

Liahona

Ich, meine Familie und Gottes Plan

Neun Grundsätze für Ihre Familie –
heute und in der Zukunft, Seite 12

Wie wichtig Männer und Frauen sind,
Seite 24

Schwester Aburto: Wie Gott meine Familie
geheilt hat, Seite 26

HIER GIBT
ES DIE
KIRCHE

Carmen

Philippine



n

Zum Zweig Carmen gehört auch dieser Ort in Bohol. Der Zweig ist Teil des Pfahles Tagbilaran und einer von insgesamt 1227 Gemeinden und Zweigen in den Philippinen. Einige Zahlen zur Kirche in den Philippinen:

Mitglieder der Kirche (1 von 134 Einwohnern)



785.164

107



Pfähle und 67 Distrikte

Missionen

22

ANG SEMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MEGA BANAL
SA BILA HULING ARAW



2

Tempel in Betrieb,
1 im Bau, 4 angekündigt

Missionarsschule

1



1967 Gründung der ersten Mission

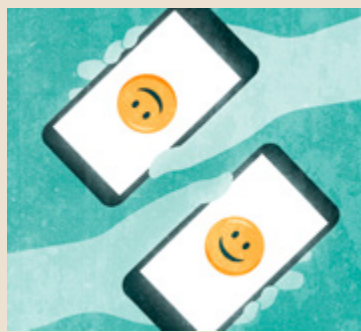
1969 Höchste Anzahl von Taufen weltweit

1973 Gründung des ersten Pfahls

2017 Fünftes Land mit mehr als 100 Pfählen



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



**Betreuung und der Leitfaden
Komm und folge mir nach!**

8



**Die Proklamation
zur Familie in der
heutigen Zeit
12**



**Das Wunder der Heilung durch
die Verordnungen des Tempels**

Reyna I. Aburto

26



**Wie spreche ich mit meinem
Kind darüber, dass Frau und
Mann gleichermaßen wichtig
sind?**

24

Teil einer ewigen Familie

Aus meinen eigenen Erfahrungen und durch meine Arbeit in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung weiß ich, dass viele Menschen auf der Welt nicht in idealen Familienverhältnissen leben. Ich bin mir eigentlich noch nicht einmal sicher, ob das überhaupt auf irgendjemanden zutrifft! Das in der Proklamation zur Familie beschriebene Ideal erinnert uns daran, dass wir alle einer liebevollen ewigen Familie angehören. Da heißt es, dass wir alle Teil der Familie Gottes sind, und wir werden darauf aufmerksam gemacht, dass ein jeder von uns ungeachtet seiner familiären Situation auf Erden von Brüdern und Schwestern umgeben ist.

- Da wir alle unvollkommene Sterbliche sind, wird unsere familiäre Situation in diesem Leben womöglich niemals vollkommen sein. Der Erretter je erinnert uns daran, doch kann uns Heilung schenken. Auf Seite 26 spreche ich darüber, wie meine Familie auf beiden Seiten des Schleiers durch Tempelarbeit göttliche Heilung erfuhr.
- Wenn Sie sich mehr mit den Grundsätzen in der Proklamation befassen, kann das Ihren Glauben und den Ihrer Mitmenschen stärken, wie die Verhältnisse in Ihrer Familie auch sein mögen. Der Artikel, der auf Seite 12 beginnt, gibt Ihnen vielleicht ein paar Anregungen, wie Sie diese Aussagen in Ihrem Leben anwenden können.

Unsere himmlischen Eltern lieben uns, ihre Kinder, und unser himmlischer Vater hat einen Plan für jeden von uns. Das bedeutet, dass er auch für Sie einen Plan hat. Bitte gehen Sie voller Glauben immer weiter auf ihn zu. Helfen Sie den Angehörigen Ihrer ewigen Familie auf ihrem Weg zurück zu ihm. Er wird Sie auf Ihrem Weg mit Hoffnung und Heilung beglücken. Und eines Tages wird ein jeder von uns die Gelegenheit haben, in ein vollkommenes und ewiges himmlisches Zuhause zurückzukehren.

Möge Gott Sie segnen und stärken!

Reyna I. Aburto

Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung

Inhalt

- 5 In meiner Familie ist das ganz anders – und nun?** 🕒
- 6 Gelebter Glaube** 🕒
Kevin und Kendra Henderson
Mit Eingebungen des Heiligen Geistes führte Gott das Ehepaar Henderson zum Evangelium
- 8 Leitlinien für die Betreuung**
Betreuung und der Leitfaden *Komm und folge mir nach!*
Der Leitfaden *Komm und folge mir nach!* wurde erstellt, damit der Einzelne mit der Gemeinde und mit der Familie sowie Klassen vereint werden und jeder sich des anderen annimmt
- 12 Jeder kann sich in der Proklamation zur Familie wiederfinden**
Erkenntnisse, die unser Verständnis der Proklamation erweitern und uns helfen, das Gelernte umzusetzen
- 24 Wie spreche ich mit meinem Kind darüber, dass Frau und Mann gleichermaßen wichtig sind?** 🕒
Neun Vorschläge, wie Sie Ihren Kindern beibringen können, wie wichtig Männer und Frauen sind
- 26 Das Wunder der Heilung durch die Verordnungen des Tempels**
Reyna I. Aburto
Schwester Aburto erzählt, wie die Tempelarbeit ihre Familie geheilt hat und wie der Erretter jeden Menschen heilen kann
- 32 Stimmen von Heiligen der Letzten Tage** 🕒
Eine Lehrerin hat die Eingebung, anders zu unterrichten; ein Brief wird beantwortet, obwohl er nicht abgeschickt wurde; der Autounfall eines Bruders lässt die Liebe des himmlischen Vaters erkennen; eine Mutter und ihr Sohn verbessern ihre Beziehung, indem sie gemeinsam das Buch Mormon lesen
- 36 Komm und folge mir nach! – Buch Mormon** 📖 🕒
Diese wöchentlichen Artikel können diesen Monat Ihr Studium des Buches Mormon begleiten
- 40 Meine Notizen zur Generalkonferenz:**
Frühjahrs-Generalkonferenz 2020 🕒

🕒 Kurzartikel

📖 *Komm und folge mir nach!* – Studienhilfen



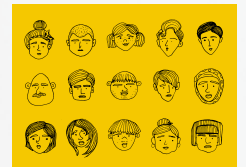
Umschlagbild
Foto von Cody Bell

Rubriken

Junge Erwachsene

42

Wir alle erleben mitunter **Probleme mit unserer psychischen Gesundheit**, aber wir müssen sie nicht alleine durchmachen. Wir können **uns anderen und unserem Erretter zuwenden**, um Liebe und Verbundenheit zu erfahren und Kraft zu bekommen. Lies selbst, was junge Erwachsene unternommen haben, als sie Probleme hatten.



3 Schritte zum Erhalt der psychischen Gesundheit

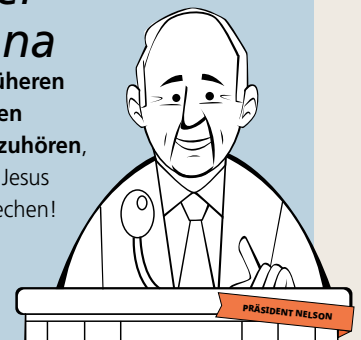


Jugendliche

Bereitet euch mit dem **Notizbuch für die Generalkonferenz** auf die Konferenz vor.

Kinder *Kleiner Liahona*

Ihr könnt **früheren und heutigen Propheten** zuhören, wie sie über Jesus Christus sprechen!



ARTIKEL, DIE NUR ONLINE ERSCHEINEN



Ich bin am Leben geblieben. So kannst auch du jemandem helfen, am Leben zu bleiben.

Shantelle Avery

Eine junge Erwachsene, die an Depressionen leidet, berichtet über ihre Erkenntnisse, wie man anderen helfen kann, das Leben einem Suizid vorzuziehen



Endlich gestand ich mir ein, an Depressionen zu leiden – und Christus führte mich aus der Finsternis

Nephi Tangalin

Eine junge Filipina berichtet über ihre Erfahrungen mit der Genesung von einer psychischen Erkrankung



Unfruchtbar – und ein stärkeres Zeugnis von der Proklamation zur Familie

Carena Kastello

Eine Schwester aus der Kirche erzählt eine unglaubliche Geschichte von Unfruchtbarkeit und Adoption und wie ihre größten Prüfungen ihren Glauben gestärkt haben

MEHR DAZU

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 bereichern
- Artikel und Videos, die Sie gut finden, weiterleiten
- Artikel herunterladen oder ausdrucken
- Artikel, die Ihnen gefallen, (auf Englisch) anhören

SO ERREICHEN SIE UNS

Schicken Sie Ihre Fragen und Rückmeldungen an liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Reichen Sie Ihre Geschichten unter liahona.ChurchofJesusChrist.org ein oder schreiben Sie an:

Liahona, Fl. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTEMBER 2020, 146. JAHRGANG, NR. 9
LIAHONA 16724 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: Enish C. Dávila

Redaktionsteam: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdoch, 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 Urheberrecht: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produktionsteam: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Press: Joshua Dennis, Ammon Harris

Leiter Druck: Steven T. Lewis

Leiter Vertrieb: Nelson Gonzalez

Übersetzung: Christian Wolffert

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
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 FF

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 Quellenhinweis entsprechend hervorgeht. Fragen zum Copyright richten Sie bitte an: Intellectual

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

For Readers in the United States and Canada: September 2020 Vol. 146 No. 9. 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.

IN MEINER FAMILIE IST DAS GANZ ANDERS – UND NUN?

Wie dankbar können wir doch für lebende Propheten

und Apostel sein! Vor 25 Jahren haben sie die Proklamation an die Welt zur Familie veröffentlicht. Sie verdeutlicht uns die ewige Lehre von der Familie und listet Grundsätze für eine gute Ehe und ein gutes Familienleben auf.

Allerdings fragt sich so mancher vielleicht, inwiefern diese Proklamation denn auch ihn betrifft, wo doch seine „derzeitigen Umstände nicht genau dem Ideal in der Proklamation zur Familie entsprechen“¹.

Zu dieser Frage hat sich Elder Richard G. Scott (1928–2015) vom Kollegium der Zwölf Apostel auf einer Generalkonferenz geäußert.



Er macht den Menschen Mut: „Auch die wichtigen Teile [des Plans des Glücklichsseins], die sich für Sie noch nicht erfüllt haben, [werden] zur vom Herrn bestimmten Zeit Ihnen gehören. Ich verheiße Ihnen auch, dass Sie schon jetzt in bedeutsamer Weise geistig wachsen und glücklich sein können. Leben Sie als Tochter beziehungsweise Sohn Gottes nach besten Kräften so nach dem Plan, wie es Ihnen möglich ist.“² ■

ANMERKUNGEN

1. Neil L. Andersen, „Mit gläubigem Auge“, *Liahona*, Mai 2019, Seite 36
2. Richard G. Scott, „Die Freude, die das Leben nach dem großen Plan des Glücklichsseins bereitet“, *Der Stern*, Januar 1997, Seite 72

Ab Seite 12 erzählen Mitglieder und Führer der Kirche davon, wie sie sich von der Proklamation zur Familie leiten lassen.



Kevin und Kendra Henderson

North Carolina, USA



Zuerst war Kendra Henderson dagegen, dass sich ihr Mann mit der Kirche auseinandersetzte. Jetzt blicken beide zurück und sehen, wie der Herr sie beide zum Evangelium geführt hat.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Kevin Henderson:

Ich sagte dem Vater im Himmel, ich sei zu allem bereit, wenn er mir nur zeigen würde, welchen Weg ich gehen soll. Als ich über die Taufe nachdachte, verspürte ich eine Art Brausen, wie einen Windstoß. Das war der Heilige Geist, der mich wissen ließ, dass ich genau das tun musste.

Kendra Henderson:

Ich zögerte, als wir das Datum für meine Taufe festlegen wollten. Die Missionare kamen vorbei, und wir sprachen darüber.

Dann fragte ich meine Tochter Aryanna: „Willst du dich taufen lassen?“

Sie sagte: „Mami, wenn du bereit bist, bin ich auch bereit.“

Bei ihrer eigenen Taufe weinte Aryanna vor Freude. Als ich das sah, dachte ich: *Hier bin ich richtig.*

Kevin Henderson:

Ich weiß, dass der Vater im Himmel unserer Familie das Evangelium gebracht hat, weil er uns so sehr liebt und wir ihm am Herzen liegen.

MEHR DAZU

Mehr über die Bekehrungsgeschichte der Familie Henderson sowie weitere Fotos finden Sie im *Archiv Kirchenliteratur* oder in der Online-Ausgabe dieses Artikels unter ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Lesen Sie unter ChurchofJesusChrist.org/go/9207 den Artikel von Elder Dieter F. Uchtdorf zu der Frage, wie der Geist uns alle zu Licht und Wahrheit führen kann.

Leitlinien für die Betreuung

BETREUUNG UND DER LEITFADEN *KOMM UND FOLGE MIR NACH!*

*Wie kann der Leitfaden Komm und folge mir nach!
Sie bei Ihren Betreuungsaufgaben unterstützen?*

Ob in der Familie, als Lehrer oder Teilnehmer in der Sonntagschule, in der Schule, bei der Arbeit oder sonst wo – der Leitfaden *Komm und folge mir nach!* enthält reichlich Vorschläge, wie man anderen geistlich dienen kann. „Lehren umfasst [schließlich] mehr, als ein Unterrichtsgespräch am Sonntag zu moderieren; es gehört auch dazu, andere liebevoll zu betreuen und ihnen das Evangelium nahezubringen.“¹

Ein gutes Verhältnis zu den Schülern

Als Ofelia Trejo de Cárdenas berufen wurde, in ihrer Gemeinde in Mexiko-Stadt die jungen Erwachsenen zu unterrichten, machte sie die Erfahrung, dass eine enge Beziehung zu jedem einzelnen Schüler in der Sonntagsschulklasse ihr viel mehr Möglichkeiten gab, die Schüler zu unterweisen und zu stärken.

„Wenn ich keine enge Beziehung zu meinen Schülern habe und sie nicht spüren, dass sie mir am Herzen liegen, glauben sie mir vielleicht nicht, wenn ich unterrichte oder Zeugnis gebe“, hebt sie hervor. „Vielleicht entsteht bei ihnen dann der Eindruck, dass ich *nur* eine Sonntagsschullehrerin bin.“

Aber wie konnte Schwester Cárdenas eine Beziehung aufbauen, wo sie doch nur alle zwei Wochen unterrichtete? Die Antwort lautet: durch die Technik. Über WhatsApp konnte sie mittels Text- und Sprachnachrichten jeden Tag den Kontakt mit den Schülern pflegen. Zwischen den beiden Klassen schickt jetzt Tag für Tag ein Schüler eine Schriftstelle aus der nächsten Lektion zusammen mit seinen Gedanken dazu an die Gruppe. Die Schüler lesen den Vers und den Gedanken und kommentieren ihn.





„Wenn sie die Schriftstelle des Tages gelesen haben, schicken sie mir einen Smiley.“

„Wenn sie die Schriftstelle gelesen haben, schicken sie mir einen Smiley, damit ich Bescheid weiß“, erzählt Schwester Cárdenas. In der nächsten Sonntagsschulklasse sind sie dann zur Mitarbeit bereit.

Diese tägliche Kontaktaufnahme hat vor kurzem einem jungen Erwachsenen geholfen, dessen Eltern in der Kirche nicht aktiv sind.

„Ich freue mich sehr, wenn ich ihn in der Kirche sehe. Der Besuch der Versammlungen ist schließlich nicht so einfach für ihn“, merkt Schwester Cárdenas an. „Ich bin mir sicher, dass die Schriftstellen und die Gedanken, die seine Klassenkameraden und er selbst schreiben, ihn sehr stärken.“

Schwester Cárdenas weist darauf hin, dass ihre Betreuungsarbeit mithilfe von Schriftstellen jedoch nicht beim Unterricht und bei der täglichen Schriftstelle der Gruppe endet.

„Zu meiner Vorbereitung gehört auch, dass ich für meine Schüler bete“, erklärt sie. „Ich denke nicht nur am Sonntag an sie, sondern

auch an jedem Tag der Woche. Jeder aus der Gruppe hat seine eigenen, speziellen Bedürfnisse. Jeder ist ein Kind Gottes. Ich denke über jeden nach, wenn ich meinen Unterricht vorbereite.“

Und wenn sie unterrichtet, hört sie zu – ihren Schülern und dem Heiligen Geist.

„Der Geist ist der Lehrer“, und das merkt sie oftmals an den Wortmeldungen ihrer Schüler. „Ich muss gut zuhören, denn ihre Worte sind Offenbarungen, die der Geist ihnen eingibt.“

Der Unterricht ist „wie ein Evangeliumsabend“

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba ist froh darüber, in der Sonntagsschulklasse von Schwester Cárdenas zu sein, wo sie sich in einem Umfeld befindet, in dem sie betreut und gefördert wird. Carla führt dieses Umfeld auf folgende Faktoren zurück:

- Vorbereitung: Die Schüler stimmen sich durch die Schriftstellen und Gedanken schon auf den nächsten Unterricht ein. „Die tägliche Schriftstelle ist geistige Nahrung und erweitert unser Wissen“, erläutert sie.
- Mitarbeit: „Bei uns meldet sich jeder zu Wort. Dadurch lerne ich meine Klassenkameraden besser kennen – als Freunde und Brüder und Schwestern.“
- Liebe: „Schwester Cárdenas nimmt uns bei der Hand. Der Unterricht ist wie ein Evangeliumsabend, bei dem eine größere Anzahl Brüder und Schwestern zugegen ist. Es ist ein ganz besonderes Gefühl.“
- Der Heilige Geist: „In der Klasse herrscht eine angenehme, harmonische Stimmung, weil wir mit dem Geist auf derselben Wellenlänge sind.“
- Zeugnis: „Der Leitfaden *Komm und folge mir nach!* bereitet mich darauf vor, Zeugnis zu geben. Ich habe mehr über das Buch Mormon und die Bibel gelernt. Dadurch kann ich auch in der Schule und am Arbeitsplatz darüber sprechen.“

Auf geistige Bedürfnisse eingehen

Als Greg und Nicky Christensen aus Kentucky mit ihren drei Söhnen in den heiligen Schriften vom Bund mit Abraham lasen, wussten sie nicht so recht, wie sie ihnen den Bund erklären sollten. Sie beschlossen als Familie, dass sich jeder für sich mit dem Bund mit Abraham beschäftigen und dann den anderen erzählen sollte, was er herausgefunden hat.

„So kamen interessante Beiträge zustande“, berichtet Bruder Christensen. „Unser Achtjähriger stellte fest, dass Abraham früher Abram geheißen hatte. Sein Name wurde in Abraham abgeändert, weil er dem Herrn versprochen hatte, sich von Sünde abzuwenden und ein rechtschaffenes Leben zu führen. Ich war wirklich überrascht, dass er das selber herausgefunden hat.“

Gemeinsam haben alle etwas Neues gelernt und ein gutes Gespräch darüber gehabt, was der Bund mit Abraham ist und was er für die Heiligen der Letzten Tage heute bedeutet.

„Bisher hatten wir beim Schriftstudium mit der Familie einfach immer reihum ein paar Verse vorgelesen“, erzählt Schwester Christensen. „Im Leitfaden *Komm und folge mir nach!* geht es mehr darum, durch den Geist zu lehren. Wenn wir jetzt gemeinsam lesen, fühle ich mich oft vom Geist gedrängt, das Gespräch in eine bestimmte Richtung zu lenken, wie die Familie es eben braucht.“

ERZÄHLEN SIE VON IHREN ERFahrungen

Schicken Sie uns Berichte, wie Sie sich um jemanden gekümmert haben oder wie jemand sich um Sie gekümmert hat. Rufen Sie iaahona.ChurchofJesusChrist.org auf und klicken Sie dann auf „Material einreichen“.

Mit *Komm und folge mir nach!* nimmt die Familie nun nicht nur aktiver und interessierter am Evangeliumsstudium teil, sondern der Leitfaden hat das Ehepaar Christensen auch dazu bewogen, sich auf die geistigen Bedürfnisse ihrer Kinder einzustellen.

