der Weise gebrauchen, wie er es bestimmt hat, damit wir wie er werden können. Da wir nach dem Gesetz der Keuschheit leben, wurden wir in unserer Ehe mit gegenseitigem Vertrauen gesegnet. Unser Vertrauen ineinander und in unseren Vater im Himmel wächst durch das beständige Befolgen dieses Gebotes immer weiter. Gottes Plan ist der einzige Weg, über den wir das volle Maß an Freude erleben können. Wir verheißen Ihnen, dass auch Sie erkennen können, dass Gott Sie liebt. Wenn Sie seine Gebote befolgen, werden Sie auf ewig gesegnet sein.

#### ANMERKUNGEN

- 1. Siehe Jakob 2:27-30; *Verkündet mein Evangelium!*, Anleitung für den Missionsdienst, 4. Lektion: Die Gebote", Seite 89
- Siehe General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 2020, 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, "Wir glauben, dass es recht ist, keusch zu sein", Liahona, Mai 2013, Seite 41–44; Russell M. Nelson, "Pflegen Sie Ihre Ehe", Liahona, Mai 2006, Seite 36ff.; Richard G. Scott, "Die richtigen Entscheidungen treffen", Der Stern, Januar 1995, Seite 33ff.
- 3. Siehe Boyd K. Packer, "Kleine Kinder", Der Stern, Januar 1987, Seite 14ff.
- 4. Siehe "Die Familie eine Proklamation an die Welt", *Liahona*, Mai 2017, Umschlaginnenseite hinten. In der Proklamation ist mit "Geschlecht" das biologische Geschlecht bei der Geburt gemeint.
- 5. Siehe Thomas Watson, "Man's Chief End Is to Glorify God", in: A Body of Practical Divinity, 1833, Seite 8; Roger E. Olson, The Story of Christian Theology, 1999, Seite 506; The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore, 1885; jeweils zitiert in: Terryl L. Givens, Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis, 2017, Seite 1
- Siehe Dallin H. Oaks, "Der Abfall vom Glauben und die Wiederherstellung", *Der Stern*, Juli 1995, Seite 76–79
- Siehe "Die Familie eine Proklamation an die Welt". Wir werden in der Ewigkeit nicht geschlechtslos sein, wie einige Theologen angedeutet haben. Siehe Terryl L. Givens, Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis, 2017, Seite 188ff.
- 8. Siehe Lehre und Bündnisse 42:22-24; siehe auch "Die Familie eine Proklamation an die Welt"
- 9. Jeffrey R. Holland, "Reinheit", Der Stern, Januar 1999, Seite 91
- David A. Bednar, "Wir glauben, dass es recht ist, keusch zu sein", *Liahona*, Mai 2013, Seite 42
- 11. Siehe Neil L. Andersen, "Kinder", *Liahona*, November 2011, Seite 28–31
- Siehe Dallin H. Oaks, "Der Abfall vom Glauben und die Wiederherstellung", Der Stern, Juli 1995, Seite 76–79
- 13. Siehe Lehre und Bündnisse 131:1-4; 132:19,20,24
- Siehe D. Todd Christofferson, "Warum heiraten? Warum eine Familie gründen?", Liahona, Mai 2015, Seite 50–53
- 15. Siehe auch Mosia 2:41; General Handbook, 2.1.2
- 16. Siehe Maleachi 3:19
- 17. Siehe Lehre und Bündnisse 132:19
- 18. Siehe Alma 13:28
- 19. Siehe Jesaja 1:18; Lehre und Bündnisse 58:42
- 20. Siehe Lehre und Bündnisse 58:42
- Russell M. Nelson, "Wir können besser handeln und besser sein", *Liahona*, Mai 2019, Seite 67



## Wie, wann und warum:

## Mit unseren Kindern über Sexualität sprechen

enn Sie Jugendliche fragen: "Was ist das Gesetz der Keuschheit?", werden Sie vielleicht mit ausdruckslosem Gesicht angestarrt oder die Jugendlichen winden sich in Unbehagen und sagen schnell so etwas wie: "Es besagt, dass man vor der Ehe keinen Sex haben darf." Unserer Erfahrung nach leben viele junge Leute vor der Ehe enthaltsam, missverstehen aber vollkommen die tiefere Bedeutung und den Zweck des Gesetzes der Keuschheit sowie den der Sexualität. Diese Missverständnisse führen später leider oft zu Problemen in der Ehe. Als Eltern und Führungsverantwortliche sollten wir unseren Kindern helfen, sowohl sexuell rein als auch auf eine sexuelle Beziehung vorbereitet zu sein.



Damit unsere Kinder auf die Sexualität in der Ehe vorbereitet sind und sie dann in all ihrer Schönheit und all ihrem Zauber genießen können, müssen wir sie dabei anleiten, wie sie ihre gottgegebenen Gefühle beherrschen lernen.

Laura M. Padilla-Walker

Professorin, Institut für Familienleben, Brigham-Young-Universität **und Meg O. Jankovich** 

Studentin an der BYU, Master-Studiengang Ehe, Familie und Entwicklung des Menschen

#### Betrachten Sie alle Aspekte des Gesetzes

Die körperlichen Aspekte des Gesetzes der Keuschheit (zum Beispiel Enthaltsamkeit vor der Ehe und vollkommene Treue in der Ehe) sind ganz wesentlich. Jedoch wird manchmal mehr über Enthaltsamkeit gesprochen als über die seelischen und geistigen Aspekte – die Freude und die Schönheit der sexuellen Intimität in der Ehe und auch der Friede, den man durch ein tugendhaftes und reines Leben vor und in der Ehe erlangt.

Neben der Zeugung von Kindern hat die sexuelle Intimität in der Ehe einen weiteren wichtigen Zweck. Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: "Diese intime Beziehung ist nicht dafür vorgesehen, dass man einfach der Neugier freien Lauf lässt, ein Verlangen befriedigt oder sich selbstsüchtig Entspannung oder Vergnügen verschafft. Es geht nicht darum, eine Eroberung zu machen, und es geht auch nicht einfach nur um eine bestimmte Handlung. Vielmehr kommen in dieser intimen Beziehung unser göttliches Wesen und Potenzial in höchstem Maße zum Ausdruck und sie ist eine Möglichkeit, wie Mann und Frau ihre seelische und geistige Bindung stärken können."

Damit unsere Kinder darauf vorbereitet sind, sexuelle Intimität in der Ehe in all ihrer Schönheit und all ihrem Zauber zu genießen, müssen wir ihnen ihre sexuelle Entwicklung erklären und sie dabei anleiten, wie sie ihre gottgegebenen Gefühle und Regungen beherrschen lernen.

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Sie mit Ihren Kindern nicht früh genug oder nicht ausreichend über Sexualität gesprochen



haben, sind Sie damit nicht allein. Es gibt eine ganze Menge Gründe, warum solche Gespräche schwierig sein können. Es ist jedoch nie zu spät, seinen Kindern noch etwas beizubringen. Wir möchten Ihnen drei Tipps geben, wie Sie den Einstieg leichter finden:

#### 1. Wie man am besten über Sexualität spricht

Ein zentraler Baustein für ein gutes Gespräch zwischen Eltern und Kindern über das Thema Sexualität ist Offenheit. Forschungen zufolge erhalten Jugendliche die meisten Informationen zu Sexualität aus den Medien oder von Freunden, *möchten* aber gern von ihren Eltern aufgeklärt werden.

M. Russell Ballard, Amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, hat gesagt: "Wenn unsere Kinder heranwachsen, müssen die Eltern ihnen sehr deutlich und offen sagen, was angemessen ist und was nicht. Die Eltern müssen … mit [ihren Kindern] offen über Sexualität und die Lehren des Evangeliums in Bezug auf die Keuschheit [reden]. Diese Informationen müssen in angemessener Weise von den Eltern kommen."<sup>2</sup>

Eine offene Kommunikation können Sie wie folgt fördern:

- Verwenden Sie im Gespräch mit Ihren Kindern von Anfang an die richtigen Bezeichnungen für die Körperteile. Dadurch lernen die Kinder ihren wunderbaren Körper kennen, sind korrekt informiert und wissen, wie man sich ausdrückt, wenn es um die eigene Gesundheit geht.
- Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass sie Ihnen jegliche Fragen stellen können. Überreagieren Sie dann bitte bei Fragen oder Geständnissen nicht und nehmen Sie Rücksicht auf ihr Schamgefühl.

Wenn Kinder
heranwachsen, müssen
die Eltern ihnen sehr
deutlich und offen sagen,
was angemessen ist und
was nicht.

Freuen Sie sich, dass sie mit Ihnen reden, beweisen Sie Ihre Liebe und Unterstützung und zeigen Sie bestmöglich, dass Sie für ein Gespräch immer offen sind.

· Verwenden Sie keine bildlichen Ausdrücke, wenn Sie das Thema Sexualität ansprechen. Kinder brauchen klare, unmissverständliche Informationen. Einige Jugendliche berichten beispielsweise, dass ihnen im Unterricht gesagt wurde, wenn sie das Gesetz der Keuschheit brächen, wären sie wie ein zerkauter Kaugummi oder angebissene Speisen, die von einem zum nächsten weitergereicht werden und daher nicht mehr attraktiv sind. All dies mag gut gemeint sein. Doch fördern solche Vergleiche oftmals Angst vor Sexualität und führen zu einem geringen, manchmal auch irreversibel geschädigten Selbstwertgefühl. Das untergräbt die Hoffnung und den Frieden, die durch aufrichtige Umkehr erreicht werden können.

## 2. Wann man am besten über Sexualität spricht

Die meisten Eltern führen mit ihren Kindern ein einziges Aufklärungsgespräch.
Doch wegen der falschen Botschaften, die die Jugendlichen heutzutage von der Welt hören – manchmal täglich –, brauchen Kinder mehr als nur ein Gespräch mit ihren Eltern.<sup>3</sup> Kindern hilft es am meisten, wenn die Eltern die Initiative ergreifen und im Voraus überlegen, welche Schwierigkeiten auf die Kinder im Zuge ihrer sexuellen

Entwicklung zukommen könnten. Dann können sie ihnen entsprechende Strategien an die Hand geben.

Schwester Joy D. Jones, die Präsidentin der Primarvereinigung, hat zum möglichen Kontakt mit Pornografie gesagt: "Es ist besser, schon früh mit den Kindern darüber zu sprechen. Wenn sie wissen, dass sie geliebt werden und dass nichts, was sie sagen oder tun, etwas an dieser Liebe ändern kann, wenden sie sich eher an uns. ...

Liebe Eltern, wir müssen das Gespräch suchen und dürfen nicht darauf warten, bis das Kind zu uns kommt. ... Wir wollen, dass die Kinder vorbereitet und gestärkt sind und dies auch merken und nicht verängstigt sind. Wir wollen mit ihnen reden und nicht auf sie einreden."<sup>4</sup>

Zur Umsetzung dieser Anregungen bietet sich Folgendes an:

 Thematisieren Sie Sexualität ab und zu beim Evangeliumsabend. Wenn Ihre

- Kinder bereit dafür sind, können sie auch selbst eine Lektion dazu gestalten. Mögliche Themen sind: Pubertät, die Wahrnehmung des eigenen Körpers, positive Aspekte der Sexualität, die Gefahren der Pornografie, dass es normal ist, sexuelle Gefühle zu haben, und dergleichen.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Strategien, wie sie Versuchungen widerstehen können. Wenn Ihr Kind beispielsweise Schwierigkeiten mit unreinen Gedanken oder Verhaltensweisen hat, überlegen Sie gemeinsam, was es tun kann, wenn diese Gedanken kommen. Man kann zum Beispiel ein Kirchenlied singen, an eine Schriftstelle denken, beten, Sport treiben oder ein Armband tragen, das einen daran erinnert, das Rechte zu wählen.
- Bringen Sie Ihren Kindern bei, wie man Sexualtäter erkennt und sich schützt. Hinweis: Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, Schutzmaßnahmen (die oft Angst auslösen) und sexuelle Intimität in der Ehe in einem Atemzug zu nennen. Die Kinder könnten sonst die Angst auf alle Aspekte der Sexualität übertragen.

#### 3. Sprechen Sie über das Warum

Kinder möchten oft wissen, *warum* etwas von ihnen erwartet wird. Warum sollen *sie* denn das Gesetz der Keuschheit halten, wenn





andere das nicht tun? Wenn sie die Gründe für die Erwartungen verstehen, ist es wahrscheinlicher, dass sie die Werte des Evangeliums und ihrer Familie verinnerlichen. Für Jugendliche, die verstehen, warum sie sich verpflichten, sich an das Gesetz der Keuschheit zu halten, ist es "keine Belastung mehr, sondern es wird eine Freude und eine Wonne"5.

Wenn wir möchten, dass unsere Kinder das Gesetz der Keuschheit befolgen, müssen wir ihnen erklären, warum das wichtig ist. Wir müssen erklären, dass "Sexualität eine machtvolle Gabe des himmlischen Vaters ist und dass davon innerhalb der Grenzen Gebrauch gemacht werden soll, die er festgelegt hat"<sup>6</sup>. Wenn Jugendliche verstehen, wie sich diese "machtvolle Gabe" entwickelt, können sie leichter Entscheidungen treffen, die ihrem Wunsch entsprechen, sich an Gottes Gesetz der Keuschheit zu halten.

Wenn Sie mit Ihrem Kind über seine sexuelle Entwicklung reden, können Sie diese Punkte ansprechen:

- Die Sexualität ist jedem Kind Gottes angeboren. Wir wurden "als Abbild Gottes" (Genesis 1:27, Einheitsübersetzung 1980) erschaffen, was heißt, dass unser Körper - und damit auch unsere Geschlechtsorgane - Gottes Schöpfung ist.
- Es ist normal, dass man sexuelle Gefühle hat und sexuelle Erregung spürt. Kinder müssen auf diese Gefühle und Empfindungen nicht reagieren, sie können sie einfach aufmerksam wahrnehmen. Das heißt, sie sind sich der sexuellen Gefühle bewusst, aber bewerten sie nicht negativ. Forschungen haben ergeben, dass bewusste Achtsamkeit uns hilft, eher

Für Jugendliche, die verstehen, warum sie sich verpflichten, sich an das Gesetz der Keuschheit zu halten, ist es keine Belastung mehr.

Entscheidungen zu treffen, die mit unseren Werten und Zielen übereinstimmen, wie zum Beispiel sich an das Gesetz der Keuschheit zu halten.

Die erste Erfahrung mit Sexualität machen Kinder oft durch unbewusste Selbstbefriedigung. Selbst kleine Kinder fassen oft ihre Geschlechtsorgane an, und wie Eltern auf diese Verhaltensweisen im Kindesalter reagieren, kann Auswirkungen auf das spätere Körpergefühl und die Sexualität haben. Es ist wichtig, als Eltern einerseits dafür zu sorgen, den Kindern begreiflich zu machen, warum Gott geboten hat, dass sexuelle Handlungen der Ehe vorbehalten sind.

- Andererseits dürfen sie nicht angewidert oder verärgert reagieren, wenn ein Kind sich selbst anfasst oder ein Jugendlicher gesteht, dass er sich selbst befriedigt.
- Wenn Kinder verstehen, warum es bei Beziehungen und Sexualität bestimmte Maßstäbe gibt (zum Beispiel zu Verabredungen, anständiger Kleidung, Keuschheit), ist es wahrscheinlicher, dass sie Gottes Gesetze als weise erkennen und motiviert sind, sich an sie zu halten. Wenn Sie diese Maßstäbe vermitteln, denken Sie daran, dabei weder Scham noch Angst hervorzurufen.

#### Heben Sie die Macht des Sühnopfers Jesu Christi hervor

Genauso wie Kleinkinder, die gerade erst laufen lernen, geraten Jugendliche manchmal ins Stolpern, wenn sie dabei sind, ihre Sexualität zu verstehen und zu steuern. Wir müssen stets daran denken, Fortschritt zu fördern statt Schuldgefühle, und unseren Kindern beibringen, dass Jesus Christus sie durch seine Gnade, Macht und Barmherzigkeit segnen, stärken und ihnen helfen kann, sexuell rein zu bleiben und eines Tages die Segnungen der sexuellen Intimität in der Ehe zu genießen.

Eltern haben es nicht leicht. Vielleicht unterweisen wir unsere Kinder nicht immer auf perfekte Weise, aber wir können unser Bestes geben, unsere Kinder über die wunderbare Gabe der sexuellen Intimität in der Ehe aufzuklären. Wenn wir das Gefühl haben, es klappt nicht so gut, können wir uns mit der Hilfe des Herrn verbessern. Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: "Mit der Gabe des Sühnopfers Jesu Christi und der Kraft des Himmels auf unserer Seite können wir uns verbessern, und das Wunderbare am Evangelium ist, dass es uns auch dann angerechnet wird, wenn wir uns nur bemühen, selbst wenn wir nicht immer erfolgreich sind."<sup>7</sup> ■



#### **ANMERKUNGEN**

- David A. Bednar, "Wir glauben, dass es recht ist, keusch zu sein", Liahona, Mai 2013, Seite 42
- M. Russell Ballard, "Wie eine unauslöschliche Flamme", Der Stern, Juli 1999, Seite 102
- Siehe Dalmacio Flores und Julie Barroso, "21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review", *Journal of Sex Research*, 54. Jahrgang, Nr. 4–5, 2017, Seite 532–548
- 4. Joy D. Jones, "Pornografie: schützen, reagieren und heilen", *Liahona*, Oktober 2019, Seite 30f
- 5. Dieter F. Uchtdorf, "Vergissmeinnicht", Liahona, November 2011, Seite 122
- "Sexuelle Intimität ist heilig und schön" (Lektion für den Familienabend), https:// www.overcomingpornography.org/spouses-and-families/sexual-intimacy-is-sacred -and-beautiful?lang=deu
- Jeffrey R. Holland, "Morgen wird der Herr mitten unter euch Wunder tun", *Liahona*, Mai 2016, Seite 126

Anmerkung des Herausgebers: Wenn Sie Kinder im Teenageralter haben, können Sie Ihnen auf Seite 12 und 52 die Artikel zu diesem Thema zeigen.

## Gut genutzte Zeit

**David Dickson** 

Zeitschriften der Kirche

Pele Mika Ah Lam nutzt ihre Zeit, so gut sie kann. Dadurch ist sie jetzt jeden Tag glücklich, führt ein kleines Unternehmen und kann ohne Bedauern auf ihre Vergangenheit zurückblicken.

uf den pazifischen Inseln ist die Zeitrechnung anders als in vielen Teilen der Welt. Man erledigt die täglichen Aufgaben nach dem Stand der Sonne, nicht nach der Uhrzeit. Man wacht von Vogelgesang und dem Brechen der Wellen auf, nicht von einem schrillen Wecker.

Pele Mika Ah Lam aus Samoa hat einen weiteren Grundsatz, wenn es um die Zeit geht: "Ich nutze sie, so gut ich kann, egal wo ich bin."

#### Jede Chance zum Lernen ergriffen

Pele wuchs in einem Dorf auf, wo die Familien – auch ihre eigene – vom Ackerbau leben. Fließendes Wasser und Elektrizität sind eine Seltenheit. Die Häuser sind einfach und hübsch. Schulen und Universitäten kosten viel. "Unsere ganze Familie hilft sich gegenseitig mit dem Schulgeld", sagt Pele. "So wird das in Samoa gemacht."

Pele war in der Schule überaus fleißig und bekam sehr gute Noten, deswegen wurde sie an der National University of Samoa angenommen. Sie schrieb sich für Rechnungswesen, Mathematik und Datenverarbeitung ein. Auch für den Institutsunterricht war Platz im Terminkalender.