„*Komm und folge mir nach!* zeigt mir, wie ich meine Kinder unterweisen kann“, erzählt Nicky Christensen. „Mit diesem Leitfaden komme ich auch bei den Schwierigkeiten, die ich manchmal mit meinen Kindern habe, besser zurecht. Ich spüre größere Einigkeit mit dem Heiligen Geist, höre genauer zu und erhalte Eingebungen, wie ich jedem Kind helfen kann.“

Greg Christensen mag die ausführlicheren Gespräche über das Evangelium, die die Familie führt, wenn sie sich mit dem Leitfaden *Komm und folge mir nach!* befasst. „Unsere Söhne haben alle ein unterschiedliches Evangeliumswissen“, erklärt er. „*Komm und folge mir nach!* macht es uns möglich, auf jeden einzugehen, sodass er entsprechend seinem Vorwissen lernen kann. Wenn wir sehen, wie ihre Liebe zum Evangelium zunimmt und wie sie lernen, ihre Kenntnis vom Evangelium auch tatsächlich anzuwenden, fühlen wir uns wirklich gesegnet.“ ■

ANMERKUNG

1. *Komm und folge mir nach!* – Für die Sonntagsschule: Buch Mormon 2020, Seite 19

BETREUUNG UND DER LEITFADEN *KOMM UND FOLGE MIR NACH!*

Hier ein paar Anregungen, wie Sie den Leitfaden *Komm und folge mir nach!* im Umgang mit Freunden und Bekannten einsetzen können:

1. Erzählen Sie, wie Sie den Leitfaden *Komm und folge mir nach!* verwenden und auf welche Weise Sie die heiligen Schriften lesen.
2. Erzählen Sie, was Sie aus den heiligen Schriften lernen.
3. Fragen Sie die von Ihnen Betreuten, was sie gelernt haben oder wie sie den Leitfaden nutzen.
4. Lesen Sie mit ihnen gemeinsam in *Komm und folge mir nach!*
5. Schauen Sie sich gemeinsam ein Video zum Buch Mormon an.
6. Erzählen Sie eine Geschichte aus dem Buch Mormon.
7. Bringen Sie eine Ausgabe von *Komm und folge mir nach!* mit oder helfen Sie ihnen dabei, die App „Kirchenliteratur“ herunterzuladen und zu nutzen.
8. Sprechen Sie über Bilder im Leitfaden *Komm und folge mir nach!*

MEHR ALS UNTERRICHT

„Ihnen sind Gottes Kinder anvertraut, und er weiß, was sie brauchen und wie man sie am besten erreicht. Gott wird Sie bei Ihrer Vorbereitung und während des Unterrichts durch den Heiligen Geist leiten. Er offenbart Ihnen, was Sie sagen und was Sie tun sollen.“

Komm und folge mir nach! – Für die Sonntagsschule: Buch Mormon 2020, Seite V



Jeder kann sich in der Proklamation zur Familie wiederfinden

Jeder von uns lebt in mancherlei Hinsicht in besonderen familiären Umständen. Und doch enthält die Proklamation zur Familie ewige Grundsätze eines Ideals, das wir zusammen mit der Verwirklichung unseres göttlichen Potenzials anstreben sollten. Auf den folgenden Seiten fin-

den Sie Erkenntnisse, die uns die inspirierten Grundsätze aus der Proklamation zur Familie näherbringen. Wenn wir diese Grundsätze so gut wir können auf unsere eigenen Umstände anwenden, wird sich dies auf unserem Weg zum ewigen Leben als Segen erweisen.

1. Jeder von uns ist Teil einer ewigen Familie und hat einen gottgegebenen Zweck

Ganz gleich, wie unsere irdische Familie aussehen mag: Jeder von uns ist „ein geliebter Geistsohn oder eine geliebte Geisttochter himmlischer Eltern“, die uns lieben. Als Teil dieser ewigen Familie ist es unser gottgebener Zweck, „[uns] auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln und letztlich als Erben ewigen Lebens [unsere] göttliche Bestimmung zu verwirklichen“. (Sofern nicht anders angegeben, sind alle Zitate der Proklamation zur Familie entnommen.)

WIR ALLE HABEN EIN GÖTTLICHES WESEN UND EINE GÖTTLICHE BESTIMMUNG

„Der Geist selber bezeugt unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind.

Sind wir aber Kinder, dann auch Erben; Erben Gottes und Miterben Christi.“ (Römer 8:16,17.)

WIR ALLE SIND KINDER HIMMLISCHER ELTERN

„[Es sollte] uns leichter fallen, uns wie ein ... Kind zu fühlen, ... weil wir ja Kinder *sind* – aber in was für einer Familie und mit welchen Eltern! Wir können uns ausmalen, wie es damals mit uns war, als wir viel länger, als wir es uns heute vorstellen können, Söhne und Töchter waren und in unserer himmlischen Heimat mit Eltern zusammen waren, die uns kannten und liebten.“

Präsident Henry B. Eyring, Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, „Die Familie“, *Der Stern*, Oktober 1998, Seite 15f.

2. Unsere Familie auf Erden hilft uns, unsere ewige Bestimmung zu verwirklichen

Gott hat uns die Familie gegeben, damit wir bei unserem Bestreben, uns „auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln“ und das ewige Leben zu ererben, lernen und wachsen können. Die Familie steht „im Plan des Schöpfers ... im Mittelpunkt“, und obwohl keine Familie perfekt ist, kann uns Gott helfen, uns mit der Familie, die wir haben, weiterzuentwickeln.



GOTT HAT UNS DIE FAMILIE ALS HILFE GEGEBEN, UM ZU IHM ZURÜCKKEHREN ZU KÖNNEN

„Auch wenn irdische Familien alles andere als vollkommen sind, bieten sie Gottes Kindern die beste Chance, auf der Erde mit der einzigen Art von Liebe willkommen geheißen zu werden, die der Liebe, die wir aus dem Himmel kennen, nahekommt: die elterliche Liebe. Die Familie bietet auch das beste Umfeld, um moralische Werte und wahre Grundsätze, die uns am ehesten in die Gegenwart Gottes zurückführen, zu bewahren und weiterzugeben.“

Präsident Henry B. Eyring, „Wir sammeln die Familie Gottes“, *Liahona*, Mai 2017, Seite 20

DIE FAMILIE FÖRDERT DEN FORTSCHRITT

„In der Familie wird der persönliche Fortschritt gefördert, der ‚im Plan des Schöpfers für die ewige Bestimmung seiner Kinder ... im Mittelpunkt steht.‘ Die Familie ist Gottes Labor für die Liebe und das Dienen.“

Russell M. Nelson, Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, „Errettung und Erhöhung“, *Liahona*, Mai 2008, Seite 8



WIE UNSERE FAMILIE AUCH AUSSEHEN MAG – WIR KÖNNEN IMMER DAZU-LERNEN

„Tatsache ist: Die meisten Mitglieder der Kirche leben nicht in perfekten Familienverhältnissen. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob *irgendjemand* in einer perfekten Familie lebt. Warum legen wir trotzdem so viel Wert darauf? **Weil die Familie unsere Bestimmung ist** und wir auf der Erde sind, um zu lernen, wie wir unabhängig von unserer persönlichen Lage starke Beziehungen innerhalb der Familie aufbauen können. ...

Der Herr sieht Sie. ... Wenn Sie Gott Ihr Leben anvertrauen, wird seine Hand Sie auf Ihrem Weg Schritt für Schritt leiten, bis Sie das Glück erreicht und Frieden mit all Ihren Herzenswünschen geschlossen haben.“

Schwester Sharon Eubank, Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung, „A Letter to a Single Sister“, *Ensign*, Oktober 2019, Seite 40f.; Hervorhebung hinzugefügt

MEHR DAZU

- Unter [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014) ist zu lesen, was eine alleinerziehende Mutter nach einer niederschmetternden Scheidung darüber lernte, wie sie mit ihren Kindern weiterhin auf eine ewige Familie hinarbeiten konnte.



MEINE FAMILIE GENÜGTE GOTTES ABSICHTEN

Miranda Gaubatz, Utah

Ganz sicher würde man meine Familie nicht als Idealfamilie bezeichnen. Meine Eltern trennten sich, als ich gerade 11 geworden war, und so wuchs ich bei meiner Mutter auf. Als Alleinerziehende arbeitete sie hart, aber kümmerte sich auch liebevoll um mich. Bei den Abendmahlversammlungen hatte ich oft das Gefühl, dass wir

unangenehm aus der Menge herausstachen.

Ich weiß noch, wie ich als Jugendliche an einem Unterricht über die Proklamation zur Familie teilnahm. Es bewegte mich sehr, als ein Jugendführer für die Familie Zeugnis gab. In dem Augenblick erlangte ich selbst ein Zeugnis davon, dass Gott meine kleine Familie anerkannte und sie mir alles geben konnte, was ich für die Dauer meines Erdenlebens brauchte.

Obwohl ich das wusste, war mir bange, als ich einige Jahre später an der Brigham-Young-Universität einen Pflichtkurs zum Thema „Ewige Familie“ belegen musste. Ich wollte nicht Stunde um Stunde hören müssen, wie weit meine Familie vom Idealbild entfernt war. Der Professor eröffnete die erste Stunde jedoch so: „Wir predigen das Ideal, aber wir leben in der Realität und vertrauen darauf, dass das Sühnopfer des Erretters die Diskrepanz dazwischen ausgleicht.“

Ich weiß, dass die Familie im Plan des himmlischen Vaters im Mittelpunkt steht. Auch eine Familie, die dem Idealbild nicht entspricht, kann uns beim Lernen und Wachsen eine Stütze sein. Das habe ich als Jugendliche selbst so erlebt. Der Erretter selbst wurde von einem irdischen Stiefvater großgezogen. Ich bin sehr dankbar, dass Jesus Christus unsere unvollkommenen Familien genügen und er sich ihrer ausreichend bedienen kann, um seine Absichten für uns zu erfüllen.

3. „Familie“ kann mehr als nur Eltern und Kinder bedeuten

Innerhalb der Familie gibt es vielerlei Beziehungen, bei denen man sich des anderen aktiv annimmt – eine heilige Aufgabe. Brüder, Schwestern, Tanten, Onkel, Cousins, Cousinen, verschwägerte Angehörige und andere Familienmitglieder können uns auf besondere Weise prägen. „Bei Bedarf leisten die Angehörigen Hilfe.“ Werden diese familiären Beziehungen gefördert, können sie den nötigen Halt geben und sich zu wertvollen Bezugspunkten entwickeln.

DIE FAMILIE KANN UNS AUF BEIDEN SEITEN DES SCHLEIERS EIN SEGEN SEIN

„Mit Familie meine ich nicht [nur] unsere heutige Vorstellung von einer Kernfamilie mit Vater, Mutter und Kindern. Ich verwende den Begriff so wie der Herr als Sinnbild für Verwandte oder mehrere Generationen einer Familie, denn jeder hat eine Familie. Im Plan des himmlischen Vaters für seine Kinder steht diese Art Familie im Mittelpunkt – mit Kindern, die Kraft aus Vorfahren schöpfen, die viele Generationen vor ihnen gelebt haben, und Eltern, die sich bemühen, vielen Generationen von Nachkommen ein Segen zu sein.“

Elder Bradley D. Foster von den Siebzigern, „Familienforschung: Friede, Schutz und Verheißungen“, *Liahona*, Oktober 2016, Seite 27





SIE KÖNNEN IHRER FAMILIE IN VIELEN ROLLEN EIN SEGEN SEIN

Schwester Sharon Eubank, Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung

Die heiligen Schriften sind voll von Beispielen rechtschaffener Männer und Frauen, die das Leben ihrer Angehörigen ganz wesentlich geprägt haben. Abraham griff in seiner Rolle als Onkel zum Guten in das Leben Lots ein. Josef aus Ägypten rettete seine Brüder und deren Familien. Die Schwestern Maria und Marta stützten einander und setzten sich auch für ihren Bruder Lazarus ein. Rut unterstützte ihre Schwiegermutter Noomi, und der Rat Noomis erwies sich für Rut wiederum als ewiger Segen. Elisabet und Maria waren Cousinen. Sie halfen einander, als sie schwanger waren, was für beide ja mit jeweils schwierigen Begleitumständen verbunden war. Selbst Zoram, der kein Blutsverwandter Nephis war, war diesem eine so treue Stütze, dass er und seine Kinder wie Familienmitglieder aufgenommen wurden. Dieser weiter gefasste Blick auf die Familie hat eine sehr große Bedeutung für sehr viele, die sehr viel zu geben haben, sich aber nirgendwo zugehörig fühlen, weil ihnen die ersehnte Kernfamilie fehlt.

MEHR DAZU

- In dem Artikel „Gestärkt durch Glauben und Geschichten über Vorfahren“ (*Liahona*, September 2018, Seite 36–39) ist von einer Frau zu lesen, die sich viel mit einer Vorfahrin beschäftigte und sich ihr sehr verbunden fühlte. Dadurch erhielt sie in schwierigen Zeiten Kraft.

4. Sie bewirken viel Gutes, wenn Sie eine ewige Familie gründen oder wieder zusammenführen

„Heilige Handlungen und Bündnisse, die in einem heiligen Tempel zugänglich sind, ermöglichen es dem Einzelnen, in die Gegenwart Gottes zurückzukehren, und der Familie, auf ewig vereint zu sein.“ Leider zerbrechen Ehen und Familien oder auch die Glieder der Kette einer ewigen Familie manchmal. Die erwähnten „heilige[n] Handlungen und Bündnisse“ ermöglichen es dem Einzelnen, unabhängig von seinen familiären Umständen „in die Gegenwart Gottes zurückzukehren“. Indem Sie diese heiligen Bündnisse schließen und nach besten Kräften halten, können Sie mit Gottes Hilfe Ihre eigene Familie gründen, sie heilen oder festigen, in der Hoffnung, sie eines Tages auf ewig zu vereinen.

GEBEN SIE IHR BESTES – GOTT KÜMMERT SICH DANN UM ALLES ANDERE

„Ich verheiße Ihnen etwas, was ein Mitglied des Kollegiums der Zwölf Apostel mir einmal verheißen hat. Ich hatte ihm erzählt, dass ich aufgrund von Entscheidungen, die einige in unserer Familie getroffen hatten, bezweifelte, dass wir in der künftigen Welt vereint sein könnten. Soweit ich mich erinnere, erwiderte er in etwa: „Du machst dir über das falsche Problem Gedanken. Lebe du einfach so, dass du des celestialen Reiches würdig bist, dann wird es um deine ewige Familie herrlicher bestellt sein, als du es dir vorstellen kannst.“

Ich glaube, er würde diese freudige Hoffnung jedem von uns machen, der im Erdenleben getan hat, was er konnte, um sich und die Mitglieder seiner Familie für das ewige Leben bereitzumachen. Ich weiß, dass der Plan des himmlischen Vaters ein Plan des Glücklichen ist. Ich bezeuge, dass sein Plan es jedem von uns, der sein Bestes gegeben hat, ermöglicht, für immer an eine Familie gesiegelt zu sein.“

Präsident Henry B. Eyring, „Ein Zuhause, wo der Geist des Herrn wohnt“, *Liahona*, Mai 2019, Seite 25





ES KANN MIT IHNEN BEGINNEN (ODER WIEDERBEGINNEN)!

„Wenn ihr in der eigenen Familie eine schmerzliche Scheidung miterleben musstet oder darunter gelitten habt, dass euer Vertrauen verletzt wurde, dann denkt bitte daran, dass auch hier gilt: Es beginnt mit euch! Ein Glied in eurer Kette der Generationen mag gebrochen sein, aber jede andere rechtschaffene Verbindung und was von der Kette übrig ist, bleibt trotz alledem von ewiger Bedeutung. Ihr könnt eure Kette stärken und möglicherweise sogar dabei mithelfen, die gebrochenen Verbindungen wiederherzustellen. Dieses Werk wird Zug um Zug vollbracht.“

Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Ein Bindeglied“, Andacht für junge Erwachsene in aller Welt, 10. September 2017, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org



5. Die Ehe ist eine Partnerschaft, die Glauben und Gebet erfordert

In der Proklamation zur Familie wird bekräftigt, dass Mann und Frau „einander ... als gleichwertige Partner zur Seite stehen [müssen]“. In der Ehe zu echten Partnern zu werden, kann jedoch eine Herausforderung sein. Erziehung, Kultur, Bildungsstand, Finanzlage, Erfahrungen und weitere Aspekte beeinflussen, wie wir Beziehungen führen und mit unserer Familie umgehen. Aus der Proklamation erfahren wir, dass „erfolgreiche Ehen und Familien“ auf Glaube, Gebet, Umkehr, Vergebungsbereitschaft, gegenseitiger Achtung, Liebe und weiteren Prinzipien gründen. Zudem halten wir gemeinsam Rat und arbeiten zusammen, um unseren persönlichen Umständen gerecht zu werden.

MANN UND FRAU SIND GLEICHWERTIGE PARTNER

„Mann und Frau sind gleichwertige Partner. Ihre Aufgaben sind zwar unterschiedlich, doch sie ergänzen einander. Die Frau kann Kinder zur Welt bringen, was der gesamten Familie zum Segen gereicht. Der Mann kann das Priestertum empfangen, was der gesamten Familie zum Segen gereicht. Als gleichwertige Partner treffen Frau und Mann beim Familienrat die wichtigsten Entscheidungen. Sie entscheiden, wie sie ihre Kinder unterweisen und erziehen wollen, wofür sie ihr Geld ausgeben, wo sie wohnen wollen und viele weitere Familienangelegenheiten. Sie treffen diese Entscheidungen gemeinsam und nachdem sie sich um Führung vom Herrn bemüht haben. Eine ewige Familie ist das Ziel.“

Elder Quentin L. Cook vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Der Herr ist mein Licht“, *Liahona*, Mai 2015, Seite 64



WIR MÜSSEN UNS UM FÜHRUNG FÜR UNSERE INDIVIDUELLE FAMILIÄRE SITUATION BEMÜHEN

„Wir haben – wie in der Veröffentlichung ‚Die Familie – eine Proklamation an die Welt‘ dargelegt – ein von Gott vorgegebenes Schema, an das wir uns halten sollen. Aber wir wissen auch, dass sich das Erdenleben schwierig gestalten kann. ...“

Wenn Sie den Willen des Herrn erst einmal erkannt haben, können Sie im Glauben vorwärtsgehen, um Ihre individuelle Bestimmung zu erfüllen. Eine Schwester mag die Eingebung bekommen, ihre Ausbildung fortzuführen und Medizin zu studieren, und ist so in der Lage, einen wesentlichen Einfluss auf ihre Patienten zu haben und die medizinische Forschung voranzubringen. Eine andere Schwester fühlt sich vielleicht inspiriert, auf das Stipendium an einer renommierten Einrichtung zu verzichten und stattdessen schon früher eine Familie zu gründen, als es in dieser Generation üblich ist. So kann sie schon jetzt einen wesentlichen und ewigen Einfluss auf ihre Kinder haben.

Ist es möglich, dass zwei glaubenstreue Frauen so unterschiedliche Antworten auf die gleichen grundlegenden Fragen erhalten? Auf jeden Fall! Was für die eine Frau richtig ist, kann für die andere falsch sein. Deshalb ist es so wichtig, dass wir die Entscheidungen des anderen und die Inspiration, die ihnen zugrunde liegt, nicht in Frage stellen.“

M. Russell Ballard, Amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel, „Women of Dedication, Faith, Determination, and Action“, Frauenkonferenz an der Brigham-Young-Universität, 1. Mai 2015, womensconference.byu.edu

MEHR DAZU

Erfahren Sie mehr dazu, wie wir unsere Familie stärken können:

- Lesen oder sehen Sie sich die Ansprache „Das Werk Gottes vereint vollbringen“ an, die Jean B. Bingham auf der Frühjahrs-Generalkonferenz 2020 gehalten hat.

6. Die Möglichkeit der Elternschaft ist Bestandteil von Gottes Plan, wie er zu werden

Selbst Eltern zu werden, ist eine Möglichkeit, mehr wie unsere himmlischen Eltern zu werden. „Das erste Gebot, das Gott Adam und Eva gab, bezog sich darauf, dass sie als Ehemann und Ehefrau Eltern werden konnten.“ Dass wir nicht immer wie von uns selbst eingeplant heiraten und Kinder bekommen, heißt nicht, dass dies nicht zu Gottes Plan gehört. Uns im Glauben vorzubereiten und auf den Herrn zu harren, ist für viele von uns ein wichtiger Bestandteil des Werdens.