In dieser Zeit machte sie darüber hinaus noch bei einer weiteren Unternehmung mit, die ihr Leben bald verändern sollte. Das konnte sie damals aber noch nicht ahnen. Jeden Freitagabend traf sie sich mit Kommilitonen, die auch der Kirche angehörten, um Spaß zu haben, über das Evangelium zu sprechen und neue Fertigkeiten zu erlernen. Jede Woche machten diese jungen Leute etwas anderes, außer am letzten Freitag im Monat: An dem Tag lernten sie jedes Mal, ein neues Gericht zu kochen.

"Ich passte sehr gut auf", erzählt Pele. "Ich wollte mir nicht die Chance entgehen lassen, etwas Neues zu lernen."

Diese Entscheidung hat sich später bezahlt gemacht.

## Wenn eine Tür zugeht, öffnet sich eine andere

Die Studiengebühren der Universitäten stellen viele vor große Herausforderungen. Als Pele für das Studium nicht mehr zahlen konnte, musste sie

es abbrechen. Sie hatte sich jedoch sehr angestrengt und alles gelernt, was in der Zeit möglich gewesen war – auch, wie man verschiedene Gerichte zubereitet.

Als Ehefrau und Mutter kleiner Kinder dachte sie oft darüber nach, wie sie ihre Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen könnte, um ihre Familie mitzuversorgen. Pele war schon von Kind an beigebracht worden, dass sie an Gott glauben und hart arbeiten sollte.

"Ich beschloss, mein eigenes Unternehmen zu gründen", erzählt sie. "Ich führe jetzt einen Grill- und Salatstand. Dort bereite ich die Gerichte zu, die ich in meiner Zeit an der Universität gelernt habe."

Der Stand läuft so gut, dass Pele genug Geld verdient, um ihre kleine Familie mitzuversorgen und ihre Eltern und Geschwister zu unterstützen.

"In unserer Familie glauben wir, dass 'der Glaube ohne Werke nutzlos ist' [Jakobus 2:20]", sagt sie. "Wir vertrauen auf Gott und glauben, dass er uns in allem helfen wird. Aber wir müssen unseren Teil tun."

### Alles nach der Zeitrechnung auf der Insel

Pele lebt immer noch nach der Zeitrechnung auf ihrer Insel. Sie steht mit der Sonne auf und geht mit ihr zu Bett. Sie führt das einfache, friedliche Leben, wie es auf Samoa üblich ist. Sie weiß aber: "Die Zeit vergeht im Fluge und kehrt nicht mehr zurück."<sup>1</sup> Und danach lebt sie auch.

Elder Ian S. Ardern von den Siebzigern hat gesagt: "Zeit kann man nicht kaufen. Zeit ist ein Gut, das man – so sehr man sich auch anstrengt – nirgendwo und zu keinem Preis

kaufen kann. Doch weise genutzt, ist Zeit von unschätzbarem Wert."<sup>2</sup>

Pele nutzt ihre Zeit, so gut sie kann. Gott hat ihr und ihrer Familie dafür Erfolg geschenkt, und sie haben auch in schwierigen Lebensumständen viel Freude verspürt. Pele hat ein starkes Zeugnis, ein erfolgreiches Unternehmen und eine glänzende Zukunft.

"Wir sind sehr gesegnet", sagt sie. ■

#### **ANMERKUNGEN**

- 1. "Die Zeit vergeht im Fluge", *Gesangbuch*, Nr. 143
- 2. Ian S. Ardern, "Eine Zeit der Vorbereitung", *Liahona*, November 2011, Seite 31



#### IN FÜNF SCHRITTEN ZU EINER GUTEN ZEITEINTEILUNG

Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, Ihren vollen Alltag besser zu organisieren, schauen Sie sich einmal diese fünf Schritte aus dem Heft Eigenständigkeit: Mein Fundament an:

- 1. Aufgaben auflisten. "Schreiben Sie jeden Morgen eine Liste mit Aufgaben, die Sie erledigen müssen. Fügen Sie die Namen derer hinzu, denen Sie dienen möchten."
- Beten Sie um Führung. "Hören Sie zu. Verpflichten Sie sich dazu, Ihr Bestes zu geben."
- Prioritäten festlegen. "Schreiben Sie … eine 1 neben die wichtigste Aufgabe, eine 2 neben die zweitwichtigste und so weiter."
- 4. Ziele setzen und danach handeln. "Hören Sie auf den Geist. Setzen Sie Ziele. Arbeiten Sie fleißig. Fangen Sie mit der wichtigsten Aufgabe an und arbeiten Sie die Liste ab."
- Berichten. "Erstatten Sie dem Vater im Himmel jeden Abend im Gebet Bericht. Stellen Sie Fragen. Hören Sie zu. Kehren Sie um. Verspüren Sie seine Liebe."<sup>1</sup>

#### ANMERKUNG

1. Eigenständigkeit: Mein Fundament, 2017, Seite 14



Kluger Umgang mit Digitalgeräten:

## Gewinnen Sie Ihre Familie zurück

#### **Geoff Steurer**

Approbierter Ehe- und Familientherapeut

#### Stellen Sie sich diese Szenen vor:

- Eine Familie sitzt in einem Restaurant und wartet auf das Essen. Anstatt miteinander zu reden, starrt jedoch jeder auf sein Smartphone.
- Eine Jugendliche schaut sich die aufwändig bearbeiteten Posts von Gleichaltrigen in den sozialen Medien an. Dabei überkommt sie ein Gefühl der Unzulänglichkeit und Einsamkeit.
- Ein kleines Mädchen versucht im Park, ihren Vater dazu zu bekommen, vom Handy aufzuschauen und ihr Beachtung zu schenken.
- Eine Frau spricht mit ihrem Ehemann. Der jedoch schaut sich dabei immer wieder die neuesten Sportnachrichten auf seiner Smartwatch an.
- Ein junger Mann schreibt während des Evangeliumsabends ständig Nachrichten an andere.

Jedes dieser Beispiele – und viele weitere, die Sie sicher schon beobachtet haben – ist eine kleine Tragödie. Smartphones und andere Digitalgeräte sind Segen und Fluch zugleich. Sie öffnen uns die Tür zu einer unglaublichen Bandbreite an Informationen. Sie unterstützen uns bei der Familienforschung und beim Schriftstudium und ermöglichen es uns, über große Distanzen hinweg mit Familienmitgliedern zu sprechen. Aber wenn wir nicht klug mit ihnen umgehen, können Digitalgeräte auch die Beziehungen in der Familie stören und negative Auswirkungen auf unsere seelische, geistige und körperliche Gesundheit haben.



Sieben Tipps, wie wir uns Digitalgeräte zunutze machen, anstatt uns von ihnen beherrschen zu lassen



#### Das Paradoxe an der Technik

Als Ehe- und Familientherapeut erlebe ich, wie es für aufrichtig bemühte Menschen immer schwieriger wird, mit Bildschirmgeräten um die Aufmerksamkeit ihrer Angehörigen zu konkurrieren. Das ist wirklich paradox. Genau die Geräte, die uns miteinander verbinden und unsere Beziehungen verbessern sollen, haben in manchen Fällen zu oberflächlicheren Beziehungen und Selbstzweifeln geführt. Zahlreiche Forscher haben gar herausgefunden, dass das zunehmende Auftreten von Depressionen, Angststörungen, Mobbing und Suiziden mit der sich in epidemischem Ausmaß verbreitenden Einsamkeit im Zusammenhang steht, die zum Großteil durch den weit verbreiteten Gebrauch mobiler Endgeräte hervorgerufen wird.1

Selbst wenn alle aus der Familie zuhause sind und zusammensitzen, kann es sofort Einsamkeit und ein Gefühl des Getrenntseins hervorrufen, wenn sich jeder nur mit seinem Mobilgerät beschäftigt. Wenn wir in unserer Familie Einigkeit und ein Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen wollen, müssen wir einsehen, dass Mobilgeräte das familiäre Beisammensein konterkarieren.

Wir müssen deswegen jetzt nicht in Panik verfallen und jegliche Technik aus unserem Leben verbannen. Aber wir müssen die Technik in ihre Schranken verweisen, damit sie unseren Beziehungen nutzt, anstatt sie zu untergraben.

#### Die Falle der virtuellen Welt

Wenn wir uns in unsere Mobilgeräte versenken, schwindet der Einfluss der physischen Welt um uns herum. All die Geräusche, Strukturen, das um uns herum Sichtbare und zahllose weitere Sinneseindrücke nehmen ab. Wir tauschen sie gegen eine virtuelle Welt ein, die uns nicht im selben Maß mit unserem Körper und unserer Umwelt verbindet. Dadurch nehmen wir manchmal wichtige Körpersignale nicht wahr, die uns mitteilen, was wir brauchen, um gesund zu bleiben. So kann eine lange Zeit vor dem Bildschirm zum Beispiel dazu führen, dass wir weder Müdigkeit noch Hunger oder Stress wahrnehmen.

Diese Abkopplung von der physischen Welt kann auch unser Empfinden von Freude untergraben. Es macht beispielsweise einen erheblichen Unterschied aus, ob man einen lachenden Smiley geschickt bekommt oder ob man einen lieben Menschen neben sich fröhlich lachen hört.

#### Vorbilder im Umgang mit Digitalgeräten sind jetzt gefragt

Digitalgeräte sind darauf ausgelegt, dass man ihnen kaum widerstehen und sie nur schwer aus der Hand legen kann. Viele Software- und Smartphone-Entwickler bauen sogar mit Absicht auf unsere menschlichen Schwächen auf, damit wir ständig durch alle Informationen scrollen und klicken.<sup>2</sup>

Diese Abhängigkeit von Mobilgeräten ist so normal geworden, dass es leicht ist, über die Auswirkungen auf

uns hinwegzusehen. Deswegen brauchen junge Leute Erwachsene, die ihnen zeigen können, wie man solche Geräte sinnvoll nutzt, und die Kindern die Auswirkungen erklären können.

Wie M. Russell Ballard, Amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, gesagt hat, sollten uns Digitalgeräte "dienen und uns nicht beherrschen"3.

Vor diesem Hintergrund haben wir sieben Tipps für Sie, wie man mit Digitalgeräten umgehen kann:

#### Halten Sie es wie der Erretter: Schenken Sie ungeteilte Aufmerksamkeit

Der Erretter hat uns gezeigt, wie genau man mit seinen Mitmenschen Zeit verbringt, ohne abgelenkt zu sein. Während seines Wirkens hatte er immer den Einzelnen im Blick (siehe Markus 5:25-34,35-42; Lukas 19:2-8). Christus hat ihnen allen seine volle Aufmerksamkeit geschenkt. Als er den Nephiten seine Wunden zeigte, trieb er sie nicht zur Eile an. Vielmehr "gingen [sie] einer nach dem anderen hin, bis sie alle hingegangen waren" (3 Nephi 11:15; Hervorhebung hinzugefügt).

Wenn wir uns dieses Verhalten zum Vorbild nehmen, zeigen wir unseren Kindern, wie man tatsächlich präsent sein kann, anstatt seine Aufmerksamkeit auf ein Gerät und die Leute um einen herum aufzuteilen. Wenn Sie mit jemandem reden, vor allem wenn es Ihr Kind oder Ehepartner ist, schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit und legen Sie Ihr Handy weg.

Traurigerweise ist es normal geworden, dass wir uns von denen abwenden, die uns nahestehen, um eine Nachricht zu beantworten und uns um jemand anderen zu kümmern. Das kann sich negativ auf unsere Beziehungen auswirken und ungewollt vermitteln, dass uns unser Gegenüber weniger wichtig ist.

Fassen Sie den Entschluss, dass Ihr Gesprächspartner Vorrang hat, und lassen Sie sich von Ihrem Smartphone oder sonstigen Geräten nicht unterbrechen. Schauen Sie ihm in die Augen. Hören Sie zu, wie der Erretter es täte. Konzentrieren Sie sich.



#### Machen Sie Kurznachrichten nicht zur Regel

Wenn Sie jemandem etwas Persönliches oder Wichtiges mitteilen möchten, tun Sie das auf eine Weise, die einer persönlichen Begegnung möglichst nahekommt. Ist ein persönliches Gespräch nicht möglich, versuchen Sie es mit einem Videoanruf, damit Sie den Betreffenden sehen und hören können. Falls das nicht geht, rufen Sie an, damit Sie die Stimme Ihres Gesprächspartners hören können.



#### Geben Sie Kindern nicht zu früh ein Smartphone und Zugriff auf soziale Medien

Überlassen Sie Kindern und Jugendlichen erst dann ein Smartphone und den Zugang zu sozialen Medien, wenn sie ausreichend zwischenmenschliche Fähigkeiten entwickelt haben, sie also zum Beispiel zuhören, Augenkontakt halten, Empathie zeigen und sich anderer bewusst sein können. Bevor

Kinder die digitale Welt betreten, müssen sie üben, andere zu respektieren und sich in sie hineinzuversetzen. Das ist ganz wichtig.

Das Durchschnittsalter, in dem Kinder zum ersten Mal mit Pornografie konfrontiert werden, liegt unter anderem deshalb bei elf Jahren<sup>4</sup> (wobei viele noch jünger sind), weil viele Kinder schon sehr früh ein Smartphone bekommen. Denken Sie daran: Selbst wenn Ihre Kinder reif genug für ein Konto bei einem sozialen Netzwerk sind – viele andere, die online sind und das Profil Ihres Kindes sehen können, sind es eben nicht.<sup>5</sup>



Logan Sia Familian regala

#### Legen Sie Familienregeln und Beschränkungen fest

Legen Sie ganz klar fest, wann Smartphones und ähnliche Geräte bei Ihnen zuhause benutzt werden dürfen und wann sie weggelegt werden müssen. Eine Empfehlung, die ich Ihnen ans Herz legen möchte: Fordern Sie jeden in der Familie auf, regelmäßig bewusst die Geräte nicht zu benutzen. Sie könnten einen Ort festlegen, wo die Geräte

dann liegen, damit sie außer Sichtweite und schwer erreichbar sind. Das könnte zum Beispiel ein Korb in der Küche sein. Eine Familie beschloss beispielsweise, dass die Geräte während und nach dem Abendessen zur Seite gelegt und aufgeladen werden, damit die Familie ungestört Zeit miteinander verbringen kann.

Wenn wir die Zeit, die wir an unseren Mobilgeräten verbringen, bewusst einschränken, fühlt sich unsere Familie bald mehr miteinander verbunden.



#### Vermeiden Sie gedankenloses Spielen und Browsen

Wie schnell und leicht nehmen wir unser Digitalgerät in die Hand, um uns zu entspannen, abzulenken oder Spaß zu haben! Widerstehen Sie diesem Drang. Legen Sie stattdessen Ihr Gerät zur Seite und machen Sie etwas, was Ihre Sinne beansprucht, zum Beispiel einen Spaziergang.

Im Juni 2018 hat Präsident Russell M. Nelson die Jugendlichen der Kirche aufgefordert, damit aufzuhören, sich "ständig auf die sozialen Medien zu verlassen[, und sich zu diesem Zweck] sieben Tage lang der sozialen Medien [zu enthalten]"6.

Als Eltern können Sie Ihre Familie ebenso dazu auffordern und gelegentlich als eine Art Fastenzeit auf Spiele, die sozialen Medien oder andere digitale Ablenkungen verzichten.



#### Widerstehen Sie dem Impuls, sofort antworten zu wollen

Überlegen Sie, ob Sie wirklich sofort auf jede Nachricht oder Benachrichtigung reagieren müssen. Unsere Geräte suggerieren uns, dass jede Unterbrechung dringend und wichtig ist. Dabei lenken sie uns jedoch unter Umständen von dem ab, was am wichtigsten ist. Versuchen Sie, es langsamer anzugehen und erst später auf Nachrichten zu antworten, damit Sie präsent sein und denjenigen um Sie herum Aufmerksamkeit schenken können. Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel hat festgestellt: "Einige ... in der Kirche ... vernachlässigen ewige Beziehungen wegen digitaler Zerstreuungen, Ablenkungen und Abstechern, die keinen bleibenden Wert haben."7

#### Bestimmen Sie technikfreie Zonen

Legen Sie besondere Orte fest, wo keine digitalen Geräte erlaubt sind. Eine Familie hat zum Beispiel beschlossen, auf kurzen Strecken keine Handys oder anderweitige Geräte im Auto zu erlauben, damit man miteinander reden kann. Solche Beschränkungen führen zu vermehrter Aufmerksamkeit und einem stärkeren Zusammengehörigkeitsgefühl, was verhindert, dass sich jemand in der Familie einsam fühlt.

#### **BEZIEHUNGEN UND ABLENKUNG**

In der heutigen Welt gibt es immer mehr Ablenkungen. Mobile Geräte wie Smartphones können sogar dazu führen, dass abgelenkt zu sein fast schon normal ist. Studien zeigen, dass es zu Problemen bei der Arbeit, in der Schule und in unseren Beziehungen führt und dass wir eher gestresst und frustriert sind, wenn wir oft abgelenkt sind. Einige Studien legen sogar nahe, dass allein schon das Vorhandensein des eigenen Smartphones die Gehirnleistung vermindern kann.

Elder Dieter F. Uchtdorf vom Kollegium der Zwölf Apostel hat erklärt, "wie entscheidend diese vier Beziehungen sind: zu unserem Gott, zu unserer Familie, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst" ("Was am wichtigsten ist", *Liahona*, November 2010, Seite 21). Hier einige Anregungen, wie Sie diese Beziehungen stärken können, indem Sie für weniger Ablenkungen sorgen:

#### Ihre Beziehung zu Gott

- Schriftstudium. Versuchen Sie, wenigstens ab und zu ohne Ihr Mobilgerät zu studieren. Ein gedrucktes Buch kann Sie nicht durch Benachrichtigungen oder durch andere Apps ablenken.
- Gebet. Beten Sie regelmäßig, in Ruhe und allein. Beten Sie hin und wieder auch lange.
- Nachsinnen. Nehmen Sie sich nach dem Schriftstudium und dem Gebet Zeit zum Nachsinnen. Nehmen Sie sich gelegentlich auch Zeit zum Nachdenken, wenn Sie etwas allein unternehmen. Legen Sie zum Beispiel beim Sport oder bei der Hausarbeit Ihr Gerät zur Seite oder schalten Sie die Musik aus, wenn Sie allein im Auto sind.
- Gottesverehrung. Schenken
   Sie diesem wichtigen Aspekt
   Ihrer Beziehung zu Gott volle
   Beachtung. Legen Sie zum
   Beispiel beim Abendmahl Ihr
   Mobilgerät in die Tasche (oder
   nehmen Sie es gar nicht erst zur
   Versammlung mit) oder schalten
   Sie es aus.

#### Ihre Beziehung zu Ihren Mitmenschen

- Reden und zuhören. Rücken Sie das Abendessen mit der Familie ins rechte Licht. Machen Sie etwas Besonderes daraus (siehe Nummer 4 und 7 auf den vorigen Seiten). Zeigen Sie Interesse an Ihren Mitmenschen. Suchen Sie das Gespräch und gehen Sie dabei auch in die Tiefe. Halten Sie bei Unterhaltungen kein Mobilgerät in der Hand. Achten Sie darauf, dass Sie Augenkontakt haben (siehe Nummer 1).
- Dienen. Wenn Sie die Gelegenheit bekommen, jemandem zu dienen, und Ihr erster Gedanke ist: "Aber da läuft noch was im Fernsehen", müssen Sie vielleicht Ihre Prioritäten überdenken.
   Versuchen Sie, eine Woche lang auf derartige Unterhaltung zu verzichten.
- Spielen. Wenn Sie Beziehungen dadurch pflegen, dass Sie gemeinsam etwas Schönes unternehmen, seien Sie mit ganzem Herzen dabei. Legen Sie Mobilgeräte dort ab, wo sie weder zu sehen noch zu hören sind.

#### Ihre Beziehung zu sich selbst

- Körperliche und seelische Gesundheit. Lassen Sie sich nicht von dem ablenken, was Sie gesund erhält: Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung. Lassen Sie Ihre Mobilgeräte zum Beispiel nicht über Nacht im Schlafzimmer. Vergeuden Sie Ihre Zeit auch nicht mit Sinnlosem, sodass Sie anschließend unter Zeitdruck geraten (siehe Nummer 5).
- Das Selbstwertgefühl erhalten.
   Vermeiden Sie übertriebene
   Selbstkritik, vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Dazu könnten
   Sie zum Beispiel weniger Zeit in sozialen Medien verbringen oder mit mehr Bedacht auswählen, wem Sie folgen (siehe Nummer 4).
- Lernen Sie sich selbst kennen.
   Lassen Sie sich durch Ihr Image
   in den sozialen Medien nicht
   davon ablenken, sich zu der
   Persönlichkeit zu entwickeln, die
   Sie gern sein wollen. Verbringen
   Sie Zeit mit Ihrem wahren Selbst
   und tun Sie das, was Ihr wahres
   Selbst bevorzugt.

#### Heiligen wir unser Zuhause

Wenn wir unser Zuhause zu einem Zufluchtsort vor der Welt machen wollen, müssen wir uns anstrengen und wachsam sein, vor allem weil die digitale Welt uns so leicht und schnell ablenkt. Doch die Beziehungen in unserer Familie und unsere Gesundheit sind jede Anstrengung wert. ■

#### ANMERKUNGEN

- Siehe Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness", American Foundation for Suicide Prevention, 25. September 2018, afsp.org
- Siehe Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You ,Addicted", *Business Insider*, 17. Februar 2018, businessinsider.com
- 3. M. Russell Ballard, "Seid ruhig und wisst, dass ich Gott bin", CES-Andacht für junge Erwachsene, 4. Mai 2014,

- broadcasts.ChurchofJesusChrist.org
- Siehe Jane Randel und Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography", *HuffPost-*Blog, 26. Februar 2017, huffpost.com
- 5. Siehe "Cyberbullying", *Ensign*, August 2013, Seite 39
- Russell M. Nelson, "Hoffnung Israels", Andacht für Jugendliche in aller Welt, 3. Juni 2018, HopeofIsrael.Churchof JesusChrist.org
- 7. David A. Bednar, "Dinge, wie sie wirklich sind", *Liahona*, Juni 2010, Seite 25



## Der Herr stand mir bei

Elodie McCormick, Alabama

Ich hatte nicht erwartet, dass der Militäreinsatz meines Mannes ein ganzes Jahr dauern würde, wir sind als Familie dadurch jedoch geistig gewachsen.

ch lebte mit meiner Familie seit etwa drei Monaten in Texas, als meine Mutter aus England anrief.

"Ich weiß nicht, Mama", sagte ich. "Ich habe das Gefühl, heute wird etwas passieren. Und ich weiß nicht, ob ich es gut finden werde."

Als mein Mann Matthias an dem Tag nach Hause kam, sagte er: "Ich muss dir etwas erzählen." Mir war sofort klar, dass es um einen Militäreinsatz ging, aber ich hatte nicht erwartet, dass er ein ganzes Jahr dauern würde. Uns blieben zwei Wochen bis zu seiner Abreise. Ich weinte in der Zeit sehr viel.

Es war ein schwieriges Jahr. Weder meinen Mann noch meine Familie aus England bei mir zu haben, machte mich ängstlich und unruhig. Diese Erfahrung half mir als Mutter mit meinem ersten Baby und uns gemeinsam jedoch zu lernen, wie wir als Familie weiter geistig wachsen konnten.

Wir hatten uns bereits angewöhnt, jeden Tag gemeinsam zu beten und in den heiligen Schriften zu lesen. Wenn Matthias und ich also die Gelegenheit hatten, miteinander zu sprechen – meistens per Videochat –, beteten wir zusammen und lasen gemeinsam in den Schriften.

Als ich für mich und mit meinem Mann in den Schriften las, kam mir eine Schriftstelle immer wieder in

den Sinn: "Darum seid guten Mutes und fürchtet euch nicht, denn ich, der Herr, bin mit euch und werde euch beistehen." (Lehre und Bündnisse 68:6.) Da wurde mir klar, dass ich mich immer auf den Vater im Himmel verlassen konnte.

Meine Berufung als Gemeinde-Chorleiterin half mir, immer wieder den Text der Kirchenlieder und die dazugehörigen Schriftstellen mit ihren Verheißungen im Sinn zu haben. Die Kirchenlieder zu singen und anzuhören hat mir viel Frieden geschenkt.

Als unser Baby, Noah, an einer Lungenentzündung erkrankte, gaben ihm Priestertumsträger einen Krankensegen. Mir gaben sie einen Segen der Stärkung und des Trostes. Es gab in der Gemeinde auch wunderbare Schwestern, die mich betreuten und mir halfen. Außerdem traf ich mich mit anderen Ehefrauen, deren Männer auf einem Militäreinsatz waren. Sie halfen mir mehr als ich ihnen. Auch unser Nachbar half uns, indem er den Rasen mähte.

Ich bin dankbar für das Kleine und Einfache, womit unsere Familie gesegnet wurde. Ganz offenbar segnete der Vater im Himmel uns, indem uns immer dann jemand half, wenn wir es am dringendsten brauchten.

## Die Verheißung von Heilung und Siegelung

Name der Redaktion bekannt, Santa Catarina, Brasilien

Wir waren dem Evangelium treu und suchten nach unseren Vorfahren. Dadurch wurden meine Mutter und ich in ungeahntem Maß gesegnet.

Seit meiner Taufe interessiere ich mich für Familiengeschichte und Tempelarbeit. Ich wäre so gern für die Ewigkeit an meine Familie gesiegelt gewesen, aber ich glaubte nicht, dass das jemals geschehen würde, da viele meiner Angehörigen, auch mein Vater, alkoholabhängig waren.

Ich wuchs zwar in diesem Umfeld auf, doch dank des guten Rates meiner lieben Mutter entschied ich mich für ein anderes Leben. Sie ließ sich ein Jahr nach mir taufen.

Als ich 18 wurde, beschloss ich, auf Mission zu gehen. Ich wurde nach Arizona berufen. Das war eine der schönsten Erfahrungen in meinem Leben. Als ich nach Hause zurückkehrte, stellte ich fest, dass die Alkoholsucht meines Vaters vollkommen außer Kontrolle geraten war. Ich weiß noch, dass ich mich fragte, ob mein Missionsdienst irgendetwas

wert gewesen sei, wenn es nun so schlimm um meine Familie stand.

Bei der Generalkonferenz im April 2018 hörte ich Elder Dale G. Renlund vom Kollegium der Zwölf Apostel sagen: "Wenn Sie ... Ihre Familie entdecken, versammeln und verbinden ..., werden [Sie] Heilung für das finden, was geheilt werden muss."<sup>1</sup>

Meine Mutter fuhr fort zu beten, in den heiligen Schriften zu lesen und sich um Inspiration zu bemühen, wie sie meinem Vater helfen konnte. Schließlich konnte sie ihn davon überzeugen, sich Hilfe zu suchen. Er ging für neun Monate in eine Entzugsklinik. Wir durften ihn nur einmal im Monat besuchen. Es war nicht leicht, vor allem am Anfang. Doch meine Mutter und ich lebten Monat für Monat treu nach dem Evangelium und suchten nach unseren Vorfahren.

Dabei empfingen wir Segnungen, wie wir sie uns nicht hätten träumen lassen.

Seitdem mein Vater von der Behandlung nach Hause kam, hat er keinen Alkohol mehr angerührt. Er kam mit den Missionaren zusammen, war jedoch noch nicht bereit, sich dem Evangelium zu verpflichten. Meine Mutter schlug vor, wir sollten zum Tempelgrundstück fahren, um den Geist dort in uns aufzunehmen.

Kurze Zeit darauf hatten die Missionare das Gefühl, sie sollten bei uns vorbeikommen und mit meinem Vater sprechen. Er sagte ihnen, dass er sich taufen lassen wolle. Am Abend erzählten mir meine Eltern diese wunderbare Neuigkeit.

Der Herr hat seine Verheißung erfüllt. Das, was geheilt werden musste, *wurde* geheilt. Mein Vater wurde von seiner Sucht geheilt und meine Zweifel wurden durch neuen Glauben geheilt. Unsere Familie bereitet sich nun

darauf vor, gesiegelt zu werden. ■

#### **ANMERKUNG**

 Dale G. Renlund, "Familienforschung und Tempelarbeit: Siegelung und Heilung", *Liahona*, Mai 2018, Seite 49



### Warum sind wir hier?

Gregorio Rivera, Provinz Elgui, Chile

Wir kündigten unsere Arbeitsstellen, verkauften alles und verabschiedeten uns von Angehörigen und Freunden, um in eine Stadt zu ziehen, in der wir noch nie gewesen waren.

ch arbeitete tagsüber und meine Frau Elen arbeitete nachts. Wir sahen uns kaum. Wir hielten keinen Evangeliumsabend ab und sprachen auch kein Familiengebet. Wir besuchten die Abendmahlsversammlung, aber wir nahmen es mit dem Evangelium nicht so genau.

Wir begannen, uns leer zu fühlen, weil wir uns mehr auf Weltliches konzentrierten als auf die Angelegenheiten des Herrn. Wir hatten das Gefühl, dass der Vater im Himmel mehr von uns erwartete.

Also gingen wir in den Santiago-Tempel, um Führung zu erhalten, wie wir uns verbessern konnten. Wir empfingen beide die Eingebung, dass wir mit unseren kleinen Töchtern von Santiago in das nördliche Küstengebiet um Coquimbo ziehen sollten.

Wir waren noch nie dort gewesen und wussten nichts über die Gegend. Doch wir kündigten unsere Arbeitsstellen, verkauften alles und verabschiedeten uns von Angehörigen und Freunden. Ich gab auch mein Universitätsstudium auf.

In Coquimbo kannten wir niemanden und wir hatten kein Geld. Zwar fand ich bald eine Arbeit, doch das Geld reichte gerade so für die Miete. Wir fragten uns: "Warum sind wir hier?"

Elen überlegte, wie sie zu unserem Lebensunterhalt beitragen könnte. Einmal nähte sie ein neues Polster für einen unserer alten Stühle. "Ich

werde es zum Verkauf anbieten, mal schauen, ob es jemand will", sagte sie. Tatsächlich fand sich ein Käufer! Davon angespornt, lernte Elen mehr über das Neubeziehen von Polstermöbeln. Sie begann, Werbung zu machen, und erhielt bald Aufträge.

2016 wurde ich als Bischof unserer neuen Gemeinde berufen. Nun arbeitete ich, hatte mein Studium wieder aufgenommen und hatte diese Berufung – schon wieder sah ich meine Familie kaum.

"Das funktioniert so nicht", meinte Elen. "Warum arbeiten wir nicht zusammen? Ich bringe dir alles bei. Dann wärst du zuhause, und für deine Berufung kannst du dir die Zeit auch freier einteilen."

Besorgt fragte ich mich, ob es richtig war, meine Arbeitsstelle zu kündigen. Elen schlug vor, wir sollten zum Vater im Himmel beten und ihm sagen: "Du weißt, wir haben ein Unternehmen. Wir werden es zusammen führen. Bitte zeig uns, wie wir damit Erfolg haben können, während Gregorio seine Aufgaben als Bischof erfüllt."

Der Vater im Himmel gab uns eine Antwort. Jetzt, nachdem wir uns jahrelang kaum gesehen haben, müssen wir uns daran gewöhnen, dass wir uns nun *immer* sehen. Manchmal sagt Elen im Spaß: "Musst du nicht irgendwelche Interviews als Bischof führen? Du kannst in vier Stunden wiederkommen!"

Wir haben hier in Coquimbo gelernt, Glauben zu haben und das Evangelium gemeinsam als Familie zu leben. Und dafür wurden wir gesegnet. Wir sind in eine Stadt gezogen, die wir nicht kannten, um Menschen zu dienen, die wir auch nicht kannten, und haben Wunder erlebt, die wir nicht erwartet hatten.

# Hähnchenpastete – ein wohltuender Liebesdienst

Jacquie Fleming, Alberta, Kanada

Als ich die Liebe des Vaters im Himmel am dringendsten brauchte, zeigten mir meine Freundinnen, wie ich sie spüren konnte.

Als meine Mutter unerwartet mit 61 Jahren verstarb, traf mich das völlig unvorbereitet. Ihre Liebe, Freundlichkeit, Unterstützung, Stärke und ihr Lachen waren eine Säule in meinem Leben. Ich hatte das Gefühl, man habe mir meine Mutter weggenommen und meinen drei Kindern ihre Großmutter. Sogar auf den Vater im Himmel war ich wütend. Wie konnte er uns das bloß antun?

Eine Zeit lang wachte ich immer mitten in der Nacht auf und konnte nicht wieder einschlafen. Eines Nachts schreckte ich um 3 Uhr hoch. In der Hoffnung, mich von dem Tod meiner Mutter ablenken zu können, schaute ich auf mein Handy, wo ich ein Kochvideo in meinem Newsfeed fand. Darin wurde das beste Wohlfühlessen überhaupt gekocht: Hähnchenpastete. Ich stellte mir vor, wie herrlich es wäre, ein solches Gericht essen zu können, aber ich fühlte mich nicht imstande, meiner Familie irgendetwas zuzubereiten, was über Müsli mit Milch hinausging. Für den Moment musste ich wohl auf so ein Wohlfühlessen verzichten. Dachte ich zumindest.

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen brachten mir zwei Freundinnen unabhängig voneinander eine Hähnchenpastete vorbei. Ich verlor die Fassung und weinte. Ich war von ihrer Aufmerksamkeit tief bewegt. Ich wusste, dass das kein Zufall war. Es hat mir bestätigt, dass Gott auf mich achtet, dass er mich liebt und dass ihm mein scheinbar unbedeutender Wunsch nach einer Hähnchenpastete

wichtig war, obwohl ich auf ihn wütend gewesen war. Diese Bestätigung hatte ich dringend gebraucht.

Ich bin dankbar für die beiden Freundinnen, die mir die Pastete vorbeigebracht haben. Sie haben mir dadurch mehr geholfen, als ihnen bewusst gewesen war. Als ich die Liebe des Vaters im Himmel am dringendsten brauchte, zeigten sie mir durch ihren Beistand, wie ich sie spüren konnte.

Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir Eingebungen des Heiligen Geistes erkennen und sie umsetzen. Schließlich könnten sie die Antwort auf das Gebet eines Menschen in einer schwierigen Situation sein.

Wir dürfen nicht zulassen, dass unsere Unsicherheit oder unsere Zweifel uns davon abhalten, anderen zu dienen. Mögen wir uns stets bemühen, ein Werkzeug in den Händen des Herrn zu sein und seine Liebe weiterzutragen.





### Alma 39 bis 42

27. JULI BIS 2. AUGUST

s scheint, als würden sich Gerechtigkeit und Barmherzigkeit gegenseitig ausschließen, doch in Gottes Plan wirken beide zusammen.



### FÜR DAS GESPRÄCH

Was bedeuten für Sie die Wörter Gerechtigkeit und Barmherzigkeit? Warum sind für Gottes ewigen Plan des Glücklichseins sowohl Gerechtigkeit als auch Barmherzigkeit vonnöten? Haben Sie die Barmherzigkeit Jesu Christi in Ihrem Leben bereits erlebt? Auf welche Weise?

# Wie kann Gott gleichzeitig gerecht und barmherzig sein?



- 1. Jeder wird auferstehen und gemäß seinen Taten und Wünschen gerichtet werden (siehe Alma 41:2,3).
- 2. Gott hat uns Gesetze gegeben, an die er sich auf vollkommene Weise hält (siehe Alma 42:22).
- 3. Wir werden nicht gezwungen, umzukehren. Kehren wir nicht um. müssen wir jedoch mit den Folgen unserer Taten leben (siehe Alma 42:27).

Jesus Christus "sühnt ... selbst für die Sünden der Welt, um den Plan der Barmherzigkeit zuwege zu bringen, um die Forderungen der Gerechtigkeit zu befriedigen, auf dass Gott ein vollkommener, gerechter Gott sei, und auch ein barmherziger Gott" (Alma 42:15).

### **BARMHERZIGKEIT:**

- 1. Die Auferstehung ist sowohl gerecht als auch barmherzig (siehe 2 Nephi 9:8-15).
- 2. Gott gewährt uns, umzukehren und durch Jesus Christus und dessen Sühnopfer Vergebung zu erlangen (siehe Alma 42:22,23).
- 3. Wir können uns dafür entscheiden, zu Christus zu kommen und erlöst zu werden (siehe Alma 42:27).



### Alma 43 bis 52

3. BIS 9. AUGUST

auptmann Moroni und Amalikkja haben in ihrem Leben unterschiedliche Ziele verfolgt. "Während Amalikkja ... durch Betrug und Täuschung Macht erlangte, hatte Moroni ... den Sinn seines Volkes vorbereitet, dem Herrn, seinem Gott, treu zu sein." (Alma 48:7.)

Was können wir aus den Unterschieden zwischen Moroni und Amalikkja lernen?

### FÜR DAS GESPRÄCH

Moroni war "durch eine bessere Sache angefeuert" (Alma 43:45). Welche Ziele verfolgen Sie in *Ihrem* Leben?

Wer im Buch Mormon hat noch für rechtschaffene Ziele gekämpft? Wie können Sie sich an ihnen ein Beispiel nehmen?

# Welches Ziel verfolgen Sie?

### **MORONI:**

- **1.** wurde "von den obersten Richtern und der Stimme des Volkes ernannt" (Alma 46:34)
- **2.** verkündete seinen Glauben "mit lauter Stimme" und forderte die Menschen auf, Gutes zu tun (siehe Alma 46:19,20); sein Herz schwoll "vor Dankbarkeit gegenüber seinem Gott" (Alma 48:12)
- **3.** hatte mit einem Eid geschworen, sein Volk, seine Rechte, sein Land und seine Religion zu verteidigen, erfreute sich aber nicht an Blutvergießen (siehe Alma 48:11,13,16)
  - **4.** freute sich über die Freiheit (siehe Alma 48:11) und frohlockte darin, "sein Volk zu bewahren" (Alma 48:16)

### **AMALIKKJA:**

- **1.** trachtete danach, den König der Lamaniten zu entthronen und selbst König zu werden (siehe Alma 47:8)
- **2.** war "sehr durchtrieben darin, Böses zu tun", und "fasste ... in seinem Herzen [einen] Plan", handelte also im Geheimen (Alma 47:4); außerdem verfluchte er Gott (siehe Alma 49:27)
- **3.** stachelte die Lamaniten zum Zorn auf, um einen Krieg auszulösen, und schwor mit einem Eid, er werde Moronis Blut trinken (siehe Alma 47:1; 49:27)
  - **4.** kämpfte, um andere in Knechtschaft zu bringen (siehe Alma 49:26), dabei bedeutete "das Blut seines Volkes ... ihm nichts" (Alma 49:10)



### Wie können junge Leute das **Gottesreich aufbauen?**

elaman war vom starken Glauben L seiner jungen Krieger beeindruckt, die er als Söhne ansah. Denken Sie darüber nach, wie ihr Verhalten ihnen geistigen Schutz verlieh (siehe Alma 57:25-27) und wie Sie ihrem Beispiel folgen und so das Gottesreich mit aufbauen können.