HABEN SIE KEINE ANGST VOR DER ELTERNSCHAFT

„Vor einigen Jahren stellten eine meiner Töchter, die frisch verheiratet war, und ihr Mann meiner Frau und mir eine sehr gewichtige Frage: ‚Ist es überhaupt noch sicher und weise, in unserer offenbar schlechten, beängstigenden Welt Kinder zu bekommen?‘ ...“

Wir antworteten ihnen überzeugt: ‚Ja, es ist mehr als okay!‘ ...“

Ja, wir leben in schweren, gefährlichen Zeiten, aber wenn wir auf dem durch Bündnisse vorgezeichneten Weg bleiben, brauchen wir uns nicht zu fürchten. Ich segne Sie, dass dann die Zeiten, in denen wir leben, oder die Sorgen, die Ihres Weges kommen, Sie nicht beunruhigen werden.“

Elder Ronald A. Rasband vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Beunruhigt euch nicht“, *Liahona*, November 2018, Seite 18, 21



MANCHMAL MÜSSEN WIR VOLLER GLAUBEN WARTEN

„Ich möchte ein Wort sagen, um allen Trost zuzusprechen, die dieser Kirche angehören. Viele Schwestern sind darüber bekümmert, dass sie nicht mit Nachkommen gesegnet wurden. ... Seien Sie treu, und wenn Sie in diesem Leben nicht mit Kindern gesegnet werden, dann werden Sie es im nächsten Leben.“

Präsident Brigham Young (1801–1877), in: *Journal of Discourses*, 8:208



UNFRUCHTBARKEIT UND UNSERE GEMEINDEFAMILIE

John McMullin, Alberta, Kanada

Meine Frau Gennie und ich haben uns immer viele Kinder gewünscht. Immer. Nachdem wir es ein Jahr lang versucht hatten, traf offensichtlich die medizinische Definition für Unfruchtbarkeit auf uns zu.

Anfangs beteten wir sehr viel. Jeden Abend hielten wir uns bei der Hand und baten den Vater im Himmel, uns mit dem Kind zu segnen, auf das wir uns das ganze Leben lang vorbereitet hatten. Wir fasteten jeden Monat, manchmal mehrmals im Monat. Jeder neue Monat ohne Schwangerschaft war härter als der vorhergehende. Es kündigte sich einfach kein Kind

an, das wir hätten lieben können – und nicht nur das: Auch unsere Gebete schienen nicht erhört zu werden. Es kam uns vor, als ob Gott unsere Bitte, uns unseren größten Lebenswunsch zu erfüllen, gehört und zurückgewiesen hätte.

Wir begannen, unsere Würdigkeit anzuzweifeln. Der Gedanke lag nahe, dass Gott seine Geistkinder wohl für treuere Familien zurückgehalten hatte.

Es wurde schwierig, den Gottesdienst zu besuchen. Wir hatten sehr damit zu kämpfen, wenn andere erzählten, wie ihre Gebete erhört worden waren, woraus ja zu schließen war, wie sehr der Vater im Himmel sie liebte.

Zweierlei hielt uns aufrecht: Erstens hatten wir mit dem Herrn und miteinander Bündnisse geschlossen, als wir im Tempel aneinander gesiegelt worden waren. Wir gehörten zueinander und waren fest entschlossen, jetzt und in Ewigkeit zusammenzubleiben.



7. Gott gibt die Macht, Leben zu erschaffen, und wacht darüber

Zweitens hatten wir unsere Gemeindefamilie. Es war ein Segen, dass wir örtliche Führer hatten, die selbst schon mit Unfruchtbarkeit konfrontiert gewesen waren. Gennie hatte eine betreuende Schwester, die ebenfalls unfruchtbar gewesen war und offen darüber sprach, wie schwer Kinderlosigkeit in der Kirche sein kann. Wir hatten zu kämpfen, aber wir konnten andere in unserer Kirchengemeinde, die denselben Kampf ausgetragen hatten.

Viele unserer Fragen sind noch immer unbeantwortet. Wir haben noch immer keine Kinder, auch nicht, nachdem wir ärztliche Hilfe gesucht haben. Wir kennen die Gründe des Vaters im Himmel nicht, doch da wir unsere Bündnisse und unsere Gemeindefamilie haben, die uns annimmt und unterstützt, hatten wir Zeit, Geduld und Glauben zu entwickeln (siehe Hebräer 12:12,13).

Wir sehen freudig dem glücklichen Tag entgegen, da wir Eltern werden. Und während wir darauf warten, haben wir hier in der Kirche einen Ort, wo wir hingehören.

MEHR DAZU

- Erfahren Sie mehr zur Planung einer Familie und zur Vorbereitung darauf. Lesen Sie die Rubrik für junge Erwachsene in der *Liahona*-Ausgabe vom Juni 2019.
- Unter ChurchofJesusChrist.org/go/92020 können Sie nachlesen, wie ein Ehepaar Frieden fand, als es sich mit biblischen Geschichten zum Thema Unfruchtbarkeit beschäftigte (Sie finden dort auch weiteres Material zu finanzieller und seelischer Unterstützung).

Die Apostel des Herrn bekräftigen in der Proklamation zur Familie, „dass das Leben heilig [ist]“. Genau deshalb hat Gott Gebote in Bezug auf das Geben und Nehmen von Leben erlassen. Inwieweit wir diese Macht achten, hat auf uns selbst und auf die Gesellschaft weitreichende Auswirkungen zum Guten oder zum Bösen.

SEXUELLE INTIMITÄT DIENT EINEM GOTTGEGEBENEN ZWECK

„[Körperliche Intimität stellt] nicht nur eine symbolische Vereinigung zwischen Mann und Frau [dar] – die Vereinigung ihrer Seele –, sondern [ist] auch ein Symbol der Beziehung zwischen ihnen und dem Vater im Himmel ...

In solchen Augenblicken erkennen wir nicht nur seine Göttlichkeit an, sondern wir nehmen ganz buchstäblich etwas von dieser Göttlichkeit an. Ein Aspekt dieser Göttlichkeit, der praktisch allen Männern und Frauen mitgegeben ist, ist der Gebrauch seiner Macht, einen menschlichen Körper zu erschaffen ... ein Kind, euer Kind – mit Augen und Ohren und Fingern und Zehen und einer Zukunft von unaussprechlicher Größe. ...

Ihr und ich, wir haben etwas von dieser Göttlichkeit mitbekommen, *aber unter den schwerwiegendsten und heiligsten Einschränkungen. Das Einzige, was uns beherrscht, ist die Selbstbeherrschung* – Selbstbeherrschung, die der Achtung vor der göttlichen Macht entspringt, die diese Gabe darstellt.“

Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Reinheit“, *Der Stern*, Januar 1999, Seite 91f.

DER ANGEMESSENE AUSDRUCK SEXUELLER INTIMITÄT BESCHERT UNS EWIGE SEGnungen

„In unseren sexuellen Beziehungen kommt ‚unser göttliches Wesen ... in höchstem Maße zum Ausdruck‘. Wenn wir unserer Sexualität angemessen Ausdruck verleihen, kann sich Gottes Plan auf Erden und in der Ewigkeit entfalten, und dies befähigt uns, wie unser Vater im Himmel



zu werden. Gott verheißt den Treuen ewiges Leben. Dazu gehören die ewige Ehe, Kinder und alle weiteren Segnungen einer ewigen Familie.“

Elder Dale G. Renlund vom Kollegium der Zwölf Apostel und Ruth Lybbert Renlund, „Der göttliche Zweck der sexuellen Intimität“, *Liahona*, August 2020, Seite 14f.

MEHR DAZU

- In der *Liahona*-Ausgabe vom August 2020 erfahren Sie mehr über Gottes Sicht auf Sexualität, ihre gottgegebenen Zwecke, adäquate sexuelle Entwicklung sowie darüber, wie man mit Kindern über Sexualität sprechen kann.

8. Die elterliche Verantwortung ist von Gott gegeben

Damit wir wie Gott werden können, hat er vielen von uns die Möglichkeit der Elternschaft, aber auch die damit verbundene Verantwortung gegeben. Wir werden vor Gott Rechenschaft darüber ablegen müssen, „wie [wir] diesen Verpflichtungen nachgekommen sind“. Aber wir können, wenn wir ein glückliches, erfolgreiches Ehe- und Familienleben anstreben, stets auf Gottes Hilfe zählen. Dabei geben wir uns Mühe, unsere Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit großzuziehen und ihnen bei Herausforderungen beizustehen.

WARUM DIE ROLLE ALS ELTERN SO WICHTIG IST

„Unsere wichtigsten und einflussreichsten Aufgaben liegen ... in der Familie. Sie sind deshalb so wichtig, weil in der Familie die Möglichkeit besteht, die Füße eines Kindes am Anfang seines Lebens fest auf den Weg nach Hause zu setzen.“

Präsident Henry B. Eyring, „Hilfe entlang des Heimwegs“, *Liahona*, Mai 2010, Seite 23





GOTT MÖCHTE, DASS SEINE KINDER IN LIEBE UND RECHTSCHAFFENHEIT AUFWACHSEN

„Kinder so zu wappnen, dass sie der Sünde letztlich widerstehen, ist sowohl Aufgabe der Eltern, Großeltern, Angehörigen, Lehrer und Führer als auch ein Segen für sie. Jedem von uns obliegt es, mitzuhelfen. ...

Wie wir nun unsere Kinder ‚in Licht und Wahrheit [aufziehen]‘, mag eine schwierige Frage sein, da jede Familie und jedes Kind etwas anderes braucht. Doch der Vater im Himmel hat uns als Hilfe allgemeingültige Richtlinien an die Hand gegeben. Der Geist wird uns eingeben, wie wir unsere Kinder auf die allerbeste Weise mit geistigem Schutz ausstatten können.

Zunächst einmal ist es unabdingbar, dass wir begreifen, wie wichtig diese Aufgabe ist. Wir müssen ein Verständnis unserer – und ihrer – göttlichen Identität und Bestimmung haben. Erst dann können wir unseren Kindern begreiflich machen, wer sie sind und weshalb sie hier sind. Wir müssen ihnen helfen, ganz sicher zu wissen, dass sie Söhne und Töchter eines himmlischen Vaters sind, der sie liebt und göttliche Erwartungen in sie setzt. ...

Kinder dahin [zu führen, dass sie] der Sünde ... widerstehen, besteht ... darin, dass wir ihnen schon in sehr jungen Jahren liebevoll grundlegende Lehren und Grundsätze des Evangeliums nahebringen – aus den heiligen Schriften, den Glaubensartikeln, der Broschüre *Für eine starke Jugend*, PV-Liedern, Kirchenliedern und basierend auf unserem eigenen Zeugnis. Ebendiese Lehren führen die Kinder zum Erretter.“

Schwester Joy D. Jones, Präsidentin der Primarvereinigung, „Eine Generation, die der Sünde widersteht“, *Liahona*, Mai 2017, Seite 88

UNSERER FAMILIE BRAUCHT UNSERE UNTERSTÜTZUNG

„Ja, nichts hat größeren Einfluss auf unser Glück – unser eigenes und das Glück unserer Kinder –, als wie sehr wir *einander in der Familie lieben und unterstützen*.“

Präsident M. Russell Ballard, „Am wichtigsten ist das, was bleibt“, *Liahona*, November 2005, Seite 42; Hervorhebung hinzugefügt

MEHR DAZU

- Material zum Thema Erziehung finden Sie auf ChurchofJesusChrist.org unter „Archive“ im Archiv Kirchenliteratur in der Rubrik für den Einzelnen und die Familie.



9. Wir können für Gottes Plan für seine Familie eintreten

Bereits vor Anbeginn der Welt war es unsere Aufgabe und ist es seither, den Plan des Vaters im Himmel für seine Familie zu unterstützen und zu verteidigen – gegen Auflösungsversuche von innen und Angriffe von außen. „Wir rufen die verantwortungsbewussten Bürger und Regierungsvertreter in aller Welt auf, solche Maßnahmen zu fördern, die darauf ausgerichtet sind, die Familie ... zu bewahren und zu stärken.“ Hierbei ist es wesentlich, das Wie und Warum zu kennen.

WARUM WIR DIE EHE UND DIE FAMILIE VERTEIDIGEN

„Im Werk der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage geht es letztlich darum, die Kinder Gottes auf das celestiale Reich und insbesondere auf dessen höchste Herrlichkeit, also Erhöhung oder ewiges Leben, vorzubereiten. Diese höchste Bestimmung wird einzig durch eine in Ewigkeit gültige Ehe möglich. Bestandteil des ewigen Lebens sind auch die schöpferischen Kräfte, die der Verbindung zwischen Mann und Frau innewohnen – das, was in neuzeitlicher Offenbarung als Fortbestand der Nachkommenschaft für immer und immer beschrieben wird.

In seiner an die jungen Erwachsenen gerichteten Ansprache sagte Präsident Nelson: „Wenn ihr euch an Gottes

Gesetze haltet, wird euch das auf eurem weiteren Weg schützen, der schließlich zur Erhöhung führt.“ Und das bedeutet, so zu werden wie Gott – also genauso erhöht zu leben und über das gleiche göttliche Potenzial zu verfügen wie unsere himmlischen Eltern. Dies ist die Bestimmung, die wir uns für all diejenigen ersehnen, die wir lieben.“

Präsident Dallin H. Oaks, Erster Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, „Zwei wichtige Gebote“, *Liahona*, November 2019, Seite 74

WIR KÖNNEN DIE FAMILIE OHNE ANGRIFFSHALTUNG VERTEIDIGEN

„Wenn ein Gläubiger seine Ansichten in der Öffentlichkeit vertritt, sollte er gegenüber den Ansichten und Standpunkten derer, die seine Überzeugung nicht teilen, stets tolerant sein. Gläubige müssen sich stets liebevoll ausdrücken und ihren Gegnern mit Geduld, Verständnis und Mitgefühl begegnen. Dem gläubigen Christen ist es geboten, seinen Nächsten zu lieben (siehe Lukas 10:27) und zu vergeben (siehe Matthäus 18:21-35). Er sollte auch stets der Worte des Erlösers gedenken: ‚Segnet die, die euch fluchen, tut Gutes denen, die euch hassen, und betet für die, die euch böswillig behandeln und euch verfolgen.‘ (King-James-Bibel, Matthäus 5:44.)“

Präsident Dallin H. Oaks, „Die Abwägung von Wahrheit und Toleranz“, *Liahona*, Februar 2013, Seite 34f.

MEHR DAZU

- In der digitalen Ausgabe dieses Monats können Sie in dem Artikel „Wir sprachen vor dem Parlament“ nachlesen, wie ein Ehepaar die Familie verteidigte.



Wie spreche ich mit meinem Kind darüber, dass Frau und Mann gleichermaßen wichtig sind?



In diesem Monat ist es 25 Jahre her, dass ein Prophet Gottes bei einer weltweiten FHV-Konferenz der Kirche die Veröffentlichung „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“ verlas. Hier sind fünf wichtige Punkte, die uns dank dieser Proklamation ins Bewusstsein gedrungen sind.

5 Grundsätze, über die man reden sollte

- Jeder von uns ist ein Kind „himmlischer Eltern“. Diese Wahrheit hält uns vor Augen, dass im Plan des Glücklichen sowohl Frauen als auch Männer eine grundlegende Rolle spielen. Inwiefern wäre die Welt ein besserer Ort, wenn alle Männer und Frauen, alle Mädchen und Jungen einander respektieren und als gleichermaßen wertvoll und unentbehrlich betrachten würden?
- Sowohl die Frau als auch der Mann hat eine „göttliche Bestimmung“. Das bedeutet, dass sowohl Jungen als auch Mädchen eines Tages in einem vollkommenen himmlischen Zuhause leben können. Welche guten Entscheidungen kannst du treffen, damit du deine göttliche Bestimmung erreichst?
- Mann und Frau sollen „einander ... lieben und ... umsorgen“. Wie kannst du lernen, andere zu lieben und zu umsorgen?
- Vater und Mutter unterstützen die Familie vielleicht auf unterschiedliche Weise, doch sie sollen „als gleichwertige Partner“ zusammenarbeiten. Wann hast du schon mal miterlebt, wie Männer und Frauen einträchtig an einem wichtigen Projekt gearbeitet haben?
- Eltern sollen ihre Kinder „in Liebe und Rechtschaffenheit“ erziehen. Welche guten Dinge hast du von einer Mutter, Großmutter oder anderen Frau gelernt? Welche guten Dinge hast du von einem Vater, Großvater oder anderen Mann gelernt?





4 Vorschläge für Aktivitäten



- Suche Werkzeuge heraus, die man nur paarweise benutzt. Zum Beispiel sind Messer und Gabel ganz unterschiedlich, aber beide helfen beim Essen. Mann und Frau sind unterschiedlich, aber beide sind sie wichtig. Und zusammen können sie Erstaunliches leisten.

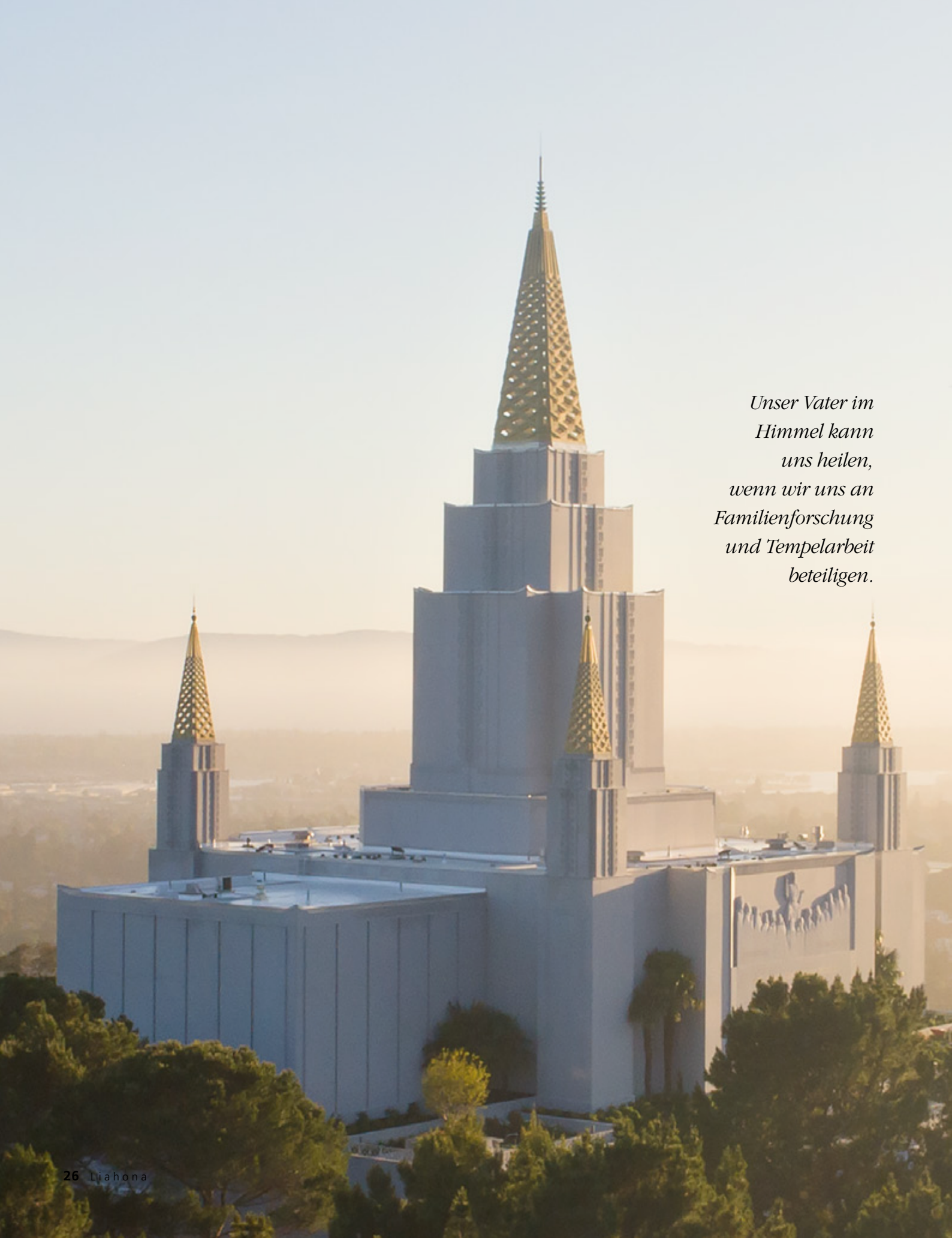


- Male die Seiten im *Kleinen Liahona* von diesem Monat aus, auf denen Frauen und Männer zu sehen sind, die die Kirche führen.
- Setz dir das Ziel, deine Familie daran zu erinnern, sowohl Frauen als auch Männer zu achten und ihnen freundlich zu begegnen.
- Überlege, wem vielleicht nicht klar ist, dass er wichtig ist und geliebt wird. Wie könntest du ihm vermitteln, dass er ein geliebtes Kind himmlischer Eltern ist? ■

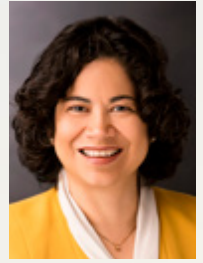


Zusätzliche Quellen für Kinder

- „Ein guter Gedanke“ (September 2020, *Kleiner Liahona*)
- „Liebe in der Familie“ (September 2020, *Kleiner Liahona*)
- „Mein Notizbuch zur Generalkonferenz“ (September 2020, *Kleiner Liahona*)
- „Führerinnen in der Kirche“ (September 2020, *Kleiner Liahona*)



*Unser Vater im
Himmel kann
uns heilen,
wenn wir uns an
Familienforschung
und Tempelarbeit
beteiligen.*



Reyna I. Aburto
Zweite Ratgeberin
in der Präsidentschaft
der Frauenhilfsvereinigung

Das Wunder der *Heilung durch die Verordnungen des Tempels*

Alle Kinder Gottes, die für ihre Entscheidungen zur Verantwortung gezogen werden – und zwar unabhängig davon, wo, zu welcher Zeit oder unter welchen Umständen sie leben oder gelebt haben –, brauchen entweder auf dieser oder auf der anderen Seite des Schleiers die Möglichkeit, Glauben an Jesus Christus auszuüben, umzukehren und sein Evangelium anzunehmen. Jedes Kind Gottes bedarf der geistigen Heilung, und als seine Jünger sind wir aufgerufen, dazu beizutragen, dass dies möglich wird.