### FÜR DAS GESPRÄCH

Wie können Sie das Evangelium und die Lehren Christi in Ihrem Umfeld verteidigen? Wie können Sie anderen helfen, das auch zu tun?

"Wie Helamans 2000 junge Krieger seid auch ihr Geistsöhne [und Geisttöchter] Gottes und könnt auch ihr mit der Macht ausgerüstet werden, sein Reich aufzubauen und zu verteidigen."

M. Russell Ballard, Amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, "Die großartigste Generation von Missionaren", Liahona, November 2002, Seite 47

zu haben?



nen Sie mit Glauben

vorangehen?

### Helaman 1 bis 6

17. BIS 23. AUGUST

elaman nannte seine Söhne L Nephi und Lehi, damit sie daran denken, welche guten Werke ihre Vorfahren Nephi und Lehi getan hatten.

Im fünften Kapitel in Helaman benutzt Helaman den Begriff daran denken in verschiedenen Abwandlungen 13 Mal.

### FÜR DAS GESPRÄCH

Im Buch Mormon wird über 200 Mal darauf hingewiesen, dass man an etwas denken oder etwas nicht vergessen soll. Achten Sie beim Lesen darauf, woran wir denken sollen. Vor allem dürfen wir nie vergessen, dass die Erlösung durch den Herrn Jesus Christus kommt. Was können Sie tun, um öfter an den Erretter zu denken?

Nephi und Lehi dachten an die Worte Helamans, und darum gingen sie hin und hielten die Gebote Gottes (siehe Helaman 5:14).

## Versäumen Sie vielleicht, daran zu denken?

Helaman wollte, dass seine Söhne daran denken:

dass Christus kommen werde, um die Menschen von ihren Sünden zu erlösen (siehe Helaman 5.9-11) , die Gebote Gottes zu halten" dass sie ihre (Helaman 5:6) Grundlage auf Jesus

Christus bauen sollen

(siehe Helaman 5:12)

► sich ihre rechtschaffenen Vorfahren zum Vorbild zu nehmen (siehe Helaman 5:6)

dass wir nur durch das Sühnopfer Jesu Christi errettet werden können (siehe Helaman 5:9)



# Zusammensetzung der Gebietspräsidentschaften

Die Erste Präsidentschaft hat bekanntgegeben, dass sich ab 1. August 2020 die Gebietspräsidentschaften wie folgt zusammensetzen:

### Afrika Mitte



Matthew L. Carpenter **Erster** Ratgeber



Joseph W. Sitati Präsident



Thierry K. Mutombo Zweiter Ratgeber

### Afrika Süd



Dube **Erster** Ratgeber



Palmer Präsident



Schmeil Zweiter Ratgeber

### **Afrika West**



S. Kacher Erster Ratgeber



Huao E. Martinez Präsident



Jörg Klebingat Zweiter Ratgeber

### **Asien**



F. Meurs **Erster** Ratgeber



David F. Evans Präsident



P. Homer Zweiter Ratgeber

### **Asien Nord**



L. Todd Budge Erster Ratgeber



Takashi Wada Präsident



James R. Rasband Zweiter Ratgeber

### **Brasilien**



Joaquin E. Costa Erster Ratgeber



Adilson de Paula Parrella Präsident



Joni L. Koch Zweiter Ratgeber

### **Karibik**



Eduardo Gavarret Erster Ratgeber



José L. Alonso Präsident



**Jorge** M. Alvarado Zweiter Ratgeber

### Mittelamerika



**Taylor** G. Godov **Erster** Ratgeber



Brian K. Taylor 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



Kyrylo Pokhýlko<sup>\*</sup> Zweiter Ratgeber

### Mexiko



John C. Pingree Jr. Erster Ratgeber



Rafael E. Pino Präsident



Hugo Montoya Zweiter Ratgeber

### Naher Osten/Afrika Nord



Randy D. Funk Erster Ratgeber



Anthony D. Perkins Präsident



Jeffrey H. Singer' Zweiter Ratgeber

wird vom Hauptsitz der Kirche aus betreut

### Nordamerika Mitte



Ratgeber





S. Gifford Nielsen Präsident



Arnulfo Valenzuela Zweiter Ratgeber

### **Nordamerika Nordost**



W. Mark **Bassett** Erster Ratgeber



Randall K. Bennett Präsident



John A. McCune Zweiter Ratgeber

### Nordamerika Südost



Vern P. Stanfill **Erster** Ratgeber



**James** B. Martino Präsident



Marcos A. Aidukaitis Zweiter Ratgeber

### Nordamerika Südwest



Kyle S. McKay Erster Ratgeber



Paul B. Pieper Präsident



Evan A. Schmutz Zweiter Ratgeber

### Nordamerika West



Scott D. Whiting Erster Ratgeber



Kevin W. Pearson Präsident



Rubén V. Alliaud Zweiter Ratgeber

### **Pazifik**



K. Brett **Nattress** Erster Ratgeber



lan S. Ardern Präsident



Kazuhiko Yamashita Zweiter Ratgeber

### **Philippinen**



Steven R. Bangerter Erster Ratgeber



Taniela B. Wakolo Präsident



Yoon Hwan Choi Zweiter Ratgeber

### Südamerika Nordwest



Mathias Held Erster Ratgeber



Jorge F. Zeballos Präsident



Jorge T. Becerra Zweiter Ratgeber

### Südamerika Süd



Allen D. Haynie Erster Ratgeber



Benjamín De Hoyos Präsident



Juan Pablo Villar Zweiter Ratgeber

### Utah



Mark A. Bragg **Erster** Ratgeber



Craig C. Christensen F. González Präsident



Walter Zweiter Ratgeber

### **Junge Erwachsene**

### In dieser Rubrik

44 Eine positive Einstellung zur Sexualität fördern

Redaktion des Liahonas

48 Wie ich gelernt habe, Gottes Sichtweise auf Sexualität zu verstehen

Fmma T

### **Nur online**

Kann ich es wirklich schaffen, das Gesetz der Keuschheit zu halten?

Unsere Leidenschaften zügeln: Wie wir sexuelle Gedanken und Gefühle mit den Erwartungen des Herrn in Einklang bringen

Mitarbeiter des Liahonas und des Familiendienstes der Kirche

Wie die heilende Macht des Erretters bei der Umkehr von sexuellen Sünden wirkt

Richard Ostler

Diese Artikel und weitere sind zu finden:

- unter liahona.ChurchofJesusChrist.org
- in der Unterrubrik Neu für junge Erwachsene (unter "Junge Erwachsene" in der App Archiv Kirchenliteratur)

### Lernen, Sexualität als heilige Gabe zu betrachten

ls Mitglieder der Kirche lernen wir. dass sexuelle Intimität in der Ehe ein wunderbarer Teil im Evangeliumsplan ist. Es kann ein heiliger, schöner, freudiger Teil unseres Lebens werden, der zu größerer Einigkeit mit unserem Ehepartner und mit Gott führt. Aber was ist mit sexuellen Gefühlen vor der Ehe? Unsere Sexualität erwacht ja nicht erst in der Ehe – Gott hat uns sexuelle Gefühle gege**ben**, die gesund und ein wichtiger Teil unserer menschlichen Natur sind. Ein falsches Verständnis dieser sexuellen Gefühle und ihres Zwecks führen jedoch manchmal dazu, dass wir uns schämen oder schlecht fühlen oder gar meinen, wir seien Sünder.

Einigen von uns wurde nicht beigebracht, welche positiven Aspekte die **Sexualität hat** – es wurde nur über die negativen Auswirkungen gesprochen, wenn man das Gesetz der Keuschheit bricht. Manchen von uns wurde auch gar nichts über sexuelle Reinheit beigebracht. Daher lernen wir viel über Sexualität aus den Medien, doch die verzerrten Botschaften und ein unzureichendes Verständnis von Gottes Sichtweise auf Sexualität können zu schädlichen Beziehungen, Pornografiekonsum und zur Aushebelung der Entscheidungsfreiheit anderer führen, wie es etwa bei sexuellen Übergriffen der Fall ist. Wie können wir also lernen, Sexualität als hei**lige Gabe zu betrachten**, als wesentlichen Bestandteil unserer gottgegebenen Natur? Und wie können wir unsere Sexualität im Hinblick auf ihren Zweck in Gottes ewigem Plan auf die rechte Weise steuern?

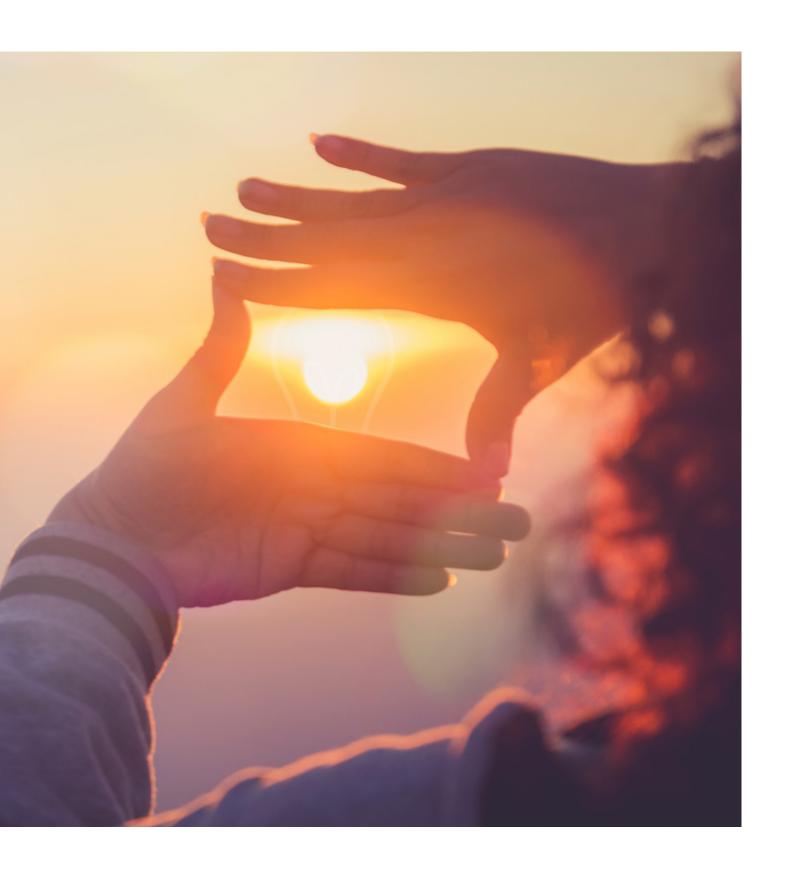
Mit diesen Fragen im Kopf haben wir diesen Monat diese Rubrik zusammengestellt, um euch zu helfen, mehr über Gottes Sichtweise auf Sexualität zu erfahren, die in den richtigen Bahnen verläuft. Wir hoffen, dass ihr dadurch eine positive Einstellung gewinnt und ihr entschlossener nach dem Gesetz der Keuschheit lebt, in eurer jeweiligen Situation **Erfüllung und Hoffnung** findet, für eine starke, erfüllende Ehe bereit seid und dem Frieden des Erretters Raum gebt. Wenn ihr euch bemüht, Gottes Gebote zur Sexualität zu halten, "wird [euer] Vertrauen in der Gegenwart Gottes stark werden" (Lehre und Bündnisse 121:45).

Herzliche Grüße von uns allen

Die Redaktion der Liahona-Rubrik für junge Erwachsene

### Berichte von einem Erlebnis

Gibt es ein 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 Anfrage auf liahona .ChurchofJesusChrist.org ein.





Gott hat es aus gutem Grund und zu unserem Segen so eingerichtet, dass wir natürliche sexuelle Gefühle empfinden. Wenn wir als alleinstehende Mitglieder der Kirche diese Gefühle besser einordnen können, werden wir mehr Frieden und Hoffnung verspüren.

#### Redaktion des Liahonas

Anmerkung des Herausgebers: Dieser Artikel ist Teil einer Reihe mehrerer Artikel in der August-Ausgabe 2020 des Liahonas über eine positive Einstellung zu Sexualität, zu sexueller Intimität und zum Gesetz der Keuschheit. Der Begriff Sexualität wird unterschiedlich verstanden. Wir meinen in diesem Zusammenhang unsere sexuellen Gefühle und unsere sexuelle Identität.

n der Welt gibt es heutzutage sehr viele verworrene Meinungen dazu, was zu einem gesunden, positiven Verständnis von Sexualität gehört. <sup>1</sup> Und seien wir ehrlich, in mancher Hinsicht sind auch einige von uns jungen Erwachsenen in der Kirche etwas verwirrt, was das angeht. Stellen wir also einmal einiges klar.

Zuerst sollten wir als Heilige der Letzten Tage wissen, was der Standpunkt der Kirche zu Sexualität ist. Vor vielen Jahren hat Elder Parley P. Pratt (1807–1857) dazu gesagt: "Unsere natürliche Zuneigung ist uns vom Geist Gottes zu einem weisen Zweck eingepflanzt worden; sie ist in der Tat die treibende Kraft des Lebens und des Glücklichseins – das, was eine starke und himmlische Gemeinschaft zusammenhält –, sie ist wesentlich für Nächstenliebe oder Liebe[.]

Es gibt keinen reineren und heiligeren Grundsatz. ... Tatsache ist, dass Gott [uns] die Gefühle füreinander eingepflanzt hat, die [uns] glücklich und einig machen sollen."<sup>2</sup>

Präsident John Taylor (1808–1887) hat außerdem erklärt: "Dies [nämlich ein natürliches Verlangen] bringen wir mit in die Welt, aber wie alles andere muss es heilig gehalten werden. … Der angemessenen Ausübung unserer Kräfte entspringen Leben und Glück in dieser und Erhöhung in der kommenden Welt." <sup>3</sup>

Einfach gesagt: Gott hat uns so erschaffen, dass wir sexuelle Gefühle haben können. Sie sind ein Teil von uns. Und sie können ein guter, wunderschöner, freudiger Aspekt unseres Lebens sein – solange wir lernen, sie auf eine Weise zu gebrauchen und zu lenken, die vor Gott angemessen ist. Wenn wir es schaffen, unser Leben lang angemessen mit diesen Gefühlen umzugehen, werden wir unvorstellbar große Segnungen empfangen.

Durch diese Gabe haben wir die Möglichkeit, bei der Umsetzung des Plans unseres Vaters im Himmel mitzuwirken und wie unsere himmlischen Eltern zu werden.<sup>4</sup> Leider hat der Satan heutzutage viele in der Welt dazu gebracht, ein verzerrtes Bild der natürlichen, gottgegebenen Sexualität zu haben. Er will, dass wir die Sexualität und ihre Heiligkeit missverstehen und missbrauchen. Manchmal stiftet er Verwirrung, was den Unterschied zwischen heilig und geheim angeht. Er redet uns ein, dass wir uns wegen natürlicher sexueller Gefühle schämen müssten, oder stiftet uns an, uns aus Neugier mit Pornografie zu befassen oder unseren Körper oder den anderer auf eine Weise zu gebrauchen, die vor Gott nicht recht ist. In Wahrheit ist Sexualität – wenn sie gemäß Gottes Absichten zum Ausdruck gebracht wird - eine Gabe Gottes. Wenn wir meinen, unsere Sexualität sei etwas Schlechtes, müssen wir sie wahrscheinlich besser verstehen lernen.

# Wie kann ich eine positive Einstellung zur Sexualität gewinnen?

Sollten wir eine verzerrte Vorstellung von Sexualität haben, wie können wir unsere gottgegebene, angeborene Sexualität positiv sehen und in unserem Bemühen, so wie der Erretter zu werden, unsere Gefühle verstehen und lenken lernen? Wie können wir mit dem zufrieden sein, was wir sind, und die gottgegebenen sexuellen Gefühle annehmen, mit denen wir erschaffen wurden? Wir haben ein paar Vorschläge zusammengestellt, die hilfreich sein können:

### Sei dir bewusst, dass sich unser Wesen aus Geist und Körper zusammensetzt

Du meinst vielleicht, dass Sexualität etwas rein Körperliches ist, aber sie hat auch viel mit unseren Gedanken und unserem Sinn und Verstand zu tun. Unsere Gedanken beeinflussen ja unsere Taten, und genauso beeinflusst die Art und Weise, wie wir unseren Körper gebrauchen, auch unseren Geist. Präsident Boyd K. Packer (1924–2015) hat gesagt: "Unser Geist und unser Körper sind so verbunden, dass unser Körper ein Werkzeug unseres Sinnes und die Grundlage unseres Charakters wird."5

Wenn wir unsere angeborene Sexualität in Übereinstimmung mit dem Gesetz der Keuschheit ausüben, schränkt dies unsere Geistigkeit nicht ein. Wenn du fälschlicherweise glaubst, dass Sexualität etwas Schlechtes ist, wirst du diese Einstellung wahrscheinlich auch noch in deiner Ehe haben. Doch Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: "Die sexuelle Vereinigung [in der Ehe] ist ... nicht nur die Vereinigung eines Mannes mit einer Frau, sondern vor allem eine Vereinigung dieses Mannes und dieser Frau mit Gott. ... Ihr werdet Gott zu keinem anderen Zeitpunkt in diesem Leben ähnlicher sein als dann, wenn ihr diese besondere Macht ausübt." 6 Inwiefern kann diese Erkenntnis deine Einstellung zu Sexualität oder sexueller Intimität ändern, selbst wenn du alleinstehend bist?

### Eigne dir Wissen über deinen Körper an

Wenn du noch nicht viel darüber weißt, eigne dir Wissen über die Anatomie des Menschen an. Je besser du die natürlichen Vorgänge bei der Entwicklung deines Körpers kennst, desto besser verstehst du auch, dass natürliche sexuelle Gefühle einfach zum Leben gehören. Wenn man sich Wissen über die Anatomie des Menschen aneignet, die Körperteile richtig benennt und ihre sexuellen und biologischen Funktionen kennt, wird das Tabu gebrochen, das diese Körperteile umgibt. Gleichzeitig sollen wir aber auch bei Unterhaltungen "abwertende, vulgäre und in sexueller Hinsicht anstößige Ausdrücke, Witze und Themen [unterlassen]" 7. Wenn wir diese Körperteile und ihren Zweck verstehen, sind wir weniger dafür anfällig, sie nur in einem sexuellen Kontext zu betrachten.

Präsident Russell M. Nelson hat erklärt: "Jedes Organ eures Körpers ist eine wundersame Gabe Gottes." 8 Dazu zählen natürlich auch die Geschlechtsorgane. Sie wurden aus einer weisen Absicht erschaffen und es ist an uns zu lernen, sie auf die Weise zu gebrauchen, die der Herr vorgesehen hat.

### Hab keine Angst und schäm dich nicht

Wenn du dir mehr Wissen über deinen Körper aneignest, verstehst du auch, dass sexuelle Gefühle mit unserem Körper ganz normal einhergehen. Und auch wenn wir alle uns bemühen, den "natürlichen Menschen" in uns zu überwinden (siehe Mosia 3:19), brauchen wir uns nicht zu schämen, nur weil wir natürliche sexuelle Gefühle empfinden. Wir sündigen nur dann, wenn wir diese Gefühle ausleben oder unangemessene, lüsterne Gedanken verfolgen. Wir schämen uns ja auch nicht dafür, wenn wir hungrig sind, oder haben ein schlechtes Gewissen deswegen! Außer wenn wir vielleicht aus Heißhunger Unmengen von unserem Lieblingsessen verdrücken oder uns in eine Magersucht hineinsteigern. Lass den Gedanken zu, dass natürliche sexuelle Gefühle und Gedanken Teil unseres gottgegebenen Wesens sind und zur rechten Zeit unter den richtigen Umständen einem guten Zweck dienen.

Wenn du dich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlst, macht dir das vielleicht Angst oder du schämst dich deiner Gefühle. Gott möchte jedoch nicht, dass du dich so fühlst. Wir können innerhalb der Grenzen, die er uns zu unserem Besten gesetzt hat, ein erfülltes Leben haben. Jeder Lebensweg sieht anders aus, und wenn wir den Vater im Himmel lieben und seine Gebote halten, gibt es keine Umstände, die er nicht für uns in alle Ewigkeit zum Guten wenden kann (siehe Römer 8:28; Johannes 14:15; Lehre und Bündnisse 90:24). Mit seiner Hilfe können wir lernen und vorankommen und wie er werden.

### Baue gute Beziehungen auf

Körperliche Empfindungen machen einen Teil der Sexualität aus, es gehört aber noch mehr dazu. Die sexuellen Gefühle drücken unter anderem das eigentliche Bedürfnis aus, sich mit jemandem verbunden zu fühlen. Wir Menschen sehnen uns nach Nähe. Wenn wir mit anderen durch tiefe Freundschaft, Nähe, angemessene Berührungen, Liebe und Zuneigung verbunden sind, können wir leichter erkennen, wer sie wirklich sind. Dann können wir Sexualität angemessen ausdrücken und uns dabei dennoch an das Gesetz der Keuschheit halten.

Elder Marlin K. Jensen, ehemaliger Generalautorität-Siebziger, hat gesagt: "Der Prophet Joseph Smith hat erklärt: 'Freundschaft ist einer der großen und grundlegenden Leitgedanken [unserer Religion].' Dieser Gedanke sollte uns alle inspirieren und motivieren, weil Freundschaft etwas ist, was in unserer Welt dringend gebraucht wird. Ich glaube, wir alle haben ein starkes Verlangen nach Freundschaft, ein tiefes Sehnen nach der Zufriedenheit und Sicherheit, die nur eine enge und dauerhafte Beziehung uns schenken kann."9

5

# Sieh deinen Körper als göttlich an (denn das ist er!)

Unser Körper ist ein wunderbarer Segen Gottes. Und doch tappen viele von uns in die Falle und mäkeln an ihrem Körper herum. Würden wir daran denken, wie viel uns unser Körper bedeutet hat, bevor wir ihn erhalten haben (und wie viel er uns bedeuten wird, wenn wir gestorben sind [siehe Lehre und Bündnisse 138:17,50]), wären wir vielleicht dankbarer für dieses unglaubliche Geschenk und würden es nicht so oft geringschätzen.

Präsident Nelson hat gesagt: "Euer physischer Körper ist eine wunderbare Schöpfung Gottes. Er ist Gottes Tempel, aber auch euer Tempel und muss mit Achtung behandelt werden. … Eine genaue Betrachtung des Körpers zeugt von seiner göttlichen Urheberschaft." 10 Und wenn wir verstehen, dass unser Körper tatsächlich eine Schöpfung Gottes ist, werden wir uns angemessener verhalten. Präsident Nelson hat weiter erklärt: "Wenn wir wirklich verstehen, dass unser Wesen göttlich ist, … richten [wir] 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." 11

### Vergiss nicht, dass dies eine Lebensaufgabe ist

Man fängt nicht automatisch nach der Hochzeit damit an, eine positive, gesunde Einstellung zu angemessener Sexualität zu entwickeln. Diese Einstellung erreicht man auch nicht von einem Tag auf den anderen. Es ist eine Lebensaufgabe – eine, die dir jetzt und in der Ewigkeit viel Segen bringen wird. Wenn dein Lebensweg bisher auch gelegentlich holprig war, sei dir bewusst, dass die heilende und stützende Macht des Sühnopfers Jesu Christi für jeden bereitsteht, der sich an den Heiland wendet (siehe Mosia 4:1-3,10-13).

Unabhängig von unserer Situation und unseren Erfahrungen wird Gott alle uns verheißenen Segnungen ausschütten, wenn wir dem Beispiel des Erretters folgen. Dann werden wir erkennen, dass jeder von uns in seinem Plan eine Rolle spielt (siehe Lehre und Bündnisse 59:23). Mit seiner Hilfe werden wir es schaffen, eine positive Einstellung zur Sexualität zu entwickeln.

In der digitalen Fassung dieses Artikels unter liahona. Churchof-Jesus Christ.org findest du drei weitere Anregungen, wie du eine positive Einstellung zu Sexualität entwickeln kannst (Medienprodukte nutzen, die gesunde Beziehungen zeigen, jeden wie ein Kind Gottes behandeln und immer an die eigene wahre Identität denken).

#### **ANMERKUNGEN**

- 1. Der Apostel Paulus hat vorhergesehen, dass die Menschen in unserer Zeit "von Begierden aller Art umgetrieben werden" (2 Timotheus 3:6).
- 2. Writings of Parley Parker Pratt, 1952, Seite 52f.
- 3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, Hg. G. Homer Durham, 1943, Seite 61
- 4. Siehe Dallin H. Oaks, "Der Abfall vom Glauben und die Wiederherstellung", *Der Stern*, Juli 1995, Seite 76; siehe auch "Sexuelle Reinheit", in: *Für eine starke Jugend*, 2011, Seite 35; Dale G. Renlund und Ruth Lybbert Renlund, "Der göttliche Zweck der sexuellen Intimität", *Liahona*, August 2020, Seite 12–17
- Boyd K. Packer, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", *Brigham Young University 2002–2003 Speeches*, 2003, Seite 2; siehe auch M. Russell Ballard, "Lassen wir unseren Geist den Körper beherrschen", *Liahona*, November 2019, Seite 106–109
- Jeffrey R. Holland, "Of Souls, Symbols, and Sacraments", Andacht an der Brigham-Young-Universität, 12. Januar 1988, Seite 8, speeches. byu.edu; Hervorhebung im Original
- 7. Keuschheit, Broschüre für den Missionsdienst, 2007, Seite 11
- 8. Russell M. Nelson, "Euer Körper: Lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen", *Liahona*, August 2019, Seite 52
- 9. Marlin K. Jensen, "Friendship: A Gospel Principle", *Ensign*, Mai 1999, Seite 64
- 10. Russell M. Nelson, "Euer Körper: Lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen", *Liahona*, Seite 52
- Russell M. Nelson, "Euer Körper: Lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen", *Liahona*, Seite 54

# Wie ich gelernt habe, Gottes Sichtweise auf Sexualität zu verstehen

Als Heranwachsende wusste ich nicht, wie ich mit meinen sexuellen Gefühlen umgehen sollte, was mich auf falsche Wege führte. Aber als ich wahre Grundsätze über Sexualität und Keuschheit erkannte, wandelte sich mein Leben zum Besseren.

#### Emma T.

ch versank voller Scham in meinem Stuhl, als die Lehrerin mit dem Thema Keuschheit begann. "Also, ich weiß ja, dass ihr Mädchen kein Problem mit dem Gesetz der Keuschheit habt", hob sie an. Natürlich wusste sie nicht – und auch sonst niemand –, dass ich damit als Jugendliche Schwierigkeiten hatte.

Der Unterricht in der Kirche vermittelte mir den Eindruck, dass sexuelle Gefühle nur in der Ehe erlaubt und außerhalb schlecht sind. Ich schämte mich und fühlte mich schwach und allein. Dadurch war mir das ganze Thema total verhasst.

Als Jugendliche in der Kirche dachte ich, man dürfe nicht über Sex sprechen – auch nicht auf angemessene Weise. Ich dachte, sexuelle Gedanken und Gefühle wären nicht akzeptabel, sondern schlecht und tabu, bis man verheiratet war. Mein Verständnis war so falsch, dass ich meinte, man müsse jegliche Neugier und sämtliche Fragen zu Sexualität und selbst zu Keuschheit unterdrücken, weil sie nicht Gottes Plan entsprachen. Und weil ich dachte, dass meine Fragen zu peinlich seien, um sie mit jemandem zu besprechen, suchte ich in Quellen nach Antworten, die Sexualität nicht auf die Weise darstellten, die der Vater im Himmel beabsichtigt hat.

### In Scham gefangen

Ich hatte jahrelang mit meinen Gefühlen und Verhaltensweisen zu kämpfen. Ich wusste, dass sie falsch waren, hatte aber keine Ahnung, wen ich um Hilfe bitten konnte. Jeden Tag lasteten meine Sünden und meine Scham auf mir, aber ich versuchte, wenigstens alles andere richtig zu machen. Ich schien in einer "Zwischenwelt" gefangen – zur Hälfte war ich in der Welt und zur Hälfte im Evangelium.

Mehr als alles andere wollte ich uneingeschränkt fest im Evangelium stehen. Also forschte ich in den heiligen Schriften, betete, nahm an Aktivitäten in der Kirche teil und erfüllte meine Berufungen. Das Evangelium schien das Einzige zu sein, das mir Erleichterung brachte.

Als ich mehr und mehr dazulernte und dem Erretter näherkam, wurde mein Wunsch, mich vollständig an das Gesetz der Keuschheit zu halten, immer größer. Nach vielem Nachdenken und Beten nahm ich mir schließlich vor. mit dem Bischof über meine Probleme zu sprechen.

### Ich spürte die heilende Macht des Erretters

Als ich das Büro des Bischofs verließ, schien die Last, die ich so viele Jahre lang mit mir herumgeschleppt hatte, von mir abzufallen. Ich weinte vor Erleichterung. Ich spürte bereits, wie die heilende Macht des Erretters in mir wirkte. Während der Gespräche mit meinem Bischof im Rahmen meiner Umkehr erkannte ich, dass meine Gefühle normal waren und dass ich nicht die Einzige war, die mit der Keuschheit Probleme hatte. Ich erfuhr. dass es auch andere gab, die - wie ich - wegen Scham, Angst und eines falschen Verständnisses im Stillen gelitten haben

Mein Bischof unterstützte mich bei der Umkehr. Auch ein Freund hat mir sehr geholfen, diese Herausforderung



Die Last, die ich so viele Jahre lang mit mir herumgeschleppt hatte, schien von mir abzufallen. Ich spürte bereits die heilende Macht des Erretters.

anders zu betrachten. Er war mir ein großes Vorbild. Eines Tages erzählte er mir, dass er früher Probleme mit Pornografie gehabt hatte. Ich war sehr überrascht. Nie hätte ich gedacht, dass wir ähnliche Schwierigkeiten hatten. Ich berichtete ihm in einem Brief von meiner Umkehr und schrieb, wie gut es tat zu wissen, dass ich nicht die Einzige mit diesem Problem war. Am Sonntag in der Kirche umarmte er mich und sagte, er sei stolz auf mich, dass ich das Ganze gemeinsam mit dem Bischof in Angriff genommen hatte, und dass ich niemals allein sein werde. Er hat mir geholfen, die Liebe des Erretters stärker zu verspüren.

Seitdem kann ich mich gut in Freunde einfühlen, die ähnliche Probleme gehabt haben. Ich ermutige sie und helfe ihnen, das Gesetz der Keuschheit besser zu verstehen.

Was schließlich zu meiner Heilung führte, war das Gefühl, nicht allein zu sein, die Liebe und das Verständnis meines Bischofs und des Erretters und die Erkenntnis, wie wichtig Keuschheit aus dem Blickwinkel der Ewigkeit ist.

Heute weiß ich, dass ich vollkommen falsch gelegen hatte. Sowohl Keuschheit als auch Sexualität in einem angemessenen Rahmen gehören zu Gottes Plan des Glücklichseins. Sexuelle Gefühle sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens und können wundervoll sein, wenn wir lernen, richtig damit umzugehen.

Rückblickend macht es mich traurig, dass ich mich nie sicher genug gefühlt habe, mit jemandem über das Gesetz der Keuschheit zu sprechen, bevor ich zu meinem Bischof ging. Ich hätte wissen sollen, dass es keine Schande ist, Fragen zu Keuschheit oder Sexualität zu haben, und dass es wichtig ist, darüber auf respektvolle Weise mit den richtigen Leuten zu reden.

### Ewige Wahrheiten sind ein Leitstern

Aufgrund meiner Erfahrungen kann ich jedem, der Probleme mit dem Gesetz der Keuschheit hat, versichern, dass sein Herz sich wandeln kann. Es gibt Hoffnung, Heilung und ewige Wahrheiten, die uns ein Leitstern sein können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Welt Sexualität vollkommen anders betrachtet als der Vater im Himmel.

Ich bin dankbar für alles, was ich gelernt habe. Ich habe jetzt ein stärkeres Zeugnis von Gottes Gesetz der Keuschheit, davon, wie wichtig Sexualität in unserem Leben ist, und vor allem von der Liebe und heilenden Macht des Erretters.

Anmerkung des Herausgebers: Dieser Artikel ist Teil einer Reihe mehrerer Artikel in der August-Ausgabe 2020 des Liahonas über eine positive Einstellung zu Sexualität, zu sexueller Intimität und zum Gesetz der Keuschheit. Der Begriff Sexualität wird unterschiedlich verstanden. Wir meinen in diesem Zusammenhang unsere sexuellen Gefühle und unsere sexuelle Identität.





### **JUGENDLICHE**

### IN DIESER RUBRIK



52 Wie du mit deinen Eltern über Sex sprechen kannst

Dr. Derek Willis Hagey und Denya Palmer

54 Eine Grundlage für eure Zukunft

Elder Richard J. Maynes

- Fragen und Antworten: Wurde mir vergeben? Wie erlange ich ein Zeugnis von der ersten Vision?
- 60 Spitzensportler und das Evangelium
- 64 Ein letztes Wort: Wie wir Täuschung vermeiden können

Elder Gary E. Stevenson

65 Menschen aus dem Buch Mormon: Hauptmann Moroni



# Wie du mit deinen Eltern über Sex sprechen kannst

Ja, ein solches Gespräch ist dir vielleicht unangenehm. Aber deine Eltern sind eine bessere Quelle als das Internet oder deine Freunde.









### Dr. Derek Willis Hagey

Familiendienst der Kirche

### und Denya Palmer

Abteilung Wohlfahrt und Eigenständigkeitsförderung

s ist völlig in Ordnung, Fragen zum Thema Sexualität zu haben. Und es ist völlig in Ordnung, mit deinen Eltern über diese Fragen zu sprechen. Es wird dich vielleicht überraschen, wie gut sie sich in dich hineinversetzen und deine Fragen und Erfahrungen verstehen können.

Wenn es um Sex geht, erfährst du aus dem Internet, aus Medien und von Freunden und Klassenkameraden wahrscheinlich viel Unterschiedliches – voneinander abweichende Informationen und unterschiedliche moralische Ansichten. Deine Eltern können daher eine gute Quelle für vertrauenswürdige, zuverlässige Antworten zum Thema Sexualität sein. Sie wollen ja das Beste für dich! Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie sich darüber freuen werden, dass du mit ihnen darüber sprechen möchtest <sup>1</sup>

Wenn du mit deinen Eltern noch nie über Sex gesprochen hast, haben wir einige Tipps für dich:

### Geistige und mentale Vorbereitung



- **Bete.** Bitte den Vater im Himmel darum, dass dir etwas einfällt, wie du das Thema bei deinen Eltern ansprechen kannet
- **Sei mutig.** Ob du einen Fehler gemacht hast oder nicht, zögere nie, deine Eltern um Hilfe zu bitten. Du bist ihnen wichtig und sie wollen das Beste für dich.
- Denk daran, dass deine Eltern auch einmal in deinem Alter waren. Sie mussten auch mit der Pubertät klarkommen. Sie werden dich verstehen und sich in deine Lage hineinversetzen können.
- Sei positiv, wenn du dir vorstellst, wie deine Eltern wohl reagieren. Denk an eine Situation zurück, in der sie dir geholfen haben. Stell dir vor, dass das Gespräch gut läuft.



### **Praktische Vorbereitung**

- Überlege, mit welchem Elternteil du sprechen möchtest.
   Manche Jugendliche finden es leich-
  - Manche Jugendliche finden es leichter, mit beiden Eltern zusammen zu sprechen, andere fühlen sich wohler, wenn sie erst einmal mit einem Elternteil allein sprechen. Das ist normal, besonders bei einem Thema wie Sex.
- Vereinbare eine Zeit zum Reden. Bitte deine Eltern, sich für das Gespräch Zeit freizuhalten. Dadurch haben alle Zeit, sich darauf vorzubereiten.
- Mach dir eine Liste von dem, was du deinen Eltern sagen möchtest, und von den Fragen, die du stellen willst. Wenn du eine Liste mit Gedanken und Themen hast, erinnerst du dich leichter daran, worüber du sprechen wolltest. Und wenn ihr nicht dazu kommt,

- einen Punkt zu besprechen, bitte deine Eltern um ein weiteres Gespräch.
- Übe, wie du das Gespräch beginnen willst. Du kannst am Anfang eine Frage stellen. Du kannst deine Eltern aber auch als Erstes darum bitten, einfach nur zuzuhören, bis du ausgeredet hast. (Siehe die "Tipps für den Gesprächseinstieg" an der Seite.)
- Sprich mit deinen Eltern über andere Themen, in ganz normalen Situationen. Übe, offen zu sein und von deinem Alltag und deinen Unternehmungen zu erzählen. Das kannst du jederzeit üben, wenn ihr zusammen seid, zum Beispiel beim Essen oder vor dem Schlafengehen.

# ?

### Wenn das Gespräch angefangen hat

- Sprich über das Gesetz der Keuschheit. Es kann hilfreich sein, deine Eltern zu fragen, wie sie das Gesetz der Keuschheit verstehen. Wenn du das Gesetz der Keuschheit gebrochen hast, können dich deine Eltern dabei unterstützen, umzukehren und dem Erretter wieder näherzukommen. Frag deine Eltern nach einem Beispiel, wie sie durch Umkehr wieder Freude verspürt
- **Sei geduldig mit ihnen.** Deinen Eltern ist es am Anfang möglicherweise auch noch ein wenig unangenehm, mit dir über Sex zu sprechen. Aber sie möchten dir helfen und es wird leichter, je länger ihr miteinander redet.
- Scheue dich nicht davor, oft mit deinen Eltern zu reden. Im Laufe der Zeit hast du vielleicht weitere Fragen. Es braucht kein einmaliges Gespräch zu sein.

### Tipps für den Gesprächseinstieg

So könntest du das Gespräch beginnen:

- "Ich habe ein paar Fragen. Es ist ein bisschen unangenehm, darüber zu sprechen, aber können wir über Sex reden?"
- "Wie wurdest du in meinem Alter über Sex aufgeklärt?"
- "Ich habe letztens etwas gehört/ gesehen, mit dem ich nicht klarkomme. Können wir darüber sprechen?"
- "Können wir eine Zeit zum Reden ausmachen?"
- "Kann ich mit dir über etwas reden? Ich glaube, ich habe etwas falsch gemacht, und ich brauche Hilfe, um es wieder in Ordnung zu bringen."

### Du schaffst das!

Am Anfang ist es vielleicht unangenehm, mit deinen Eltern oder einem vertrauenswürdigen Erwachsenen so ein Gespräch zu führen. Aber denk daran: Der Vater im Himmel liebt dich und möchte, dass du dich darauf vorbereitest, als Erwachsener eine gesunde Beziehung aufzubauen. Zu dieser Vorbereitung gehört, dass du eine gesunde Einstellung zu Sexualität entwickelst und verstehst, wann was angemessen ist und dass du jetzt schon lernst, darüber zu sprechen. Wenn du dich an den Vater im Himmel wendest, kann er dir helfen, mit deinen Eltern über Sex und andere schwierige Themen zu reden.