Dank des Sühnopfers des Erretters ermöglichen die errettenden heiligen Handlungen des Tempels es uns und unseren Vorfahren, von neuem geboren und in einen Zustand der Rechtschaffenheit gebracht zu werden, von Gott erlöst zu werden und neue Geschöpfe zu werden (siehe Mosia 27:25,26).

Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „Bei jeder Aktivität, jeder Lektion und jedem Fortschritt in der Kirche geht es um den Tempel. All unser Bemühen, das

FOTO DES OAKLAND-KALIFORNIEN-TEMPELS VON MASON COBERLY

Evangelium zu verkündigen, die Heiligen zu vervollkommen und die Toten zu erlösen, führt zum heiligen Tempel. Die Tempelverordnungen sind von entscheidender Bedeutung. Ohne sie können wir nicht in die Herrlichkeit Gottes zurückkehren.“¹

Als die Schriftgelehrten und Pharisäer den Jüngern Vorhaltungen machten, entgegnete ihnen Jesus Christus: „Nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen, um Gerechte, sondern Sünder zur Umkehr zu rufen.“ (Lukas 5:31,32.)

Präsident James E. Faust (1920–2007), Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, hat erklärt: „Der Herr hat uns viele Wege eröffnet, auf denen wir [seinen] heilenden Einfluss spüren können. [Er hat] die Tempelarbeit auf der Erde wiederhergestellt. ... Sie ist ein wichtiger Teil des Erlösungswerks für die Lebenden und die Toten. Unsere Tempel sind Heiligtümer, wohin wir gehen können, um viele weltliche Sorgen abzulegen. Ein Tempel ist ein Ort des Friedens und der Gelassenheit. In diesen Heiligtümern ‚heilt [Gott], die gebrochenen Herzen sind, [und] verbindet ihre Wunden‘ (Psalm 147:3).“²

Auf unseren Reisen kommt uns immer wieder zu Gehör, wie in den heiligen Tempeln allenthalben Menschen durch ein Wunder geheilt werden. Wir hören von treuen Mitgliedern, die in Bussen zum Tempel kommen und den ganzen Tag und den ganzen Abend damit zubringen, errettende heilige Handlungen für ihre Vorfahren zu vollziehen. Wir hören von eifrigen Jugendlichen, die morgens vor der Schule in den Tempel gehen, um Taufen und Konfirmierungen für die Toten zu vollziehen und bei diesen heiligen Handlungen verschiedene Aufgaben zu übernehmen. Wir hören von Jungen Damen und Jungen Männern, die als Gruppe einmal die Woche nach der Schule mit öffentlichen Verkehrsmitteln gemeinsam zum Tempel fahren, um ihren Vorfahren die Möglichkeit zu bieten, geistig von neuem geboren zu werden. Wir hören



Meine Großmutter Isabel Blanco

Ein Tempel ist ein Ort des Friedens und der Gelassenheit. In diesen Heiligtümern heilt Gott die gebrochenen Herzen und verbindet ihre Wunden.

von Familien, die viele Stunden lang mit dem Boot zum Tempel unterwegs sind, um für sich selbst die errettenden heiligen Handlungen des Tempels zu empfangen, damit sie durch das Sühnopfer Jesu Christi in einen Zustand der Rechtschaffenheit versetzt werden können. Wir hören von Mitgliedern und Familien, die am Sabbat die Namen ihrer lieben Vorfahren ausfindig machen und diese Namen dann in den Tempel mitnehmen, um ihren Verwandten die Gelegenheit zu geben, von Gott erlöst zu werden. Wir hören von 11-jährigen Jungen und Mädchen, die unbedingt in den Tempel gehen wollen und die im Taufbecken auf der untersten Stufe stehenbleiben müssen, weil das Wasser zu tief für sie ist – sie alle wollen ihren Vorfahren die Gelegenheit geben, neue Geschöpfe zu werden.

Wir kommen sozusagen alle zum Tempel, um selbst geistig geheilt zu werden und auch denen auf der anderen Seite des Schleiers die Gelegenheit zu verschaffen, geheilt zu werden. Um Heilung zu erleben, sind wir alle unbedingt auf den Erretter angewiesen. Ich möchte das anhand der Geschichte zweier meiner Vorfahren schildern.

Die Heilung meiner Großmutter und meines Vaters

Meine Großmutter Isabel Blanco wurde in Potosí in Nicaragua geboren. Ich habe sie als liebevolle, fleißige und gläubige Frau in Erinnerung. In meiner Kindheit pflanzte sie den Samen des Glaubens in mein junges Herz, als ich miterlebte, wie sie inständig zu Gott betete. Jeden Sonntag nahm sie mich mit in die Messe, um Jesus zu verehren. Sie hatte es allerdings im Leben alles andere als leicht gehabt. Neben vielem anderen arbeitete sie in ihrer Jugend auch als Dienstmädchen bei einer wohlhabenden Familie. Wie das leider oft der Fall war, wurde sie von ihrem Arbeitgeber geschwängert, und als sie ihre Schwangerschaft nicht mehr verbergen konnte, wurde sie entlassen.

Mein Vater, Noel, entstammt dieser Verbindung. Und obwohl Potosí ein kleines Städtchen war und jeder – auch Noel – wusste, wer sein Vater war, hatte Noel nie direkten Kontakt oder eine Beziehung zu ihm.

Isabel blieb unverheiratet und bekam noch zwei außereheliche Kinder. Nach einiger Zeit zog sie mit ihren drei Kindern auf der Suche nach besseren Arbeits- und Bildungsmöglichkeiten in die Hauptstadt Managua.

Wir alle kommen zum Tempel, um geistig geheilt zu werden und auch anderen auf der anderen Seite des Schleiers die Möglichkeit zu geben, geheilt zu werden.

heiligen Handlungen des Tempels an Stellvertretern für ihn vollzogen, bis auf eine: die Siegelung. Damals wagte ich nicht, meine Mutter zu fragen, ob sie an ihn gesiegelt werden wolle, denn ich wusste, wie angespannt ihre Beziehung gewesen war.

Dann geschah ein Wunder. Meine Mutter hatte einen Traum, in dem sie ihren Mann Noel vor der Küchentür in ihrem Haus in Managua sah, wie er ihr die Hand entgegenstreckte und sie bat, mit ihm zu kommen. Sie wachte mit einem warmen Gefühl im Herzen auf. Nicht allzu lange danach rief sie mich eines Tages unvermittelt an und sagte seelenruhig: „Ich lasse mich diesen Samstag an deinen Vater siegeln. Du kannst dabei sein, wenn du möchtest.“

Ich entgegnete aufgeregt: „Natürlich will ich dabei sein!“ Nach unserem Telefongespräch wurde mir zu meiner Freude bewusst, dass ich nun ja auch an sie gesiegelt werden konnte.

An einem herrlichen Samstagmorgen knieten meine Mutter, mein Mann und ich im Tempel an einem heiligen Altar und vollzogen die Verordnung der Siegelung von Lebenden und Verstorbenen, sodass meine Eltern und ich nun für immer zusammen sein können. Mein Sohn war stellvertretend für meinen Bruder dabei, der Jahre zuvor verstorben war. In diesem heiligen Augenblick waren alle Schmerzen und Sorgen vergessen. Wir alle verspürten den lindernden und heilenden Balsam, den unser Erretter Jesus Christus uns auf beiden Seiten des Schleiers durch sein Sühnopfer schenkt.

Jahre später hatte ich einen Traum, in dem ich meinen Vater sah, wie er offenbar in einem unserer Gemeindegemeinschaften am Pult stand. Er trug ein weißes Hemd und eine Krawatte, und er hielt eine inspirierende Ansprache. In meinem Traum wirkte er wie ein erfahrener Führer der Kirche. Ich weiß nicht genau, was dieser Traum bedeutet, aber er gibt mir die Hoffnung, dass mein Vater in der Geisterwelt möglicherweise das Evangelium Jesu Christi angenommen hat.

Irgendwann erledigten wir auch die Tempelarbeit für meine Großmutter Isabel, nur nicht die Siegelung an den Ehepartner, da sie zu

Als junger Mann wurde Noel leider alkoholabhängig. Er lernte dann meine Mutter Delbi kennen und heiratete sie. Die beiden hatten vier Kinder. Im Laufe der Jahre belastete seine Trunksucht ihre Ehe immer mehr, und nachdem die beiden mit über 50 Jahren nach San Francisco gezogen waren, trennten sie sich. Ein paar Jahre später nahm sich mein Vater das Leben.

Meine Mutter und ich schlossen uns einige Jahre vor dem Tod meines Vaters der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage an. Einige Jahre nach seinem Tod wurden alle



Meine Eltern, Noel und Delbi Blanco



Dank des Sühnopfers des Erretters können wir und unsere Vorfahren durch die errettenden heiligen Handlungen des Tempels von neuem geboren werden.

Lebzeiten ja nicht verheiratet gewesen war. Stellen Sie sich nur vor: Eine Frau wie Isabel, die von den Männern ausgenutzt wurde und viel durchmachen musste, kann auf der anderen Seite des Schleiers ihre Entscheidungsfreiheit ausüben und durch eine an Stellvertretern vollzogene heilige Handlung im Tempel einen heiligen Bund mit Gott schließen. Wie wir alle muss sie ihren Glauben stärken und bedarf der Umkehr, der Liebe, der Heiligung – kurz gesagt: Sie bedarf der Heilung.

Wenn ich jetzt zurückblicke, sehe ich, dass Noels Liebe zu seinen Kindern – trotz seiner schwierigen Kindheit und der verheerenden Abhängigkeit – stärker war als seine Schwä-

chen. Bei uns Kindern kamen seine besten Eigenschaften zum Tragen. Er war immer lieb zu uns. Ich kann mich nicht erinnern, dass er bei uns Kindern auch nur ein einziges Mal die Beherrschung verloren hätte. Weil Gott barmherzig ist, erhält auch Noel die Gelegenheit, durch die errettenden Verordnungen, die im heiligen Tempel durchgeführt werden, Glauben auszuüben, umzukehren und Jesus Christus als seinen Erretter anzunehmen. Wie wir alle bedarf auch Noel der Heilung.

Dies sind nur zwei Beispiele für die ewigen Segnungen der Heilung, die Einzelne und Familien in allen Tempeln des Herrn auf der ganzen Welt erleben. Präsident Nelson hat es so formuliert: „Wir laden alle Kinder Gottes auf beiden Seiten des Schleiers dazu ein, zu ihrem Erretter zu kommen, die Segnungen des heiligen Tempels zu empfangen, dauerhafte Freude zu haben und sich für das ewige Leben bereitzumachen.“³

Wenn ich darüber nachdenke, was alles geschehen musste, damit Isabel und Noel diese ewige Gabe erhalten konnten, wird mir klar, dass es ein Wunder ist, das vom Vater im Himmel und vom Erretter möglich gemacht wird. Sie lieben uns mit vollkommener Liebe und haben einen jeden von uns dazu berufen, an Gottes Werk und Herrlichkeit mitzuwirken.

Über die Sammlung Israels hat Präsident Nelson gesagt: „Jedes einzelne Kind unseres Vaters im Himmel auf beiden Seiten des Schleiers verdient es, die Botschaft des wiederhergestellten Evangeliums Jesu Christi zu hören. Es entscheidet dann selbst, ob es mehr erfahren möchte.“ Weiter hat er erklärt: „*Jedes Mal*, wenn ihr *irgendetwas* tut, was *irgendjemandem* auf einer der beiden Seiten des Schleiers hilft, dem Ziel einen Schritt näher zu kommen, Bündnisse mit Gott zu schließen und die Taufe und die heiligen Handlungen des Tempels zu empfangen, die er braucht, helft ihr mit, Israel zu sammeln. So einfach ist das.“⁴

Ich weiß nicht, ob meine Großmama Isabel, mein Vater Noel und die anderen Vorfahren, für die die Tempelarbeit erledigt worden ist, in der Geisterwelt das Evangelium Jesu Christi angenommen haben. Aber ich selber kann Hoffnung haben, Glauben ausüben, Bündnisse mit Gott schließen und halten, und ich kann mein Leben so führen, dass ich mit meinen Vorfahren „in einem Zustand des Glücklichseins, der kein Ende hat“ (Mormon 7:7), sein kann.

Und wenn ich auf der anderen Seite des Schleiers bin, werde ich, falls sie das Evangelium Jesu Christi noch nicht angenommen haben, es ihnen persönlich bringen! Ich kann es kaum erwarten, sie zu umarmen, ihnen zu sagen, wie sehr ich sie liebe, mit ihnen tiefe Gespräche zu führen, die ich zu ihren Lebzeiten nicht mit ihnen führen konnte, und ihnen zu bezeugen, „dass Jesus der Christus, der ewige Gott“⁵ ist.

Die Macht zu heilen

Manchmal will uns der natürliche Mensch in uns weismachen, wir wären dazu berufen, unsere Mitmenschen zu „reparieren“. Wir sind aber nicht dazu berufen, sie zu reparieren, und wir sind auch nicht dazu berufen, ihnen Vorhaltungen zu machen oder sie zu verachten. Wir sind berufen, sie zu inspirieren, zu erheben und zu motivieren. Wir sind berufen, Menschenfischer – Seelenfischer – zu sein, damit sie die Gelegenheit bekommen, sich von Jesus Christus, unserem Erretter und Erlöser, in geistiger Hinsicht heilen zu lassen.

In Jesaja 61 lesen wir die Worte des Herrn, die er selbst auch zitiert hat, als er sein Wirken in Jerusalem begann (siehe Lukas 4:18,19). Er verkündete damals:

„Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir. Denn der Herr hat mich gesalbt; er hat mich gesandt, um den Armen frohe Botschaft zu bringen, um die zu heilen, die gebrochenen Herzens sind, um den Gefangenen Freilassung auszurufen und den Gefesselten Befreiung, um ein Gnadenjahr des Herrn auszurufen, einen Tag der Vergeltung für unseren Gott, um alle Trauernden zu trösten, den Trauernden Zions Schmuck zu geben anstelle von Asche, Freudenöl statt Trauer, ein Gewand des Ruhms statt eines verzagten Geistes. Man wird sie Eichen der Gerechtigkeit nennen, Pflanzung des Herrn zum herrlichen Glanz.

Dann bauen sie die uralten Trümmerstätten wieder auf und richten die Ruinen der Vorfahren wieder her. Die verödeten Städte erbauen sie neu, die Ruinen vergangener Generationen.“ (Jesaja 61:1-4.)

Elder Dale G. Renlund hat sich dazu folgendermaßen geäußert: „Familienforschung und Tempelarbeit [geben] die Kraft, zu heilen, was geheilt werden [muss.] Gott mit seinen unbegrenzten Fähigkeiten siegelt und heilt einzelne Menschen und Familien ungeachtet aller Schicksalsschläge, Verluste und Entbehrungen.“⁶

Präsident Nelson hat erklärt: „Die wahre Macht des Heilens und Geheil-Werdens ist eine Gabe von Gott“⁷ und die „Auferstehung ist die Vollendung der Heilung durch den Herrn. Dank ihm wird jeder Körper zu seiner rechten und vollkommenen Gestalt wiederhergestellt werden. Dank ihm ist kein Zustand hoffnungslos. Dank ihm liegen hellere Tage vor uns, sowohl in diesem als auch im nächsten Leben. Wahre Freude erwartet jeden von uns – jenseits des Kummers.“⁸

Ich bezeuge, dass unser Vater im Himmel jeden von uns so sehr liebt, dass er „einen Weg“⁹ bereitet hat, sodass wir körperlich und geistig dadurch geheilt werden können, dass wir Glauben an Jesus Christus ausüben, Bündnisse mit Gott schließen und diese halten und seine Gebote befolgen. Ich bezeuge, dass Christus auf die Erde gekommen ist, „um die zu heilen, die gebrochenen Herzens sind“, und um „den Gefangenen die Entlassung“ (Jesaja 61:1; Lukas 4:18) zu bringen, damit wir alle heilig werden können, ohne Makel (siehe Moroni 10:33). ■

Nach einer Ansprache vor Tempelpräsidenten und Oberinnen vom 17. Oktober 2019

ANMERKUNGEN

1. Russell M. Nelson, „Sich auf die Segnungen des Tempels vorbereiten“, *Liahona*, Oktober 2010, Seite 41
2. James E. Faust, „Geistig gesunden“, *Der Stern*, Juli 1992, Seite 7
3. Russell M. Nelson, „Gehet tapfer vorwärts“, *Liahona*, Mai 2018, Seite 118f.
4. Russell M. Nelson, „Hoffnung Israels“, Andacht für Jugendliche in aller Welt, 3. Juni 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org
5. Titelblatt des Buches Mormon
6. Dale G. Renlund, „Familienforschung und Tempelarbeit: Siegelung und Heilung“, *Liahona*, Mai 2018, Seite 46ff.
7. Russell M. Nelson, in: Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson*, 2019, Seite 150
8. Russell M. Nelson, „Jesus Christus – der größte Heiler“, *Liahona*, November 2005, Seite 87f.
9. Siehe Jesaja 42:16; 51:10; 1 Nephi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nephi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Lehre und Bündnisse 132:50

Inspiration und der Lehrplan

Komm und folge mir nach!

Saimar Karina Romay De Rojas, Provinz Guayas, Ecuador

Als ich den Unterricht für die jungen Damen vorbereitete, wollte ich etwas Neues ausprobieren.

Ich blätterte die Lektion für den nächsten Sonntag durch: Die Zitate von Generalautoritäten waren wichtig und passten zum Thema, aber sie waren veraltet.

Spencer W. Kimball (1895–1985) beispielsweise war Präsident der Kirche gewesen, als ich mich hatte taufen lassen. Ich mochte seine Worte (er wurde in dem Leitfaden überaus häufig zitiert), aber ich befürchtete, die Mädchen könnten nichts mit den Worten eines Führers der Kirche anfangen, den sie nicht kannten.