#### ANMERKUNG

 Es gibt vielleicht gute Gründe, warum du meinst, dass du mit keinem von deinen Eltern reden kannst. Versuche in diesem Fall, mit einem anderen Erwachsenen zu sprechen, dem du vertraust, zum Beispiel mit einem Führer der Kirche.

Mehr über Sexualität und ihre Funktion im Plan Gottes ab Seite 42



Elder Richard J. Maynes von den Siebzigern

# Eine Grundlage für eure Zukunft

n eurer Jugendzeit steckt ihr euch viele Ziele, die ihr in eurem Leben erreichen wollt. Zu diesen Zielen gehören vermutlich eine Mission, eine Ausbildung, eine Tempelehe, eine erfolgreiche Karriere und natürlich die sichere Rückkehr in die Gegenwart eures himmlischen Vaters im celestialen Reich.

Eine der großen Herausforderungen bei diesen Zielen ist es, sie in euren Alltag zu integrieren. Das kann schwierig sein, weil eure Zeit von so viel Alltäglichem beansprucht wird. Ihr geht zur Schule und habt Hobbys wie Musik, Tanz, Sport und Ähnliches. Viele von euch arbeiten auch schon nebenbei. Zu diesem vollen Zeitplan kommen noch Aktivitäten am Wochenende hinzu, wie etwa Wettkämpfe, Tanzabende, Gemeindeaktivitäten und Partys. Aber nicht nur das – wo immer ihr seid, versuchen Freunde, die sozialen Medien, Filme, Videospiele und Musik, euch zu vereinnahmen. Wow! Was für ein Abenteuer!

Das Geheimnis, wie man das alles im Gleichgewicht hält, liegt darin, das gro-Be, ewige Ganze nicht aus dem Auge zu verlieren. Zum Beispiel: Wie wird sich das, was ihr diesen Freitagabend macht, darauf auswirken, wo ihr in zwei, fünf oder zehn Jahren steht? Ihr denkt vielleicht, dass dieser Freitagabend nicht viel mit euch in zwei Jahren zu tun hat, aber das könnte er – je nachdem, wo ihr hingeht und was ihr macht. Wenn ihr euer Potenzial einmal erreichen und zu dem Menschen werden wollt, zu dem euch der Herr machen will, behaltet ihr besser das große, ewige Ganze im Auge und arbeitet schon heute daran.

### **Eure Grundlage in einer** verkehrten Welt

Der Prophet Jesaja hat unsere Zeit vorausgesehen und davor gewarnt, dass vieles verkehrt herum dargestellt werden würde. Er prophezeite: "Weh denen, die das Böse gut und das Gute böse nennen, die die Finsternis zum Licht und das Licht zur Finsternis machen, die das Bittere süß und das Süße bitter machen.

Weh denen, die in ihren eigenen Augen weise sind und sich selbst für klug halten." (Jesaja 5:20,21.)

Ihr wachst in dieser verkehrten Welt auf, und der Druck des modernen Lebens stellt euch vor eine ziemlich große Herausforderung. Wie könnt ihr euch während eurer Jugend geistig auf die Zukunft vorbereiten?

Ihr müsst erkennen, dass ihr die Grundlage für eure Zukunft, sowohl zeitlich als auch geistig, heute legt. Wenn eure Grundlage durch Sünde brüchig wird und ihr sie nicht repariert, werdet ihr euer Leben auf einer geschwächten Grundlage aufbauen. Eure Zukunft ist dann weniger sicher, aber ganz sicher stressiger.

Das Evangelium Jesu Christi wurde uns unter anderem gegeben, damit wir von unserem ewigen Potenzial wissen. Und ein





Die Grundlage für eure Zukunft legt ihr heute.

Zweck der Organisation der Kirche Jesu Christi ist, uns beim Erreichen dieses Potenzials zu unterstützen. Uns wird gesagt: "Unser Erlöser – und das ist Christus, der Sohn Gottes – [ist] der Fels ..., auf dem ihr eure Grundlage bauen müsst." Unser Erretter Jesus Christus ist "eine sichere Grundlage ..., und wenn die Menschen auf dieser Grundlage bauen, können sie nicht fallen" (Helaman 5:12).

### Viele kleine Taten im Alltag können Großes bewirken

Ich habe bisher noch keinen Unternehmer, Lehrer, Künstler oder Sportler getroffen, der Vortreffliches geleistet hätte, ohne die Vision seiner Zukunft in seinen Alltag zu integrieren. Ziele oder Visionen, die wir nicht durch tägliches Handeln in unseren

Alltag einbauen, bleiben höchstwahrscheinlich unerfüllte Träume.

Stellt euch zum Beispiel vor, dass ihr demnächst eine Klassenarbeit in Geometrie schreibt. Es ist euer Ziel, in Mathe eine gute Zensur zu bekommen, was macht ihr also, um dieses Ziel zu erreichen? Wartet ihr bis zur letzten Minute und lernt dann alles am Abend vor der Klassenarbeit? Das ist eine riskante Methode. Anstatt den Lernstoff richtig zu verstehen und sich gut vorbereitet und im Stoff sicher zu fühlen, werdet ihr das Klassenzimmer wohl eher nervös betreten und hoffen, dass nur Aufgaben gestellt werden, die ihr lösen könnt. (Ich bin mir sicher, dass ich nicht der Einzige bin, der dieses unangenehme Gefühl kennt!)

Oder nehmt ihr euch jeden Tag etwas Zeit, um den Stoff gründlich und in Ruhe





zu lernen? Bei dieser Methode habt ihr genügend Zeit, um den Lernstoff richtig zu verstehen. Und ihr habt auch noch viel Zeit, um eurem Lehrer Fragen zu stellen, falls euch etwas nicht klar ist. Dadurch versteht ihr alles viel besser und ihr schreibt die Klassenarbeit mit mehr Selbstvertrauen.

An jedem Ziel – und das gilt vor allem für celestiale Ziele – muss man stetig, täglich arbeiten. Werdet ihr euch mit nur zwei Stunden Kirchenbesuch am Sonntag vor dem Druck und dem Schlechten in der Welt schützen können? Das ist unwahrscheinlich. Es ist sehr schwierig, sich noch in letzter Minute auf eine Mission vorbereiten zu wollen. Und genauso schwierig ist das bei einer Tempelehe. Geht dieses Risiko nicht ein. Seid klug. Genau wie beim Lernen könnt ihr nur Erfolg haben, wenn ihr

euch täglich darum bemüht. Bereitet euch Tag für Tag vor. Studiert die heiligen Schriften. Sprecht im Gebet mit eurem Vater im Himmel. Nehmt am Seminar teil. Halihr das tut, werden ihr Frieden haben, euer Gewissen wird rein sein, euer Selbstversen, dass eure Zukunft strahlend und herrlich sein wird.

tet euch rein und macht euch bereit. Wenn trauen groß, und ihr werdet im Herzen wis-

### Geht mit der Hilfe des Herrn voran

Der Herr möchte, dass ihr Erfolg habt, und er wird euch beistehen. Wenn ihr euch an seinen Plan haltet, wird er euch helfen, unterstützen und in schwierigen Zeiten aufrichten. Wenn ihr ihm jeden Tag nah bleibt, bleibt er auch euch nah, und ihr werdet in allen Aspekten eures Lebens unermessliche Segnungen empfangen – vor allem die wichtigsten Segnungen, die geistigen.

Es wird letztlich eure Liebe zum Herrn sein, die euch helfen wird, euch zu celestialen Zielen zu verpflichten und ihnen treu zu bleiben. Ich weiß, dass der Herr lebt und dass es sein Wunsch und seine Hoffnung ist, dass wir eine celestiale Zukunft haben. Nach einer Ansprache bei der Herbst-Generalkonferenz 1997

"Wenn wir uns entscheiden, umzukehren, entscheiden wir uns dafür, uns zu ändern! Wir lassen es zu, dass der Erretter uns in das Beste umwandelt, was aus uns werden kann. Wir entscheiden uns dafür, geistig zu wachsen und Freude zu empfangen – Freude an der Erlösung in ihm."

Präsident Russell M. Nelson, "Wir können besser handeln und besser sein". Frühiahrs-Generalkonferenz 2019



### Ich spüre den Heiligen Geist

Ich weiß, dass mir vergeben wurde, wenn ich den Heiligen Geist spüren

kann. Besonders als Missionar ist es wichtig, immer den Heiligen Geist als Begleiter zu haben. Wenn wir rechtschaffen sind. haben wir immer den Heiligen Geist bei uns und er kann uns sagen, wie wir vor Gott dastehen.

Elder Bakker, 23, Brasilien-Mission Vitória



### Die Gewissheit, dass Christus an meiner Seite steht

Im Garten Getsemani hat Jesus Christus die Schmer-

zen und Sünden der Welt auf sich genommen, damit uns unsere Sünden vergeben werden und wir eines Tages würdig sein können, ins celestiale Reich einzugehen. Ich habe das Gefühl, dass mir vergeben wurde, wenn ich die Gewissheit spüre, dass Christus an meiner Seite steht und sein Geist mich berührt.

Alex H., 15, Idaho

Wir behalten uns vor, Antworten zu kürzen oder klarer zu formulieren. Veröffentlichte Antworten sollen Hilfe und Ausblick geben, sind aber nicht als offizielle Lehre der Kirche zu verstehen.



### Liebe und Glück

Ich bin so dankbar für das Geschenk Umkehr, denn oft verspüre ich starke Schuldgefühle und tiefe Traurig-

keit, wenn ich einen Fehler gemacht habe. Wenn ich mir dann die Zeit nehme, mich hinzuknien und den Vater im Himmel mit aufrichtigem Herzen um Vergebung zu bitten, spüre ich innige Liebe, tiefen Frieden und großes Glück! Ich fühle mich nicht länger allein und dadurch weiß ich, dass der Vater im Himmel mir vergeben hat. Brynlee H., 17, Utah

### Frieden im Herzen

Ich merke, dass mir vergeben wurde, wenn ich Frieden im Herzen spüre. Ich vergesse nicht, dass ich etwas falsch gemacht habe, doch ich lerne durch den Fehler, das nicht noch einmal zu tun. Der Herr hat uns diese wunderbare Verheißung gegeben: "Siehe, wer von seinen Sünden umgekehrt ist, dem ist vergeben, und ich, der Herr, denke nicht mehr an sie." (Lehre und Bündnisse 58:42.)

David E., 19, Chihuahua, Mexiko

### Was meinst du?

"Wie kann mir das Evangelium dabei helfen, meine Depression zu überwinden?"

Schick uns bis zum 15. September 2020 deine Antwort zu und, wenn du möchtest, auch ein Foto in hoher Auflösung, und zwar online unter liahona. Churchof Jesus Christ.org (klicke auf "Material einreichen").



# Wie erlange ich ein tieferes Zeugnis von der ersten Vision des Propheten Joseph Smith?

In diesem Jahr, 2020, feiern wir den 200. Jahrestag der ersten Vision Joseph Smiths. Präsident Russell M. Nelson hat uns Vorschläge gemacht, wie wir unser Zeugnis von diesem wichtigen Ereignis stärken können:

- Lies Joseph Smiths Bericht über die erste Vision noch einmal (siehe Joseph Smith Lebensgeschichte 1:1-26).
- Denk über Fragen nach wie: "Was wäre an meinem Leben anders, wenn mir meine Erkenntnisse aus dem Buch Mormon auf einmal genommen würden?" Oder: "Wie haben die Ereignisse, die auf die erste Vision folgten, mein Leben und das der Menschen, die ich liebe, verändert?" (Siehe "Schlussbemerkungen", Herbst-Generalkonferenz 2019.)
- Befasse dich mit der neuen Proklamation zur Wiederherstellung. Nimm die Botschaft daraus tief im Herzen auf (siehe Russell M. Nelson, "Ihn höre!", Liahona, Mai 2020, Seite 91f.).
- Befasse dich eingehend mit den Ansprachen aus der Frühjahrs-Generalkonferenz 2020, in denen die Sprecher an den 200. Jahrestag der ersten Vision erinnert haben.

Es ist wichtig, dass du dich im Gebet an den Vater im Himmel wendest, nachdem du etwas davon gelesen und darüber nachgedacht hast. Danke ihm dafür, dass er den Propheten Joseph Smith berufen hat, und danke ihm auch für das Licht und die große Erkenntnis, die wir dadurch erhalten haben. Bitte ihn demütig darum, dein Zeugnis von der ersten Vision zu stärken. Frag ihn auch, was du tun kannst, um dieses Zeugnis zu stärken. Er wird dir durch seinen Heiligen Geist antworten und dir einen ganz persönlichen Rat geben.

# SPITZENSPORTLER SPITZENSPORTLER und das Evangelium

Vier Spitzensportler, die Mitglieder der Kirche sind, erzählen, wie ihnen das Evangelium nicht nur beim Sport, sondern auch allgemein im Leben hilft

# **Casey Patterson:**

### Beachvolleyball

Ich habe diesen Satz aus einer Generalkonferenzansprache nie vergessen: "Harte Arbeit [verlangt], dass man ,mit ganzem Herzen, aller Macht, ganzem Sinn und aller Kraft' darangeht (Lehre und Bündnisse 4:2). Dies allein ist der Unterschied zwischen Durchschnitt und Vortrefflichkeit." (F. David Stanley, "Arbeit", Frühjahrs-Generalkonferenz 1993.)

In meinem Sport konzentriere ich mich darauf, widerstandsfähig zu sein und eine positive Einstellung zu haben. Klar kann man sich an denen orientieren, die höher springen können oder besser spielen als man selbst, aber worauf es ankommt, ist, seine Einstellung im Griff zu haben. Man nimmt sein Schicksal am besten in die eigene Hand, indem man hart arbeitet. Es ist wichtig, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern sich nur an seinen eigenen Maßstäben zu messen.

### Zu Casey:

- spielt seit fast 25 Jahren Volleyball
- hat drei jüngere Schwestern
- spielt für die USA
- Was nur wenige wissen: Seine Mutter hat ihm nicht erlaubt, einen Irokesenhaarschnitt zu tragen, bis er auf Mission gewesen war und geheiratet hatte.



## **Jason Smyth:**

### Leichtathletik

Mit acht Jahren wurde bei mir eine Augenkrankheit festgestellt. Im Laufe der Jahre hat sich mein Sehvermögen auf weniger als 10 Prozent verringert. Ich wurde durch den Laufsport und meine Teilnahme an den Paralympischen Spielen jedoch reich gesegnet. Vor einigen Jahren musste ich wegen einer Verletzung operiert werden, und ich war nicht sicher, ob ich weiter an Wettkämpfen würde teilnehmen können. Doch der Vater im Himmel hat mich mit Heilung gesegnet und ich konnte weitermachen.

Ich weiß, dass der Vater im Himmel mich liebt und das Beste für mich möchte. Was auch immer mir geschieht, ich bin voller Frieden und Zuversicht, dass es das Beste für mich ist.

### Zu Jason:

reland

ନ୍ତି Bradesco

- ist seit 15 Jahren Läufer
- hat einen Bruder und drei Schwestern
- läuft für Irland
- Was nur wenige wissen: Als Spitzensportler sieht er sich in einer einzigartigen Position, das Evangelium zur Sprache zu bringen.

### Mary Lake:

### Volleyball

Viele Mädchen erleben es während des Erwachsenwerdens, dass der Satan ihr Selbstwertgefühl angreift. In der Welt ist es wichtig, wie man aussieht, und gerade als Sportlerin wird man genau beobachtet. Als ich an der Brigham-Young-Universität Volleyball gespielt habe, hatte ich oft Angst. Viele Augen waren auf mich gerichtet, das hat mich verunsichert. Ich betete darum, meine durch Unsicherheit verursachten Selbstzweifel loswerden zu können. Ich erhielt nicht gleich eine Antwort, aber ich weiß, dass diese Gebete und die Zeit, in der ich mit dem Vater im Himmel in Verbindung stand, dazu beigetragen haben, die Zweifel zu überwinden.

Der Geist machte mir bewusst, dass ich jetzt ein anderer Mensch bin als vor vier Jahren. Rückblickend erkenne ich, dass mir der Vater im Himmel Erfahrungen und Eingebungen geschenkt hat, die mir zeigen, dass ich viel mehr wert bin, als ich gedacht hätte.

Ich bin mehr als meine Sportlerkarriere. Meine Mutter sagt, ich könnte alles aufgeben, wofür ich bekannt bin, und wäre doch immer noch ein wunderbarer Mensch und eine wunderbare Tochter. Meine Familie nimmt mich, wie ich bin, und liebt mich wegen meiner Eigenschaften, die nichts mit Sport zu tun haben. Dadurch kann ich meinen Sport mehr genießen, denn mein



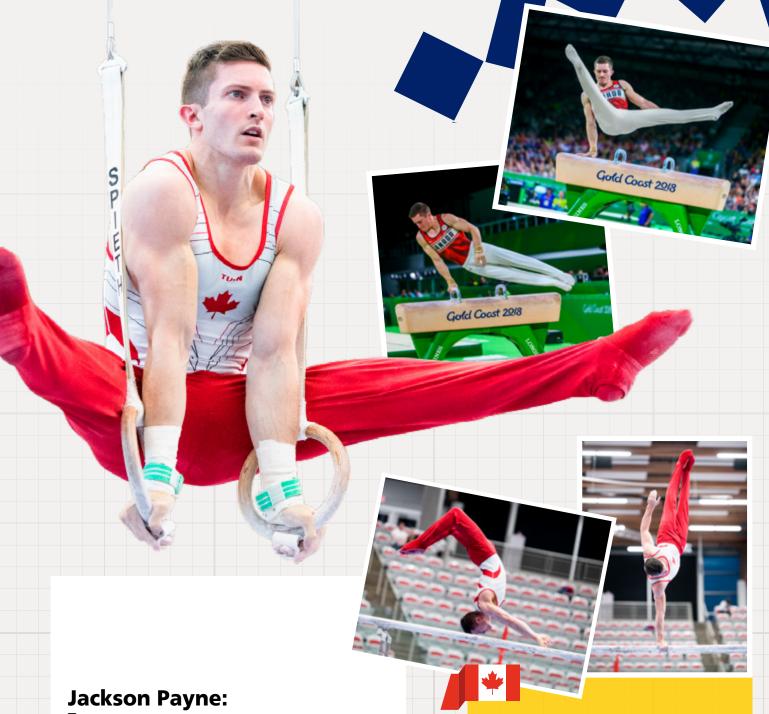


- spielt seit ihrem 7. Lebensjahr Volleyball
- ist das jüngste von sechs
   Kindern sie hat drei Schwestern
   und zwei Brüder
- spielt f
  ür die USA
- Was nur wenige wissen: Sie findet Rechnen toll und hat an der Brigham-Young-Universität Rechnungswesen studiert.

Selbstwertgefühl hängt nicht direkt davon ab, wie gut ich spiele. Volleyball wird mein Leben einige Jahre lang prägen, aber meine Persönlichkeit ist unendlich.

Oft sprechen jüngere Mädchen mit mir über Volleyball. Ich bekomme einen Eindruck davon, wer sie sind und was der Vater im Himmel für sie empfindet. Ich möchte, dass sie verstehen, dass sie keine Sportstipendiatin sein oder etwas Außergewöhnliches tun müssen, um wertvoll zu sein und geliebt zu werden. Am wichtigsten ist mir, dass sie den Vater im Himmel fragen, wie wertvoll sie für ihn sind, und dass sie erkennen, dass dieser Wert nicht von etwas abhängt, was sie tun.





### Turnen

Ich hatte eine echte Chance, mich für die Olympischen Spiele 2012 in London zu qualifizieren. Doch beim wichtigsten Wettkampf fiel ich vom Turngerät. Meine Chancen auf die Olympischen Spiele waren dahin. Ich war auf der anderen Seite der Welt und meine Träume waren zerschlagen.

Kurz nach dieser Niederlage beschloss ich, auf Mission zu gehen. Vielleicht hätte ich das nicht getan, wenn ich es zu den Olympischen Spielen geschafft hätte. Doch auf Mission erlebte ich dann ein Wunder nach dem anderen. Ich war für diese Gelegenheit sehr dankbar.

Das Evangelium hat mir geholfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, besonders wenn es schwierig war, meine Maßstäbe einzuhalten. Es macht mich zu dem, der ich bin, und bestimmt meine moralischen Werte.

### Zu Jackson:

- turnt seit etwa 22 Jahren
- ist das fünfte von sechs Kindern er hat drei ältere Brüder, eine ältere Schwester und eine jüngere Schwester
- turnt für Kanada
- Was nur wenige wissen: Er hat bei der Weihung des Edmonton-Alberta-Tempels in Kanada Präsident Gordon B. Hinckley (1910–2008) die Hand geschüttelt.

# Wie wir Täuschung vermeiden können

Elder Gary E. Stevenson

vom Kollegium der Zwölf Apostel

or vielen Jahren wollten unsere beiden Jungs während eines Besuchs bei unserem Großonkel Grover zum Spielen nach draußen gehen. Onkel Grover warnte sie: "Seid vorsichtig! Draußen gibt es viele Stinktiere." Die Jungs machten, dass sie nach draußen kamen.

Auf dem Nachhauseweg fragte ich sie: "Habt ihr ein Stinktier gesehen?" Einer antwortete: "Nein, kein Stinktier, aber eine schwarze Miezekatze mit einem weißen Streifen auf dem Rücken!"

Den Jungs war nicht bewusst, dass sie ein Stinktier gesehen hatten. Bei dieser Verwechslungsgeschichte wurde das Echte als etwas anderes wahrgenommen. Viele ringen heute in weitaus größerem Ausmaß mit demselben Problem.

Der Satan, der Vater aller Lügen und der Meistertäuscher, will uns dazu bringen, das, was wahrhaftig so ist, anzuzweifeln und ewige Wahrheiten entweder auszuklammern oder sie durch etwas zu ersetzen. was uns eher zusagt. Schon seit Jahrtausenden übt er sich darin, die Kinder Gottes dazu zu bringen, dass sie Gutes für böse und Böses für gut halten.

Deshalb hat uns der Herr einen Weg bereitet, wie wir den Herausforderungen und Versuchungen, von denen viele eine unmittelbare Folge der Täuschungen und Angriffe des Widersachers sind, widerstehen können.

Es geht ganz einfach. Gott hat in vergangenen Zeitaltern mit Propheten gesprochen und ihnen

Gebote gegeben, die seinen Kindern in diesem Leben Freude und im nächsten Leben Herrlichkeit bringen sollen. Auch heute gibt Gott unserem lebenden Propheten Gebote.

Unser Gehorsam gegenüber den Geboten, die unserem Propheten gegeben werden, entscheidet nicht nur darüber, ob wir dem Einfluss des Täuschers entgehen, sondern auch, ob wir anhaltende Freude und Glück erleben.

Der Widersacher versucht allerdings, euch hereinzulegen. Er verschleiert die schädlichen Folgen, die Drogen und Alkohol auslösen können, und behauptet stattdessen, dass sie Vergnügen bereiten. Er überflutet uns mit vielfältigen negativen Erscheinungen, wie sie in den sozialen Medien vorkommen, darunter unzulässige Vergleiche und Idealvorstellungen von der Realität. Außerdem verhüllt er weitere finstere. schädliche Inhalte, die im Internet zu finden sind, beispielsweise Pornografie, offene Angriffe auf andere durch Cyber-Mobbing oder Fehlinformationen, die in uns Zweifel und Angst auslösen.

Mögen wir die Täuschungen des Satans als das entlarven, was sie sind. Wir müssen weiterhin treu und wachsam sein, denn nur dann können wir die Wahrheit erkennen und die Stimme des Herrn durch seine Diener vernehmen. Wenn wir die Gebote des Herrn befolgen, werden wir stets auf dem rechten Weg geführt und wir werden nicht getäuscht. Nach einer Ansprache bei der Herbst-Generalkonferenz 2019

mochte Gewalt nicht, aber kämpfte, um sein Volk zu beschützen

Mormon sagte, dass die Mächte der Hölle für immer erschüttert wären,

> wenn jeder so wäre wie Moroni (siehe Alma 48:17)



schuf das Banner der Freiheit zur Erinnerung an Gott, die Freiheit und die Familie

(siehe Alma 46:12)

half, einen **Aufstand** zu beenden (siehe Alma 62)

wurde mit 25

Jahren oberster

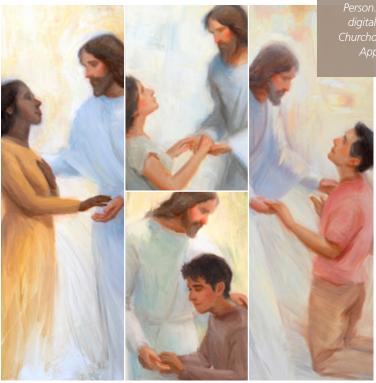
Hauptmann über die Heere der Nephiten (siehe

Alma 43:17)

#### POSTER

# UNSERE ERRETTUNG IST DER PLAN

Das dieser Ausgabe beigefügte Poster soll Sie an die Liebe Gottes erinnern. Weitere Fassungen des Posters zeigen den Erretter mit jeweils einer anderen Person. Sie finden die Poster in der digitalen Ausgabe unter liahona. ChurchofJesusChrist.org sowie in der App Archiv Kirchenliteratur.



JUNGE ERWACHSENE

NACH DEM GESETZ DER KEUSCHHEIT LEBEN

12, 42

JUGENDLICHE

WIE DU MIT DEINEN ELTERN ÜBER SEX SPRECHEN KANNST

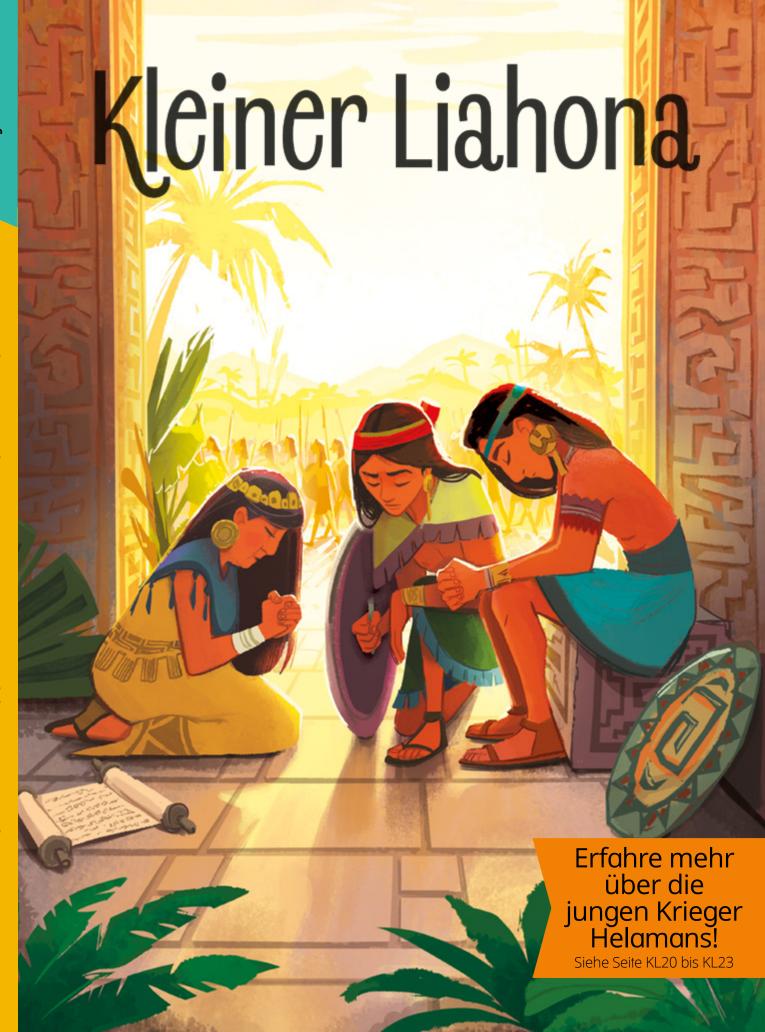
52

KINDER

AKTIVITÄT ZU EURER FAMILIENGESCHICHTE

KL16



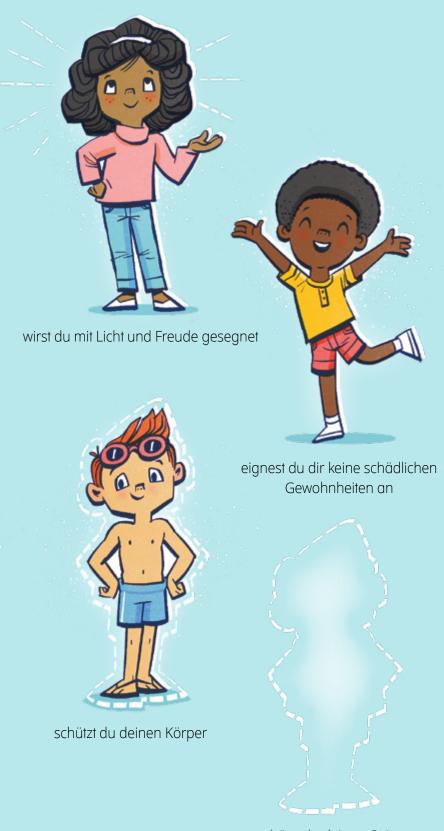




Präsident Russell M. Nelson

# Glück und Gehorsam

Du bist ein Kind Gottes. Gott gibt uns Gebote, damit wir Segnungen erhalten und glücklich sind. Manchmal suchen sich die Leute aus, welche Gebote sie halten wollen und welche nicht. Wenn du dir Mühe gibst, alle Gebote Gottes zu halten:



schützt du deinen Geist

Denk daran, Gott ist mit seinen Engeln immer für dich da. ●
Nach der Ansprache "Begegnen Sie der Zukunft mit Glauben", Liahona, Mai 2011, Seite 34ff.



### DIE SCHUTZSCHILDE DES EVANGELIUMS

Hauptmann Moroni hat den Nephiten Schilde gegeben, damit sie sich schützen konnten. Schreibe auf jeden Schild eine der Evangeliumsrichtlinien, die unten stehen. Durch sie bleibst du sicher und stark.







Durian? Er entschied sich für einen Kuchen mit schwarzer Sesampaste als Füllung. Während er aß, ging er von Stand zu Stand und sah sich die verschiedenen Speisen an. Es gab unzählige Hähnchen am Spieß. Und riesige Töpfe mit scharfer Nudelsuppe. Vielleicht könnte er mit den übrigen Münzen Schneeeis mit Sirup kaufen!

Bald war er in einer Gegend, wo nicht mehr so viele Lampions hingen. Die Dunkelheit brachte ihn auf eine Idee.

"Wie weit kann ich wohl mit geschlossenen Augen gehen?" Er schloss die Augen und machte einen Schritt nach vorn. Dann noch einen. Und dann stolperte er über etwas. Er fiel hin!

*Autsch*! Sein Kinn landete auf etwas Hartem. Es war ein Kanaldeckel. Er tastete sein Kinn ab. Es blutete.

"Papa? Mama?", rief er laut. Er lief schnell zu den Lampions zurück, und jemand half ihm, seine Eltern zu finden.

"Wir haben uns schon Sorgen gemacht!", sagte Mama. Dann sah sie sein Gesicht. "Wir müssen ins Krankenhaus."

Bald darauf saß Vincent mit Mama und Papa im Wartezimmer im Krankenhaus. Er hatte große Angst. Würde er wieder gesund werden?

Er schlang seine Arme um sich
und dachte an Jesus. Er war mit seiner
Familie vor ein paar Monaten getauft
worden. Die Missionare hatten gesagt,
dass Jesus ihm Trost verschaffen
konnte.

Jesus Christus wird mir helfen.
Jesus Christus wird mir helfen,
dachte er immer und immer
wieder. Bald wurde er etwas
ruhiger. Er spürte, dass der
Heilige Geist bei ihm war.

Papa drückte seine Hand.

"Alles wird gut", versicherte seine Mutter. Vincent nickte. Er wusste, dass sie recht hatte. Dann kam die Ärztin und nähte sein Kinn. Es tat weh, aber nicht sehr. Sie sagte Vincent, dass wahrscheinlich eine Narbe bleiben würde. Aber das machte ihm nichts aus. Er würde dann jedes Mal an Mondkuchen, das Mondfest und den Moment denken, als er sich von Jesus und dem Heiligen Geist getröstet gefühlt hatte. ●

Diese Geschichte hat sich in Malaysia ereignet. Schau dir den nächsten Artikel an, um mehr über dieses Land zu erfahren!

# Hallo aus Malaysia!



Hallo!
Wir sind Margo
und Paolo.
Wir reisen nach
Malaysia!

**Malaysia** ist ein wunderschönes Land in Südostasien. Es gibt dort etwa 10.000 Mitglieder der Kirche in 33 Zweigen. Die Kirche ist dort zwar klein, aber stark!



Keluarga heißt "Familie" auf Malaiisch. Diese Familie spielt gern zusammen im Park.



Keine Frucht auf der ganzen Welt stinkt so sehr wie Durian. Viele Leute in Malaysia mögen das cremige Fruchtfleisch. Es wird in Süßigkeiten, Eiskrem und anderen Desserts verwendet.



In Malaysia gibt es viele verschiedene Religionen, zum Beispiel den Islam, den Buddhismus und das Christentum. Diese bunten Stufen führen zu den Batu-Höhlen hinauf. In den Höhlen ist ein berühmter Hindu-Tempel.

In Malaysia gehen viele Familien gern zusammen essen. Man kann jederzeit, Tag und Nacht, an Straßenständen Essen kaufen.

耶穌基督

被期型被教會

YESUS KRISTUS

ILLUSTRATIONEN VON KATIE MCDEE; FOTO DER STRASSENSTÄNDE VON GETTY

#### Diese PV-Kinder sitzen vor einem Schild mit dem Namen der Kirche auf Malaiisch und Chinesisch. In Malaysia werden viele Sprachen gesprochen. In der Kirche dolmetschen die Mitglieder füreinander, damit jeder alles verstehen kann.

### Lerne einige unserer Freunde aus Malaysia kennen!



Gott möchte, dass wir nett sind und die Gebote halten.

Anika C., 7, Kuala Lumpur, Malaysia



Von den Glaubensartikeln mag ich den vierten am meisten: "Wir glauben, dass die ersten Grundsätze und Verordnungen des Evangeliums sind: erstens der Glaube an den Herrn Jesus Christus; zweitens die Umkehr; drittens die Taufe durch Untertauchen zur Sündenvergebung; viertens das Händeauflegen zur Gabe des Heiligen Geistes."

Leif C., 8, Kuala Lumpur, Malaysia

Bist du aus Malaysia? Dann schreib uns doch! Wir würden uns sehr darüber freuen!





Danke, dass du auf unserer Reise durch Malaysia dabei warst! Bis zum nächsten Mal!



Was wäre, wenn Britt nicht mehr Camilles Freundin sein wollte?

#### **Shannon Tuttle Liechty**

(nach einer wahren Begebenheit)

"Gott wird dich schützen, drum tu, was ist recht!" (Gesangbuch, Nr. 157)

Ich hab gestern eine total lustige Sendung im Fernsehen gesehen. Die musst du unbedingt auch mal anschauen. Vielleicht können wir sie dann mal zusammen sehen!", sagte Britt.

Camille war glücklich, dass sie auf dem Heimweg von der Schule immer mit ihrer besten Freundin reden konnte. Es war toll, dass sie so viel gemeinsam hatten.

"Klingt gut!" Camille winkte zum Abschied und ging ins Haus.

Nach ihren Hausaufgaben schaltete sie den Fernseher an und suchte den Kanal mit der Sendung. Es würde so viel Spaß machen, morgen mit Britt darüber zu reden!

Die Sendung *war* lustig. Die Figuren machten viel Blödsinn und erzählten Witze. Camille lachte viel. Aber nicht alles war witzig. Es kamen auch Wörter vor, von

denen Camille ein flaues

Gefühl im Magen bekam.

Das waren keine guten

Wörter.

Was soll ich
tun?, fragte sie sich.
Camille wusste, dass
diese Wörter schlecht
waren. Aber sie wollte
wissen, wie die Geschichte
ausging. Und was sollte sie
sagen, wenn Britt sie morgen

danach fragen würde?

Mit einem Seufzer schaltete Camille den Fernseher aus. Als ihre Mama nach Hause gekommen war, half Camille ihr, den Tisch für das Abendessen zu decken. "Wie war es in der Schule?", fragte Mama.

Camille legte die Gabeln und Löffel hin. "Es war richtig toll! Aber ... Britt hat mir von einer Sendung erzählt, die ich mir anschauen soll. Ich hab damit auch angefangen, aber es wurden schlechte Wörter gesagt. Ich hab mich dabei nicht wohlgefühlt, also habe ich sie ausgeschaltet."

"Das klingt, als hättest du eine sehr gute Entscheidung getroffen."

"Aber Britt möchte sie mit mir zusammen anschauen. Wir sind doch beste Freundinnen! Wir mögen die gleiche Musik, die gleiche Eiskrem, dieselben Bücher …"

Mama stellte einen Topf Nudeln auf den Tisch. "Stimmt schon, aber das heißt nicht, dass ihr *immer* dasselbe machen müsst. Besonders, wenn es etwas ist, wobei du dich nicht wohlfühlst. Es ist in Ordnung, andere Entscheidungen zu treffen als seine Freunde."

"Was meinst du damit?", fragte Camille.

"Wir entscheiden uns dafür, keine schlechten Wörter anzuhören oder zu sagen, damit wir den Heiligen Geist spüren können", erklärte Mama. "Doch nicht alle haben dieselben Regeln wie wir. Deswegen sind sie aber keine schlechten Menschen."

Camille machte sich immer noch Sorgen darüber, was passieren würde, wenn Britt sie auf die Sendung ansprechen würde. Sie redeten ja über alles! Was, wenn Britt meinte, sie stelle sich an wie ein Baby? Oder noch schlimmer, wenn sie dann nicht mehr ihre Freundin sein wollte?

Camille sprach ein Gebet, bevor sie ins Bett ging. Lieber Vater im Himmel, bitte hilf mir, wenn ich morgen mit Britt rede. Bitte hilf mir, mutig zu sein. Camille legte sich ins Bett und hoffte, dass in der Schule alles gut laufen würde.

"Camille!", rief Britt vom anderen Ende des Spielplatzes. Sie rannte über die Wiese auf Camille zu. "Wie fandest du die Sendung? War sie nicht lustig?"

Camille holte tief Luft. "Ich hab eigentlich gar nicht viel davon gesehen."

Britt sah ihre Freundin verwundert an. "Warum nicht?"