Ich betete um Führung und fühlte mich veranlasst, etwas Neues auszuprobieren. Ich suchte neuere Geschichten heraus und fügte Zitate aus der letzten Generalkonferenz ein, etwa auch Botschaften von Präsident Thomas S. Monson (1927–2018). Das Ergebnis war erstaunlich. Es war ein zu Herzen gehender Unterricht und die Mädchen arbeiteten eifrig mit. Seitdem verwendete ich den Leitfaden bei der Unterrichtsvorbereitung lediglich als Richtschnur.

Diese Art Vorbereitung bedeutete einen zusätzlichen Aufwand. Ich musste mehr lesen, die jungen Damen besser kennenlernen und über ihre Lebensumstände Bescheid wissen. Dann musste ich nach Beispielen und Worten von lebenden Führern der Kirche suchen, mit denen sie etwas anfangen konnten. Ich war froh, für die jungen Damen die zweite Meile gehen zu dürfen, weil sie mir so sehr am Herzen lagen.

Meine Führerinnen merkten irgendwann, wie ich vorgeing. Ich dachte erst, sie würden mich zurechtweisen, weil ich mich nicht an das vorgegebene Material hielt, aber sie ermunterten mich, weiterzumachen.

Gegen Ende 2012 wurden die Führer und Führerinnen der Jugendlichen unseres Pfahles zu einer Schulung eingeladen, bei der die Pfahlführung einen neuen Lehrplan für Jugendliche mit dem Titel *Komm und folge mir nach!* vorstellte.

Ich konnte kaum glauben, was ich da hörte. Die Pfahlführung erklärte, dass wir so lehren sollten, wie der Herr es getan hatte, dass wir uns bei den Lektionen von den lebenden Propheten und Aposteln inspirieren lassen und unsere Jugendlichen besser kennenlernen sollten. Ich hatte damals bereits ein Zeugnis von dieser Vorgehensweise.

Andere stellten Fragen zur Unterrichtsvorbereitung, aber für mich war der neue Ansatz glasklar. Ich spürte, dass der Leitfaden *Komm und folge mir nach!* die Antwort des Herrn war, dass ich nicht aufsässig bin. Ich hatte das Gefühl, dass er selbst mich darauf vorbereitet hatte, nach diesem neuen Lehrplan zu unterrichten. Ich weiß: Wenn wir demütig und eifrig sind und auf den Heiligen Geist hören, sind wir mit allen von unseren Propheten und Aposteln angekündigten Änderungen im Gleichklang. ■

Die Antworten auf einen nie gesendeten Brief

Elisabeth Allen, Utah

Der Brief steckte in der Tasche, in der ich die heiligen Schriften aufbewahrte, und ich öffnete ihn. Ich bin so froh, dass ich ihn nie abgeschickt habe!

Meine lieben Eltern bekamen innerhalb kurzer Zeit vier Söhne und mich, ihre einzige Tochter. Wir Geschwister standen einander sehr nahe, auch wenn der Altersunterschied ohnehin nicht groß war. Wir unterstützten einander und haben viele schöne Erinnerungen an die gemeinsam verbrachte Kindheit. Wir waren immer gute Freunde.

Deshalb brach es mir das Herz, als einer meiner Brüder sich das Leben nahm. Ich dachte schon, ich würde diesen Schmerz innerlich niemals verkraften – wobei *Schmerz* nicht das richtige Wort ist. Das blanke Entsetzen, wenn man einen geliebten Menschen durch Selbstmord verliert, lässt sich nicht in Worte fassen. Das Leben gerät völlig aus den Fugen.

Ich stützte mich auf den Herrn, damit ich es schaffte, mich um meine Familie zu kümmern und meinen sonstigen Aufgaben nachzukommen, während Fragen zum Freitod meines Bruders mir das Herz zerrissen.

Als ich den Herrn um Hilfe bat, hatte ich die Eingebung, ich solle meine Fragen in einem Brief an den Propheten richten. Ich glaubte wirklich, meine Fragen wären so schwerwiegend und allgemeingültig, dass nur ein Prophet sie beantworten könnte, aber ich wusste auch, dass es

wahrscheinlich nicht nötig war, deswegen dem Propheten einen Brief zu schicken. Ich zögerte, aber dann erinnerte ich mich daran, dass es bisher immer gut gewesen war, wenn ich auf eine Eingebung reagiert hatte.

Ich setzte mich also hin und schrieb weinend einen Brief an Präsident Russell M. Nelson. Ich schilderte, wie mir zumute war und dass ich unbedingt Antwort auf die Fragen brauchte, über die ich mir den Kopf zerbrach. Ich unterschrieb den Brief, steckte ihn in einen an Präsident Nelson adressierten Umschlag und steckte ihn in die Tasche, in der ich meine heiligen Schriften aufbewahrte.

Dann vergaß ich den Brief. Etwas später fand ich ihn dort wieder und öffnete ihn. Als ich den Brief las, wurde mir klar, dass der Heilige Geist mich durch Glauben, Schriftstudium, Gebet, Tempelbesuche und Geduld zu einer Antwort auf jede einzelne Frage geführt hatte, die ich aufgeschrieben hatte. Ich fühlte mich dem Erretter und seiner Liebe sehr nahe.

Ich bin so froh, dass ich den Brief

nicht abgeschickt habe. Stattdessen habe ich wichtige Erfahrungen gesammelt, die mir vermitteln, dass der Herr mich und alle seine Kinder liebhat und dass er uns führt und leitet.

Vorher hatte ich gemeint, meine Fragen wären so vielschichtig, dass nur ein Prophet sie beantworten könnte, aber ich habe mich selbst von der Wahrheit der Worte des Erretters überzeugt: „Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen, ich komme zu euch.“ (Johannes 14:18.) ■



Die Genesung meines Bruders und die Liebe des himmlischen Vaters

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

Nach dem Unfall meines Bruders wurde mir bewusst, dass ich einen Vater im Himmel habe, der mich liebhat.

Mein Bruder Yerko war 19 Jahre alt, als er von einem betrunkenen Autofahrer angefahren wurde. Glücklicherweise hatte Yerkos Freund zwei Wochen zuvor an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen. Er hielt meinen Bruder am Leben, bis ihn der Notarztwagen ins Krankenhaus bringen konnte.

In den meisten Krankenhäusern bei uns verrichtet immer nur ein Neurologe Dienst, aber als Yerko eingeliefert wurde, fand dort gerade eine Neurologen-Fachtagung statt. Alle anwesenden Mediziner kümmerten sich sofort um ihn.

Yerko verbrachte sechs Monate im Krankenhaus, drei davon lag er im Koma. Meine Mutter blieb jeden Tag von 7 bis 19 Uhr bei ihm. Die Mitglieder der Gemeinde und des Pfahles beteten und fasteten für Yerko und gaben ihm immer wieder Priestersegen. Am 1. Januar 2011 wurden unsere Gebete erhört und er

wachte aus dem Koma auf. Die Mitglieder besuchten Yerko weiterhin und halfen uns bei der Betreuung im Krankenhaus. Sie alle waren in dieser schwierigen Zeit wie dienende Engel.

Auch heute noch leidet Yerko unter physischen Beschwerden. Unter anderem hat er sein Kurzzeitgedächtnis verloren. Aber er kann gehen, und er kann ein normales Gespräch führen. Die Ärzte können es nicht glauben.

Als Yerko den Unfall hatte, war ich eine Junge Dame. Jede Woche habe ich den Leitgedanken aufgesagt: „Wir sind Töchter unseres himmlischen Vaters, der uns liebt“, aber die Bedeutung dieser Worte hatte sich mir nicht so richtig erschlossen. Nach dem Unfall wurde mir bewusst, dass ich tatsächlich im Himmel einen Vater habe, der mich liebt.

Der Tempel ist ein Beweis dieser Liebe. Yerko und ich sind an unsere Eltern gesiegelt. Daher wusste ich: Selbst wenn ich meinen Bruder verliere, gehören wir trotzdem

zusammen. Das war für meine Familie und mich ein enormer Trost.

Als uns die Ärzte unmittelbar nach dem Unfall sagten, Yerko werde nur noch wenige Stunden zu leben haben, flehte ich den Vater im Himmel inbrünstig an, er möge ihn retten. Als Yerko überlebte, weckte das in mir den Wunsch, auf Mission zu gehen und von den Wundern zu erzählen, die wir erlebt hatten.

Die Geschichte von der Genesung meines Bruders war segensreich für viele, die ich in Peru als Missionarin unterweisen durfte. Wenn ich darüber sprach – insbesondere mit Menschen, die sich gerade in einer schwierigen Lebenslage befanden –, waren sie sehr berührt.

Wir fragen uns oft, weshalb uns Schlimmes widerfährt, aber wenn wir darauf vertrauen, dass der Vater im Himmel uns liebt, können wir davon ausgehen, dass uns am Ende alles zum Guten reichen wird (siehe Römer 8:28). ■



Mein Sohn, das Buch Mormon und ich

Anne Maxson, Idaho

So wie der Erretter dem Einzelnen gedient und die Menschen einzeln belehrt hat, hilft er auch uns, jedes unserer Kinder einzeln zu unterweisen.

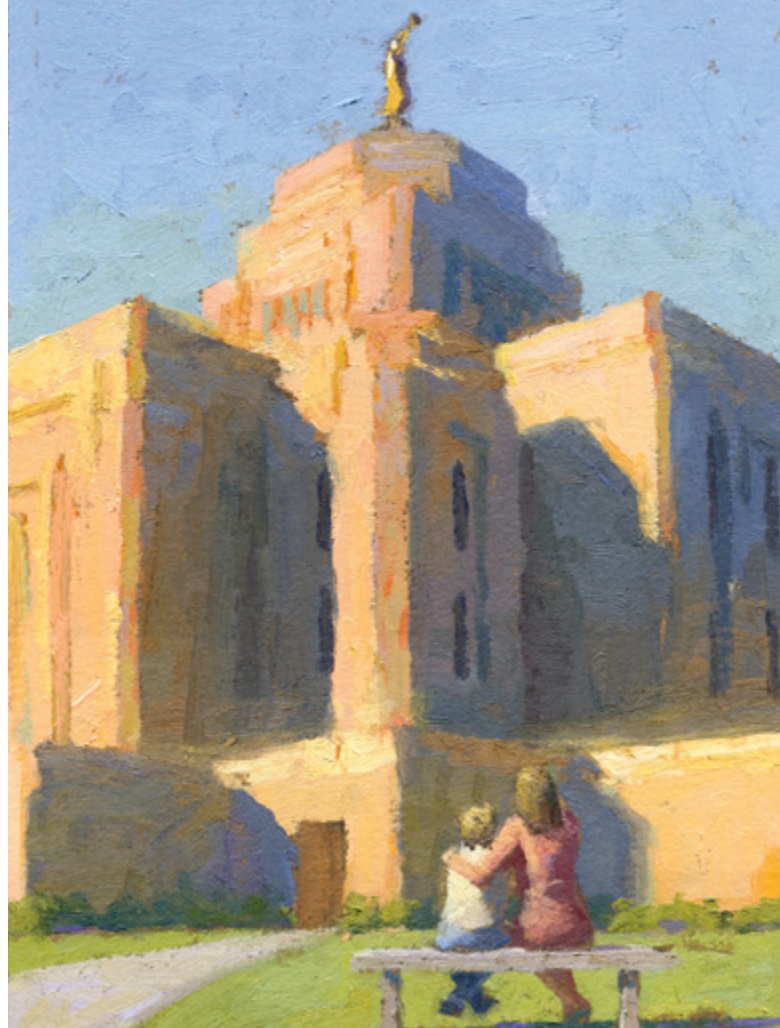
Eines Tages sah ich mir ein Interview mit Bruder Tad R. Callister an, der damals der Präsident der Sonntagschule war. Während ich mir Notizen machte, hatte ich eine Eingebung, wie sich die Beziehung zu meinem Sohn John wieder entkrampfen könnte. Ich spürte, er und ich sollten in den sechs Monaten vor seiner Taufe das gesamte Buch Mormon gemeinsam durchlesen.

Die Eingebung war so deutlich, dass ich sogar wusste, in welchem Zimmer und zu welchem Zeitpunkt wir lesen sollten. Ich hatte auch den deutlichen Eindruck, wir sollten unser Leseabenteuer auf dem Grundstück des Meridian-Idaho-Tempels beenden.

Als wir uns nun jeden Abend Zeit nahmen und gemeinsam im Buch Mormon lasen, wurde unsere Beziehung immer entspannter. Wir begegneten einander mit mehr Geduld, wir verstanden die Sichtweise des anderen besser und wir spürten regelmäßig die Gegenwart des Heiligen Geistes.

Am letzten Abend lasen wir Moronis Verheißung, dass uns durch die Macht des Heiligen Geistes bestätigt wird, ob das Buch Mormon wahr ist, wenn wir Gott mit aufrichtigem Herzen, mit wirklichem Vorsatz und mit Glauben an Christus fragen (siehe Moroni 10:4,5). Wir spürten die Bestätigung, dass das Buch Mormon wahr ist, dass Joseph Smith ein Prophet Gottes war und dass die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage das Reich Gottes auf Erden ist.

Am nächsten Tag saßen wir auf einer Bank auf dem Tempelgelände. Wir schauten zur Statue des Engels Moroni hinauf und lasen noch einmal Moronis



Abschiedszeugnis. Seit diesem Tag hat John mehrmals darüber gesprochen, wie es war, als wir gemeinsam beim Tempel saßen und das Buch Mormon zu Ende lasen. Jedes Mal, wenn ich jetzt zum Tempel fahre, blicke ich zu der Bank und denke über den besonderen Moment nach, als John und ich unser inspiriertes Ziel erreichten.

Präsident Henry B. Eyring, Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, hat gesagt: „Kluge Eltern verstehen ..., dass dies eine Gelegenheit ist, jedes Kind – und sich selbst – dahin zu führen, dass der Aufforderung des Herrn, zu ihm zu kommen, noch besser Folge geleistet wird.“¹

Ich denke, die Formulierung „jedes Kind“ hat einen guten Grund. So wie der Erretter dem Einzelnen gedient und die Menschen einzeln belehrt hat, hilft er auch uns, jedes unserer Kinder einzeln zu unterweisen.

Die geistige Anweisung, dass ich mit John lesen sollte, hat mir vor Augen geführt, dass der Herr meine Kinder besser kennt als ich. Ich weiß, wenn ich auf seinen Rat höre und ihm folge, weist er mir die Richtung, wie ich dazu beitragen kann, jedes meiner Kinder anzuleiten und zu ihm zurückzuführen. ■

ANMERKUNG

1. Henry B. Eyring, „Ein Zuhause, wo der Geist des Herrn wohnt“, *Liahona*, Mai 2019, Seite 23



Helaman 13 bis 16

31. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER

Wie kann ich den Propheten unterstützen?

Samuel der Lamanit war ein Prophet, der den Nephiten predigte. Viele lehnten ihn ab, aber einige wenige hörten ihm zu und glaubten seinen inspirierten Worten. Bei der Generalkonferenz und zu anderen Anlässen haben wir die Gelegenheit, Präsident Russell M. Nelson, dem Propheten unserer Zeit, zu lauschen und ihn zu unterstützen.

Wenn Sie die Geschichte von Samuel dem Lamaniten lesen, überlegen Sie, wie Sie den Propheten heute in Wort und Tat unterstützen können.

ANMERKUNG

1. Russell M. Nelson, „The Love and Laws of God“, Andacht an der Brigham-Young-Universität am 17. September 2019, Seite 3, speeches.byu.edu

Anweisungen für unsere Zeit

Zur Zeit von Samuel waren die Nephiten schlecht geworden, sodass Samuel das Volk zur Umkehr rief. Er gab auch Zeugnis für die Geburt Jesu Christi und warnte vor den Gefahren der Sünde (siehe Helaman 14:11,12). Welche Grundsätze hat Samuel noch verkündet? Was verkündet Präsident Nelson uns heute?

Es geht nicht um Beliebtheit

Die meisten Menschen waren über Samuels Worte verärgert, und sie griffen ihn mit Steinen und mit Pfeilen an. Samuel zufolge waren sie nur bereit, denen zu folgen, die behaupteten, Sünde habe keine Konsequenzen (siehe Helaman 13:25-27).

In unserer Zeit hat Präsident Nelson gesagt: „Propheten sind nur selten beliebt.“¹ Wie schaffen wir es, weder „Steine“ noch „Pfeile“ zu schleudern, mit denen die Propheten heutzutage so oft beworfen werden?

Hören Sie zu?

Zwar verwarfen viele Samuel, doch einige nahmen seine Botschaft an. Sie befolgten seine Worte, kehrten um und ließen sich taufen. Was können Sie tun, um die Worte unserer heutigen Propheten und Apostel nicht nur zu hören, sondern auch entsprechend zu handeln?



3 Nephi 1 bis 7

7. BIS 13. SEPTEMBER

Wie können wir verhindern, dass unsere geistigen Erlebnisse in Vergessenheit geraten?

Als es bei der Geburt Christi eine Nacht und einen Tag ohne Finsternis gab, staunten die Nephiten, dass die Prophezeiung von Samuel dem Lamaniten sich erfüllte (siehe 3 Nephi 1:15-21). Leider begannen die Menschen einige Jahre später, „jene Zeichen und Wunder zu vergessen“ (3 Nephi 2:1) und sich erneut der Schlechtigkeit hinzugeben.

Wie konnten die Nephiten so schnell vergessen?

Es gibt mehrere Gründe, warum die Nephiten die Zeichen und Wunder, die sie miterlebt hatten, vergaßen. Lesen Sie 3 Nephi 1:22 und 3 Nephi 2:1-3,10 und schreiben Sie auf, wodurch die Menschen den Herrn vergessen haben.

Inwiefern bedient sich der Satan der gleichen Mittel, um auch uns heute zu täuschen?



FÜR DAS GESPRÄCH

Wie können wir es noch vermeiden, dass „unvergessliche“ geistige Erlebnisse unseres Lebens in Vergessenheit geraten?

Welche geistigen Erlebnisse hatten Sie bereits? Vielleicht sollten Sie sie aufschreiben. Sie können auch Ihrer Familie davon erzählen.

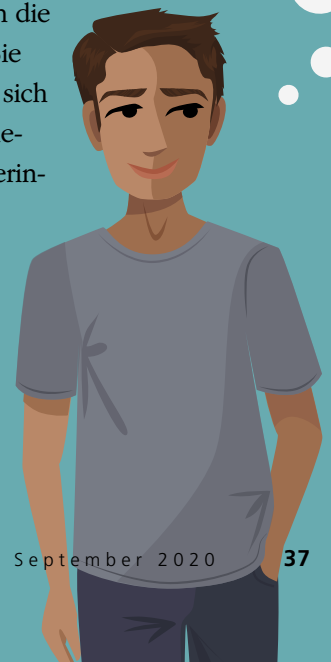
ANMERKUNG

1. Ronald A. Rasband, „Mögen Sie nie vergessen!“, *Liahona*, November 2016, Seite 114

Wie können wir es schaffen, nicht zu vergessen?

Elder Ronald A. Rasband vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „[Erinnern Sie] sich besonders in schweren Zeiten an Momente ..., in denen Sie den Geist gespürt haben und in denen Ihr Zeugnis stark war. Erinnern Sie sich an die geistige Grundlage, die Sie errichtet haben. Wenn Sie das tun ..., verheiße ich Ihnen, dass Sie sich durch demütiges Beten und Fasten wieder an diese besonderen Momente erinnern werden, in denen Ihr Zeugnis gedieh. Ich versichere Ihnen, dass Sie erneut die Sicherheit und die Wärme des Evangeliums Jesu Christi verspüren werden.“¹

Was können Sie tun, um frühere geistige Erlebnisse besser in Erinnerung zu behalten?





3 Nephi 8 bis 11

14. BIS 20. SEPTEMBER

Kurz vor dem Wirken des Erretters unter den Nephiten nach seiner Auferstehung hörten die Nephiten die Stimme des himmlischen Vaters, der Jesus Christus mit den Worten „meinen geliebten Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe“ (3 Nephi 11:7), vorstellte. Aus diesem Erlebnis der Nephiten können auch wir viel darüber lernen, wie man durch den Heiligen Geist Gottes Stimme vernimmt.