Camille überlegte kurz. Sollte sie einfach sagen, sie hätte keine Zeit gehabt? Was würde Britt dazu sagen? "Naja ... Ich hab nicht weitergeschaut, weil Wörter gesagt wurden, die ich nicht mochte. Ich habe mich dabei nicht wohlgefühlt."

"Oh", sagte Britt leise. Dann meinte sie: "Das ist nicht schlimm. Wir müssen sie ja nicht zusammen anschauen. Wir können uns eine Sendung suchen, die wir beide mögen, oder etwas ganz anderes machen."

"Klingt gut." Camille lächelte. Dann gingen die beiden Freundinnen zusammen zum Unterricht. Auf dem Weg dorthin redeten und lachten sie die ganze Zeit. ●

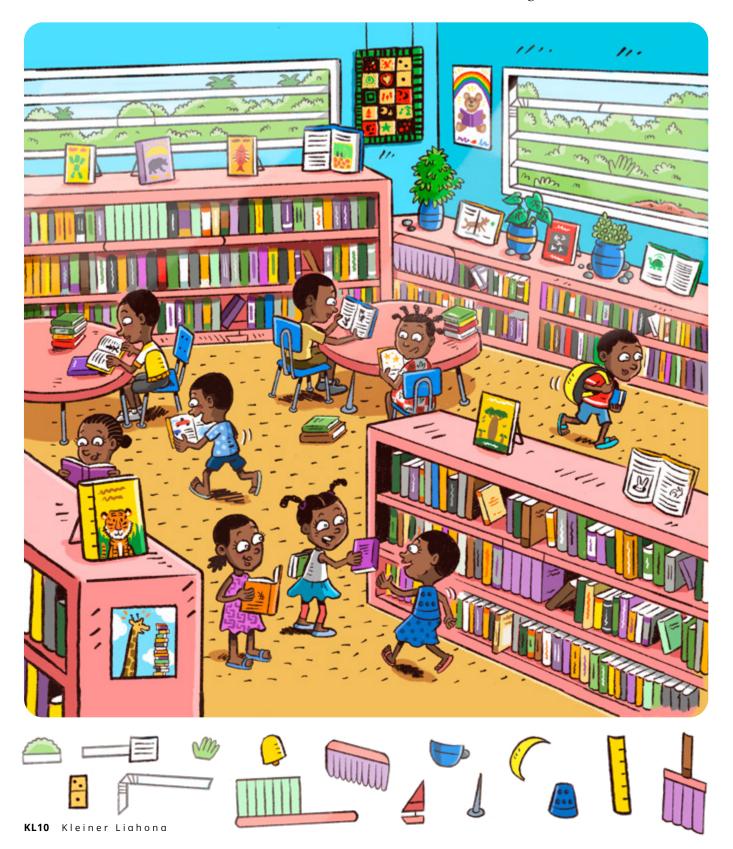
Die Verfasserin lebt in Utah.



Du kannst das Rechte wählen, auch wenn andere das nicht tun. Der Vater im Himmel hilft dir, stark zu sein.

# Suchbild

Abina bringt gern ihre Freunde mit zur Bibliothek. Sie hilft ihnen, gute Bücher zu finden. Suche 5 rote und 5 blaue Bücher. Danach kannst du auch die anderen Gegenstände suchen.





# Eine **FESTE**Grundlage

**Haley Yancey** 

Helaman hat uns erklärt, dass wir unsere Grundlage auf Jesus Christus bauen müssen (siehe Helaman 5:12). Das bedeutet, dass wir tun, was uns Jesus näher bringt. Wenn wir das machen, können wir auch Schwierigkeiten überstehen.



dem Propheten folgen (siehe Lehre und Bündnisse 124:45)





- 1. Schneide die Steine auf dieser Seite aus.
- 2. Such dir einen der Steine aus und lies die Schriftstelle darauf. Inwiefern macht dich das stärker und bringt dich Christus näher?
- 3. Leg den Stein unter den Tempel, damit eine feste Grundlage entsteht. Spiele so lange, bis alle Steine richtig liegen.

umkehren (siehe Apostelgeschichte 3:19)

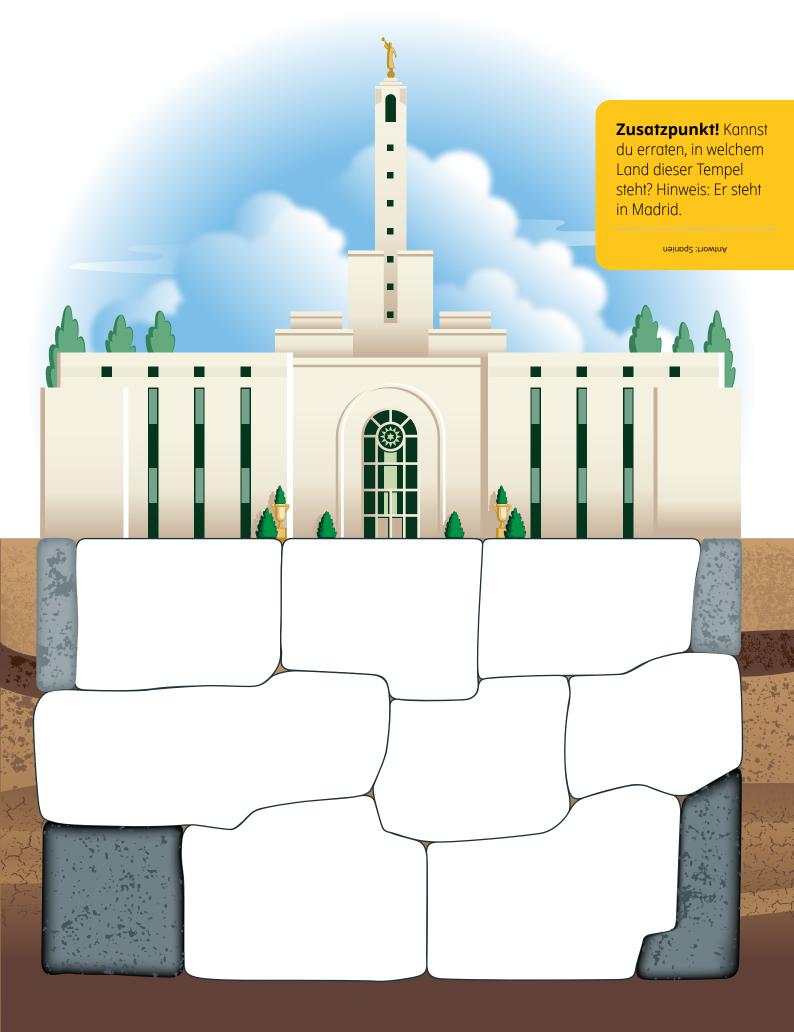








Die Verfasserin lebt in Utah.





Papa wegen der Arbeit von zuhause fort war, wie jetzt gerade. Dadurch fühlte er sich Papa nah, auch wenn er nicht da war.

Er holte die Steinschleuder wieder aus der Hosentasche und drehte sie langsam in der Hand herum. Die raue Rinde war schon seit langem glattgerieben. Papa hatte die Steinschleuder aus einem starken Zweig gemacht und jahrelang benutzt, bevor er sie Donovan gab.

Damals hatte Papa auf die Suppendose gezeigt.

"Wenn du dich konzentrierst, kann Erstaunliches geschehen." Donovan konnte sich noch gut daran erinnern, was dann passierte. Papa zielte auf die Dose und traf sie. Auf Anhieb! Bei ihm sah es so leicht aus. Donovan vermisste ihn sehr.

Beim Einschlafen dachte er immer noch an Papa.

Am nächsten Morgen ging Donovan mit der Steinschleuder an seinen Lieblingsort im Wald und versuchte es wieder.

"Konzentriere dich!", sagte sich Donovan, während er auf die Dose auf dem

Baumstumpf starrte. Er legte einen weiteren kleinen Stein in die Schleuder und zog das Band nach hinten.

Papa versucht es immer weiter, auch wenn es nicht gleich klappt, dachte Donovan.

Er versuchte, nicht mehr daran zu denken, wie oft er das Ziel verfehlt hatte. Er schloss ein Auge, wie Papa es ihm beigebracht hatte. Er konzentrierte sich *sehr*. Donovan sah nichts anderes mehr als die rote Suppendose.

Er atmete tief durch und ließ das Band los. *Schnapp*!

PING!

Erstaunt sah Donovan zu, wie die Dose vom

geschehen.

Baumstumpf flog. "Ich hab es geschafft!", rief er. "Hurra!"

Wenn du dich
konzentrierst,
kann Erstaunliches

Am Abend setzte sich
Donovan nach dem
Abendessen neben
Mama. Er zeigte ihr die
Steinschleuder.

"Ich hab heute endlich die Dose getroffen", sagte er mit einem breiten Lächeln.

"Gut gemacht!", lobte Mama.

"Weißt du, ich glaube, diese Steinschleuder habe ich von allen Sachen am liebsten", sagte Donovan.

"Tatsächlich?", fragte Mama.

"Ja. Weil ich dann an Papa denke und das Gefühl habe, er ist bei mir."

Mama lächelte. "Ich glaube, er würde sich sehr darüber freuen, wenn du ihm das erzählst. Und weißt

du was? Papa kommt schon in drei Tagen nach Hause. Dann kannst du ihm zeigen, was du kannst."

Donovan konnte es kaum erwarten! "Ich hab eine Idee", sagte er.

Er lief schnell zu Dana. Er konnte ihr beibringen, wie man die Steinschleuder benutzt, wie Papa es ihm beigebracht hatte!

"Hey, Dana", sagte er. "Möchtest du lernen, wie man die beste Steinschleuder Jamaikas benutzt?" ●



Welche Gegenstände helfen dir, dich jemandem aus der Familie nah zu fühlen?

# Familiengeschichte mit fünf Sinnen

Hast du die Geschichte von Donovan und seiner Steinschleuder auf Seite KL14 gelesen? Was hilft dir, dich deiner Familie nah zu fühlen? Schreib es unten hin oder mal ein Bild davon.



#### Fühlen

Suche einen Gegenstand, der dir oder deiner Familie wichtig ist und den du in der Hand halten kannst. Mal hier ein Bild davon.



#### Sehen

Denk an eine schöne Erinnerung und male sie hier auf. Jetzt kannst du dich immer an diesen Moment erinnern, wenn du diese Seite anschaust.



#### Hören

Lass dir von jemandem aus der Familie eine Geschichte erzählen. Oder jemand gibt dir Zeugnis. Hör gut zu! Schreib dann hier auf, was du gehört hast.



#### Riechen

Was ist dein Lieblingsduff? Gibt es Düffe, die dich an deine Familie erinnern? Beschreibe sie hier.



#### Schmecken

Was esst ihr als Familie gern? Mal ein Bild davon oder schreib hier das Rezept auf.

## Erzähl uns was



Ich habe die Jacke meines Bruders verloren, als wir mit der Familie spazieren waren. Wir haben darum gebetet, dass der Vater im Himmel uns hilft, sie wiederzufinden. Wir hatten das Gefühl, wir sollten die ganze Strecke noch einmal ablaufen. Da haben wir die Jacke gefunden! Daran habe ich erkannt, dass dem Vater im Himmel alles in meinem Leben wichtig ist und dass er immer bereit ist, mir zu helfen.

Timothy M., 8, Oblast Kiew, Ukraine



Die Glaubensartikel regen mich dazu an, besser zu werden. Ich

versuche, das Richtige zu tun, um ein guter Missionar zu sein.

Jonathan M., 11, Sololá, Guatemala



Diese PV-Kinder in **Cebu in den Philippinen** lernen, dass sie auf dem Weg der Bündnisse vorangehen, wenn sie ihren Glauben an Jesus Christus stärken.



Wir haben uns das Gleichnis vom Sämann, das Jesus erzählt hat, angehört und dann Sonnenblumen ausgesät. Wo wir wohnen, ist es nicht sehr warm und auch nicht so sonnig. Deswegen waren wir ganz aufgeregt, als die ersten grünen Spitzen aus der Erde kamen. Die Pflanzen sind immer weiter gewachsen und haben schließlich geblüht, genau wie die Samen in dem Gleichnis von Jesus!

Magnus K., 7, Islay S., 9, Louis S., 6, Sylvie K., 1, Greta K., 5, Sibyl S., 4, Renfrewshire, Schottland



Samuel S., 11, Minas Gerais, Brasilien

# Children's Guidebook

# Ich entwickle mich mit guten Zielen weiter

Auf der ganzen Welt verwenden Kinder den Wegweiser für Kinder, um Neues auszuprobieren und sich weiterzuentwickeln. So wie Jesus!



Jessica B., 10, lebt im Großraum Accra in Ghana. Sie hat sich das Ziel gesetzt, neue Freunde zu finden und ihnen vom Evangelium zu erzählen. Sie nimmt eine Ausgabe des *Kleinen Liahonas* in die Schule mit und liest die Zeitschrift dort. Sie zeigt sie ihren Freundinnen in der Klasse und spricht mit ihnen über das Evangelium. "Das macht mich glücklich", sagt Jessica.



Prophet M., 12, lebt im Großraum Accra in Ghana. Nachdem er Klavierspielen gelernt hatte, nahm er sich vor, anderen das Klavierspielen auch beizubringen. Seine Freunde und er boten Klavierunterricht an, zu dem er dann Bekannte einlud. "Wir unterrichten inzwischen mehr als 50 Klavierschüler", erzählt Prophet. Und acht davon haben sich taufen lassen!





Danielle P., 8, aus Cebu in den Philippinen wollte Obdachlosen Essen geben. "Ich möchte ihnen Essen geben, damit es ihnen gut geht und sie nicht hungrig schlafen müssen", sagt sie. Wenn ihre Eltern in ihrem Geschäft Essen übrig haben, fährt die Familie umher und gibt es Leuten, die Hunger haben.

Peter G., 9, aus Ohio fiel das Lesen schwer. Um versetzt zu werden, musste er aber einen wichtigen Lesetest bestehen. Also setzte er sich mit seiner Mama und seinen Schwestern zum Ziel, jeden Tag 20 Minuten zu lesen. "Ich habe den Vater im Himmel gebeten, mir zu helfen", erzählt Peter. Beim Test lief dann alles gut und er bestand ihn!



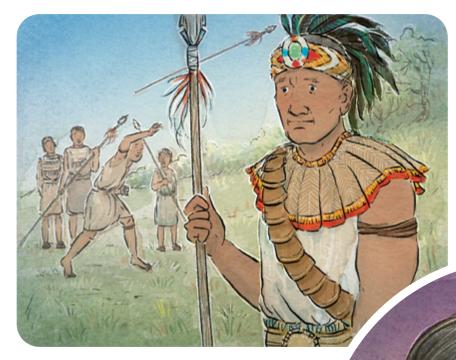


# Die Söhne Helamans



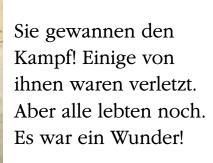
Im Buch Mormon wird von jungen Männern berichtet, die in den Krieg ziehen mussten, um ihr Volk und ihre Familien zu beschützen. Sie werden die Söhne Helamans genannt, weil sie ihrem Heerführer Helaman so am Herzen lagen, als wären sie seine eigenen Söhne.

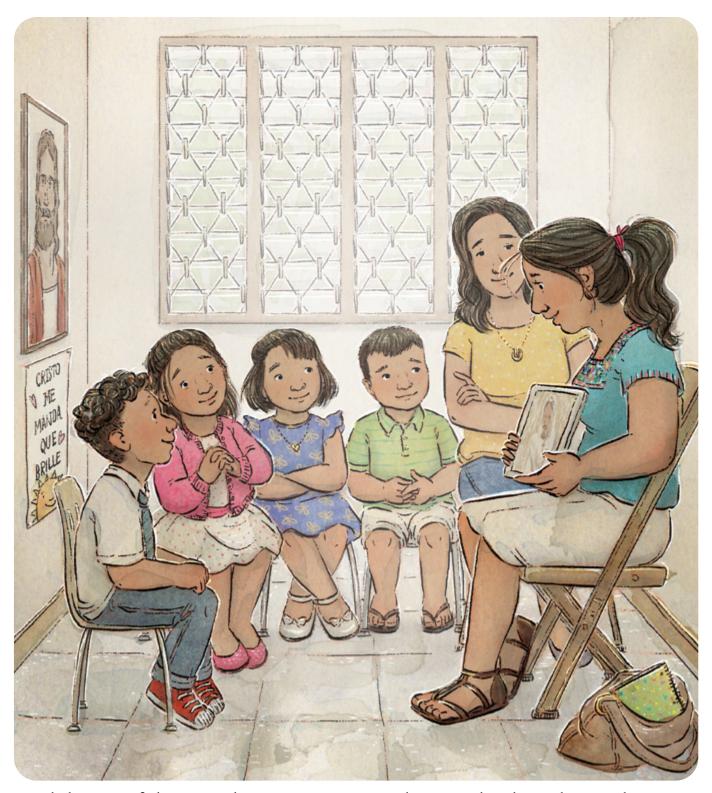




Diese jungen Soldaten hatten noch nie gekämpft. Aber sie hatten einen guten Anführer. Und sie dachten daran, was ihre Mütter ihnen beigebracht hatten.

Ihre Mütter hatten ihnen beigebracht, Gott zu vertrauen. Deswegen baten die jungen Männer Gott um Hilfe. Sie hörten auf ihren Heerführer. Und dann kämpften sie mit großem Mut.





Ich kann auf das Gute hören, was meine Eltern und Führer der Kirche mir beibringen. Gott hilft mir, für das einzutreten, was richtig ist. ●

Die Söhne Helamans waren mutig



Wie hilft der Vater im Himmel dir, mutig zu sein?



#### Liebe Eltern!

Diesen Monat geht es in unserer Ausgabe um Menschen, die etwas Schwieriges geschafft haben. Camille hat eine schlechte Sendung abgeschaltet, obwohl ihre Freundin sie gut fand (Seite KL8). Die Söhne Helamans haben ihre Familien verteidigt, obwohl es gefährlich war (Seite KL20). Gott hilft auch uns, Schwieriges zu schaffen. Ihre Kinder könnten jedes Mal, wenn sie von jemandem lesen, der mutig ist, einen Stern auf die Seite malen. Vergessen wir nie, dass Gott uns liebt!

Seien wir mutig!

Die Redaktion des Kleinen Liahonas

#### SO KÖNNEN SIE ZEICHNUNGEN ODER ERLEBNISSE IHRES KINDES AN DEN *LIAHONA* SCHICKEN:

Rufen Sie liahona. Churchof Jesus Christ.org auf und klicken Sie dann auf "Material einreichen". Oder schicken Sie eine E-Mail an liahona@Churchof Jesus Christ.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, gegebenenfalls auch in anderen Veröffentlichungen der Kirche." Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.



Such den Liahona, der in dieser Ausgabe versteckt ist!

#### **INHALT**

**KL2** Von der Ersten Präsidentschaft: Glück und Gehorsam

**KL4** Das Mondfest

KL6 Hallo aus Malaysia!

**KL8** Du bestimmst den Sender

**KL10** Das macht Spaß

**KL11** Ein guter Gedanke

**KL12** Eine feste Grundlage

**KL14** Die beste Steinschleuder Jamaikas

**KL16** Familiengeschichte mit fünf Sinnen

KL17 Erzähl uns was

**KL18** Ich entwickle mich mit guten Zielen weiter

**KL20** Geschichten aus den heiligen Schriften: Die Söhne Helamans

**KL23** Zum Ausmalen: Die Söhne Helamans waren mutig



© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALLE RECHTE VORBEHALTEN