FÜR DAS GESPRÄCH

Als die Nephiten aufmerksamer wurden und den Wunsch hatten, zu verstehen, hörten sie schließlich, wie der Vater im Himmel seinen Sohn vorstellte.

Wie können Sie sich besser darauf konzentrieren, in Ihrem Leben nach geistiger Führung zu trachten?

Wie können wir die Stimme Gottes vernehmen?



ILLUSTRATIONEN VON CAROLYN VIBBERT

Zum Tempel kommen

Die Nephiten hatten sich im Land Überfluss um den Tempel versammelt (siehe 3 Nephi 11:1). An diesem heiligen Ort bot sich ihnen die Gelegenheit, Gottes Stimme zu vernehmen. Wie können wir uns vorbereiten, in den Tempel zu gehen und dort durch den Geist die Stimme Gottes zu vernehmen?



Die Macht spüren

Zuerst hörten die Nephiten eine „sanfte Stimme“, aber „sie verstanden die Stimme ... nicht“ (3 Nephi 11:3). Diese Stimme „drang ihnen bis tief in die Seele“ (3 Nephi 11:3). Wie können wir die Macht des sanften, leisen Säusels des Geistes spüren? (Siehe 1 Könige 19:11,12.)



Die Ohren öffnen

Nachdem die Nephiten die Stimme ein drittes Mal gehört hatten, „öffneten [sie] ihre Ohren, um sie zu vernehmen“ (3 Nephi 11:5). Sie waren demütig und bereit, zuzuhören. Wie können wir demütig werden und die Stimme Gottes durch den Geist vernehmen?



Sich der Quelle zuwenden

Sobald die Nephiten ihre Ohren geöffnet hatten, „blickten [sie] unentwegt zum Himmel, von woher der Schall kam“ und „verstanden ... die Stimme, die sie vernahmen“ (3 Nephi 11:5,6).





3 Nephi 12 bis 16

21. BIS 27. SEPTEMBER

Wie kann ich das Salz der Erde sein?

Nach den Vorschriften des mosaischen Gesetzes musste Fleisch gesalzen werden, ehe es als Opfergabe verwendet werden durfte (siehe Levitikus 2:13). So wie das Fleisch damals erst durch Salz als Opfergabe tauglich wurde, können auch wir die Welt dadurch für den Herrn bereitmachen, dass wir „das Salz der Erde“ (3 Nephi 12:13) werden.

„Wir sind das ‚Salz der Erde‘ und das ‚Licht der Welt‘, und unser Licht darf nicht verborgen bleiben (siehe Matthäus 5:13-16).“

Präsident Dallin H. Oaks,
Erster Ratgeber in der
Ersten Präsidentschaft, „Umkehr
und Wandel“,
Liahona,
November
2003, Seite 40

Die Würzkraft verlieren: Wir sollen „der Welt ein Licht“ sein und anderen helfen, zu Christus zu kommen. Wenn wir das vernachlässigen, sind wir „wie Salz, das seine Würzkraft verloren hat“ (Lehre und Bündnisse 103:9,10).

FÜR DAS GESPRÄCH

Wie kann ich meine Bündnisse mit Gott besser halten? Wie kann ich „das Salz der Erde“ werden und meinen Mitmenschen ein Segen sein?

Das Salz der Erde:

Wenn wir Bündnisse mit Jesus Christus schließen, versprechen wir, die Welt auf sein Zweites Kommen vorzubereiten (siehe Lehre und Bündnisse 34:5-7).



„Ich gebe es euch, **das Salz der Erde** zu sein; wenn aber das Salz **seine Würzkraft verliert**, womit soll dann die Erde gesalzen werden? Das Salz ist hinfort **zu nichts mehr nütze**, als hinausgeworfen und von den Menschen zertreten zu werden.“ (3 Nephi 12:13; Hervorhebung hinzugefügt.)

Zu nichts mehr nütze: Salz, das seinen Geschmack verliert, ist nutzlos. Wir sind dann das Salz der Erde, wenn wir „allzeit und in allem und überall, wo auch immer [wir] uns befinden [mögen], als Zeugen Gottes [auftreten]“ (Mosia 18:9).



ACHT NEUE TEMPEL ANGEKÜNDIGT

- Bahía Blanca in Argentinien
- Tallahassee in Florida
- Lubumbashi in der Demokratischen Republik Kongo
- Pittsburgh in Pennsylvania
- Benin-Stadt in Nigeria
- Syracuse in Utah
- Dubai in den Vereinigten Arabischen Emiraten
- Schanghai in der Volksrepublik China

„Wir kommen nicht in den Tempel, um uns vor den Übeln der Welt zu verstecken oder ihnen zu entkommen. **Vielmehr kommen wir in den Tempel, um die Welt des Bösen zu bezwingen.**“

Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Lasst dieses Haus meinem Namen gebaut werden“, Seite 86; Hervorhebung hinzugefügt

WIE HÖREN WIR DEN HERRN?

Wie fasst man eine weltweite Konferenz mit über 25 Ansprachen zusammen? Sie ließe sich mit „zwei von Gott verkündeten Wörtern zusammenfassen“, erklärte Präsident Russell M. Nelson in seinen Schlussbemerkungen, nämlich: „Ihn höre!“ ... Wir beten dafür, dass Sie von neuem damit beginnen, die Worte des Erretters *wirklich* zu hören, auf sie zu horchen und sie zu befolgen.“ („Gehen Sie mit Glauben voran“, Seite 114.)

Lesen Sie seine Ansprache und die Ansprachen der folgenden Sprecher oder sehen Sie sie sich an. Streben Sie weiter danach, für Offenbarung empfänglich zu sein und sie zu erkennen.

- Elder Neil L. Andersen sagte: „Wir können ihn dank des segensreichen, unvergleichlichen Sühnopfers des Erretters hören. ... Glaube, Gehorsam, Demut und wirklicher Vorsatz öffnen die Schleusen des Himmels.“ („Geistig prägende Erinnerungen“, Seite 21.)
- Elder Quentin L. Cook rief uns ins Gedächtnis, dass „persönliche Offenbarung ... allen offen[steht], die demütig um Führung vom Herrn bitten“, und erläuterte drei Grundsätze, die uns darauf vorbereiten, Offenbarung zu empfangen (siehe „Fortdauernde Offenbarung an Propheten und persönliche Offenbarung sind ein Segen, der uns im Leben leitet“, Seite 98f.).
- Elder Ricardo P. Giménez sagte: „Zwar glauben tatsächlich viele Menschen *an* Jesus Christus, die entscheidende Frage ist jedoch, ob wir ihm *glauben* und ob wir das *glauben*, was er uns lehrt und was er uns aufträgt.“ („Zuflucht vor den Stürmen des Lebens“, Seite 102.)

ICH MÖCHTE DABEI SEIN!

Lauren Soqui Bohman

Da wir in Oman leben, haben mein Mann und ich uns beeilt, unsere Kinder zu Bett zu bringen, damit wir die Vormittagsversammlung der Konferenz am anderen Ende der Welt anschauen konnten. Wir hatten die Tage bis zur Konferenz schon gezählt und uns nach der Führung und dem Frieden gesehnt, die wir vom Vater im Himmel durch seine Propheten und Jünger ganz gewiss erhalten würden.

Schwester Joy D. Jones machte uns bewusst, dass der Herr Anstrengung schätzt, und so fragte ich mich: Zu welcher Anstrengung bin ich bereit, um seinem Beispiel zu folgen?

Präsident Henry B. Eyring stellte die Frage, welchen Beitrag wir an dieser wichtigen Wegmarke in der Geschichte der Kirche leisten wollen.

Schwester Bonnie H. Cordon und Elder Jeffrey R. Holland forderten uns auf, zu überlegen, wie wir bewusst unser Licht leuchten lassen wollen.

Ich war von dem Wunsch erfüllt, unbedingt Teil all des Guten zu sein, was der Herr so rasch voranbringt. Die Konferenz hat mich dazu inspiriert, meine Anstrengungen zu erneuern: Ich möchte meine Kinder bei ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen, authentisch sein und eine einfühlsamere Freundin, bei der Familienforschung mithelfen, beispielsweise durch Dateneingabe, und neue, kreative Möglichkeiten finden, Gott zu dienen, indem ich seinen Kindern diene.

Die Seitenzahlen beziehen sich auf den *Liahona* vom Mai 2020, online verfügbar unter liahona.ChurchofJesusChrist.org.



„Wir können ihnen helfen. Wir können unser Licht bewusst so leuchten lassen, dass andere sehen können. Wir können eine Einladung aussprechen. Wir können den Weg mit denjenigen gehen, die einen Schritt auf den Erretter zugehen, wie zögerlich das auch sein mag. Wir können Israel sammeln.“

Bonnie H. Cordon, Präsidentin der Jungen Damen, „Damit andere sehen können“, Seite 80

ZUM NACHDENKEN

Fähigkeiten von Frauen und Männern

Auch wenn wir von kulturellen Vorurteilen umgeben sein mögen und überall „Ich zuerst!“ hören, müssen Männer und Frauen bereit sein, dem göttlichen Muster zu folgen und vereint zusammenzuarbeiten, so Schwester Jean B. Bingham:

„Frauen besitzen ganz bestimmte Fähigkeiten, die ihnen von Gott verliehen wurden, und ihnen sind besondere Aufgaben übertragen, doch sind diese nicht mehr – oder weniger – wichtig als die Fähigkeiten und Aufgaben der Männer. Alle sind darauf ausgelegt und werden gebraucht, um den Plan des himmlischen Vaters auszuführen, wonach ein jedes seiner Kinder die besten Möglichkeiten erhalten soll, sein göttliches Potenzial zu verwirklichen.“ (Siehe „Das Werk Gottes vereint vollbringen“, Seite 63.)

Sind wir bereit, einander als unverzichtbare Partner im Erlösungswerk wertzuschätzen?

Junge Erwachsene

In dieser Rubrik

44 3 Schritte zum Erhalt der psychischen Gesundheit

Michael Gardner

Nur online

Für Missionare mit psychischen Problemen

Ich bin am Leben geblieben. So kannst auch du jemandem helfen, am Leben zu bleiben.

Shantelle Avery

Endlich gestand ich mir ein, an Depressionen zu leiden – und Christus führte mich aus der Finsternis

Nephi Tangalin

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*)

Der Herr kennt deinen Schmerz

Im Laufe unserer Tage hier auf Erden sind die meisten von uns irgendwann einmal von Stress ausgebrannt, von Sorge erdrückt, von Trauer überschattet oder sogar (wie in meinem Fall) von Depressionen umnebelt und betäubt. Auf unserem Weg hin zu den grünen Hügeln im Sonnenschein **erleben viele von uns solche Gefühle** und mitunter rauben sie uns jede Hoffnung.

Psychische Probleme können ganz unerwartet auftreten. Etwa auf Mission, wenn man so auf andere Leute fixiert ist, dass man nicht mehr an sich selbst denkt. Oder wenn man ein Kind bekommen hat und eigentlich der glücklichste Mensch auf Erden sein sollte, sich dieses Gefühl aber einfach nicht einstellt. Oder wenn man jemanden verliert, der einem nahesteht, und sich das Leben ohne ihn kaum vorzustellen vermag. Oder wenn an sich alles gut zu laufen scheint, man aber das erdrückende Gefühl hat, dass es einem irgendwie trotzdem nicht gut geht.

In solchen Augenblicken müssen wir unser Leben mit dem Frieden der nie endenden Liebe Jesu Christi ausfüllen. **Der Erretter ist immer da**, selbst wenn wir uns verlassen oder verloren vorkommen. Weil er deinen Schmerz erlebt hat, weiß er, wie er dir helfen kann.

Hab keine Angst davor, um Hilfe zu bitten. Zum Plan des himmlischen Vaters gehört auch, dass wir einander lieben und füreinander da sind (siehe Mosia 18:21). Genau davon handelt die vorliegende Rubrik – **wie man psychische Probleme überwindet, indem man um Hilfe bittet**, besonders den Erretter.

Du wirst geliebt.

Jemand, der immer wieder zu kämpfen hat und trotzdem nicht aufgibt
Emilia Brändh

Emilia

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.





3 Schritte zum Erhalt der **psychischen Gesundheit**

Stress,
Depressionen und
Angstzustände
können sich
jederzeit in
unser Leben
einschleichen.
Hier findest
du drei
Möglichkeiten,
wie man sich
sein psychisches
Gleichgewicht
erhalten kann.

1

Dr. Michael Gardner
Familiendienst

Als Psychologe mit dreißig Jahren Berufserfahrung erstaunt es mich oft, wie gut der Mensch fähig ist, sich Schwierigkeiten zu stellen und diese zu bewältigen. Wir leben in schwierigen Zeiten. Stress, Depressionen und Angstzustände können sich jederzeit in unser Leben einschleichen, besonders in unsicheren Lebensabschnitten, etwa als junger Erwachsener. Manchmal führen diese Schwierigkeiten zu Desorientierung und Zweifeln daran, ob wir unseren Alltag im Griff haben und vorwärtskommen können.

Ich habe jedoch erkannt: Wenn wir uns für unser seelisches Wohlbefinden Zeit nehmen, werden wir stärker und belastbarer. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir unsere mentalen Fähigkeiten stärken können, damit wir Hindernisse besser meistern – und natürlich auch die Zeiten genießen, wenn es uns gut geht. Ich habe hier drei Schwerpunkte ausgewählt, wie du deine mentale und emotionale Gesundheit in Bestform halten kannst.

Unterschätze nie die Macht kleiner, einfacher geistiger Gewohnheiten

Mit kleinen geistigen Gewohnheiten kommst du dem Vater im Himmel jeden Tag näher. In ihnen steckt viel mehr Kraft für dein psychisches Wohlergehen, als du vielleicht meinst (siehe Alma 37:6,7). Geistige Gewohnheiten vertreiben unsere Probleme zwar nicht unbedingt, sie verleihen uns aber Kraft, Klarheit, die Sicht auf die Ewigkeit, Hoffnung und den Mut, nicht aufzugeben.

Oft rate ich meinen Patienten zu täglichen Ritualen – etwa Tag für Tag konzentriert zu beten, täglich in den heiligen Schriften zu lesen, Berufungen oder sonstige Aufgaben in der Kirche wahrzunehmen, jede Woche in die Kirche zu gehen, oft den Tempel zu besuchen und sich zu bemühen, auf die Eingebungen des Heiligen Geistes zu hören.

Ich habe erlebt, wie diese kleinen, einfachen geistigen Gewohnheiten die Fähigkeit, sich Problemen zu stellen und diese zu überwinden, in erstaunlicher Weise verbessern. Wenn sich meine Patienten vornehmen, sich konsequent an diese kleinen, geistigen Gewohnheiten zu halten, spüren sie, wie die Macht des Erretters in ihrem Leben größeren Einfluss gewinnt. Ich habe miterlebt, wie diese Macht sie auf geistiger und mentaler Ebene stärker macht. Das wiederum hat großen Einfluss darauf, ob sie glücklich werden und sich auf das besinnen können, worauf es wirklich ankommt.

Das hat auch Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel bezeugt: „Das geistige Muster, das Kleines und Einfaches Großartiges zustande bringt, bringt Beständigkeit und Standhaftigkeit hervor, tiefe Hingabe und eine umfassendere Bekehrung zum Herrn Jesus Christus und zu seinem Evangelium.“¹

Lass nicht zu, dass das Gefühl der Unzulänglichkeit oder Unsicherheit dich davon abhält, diese kleinen, geistigen Gewohnheiten mit wirklichem Vorsatz umzusetzen (siehe Moroni 10:4). Wenn du Glauben hast oder auch nur den Wunsch verspürst, zu glauben (siehe Alma 32:27), dass diese geistigen Gewohnheiten dir Kraft, Heilung, inneren Frieden und Hoffnung schenken, wird dies auch geschehen.

Auf sich selbst achtzugeben beginnt damit, dass man sich bewusstmacht, was man braucht und wie viel man geben kann.

2

Achte auf dich selbst

Wir alle haben schon vom Evangeliumsgrundsatz Eigenständigkeit gehört. Meistens bringen wir ihn mit finanziellen und zeitlichen Belangen in Verbindung. Einer der wichtigsten Teilaspekte dieses Grundsatzes ist jedoch die emotionale Eigenständigkeit – dass wir also uns selbst gegenüber achtsam sind, denn dies ist für den Erhalt des psychischen Wohlbefindens unabdinglich.

Wir tun immer viel für andere, aber wieso fällt es vielen von uns so schwer, sich Zeit für sich selbst zu nehmen? Der Gedanke, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, kommt einem manchmal vielleicht egoistisch oder wie Zeitverschwendung vor. Doch das stimmt ganz und gar nicht! Auf sich selbst achtzugeben ist nicht egoistisch. Wenn wir es nicht schaffen, uns um uns selbst zu kümmern, was bleibt dann noch übrig, was wir anderen geben könnten?





Zunächst einmal muss man sich bewusstmachen, was man selbst braucht und wie viel man geben kann. Wenn man die eigenen Gefühle erkennt, versteht und sich eingesteht, ist das ein wichtiger Schritt hin zu der Erkenntnis, was man wirklich braucht. Die folgenden Praktiken helfen dir, für dich selbst zu sorgen und einige deiner mentalen und emotionalen Bedürfnisse zu stillen:

- Gib auf deinen Körper acht: Ernähre dich gesund, schlaf genug und treibe regelmäßig Sport.
- Bau Beziehungen zu Menschen auf, mit denen du über das, was dir Sorgen bereitet, genauso gut sprechen kannst wie über das, was dir Freude bereitet.
- Such dir gute Unterhaltung, Hobbys und Aktivitäten, die dir Freude bereiten und dir Erfolgserlebnisse beschern.
- Führe Tagebuch, um deine Gefühle zum Ausdruck zu bringen und deine Gedanken zu ordnen.
- Geh hinaus an die frische Luft.
- Setz dir gesunde Grenzen und sag auch mal Nein, wenn du sowieso schon zu viel zu tun hast.
- Sei dankbar. Dankbarkeit trägt dazu bei, dass wir nicht in Selbstmitleid verfallen oder andere für unser Elend verantwortlich machen. Versuche, jeden Abend drei Sachen aufzuschreiben, für die du dankbar bist.
- Kehre trübe Gedanken und negative Selbstgespräche in etwas Aufbauendes um.
- Vergiss nicht, wer du bist – ein Kind Gottes, ein Kind himmlischer Eltern. Viele im Himmel und auf Erden lieben und unterstützen dich.
- Verbringe weniger Zeit mit sozialen Medien (oder meide sie völlig).
- Vergib dir selbst und anderen. Einen Groll zu hegen oder an vergangenen Fehlern festzuhalten, bürdet dir nur eine weitere unnötige Last auf.

3

Sei demütig und bitte um Hilfe

Keiner von uns ist dazu bestimmt, das Erdenleben auf sich allein gestellt zu bewältigen. Selbst wenn du eigenständig bist, ist der Kontakt zu anderen unverzichtbar, wenn deine mentalen und emotionalen Bedürfnisse gestillt werden sollen. Unsere Eltern, weitere Angehörige, Freunde, Führer in der Kirche und der Vater im Himmel, Jesus Christus und der Heilige Geist können uns führen, anleiten und unterstützen. Geh kurz einmal durch, wer alles zu deinem sozialen Umfeld gehört. Frag dich dann:

- Hast du ein gesundes Verhältnis zu anderen?
- Könntest du mehr Unterstützung gebrauchen?
- Bist du abweisend? Oder schaffst du es, um Hilfe zu bitten, wenn du welche brauchst?

Meistens können wir jemandem nur helfen, wenn uns bewusst ist, dass er gerade eine schwere Zeit durchmacht. Wenn du Hilfe brauchst, dann hab keine Angst. Schäme dich nicht und zögere nicht, diese Hilfe zu suchen – ob du nun jemandem deine Ängste anvertrauen möchtest oder sogar jemanden um Hilfe bittest. Es erfordert auf jeden Fall Mut und Demut, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Wenn wir andere jedoch nicht abweisen und ihnen erlauben, für uns da zu sein, segnet der Vater im Himmel uns oft durch sie.

Wahre emotionale Eigenständigkeit beginnt damit, dass man seine Grenzen kennt und sich um Hilfe von außen bemüht, um das auszufüllen, was einem fehlt. Abgesehen von deiner Familie und deinen Freunden geben dir auch deine Führer in der Kirche Rat und Anleitung und machen dir Hoffnung, wenn du dich in Not befindest. Falls professionelle Beratung oder ärztliche Hilfe sinnvoll wären, um dich psychisch zu stabilisieren, kann dein Bischof dich auch an qualifizierte Therapeuten verweisen.

Wie du schon allzu gut weißt, leben wir in schwierigen Zeiten. Dank des wiederhergestellten Evangeliums Jesu Christi leben wir aber auch in den besten Zeiten. Wir haben Kenntnis vom Erlösungsplan und unzählige Hilfsmittel an der Hand, die uns – wie unsere Umstände auch aussehen mögen – Freude, Hoffnung und Frieden schenken können. Wenn wir uns diese Hilfsmittel zunutze machen, tragen sie dazu bei, dass wir es zum Vater im Himmel zurückschaffen. ■

ANMERKUNG

1. David A. Bednar, „By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass“, Frauenkonferenz an der Brigham-Young-Universität, 29. April 2011, womensconference.byu.edu; auch zitiert in: Oaks, „Kleines und Einfaches“, *Liahona*, Mai 2018, Seite 92



Unter liahona.ChurchofJesusChrist.org und in der App *Archiv Kirchenliteratur* findest du weitere Erlebnisse von jungen Erwachsenen, die berichtet haben, wie sie mit Depressionen, Ängsten und anderen Herausforderungen, die das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen, fertig geworden sind. Vielleicht möchtest du dir auch diese Online-Artikel durchlesen:

- Eine junge Finnin erzählt, dass sie mit psychischen Problemen zu kämpfen hatte. Sie konnte sich aber aus dem finsternen Nebel der Depression befreien, weil sie sich öffnete und Beziehungen zu anderen Menschen aufbaute.
- Eine junge Erwachsene, die daran dachte, sich das Leben zu nehmen, gibt 14 Tipps, wie man jemanden dabei unterstützen kann, sich für das Leben zu entscheiden.
- Eine junge Filipina berichtet, wie ihr bewusst wurde, dass sie an Depressionen litt, dies akzeptieren konnte und schließlich den Mut fand, sich Hilfe zu suchen.

DIE FAMILIE

EINE PROKLAMATION AN DIE WELT

DIE ERSTE PRÄSIDENTSCHAFT UND DER RAT DER ZWÖLF APOSTEL DER KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE

WIR, DIE ERSTE PRÄSIDENTSCHAFT und der Rat der Zwölf Apostel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, verkünden feierlich, dass die Ehe zwischen Mann und Frau von Gott verordnet ist und dass im Plan des Schöpfers für die ewige Bestimmung seiner Kinder die Familie im Mittelpunkt steht.

ALLE MENSCHEN – Mann und Frau – sind als Abbild Gottes erschaffen. Jeder Mensch ist ein geliebter Geistsohn oder eine geliebte Geisttochter himmlischer Eltern und hat dadurch ein göttliches Wesen und eine göttliche Bestimmung. Das Geschlecht ist ein wesentliches Merkmal der individuellen vorirdischen, irdischen und ewigen Identität und Lebensbestimmung.

IM VORIRDISCHEN DASEIN kannten und verehrten die Geistsöhne und -töchter Gott als ihren Ewigen Vater und nahmen seinen Plan an, nach dem seine Kinder einen physischen Körper erhalten und die Erfahrungen des irdischen Lebens machen konnten, um sich auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln und letztlich als Erben ewigen Lebens ihre göttliche Bestimmung zu verwirklichen. Durch den göttlichen Plan des Glücklichen können die Familienbeziehungen über das Grab hinaus Bestand haben. Heilige Handlungen und Bündnisse, die in einem heiligen Tempel zugänglich sind, ermöglichen es dem Einzelnen, in die Gegenwart Gottes zurückzukehren, und der Familie, auf ewig vereint zu sein.

DAS ERSTE GEBOT, das Gott Adam und Eva gab, bezog sich darauf, dass sie als Ehemann und Ehefrau Eltern werden konnten. Wir verkünden, dass Gottes Gebot für seine Kinder, sich zu vermehren und die Erde zu bevölkern, noch immer in Kraft ist. Weiterhin verkünden wir, dass Gott geboten hat, dass die heilige Fortpflanzungskraft nur zwischen einem Mann und einer Frau angewandt werden darf, die rechtmäßig miteinander verheiratet sind.

WIR VERKÜNDEN, dass die Art und Weise, wie sterbliches Leben erschaffen wird, von Gott so festgelegt ist. Wir bekräftigen, dass das Leben heilig und in Gottes ewigem Plan von wesentlicher Bedeutung ist.

MANN UND FRAU tragen die feierliche Verantwortung, einander und ihre Kinder zu lieben und zu umsorgen. „Kinder sind eine Gabe des Herrn.“ (Psalm 127:3.) Eltern haben die heilige

Pflicht, ihre Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit zu erziehen, sich ihrer physischen und geistigen Bedürfnisse anzunehmen und sie zu lehren, dass sie einander lieben und einander dienen, die Gebote Gottes befolgen und gesetzestreue Bürger sein sollen, wo immer sie leben. Mann und Frau – Mutter und Vater – werden vor Gott darüber Rechenschaft ablegen müssen, wie sie diesen Verpflichtungen nachgekommen sind.

DIE FAMILIE ist von Gott eingerichtet. Die Ehe zwischen Mann und Frau ist wesentlich für seinen ewigen Plan. Kinder haben ein Recht darauf, im Bund der Ehe geboren zu werden und in der Obhut eines Vaters und einer Mutter aufzuwachsen, die die Ehegelübde in völliger Treue einhalten. Ein glückliches Familienleben kann am ehesten erreicht werden, wenn die Lehren des Herrn Jesus Christus seine Grundlage sind. Erfolgreiche Ehen und Familien gründen und sichern ihren Bestand auf den Prinzipien Glaube, Gebet, Umkehr, Vergebungsbereitschaft, gegenseitige Achtung, Liebe, Mitgefühl, Arbeit und sinnvolle Freizeitgestaltung. Gott hat es so vorgesehen, dass der Vater in Liebe und Rechtschaffenheit über die Familie präsidiert und dass er die Pflicht hat, dafür zu sorgen, dass die Familie alles hat, was sie zum Leben und für ihren Schutz braucht. Die Mutter ist in erster Linie für das Umsorgen und die Erziehung der Kinder zuständig. Vater und Mutter müssen einander in diesen heiligen Aufgaben als gleichwertige Partner zur Seite stehen. Behinderung, Tod und sonstige Umstände mögen eine individuelle Anpassung erforderlich machen. Bei Bedarf leisten die Angehörigen Hilfe.

WIR WEISEN WARNEND DARAUF HIN, dass jemand, der die Bündnisse der Keuschheit verletzt, der seinen Ehepartner oder seine Nachkommen misshandelt oder missbraucht oder seinen familiären Verpflichtungen nicht nachkommt, eines Tages vor Gott Rechenschaft ablegen muss. Weiter warnen wir davor, dass der Zerfall der Familie über die Menschen, Länder und Völker das Unheil bringen wird, das in alter und neuer Zeit von den Propheten vorhergesagt worden ist.

WIR RUFEN die verantwortungsbewussten Bürger und Regierungsvertreter in aller Welt auf, solche Maßnahmen zu fördern, die darauf ausgerichtet sind, die Familie als Grund- einheit der Gesellschaft zu bewahren und zu stärken.

Diese Proklamation wurde von Präsident Gordon B. Hinckley im Rahmen seiner Ansprache bei der Allgemeinen Versammlung der Frauenhilfsvereinigung verlesen, die am 23. September 1995 in Salt Lake City stattfand.

JUNGE ERWACHSENE

Du machst dir Sorgen um dein seelisches Wohlbefinden? Diesen Monat gibt es Tipps und Geschichten dazu, wie man seine psychische Gesundheit bewahrt und verbessert.

42



JUGENDLICHE
**MACHT EUCH
BEI DER
GENERALKONFERENZ
NOTIZEN**

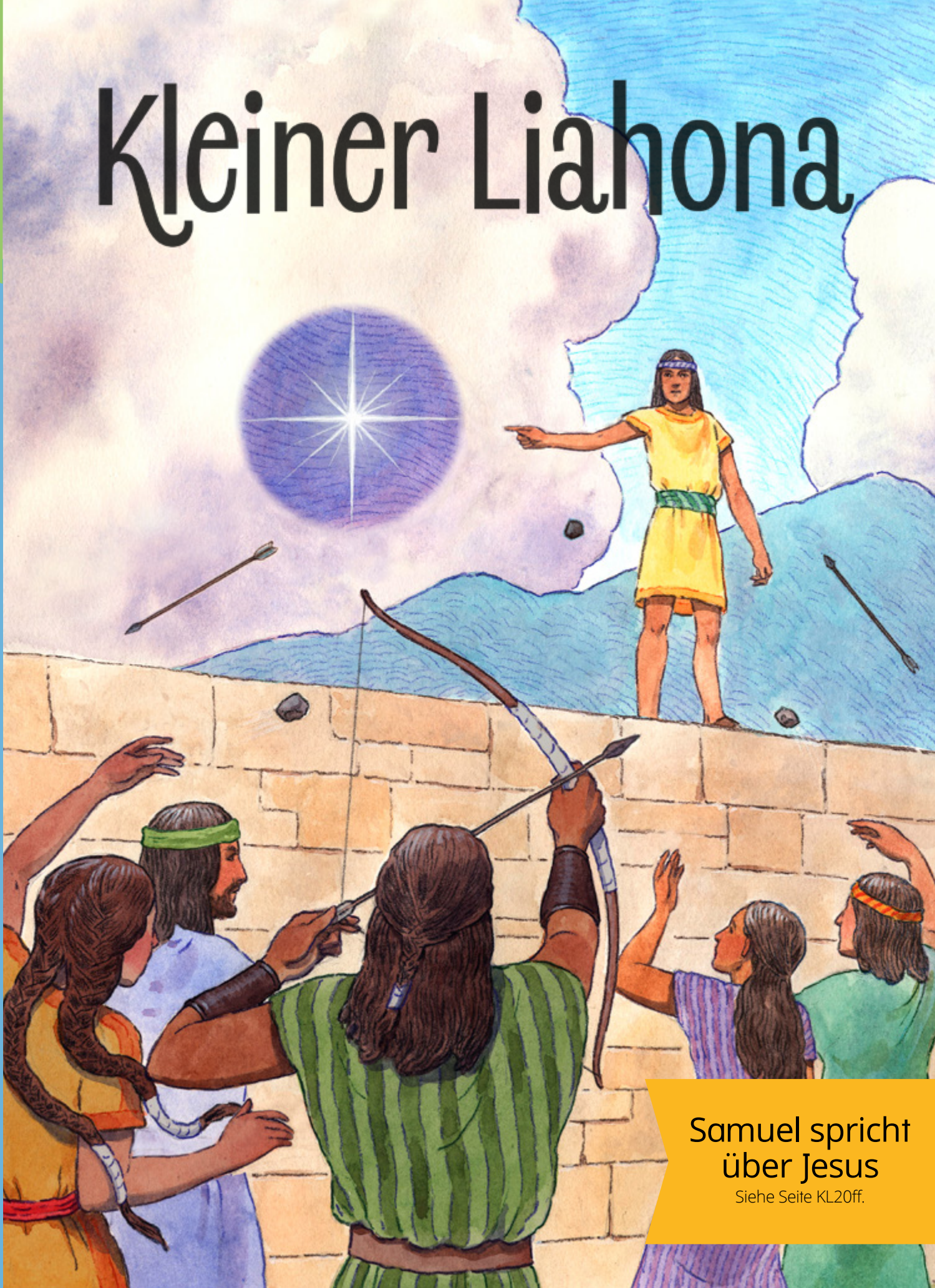
Notizbuch

ELTERN
**AKTIVITÄTEN
FÜR DIE
GENERALKONFERENZ**

KL12



Kleiner Liahona



Samuel spricht
über Jesus

Siehe Seite KL20ff.



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

Liebe in der Familie

Der Prophet Alma trug seinem Volk auf, es solle im Herzen „in Einigkeit und gegenseitiger Liebe verbunden [sein]“ (Mosa 18:21). Manchmal ist es schwer, in der Familie Einigkeit zu verspüren, aber der Heilige Geist kann uns dabei helfen.

Einmal sprang unser kleiner Sohn auf seinem Bett herum. Er hüpfte

so heftig, dass ich dachte, es würde kaputtgehen! Ich war ärgerlich. Ich ging zu ihm und packte ihn an den Schultern. Dann hob ich ihn hoch, bis wir auf Augenhöhe waren.

Da ließ mir der Heilige Geist mit leiser Stimme diese Worte in den Sinn kommen: „Du hältst einen feinen Menschen in den Händen.“ Diese Worte gingen mir sehr zu Herzen. Ich setzte meinen Sohn sachte wieder auf dem Bett ab und entschuldigte mich.

Inzwischen ist aus ihm ein feiner Mann geworden. Ich bin auf ewig dankbar, dass der Heilige Geist mir geholfen hat, meinen Sohn so zu sehen, wie der Vater im Himmel ihn sieht: als Kind Gottes.

Wenn wir einander anschauen und sogar wenn wir aneinander denken, können wir uns darum bemühen, auf den Heiligen Geist zu hören. Auf diese Weise verspüren wir mehr Liebe in der

Familie. ●

Nach der Ansprache „Meinen Frieden hinterlasse ich euch“, Liahona, Mai 2017, Seite 15–18

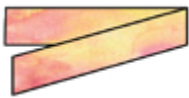


Mehr Liebe

Schneide die Papierstreifen aus und lege sie in eine Schale. Jedes Mal, wenn du einen Vorschlag ausgeführt hast, kannst du deiner Herzenskette ein Glied hinzufügen.

1. Falte den Papierstreifen zusammen.
2. Biege die beiden Enden so, dass der Streifen wie ein Herz aussieht. Hefte oder klebe die Enden dann zusammen.
3. Eine Kette machst du, indem du mit den Enden eines Herzens eine Schlaufe um das nächste Herz machst, ehe du es zusammenheftest oder -klebst.

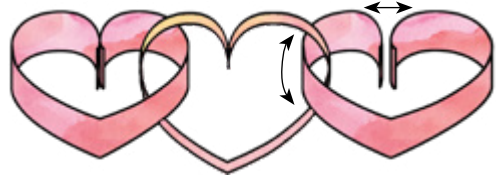
1



2



3



FRAG, WIE DU HELFEN KANNST.

SPRICH ÜBER EIN TOLLES GEMEINSAMES ERLEBNIS.

BETE FÜR JEMANDEN AUS DEINER FAMILIE.

SCHREIB JEMANDEM EIN NETTES BRIEFCHEN.

FRAG JEMANDEN, WIE SEIN TAG WAR.

**BRING JEMANDEM EIN GETRÄNK
ODER EINE KLEINIGKEIT ZU ESSEN.**

SAG JEMANDEM, WIE WICHTIG ER DIR IST.

**SPIEL MIT JEMANDEM EIN SPIEL
ODER GEH MIT IHM SPAZIEREN.**

ENTSCULDIGE DICH, WENN ES ANGEBRACHT IST.



Was kannst du tun, damit in deiner Familie die Liebe zunimmt?

Eine Tasse warmes Wasser

Minjung Park

(nach einer wahren Begebenheit)



Minjun und sein Vater eilten ins Gemeindehaus, den eisigen Wind im Rücken. Auch im Gemeindehaus war es kalt. Minjun hoffte, dass es wärmer werden würde, wenn erst einmal die Leute eintrudelten.

Minjuns Freund Jungmin ließ sich heute taufen. Jungmin war von den Missionarinnen unterwiesen worden und hatte schon lange darüber nachgedacht, ob er sich taufen lassen sollte. Die ganze Gemeinde hatte für ihn gefastet und gebetet. Schließlich hatte er beschlossen, sich taufen zu lassen. Und heute war es so weit!

Ins Taufbecken lief noch Wasser, als Minjun und sein Vater den Raum betraten. Sie setzten sich neben Minjuns Freund James. Bald kam auch Jungmin herein. Er trug weiße Taufkleidung.

„Er sieht ein bisschen nervös aus“, meinte James.

Minjun nickte. Er war froh, seinen Freund unterstützen zu können.

Kurz darauf war das Taufbecken gefüllt. Der Taufgottesdienst konnte beginnen! Doch statt nun anzufangen, sprachen die Missionarinnen noch mit ein paar Mitgliedern und machten ein bekümmertes Gesicht. Minjuns Vater wollte herausfinden, was passiert war.

„Was ist denn los?“, fragte Minjun.

„Der Warmwasserbereiter hier in der Gemeinde ist kaputt. Das Wasser im Taufbecken ist eiskalt“, erklärte sein Vater.

Minjun sah aufs Taufbecken. Bei seiner Taufe war es draußen warm gewesen, das Wasser war warm gewesen, und als er aus dem Taufbecken gestiegen war, hatte er sogar in der herzlichen Umarmung seines Vaters Wärme verspürt. Er konnte sich gar nicht vorstellen, an einem kalten Wintertag in kaltem Wasser getauft zu werden.

Minjun sah zu, als Jungmin mit Elder Keck, der ihn taufen sollte, mutig ins Wasser stieg.

„Es ist zu kalt“, sagte Jungmin. „Ich muss hier wieder raus!“ Zitternd stieg er aus dem Taufbecken. Minjun hatte Mitleid mit ihm.

Ein paar Minuten später versuchte Jungmin erneut, ins Wasser zu steigen. Diesmal machte er nur ein paar Schritte, bevor er wieder aus dem Wasser eilte. Er versuchte es noch zwei weitere Male. Das Wasser war wie Eis! „Können wir damit aufhören?“, fragte Jungmin schließlich. Er sah aus, als würde er gleich anfangen zu weinen.

Minjun sprach ein stilles Gebet und fragte den Vater im Himmel, wie er helfen könne.

Das Wasser im
Taufbecken war eiskalt.
Da kam Minjun eine Idee.



„Was machen wir denn jetzt?“, fragte jemand.
„Sollen wir die Taufe verschieben?“, fragte jemand
anders. Alle wollten Jungmin gern helfen, aber keiner
wusste, wie.

Da kam Minjun eine Idee. Er stupste James an.
„Komm mit, James!“

Die beiden gingen in die Küche. Sie holten eine große Tasse und eine große Schüssel und füllten sie mit heißem Wasser aus dem Wasserspender. Vorsichtig trugen sie diese in die Kapelle und gossen das heiße Wasser ins Taufbecken. „Vielleicht wird das Wasser so wärmer!“, sagte Minjun.

Alle waren überrascht. „Warum haben wir nicht gleich daran gedacht?“, meinte jemand.

Gemeinsam holten alle warmes Wasser aus der Küche. Einige kochten auf dem Herd Wasser auf. Andere trugen die Töpfe vorsichtig durch den Gang und gossen das heiße Wasser ins Becken. Sogar die PV-Kinder halfen und brachten Tasse um Tasse.

Schließlich war das Wasser warm genug. Jungmin und Elder Keck stiegen ganz ins Taufbecken hinab. Als Elder Keck das Taufgebet sprach, wurde Minjun ganz warm ums Herz. Schließlich stieg Jungmin lächelnd aus dem Wasser. Alle waren glücklich.

Nachdem sich Jungmin umgezogen hatte, umarmte Minjun ihn fest. Minjun wusste: Wenn er voller Mut betete, würde der Vater im Himmel ihm sagen, was er tun sollte. Diese Taufe würde Minjun niemals vergessen! ●

Die Verfasserin lebt in Seoul in Südkorea.



Jungmin, die Missionare und einige andere, die Wasser getragen haben

Hallo aus Guatemala!



Hallo! Wir sind
Margo und
Paolo.

Wir reisen um die
Welt, um mehr
über Gottes Kinder
zu erfahren. Komm
mit, wir reisen
nach Guatemala!



Guatemala liegt in Mittelamerika.
Dort leben etwa 17 Millionen
Menschen, ungefähr 300.000 davon
sind Mitglied der Kirche.

Dieser Junge
trägt Feuerholz
und hilft damit
seiner Familie.

Viele Leute sind in
solchen kunterbunten
Bussen unterwegs.



Der Quetzal ist ein Vogel mit leuchtend gefärbtem Gefieder. Er ist das Wappentier Guatemalas. Auch die Währung in Guatemala trägt den Namen „Quetzal“.

Es gibt in Guatemala 30 Vulkane. Drei davon sind aktiv! Dieser hier ist 2015 ausgebrochen.

Diese Familie aus Guatemala liest gemeinsam in den heiligen Schriften. Mit wem liest du in den heiligen Schriften?



Das hier ist das Buch Mormon auf Cakchiquel – einer der 18 Sprachen, die in Guatemala gesprochen werden. Spanisch ist die offizielle Landessprache.

RI MOLAJ TANAJ RICHIN
RI VUJ
RICHIN
RI
MORMON
JAK'E JUN CHIC RETAL
TZU RICHIN RI JESU-CRISTO

Einige Familien in Guatemala waschen ihr Geschirr und ihre Kleidung in *pilas* – bunten Waschbecken draußen im Freien.



Lerne einige unserer Freunde aus Guatemala kennen!



Als meine Mutter arbeitslos war, brachten die Mitglieder der Kirche uns Essen. So habe ich gelernt, dass man mit denen teilt, die nicht so viel haben.

Darwin M., 9, Sololá, Guatemala



Wir haben gelernt, dass der Apostel Paulus allen Menschen das Evangelium verkündet hat. Deshalb wollte ich das Buch Mormon auch meinen Freunden schenken. Ich habe mein Zeugnis in jedes Buch geschrieben und es ihnen dann gegeben. Es macht mich glücklich, dass sie jetzt darin lesen.

Ximena L., 9, Sacatepéquez, Guatemala

Bist du aus Guatemala? Schreib uns! Wir würden uns sehr darüber freuen.

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



Danna und die Mathearbeit

Lucy Stevenson

Zeitschriften der Kirche
(nach einer wahren Begebenheit)

„Bete immer, damit du als Sieger hervorgehst.“ (Lehre und Bündnisse 10:5)

Danna“, rief ihre Mutter. „Bist du für die Schule fertig? Es ist Zeit für unsere Schriftstelle!“

„Ich komme schon!“ Danna ließ das Mathebuch in ihren leuchtend bunten Ranzen gleiten und hängte ihn sich über die Schulter.

Jede Woche lernten Danna und ihre Familie eine neue Schriftstelle auswendig. Bevor sie zur Schule aufbrachen, sagten sie sie jeden Tag gemeinsam auf. Ihre Mutter sagte immer, neue Schriftstellen seien so wie neue Freunde: „Hast du sie erst einmal ins Herz geschlossen, sind sie immer für dich da.“

Danna und ihre jüngeren Schwestern standen im Flur und sagten den Vers für diese Woche auf. Er stand im Buch Lehre und Bündnisse.

„Bete immer, damit du als Sieger hervorgehst“, sagten sie gemeinsam.

„Was bedeutet es denn, als Sieger hervorzugehen?“, fragte Danna's Schwester Tatianna.

„Das bedeutet, dass man auch Schweres schaffen kann“, erwiderte Danna.



Ihre Mutter nickte. „Wenn wir beten, hilft uns der Vater im Himmel.“

Als sich Danna auf den Weg in die Schule machte, sagte sie die Schriftstelle in Gedanken immer wieder auf.

Später am Tag stand Danna's Lehrerin vor der Klasse. Neben ihr befand sich die weiß-blaue Nationalflagge

Guatemalas. „Es ist Zeit für die Mathearbeit“, verkündete Señora Morales. Dann verteilte sie die Aufgabenblätter.

Danna mochte Mathe. Und sie war gut darin! Sie hatte für die Arbeit viel gelernt und wusste, dass sie gut abschneiden würde.

Sie griff nach ihrem Bleistift und machte sich an die Arbeit. Sie kam gut mit den Aufgaben zurecht. Dann aber kam sie zu den letzten Aufgaben. Diese waren sehr schwer. Sie wusste nicht mehr, wie sie sie lösen konnte.

Sie spürte, wie Panik sie überkam. Wie konnte sie die Mathearbeit zu Ende schreiben? Sie hielt den Bleistift eisern fest und las die Aufgabe erneut.

Plötzlich kam ihr ein Gedanke: „Bete immer, damit du als Sieger hervorgehst ...“

Danna holte tief Luft. Sie schloss die Augen und



sprach im Herzen ein Gebet. *Vater im Himmel, bitte hilf mir, mich an das zu erinnern, was ich gelernt habe. Bitte hilf mir, die Mathearbeit gut zu schaffen.*

Sie schaute erneut aufs Aufgabenblatt. Zuerst sah sie sich die Aufgaben an, die sie schon gelöst hatte. Dann blickte sie auf die schweren Aufgaben. Ihr fiel wieder ein, wie sie sie lösen konnte. Die Anspannung ließ nach. Erneut holte sie tief Luft und machte sich dann an die Arbeit.

Nach der Schule konnte Danna es kaum erwarten, ihrer Familie zu erzählen, was geschehen war.

„Zuerst konnte ich mich nicht mehr erinnern, wie ich die Aufgaben lösen muss“, sagte sie. „Aber dann habe ich an die Schriftstelle gedacht, die wir gerade lernen. Ich habe gebetet und der Vater im Himmel hat mir geholfen.“

„Gut gemacht“, sagte ihre Mutter.

„Du bist als Siegerin hervorgegangen!“, fügte Tatianna hinzu.

Danna lachte. „Das stimmt! Egal, welche Note ich bekomme, ich habe mein Bestes gegeben.“ Sie umarmte ihre Mutter und Tatianna ganz fest. Sie war schon gespannt, welche Schriftstelle sie nächste Woche wie einen Freund ins Herz schließen würde. ●

Diese Begebenheit hat sich in Guatemala zugetragen. Auf Seite KL6 erfährst du mehr über dieses Land!





Schwester Lisa L. Harkness

Erste Ratgeberin
in der Präsidentschaft
der Primarvereini-
gung

Ein Kind himmlischer Eltern



Das Erdenleben schaut für jeden anders aus, aber eines haben wir alle gemeinsam: Wir sind *alle* ein Kind himmlischer Eltern!

Einmal sprach ich zu einigen Frauen in Südafrika. Ich begann, das Kirchenlied „Wir danken, o Gott, für den Propheten“ zu summen. Nach nur ein paar Noten stimmten die Schwestern lauthals ein. Ihr Gesang erfüllte mir das Herz. Wir alle spürten Gottes Liebe.

Auf der gleichen Reise besuchte ich auch die Demokratische Republik Kongo und sprach bei einer sonntäglichen Andacht zu den Frauen und Mädchen. Sie waren aus der ganzen Stadt mit dem Bus gekommen. Es waren so viele Leute da, dass wir zusätzliche Stühle in den Gang stellen mussten, und ein paar Frauen lehnten sich weit aus dem Fenster, damit alle in den Raum passten. Ich war von diesen Frauen sehr beeindruckt. Wie sie ihr Umfeld verändern, ist beachtlich. Sie geben Gottes Liebe weiter.

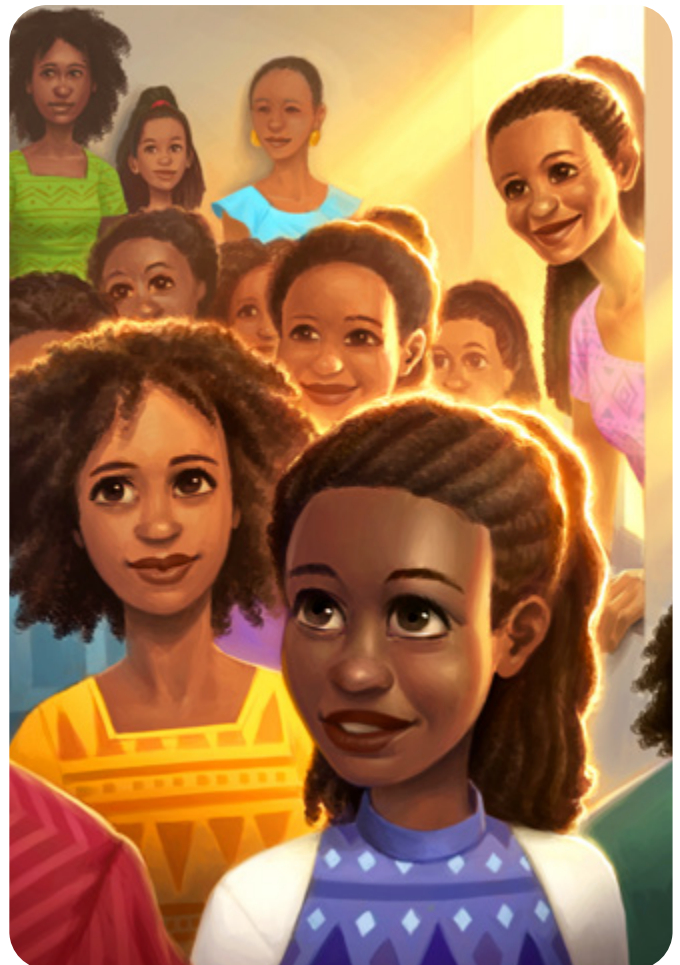
Ich habe in Afrika auch viele PV-Kinder getroffen. Viele von ihnen sind das einzige Mitglied der Kirche in ihrer Familie. Dennoch kommen sie jede Woche allein in die Kirche. In der PV können sie Gottes Liebe verspüren.

Die Menschen in Afrika kommen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Sie sprechen viele Sprachen. Sie sind fest verwurzelt in ihrem Glauben und in ihrer Liebe

zu Gott. Als ich in ihre Augen sah, konnte ich spüren, dass sie die Wahrheit kennen und ein Zeugnis vom wiederhergestellten Evangelium Jesu Christi haben. Sie wissen, dass sie ein Kind himmlischer Eltern sind.

Das gilt auch für euch. Ihr seid ein Kind himmlischer Eltern. Sie haben euch lieb. ●

Nach dem Artikel „Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change“ von Aubrey Eyre, Church News, 11. Juni 2019



Führerinnen in der Kirche

Male die Bilder aus und halte bei der Generalkonferenz Ausschau nach diesen Schwestern. Wer von ihnen hat bei der Konferenz gesprochen oder gebetet? Was hast du von ihnen gelernt?

Aktivität für
die General-
konferenz



Schwester Lisa L. Harkness
Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft
der Primarvereinigung



Schwester Joy D. Jones
Präsidentin der Primarvereinigung



Schwester Cristina B. Franco
Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft
der Primarvereinigung



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



Schwester Bonnie H. Cordon
Präsidentin der Jungen Damen



Schwester Becky Craven
Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft
der Jungen Damen



Schwester Sharon Eubank
Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft
der Frauenhilfsvereinigung



Schwester Jean B. Bingham
Präsidentin der Frauenhilfsvereinigung

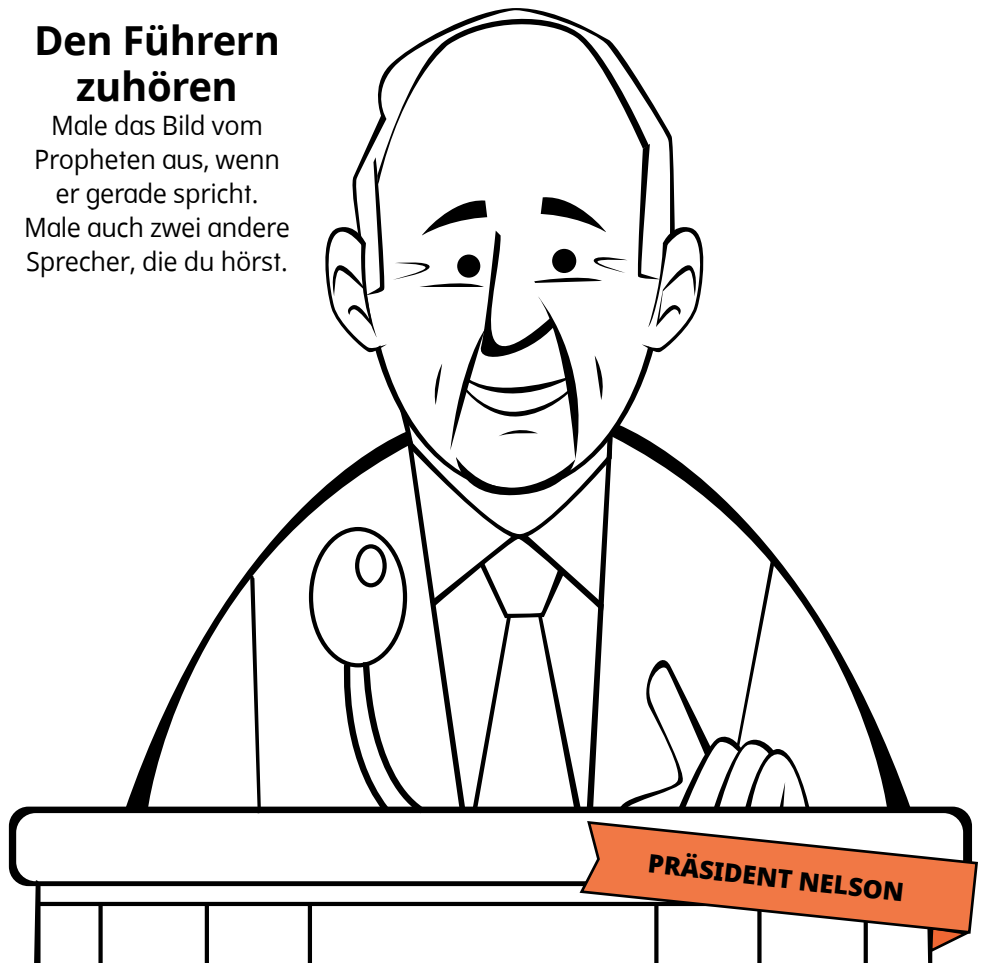


Schwester Reyna I. Aburto
Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft
der Frauenhilfsvereinigung

Mein Notizbuch zur Generalkonferenz

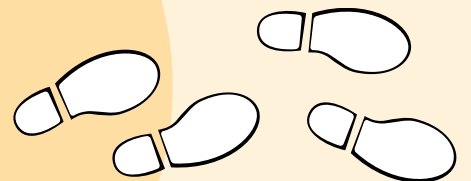
Den Führern zuhören

Male das Bild vom Propheten aus, wenn er gerade spricht. Male auch zwei andere Sprecher, die du hörst.



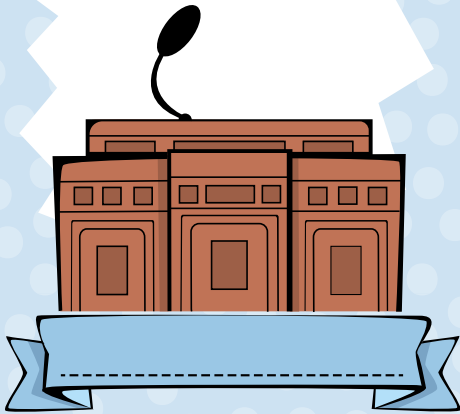
Jesus nachfolgen

Wenn jemand über Jesus spricht, male zwei Fußspuren aus, bis du schließlich bei ihm angekommen bist. Er liebt dich!







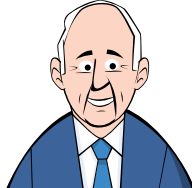



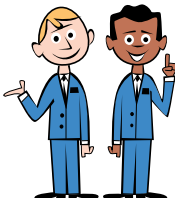


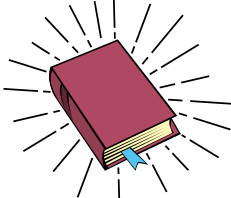

Hast du die Schwesternversammlung gesehen?

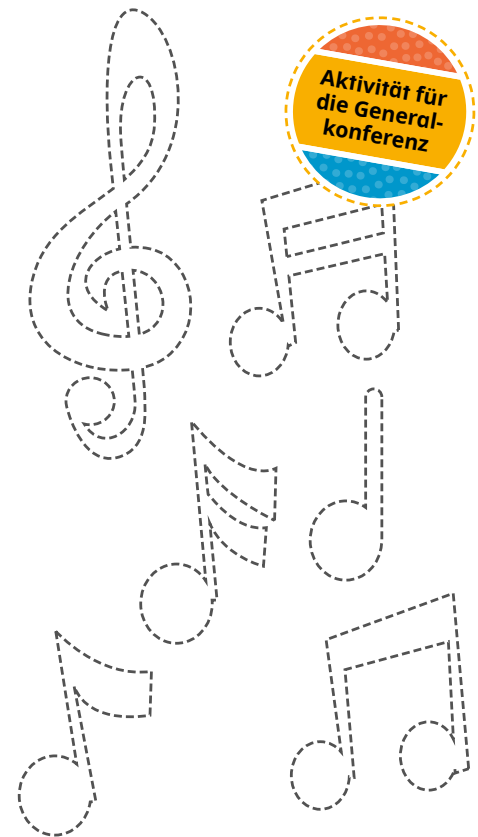
Auf Seite KL11 dieser Ausgabe findest du Bilder der Führerinnen in der Kirche.



Gesprochene Worte

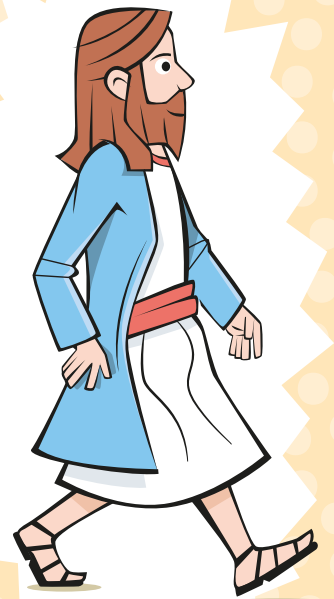
Kreise ein Bild ein, wenn jemand über dieses Thema spricht, oder male ein anderes Wort, das du hörst.



Schöne Musik

Zeichne die Umriss der Noten nach, während der Chor singt. Male sie dann aus!





Die wichtigste Aufgabe

Linda G. Paulsen
(nach einer wahren Begebenheit)

„Ich aber bin unter euch wie der, der bedient.“
(Lukas 22:27)

Amelia besuchte ihre Oma gern. Sie spielte dort mit den Stofftieren oder kuschelte sich in die große, weiche Decke ihrer Oma. Heute war sie aber nicht dort, um zu spielen. Heute wollte sie helfen.

Auf dem Weg zur Oma besprachen Amelias Schwestern, welche Aufgaben sie dort erledigen wollten.

Sarah wollte fegen. Emily wollte wischen. Und ihre Mutter hatte Alyssa gebeten, die Fenster zu putzen.

„Und ich?“, fragte Amelia. „Soll ich Staub wischen?“

„Für dich habe ich eine ganz besondere Aufgabe“, sagte Mama. „Hör gut zu.“

Amelia wartete. „Gut, ich hör ja zu. Was soll ich machen?“



„Genau das ist deine Aufgabe“, sagte Mama und lachte. „Du sollst zuhören. Setz dich zu Oma und hör zu, während sie erzählt. Das ist die vielleicht wichtigste Aufgabe heute!“

Zuhören? Das sollte die wichtigste Aufgabe sein?, fragte sich Amelia. Staub wischen – das klang eher nach einer richtigen Aufgabe. Amelia wollte es aber versuchen.

Oma freute sich sehr, sie alle zu sehen. Jeder nahm sich seine Aufgabe vor. Amelia setzte sich neben Oma aufs Sofa. Sie entdeckte einen Stoffhasen in der Ecke.

„Der Hase gefällt mir“, sagte sie.

Oma lächelte. „Hab ich dir jemals von meinem Bruder Mel und dem Häschen erzählt?“

Amelia war überrascht. „Ein echtes Häschen?“

Oma nickte. „Mel hatte es gefunden. Es hatte keine Eltern mehr. Er hat es in sein T-Shirt gekuschelt, damit es sicher ist.“ Dann erzählte Amelias Oma ihr von dem Gehege, das Mel gebaut hatte.

Daraufhin musste Oma an weitere Geschichten denken. So erzählte sie Amelia von einem Hauskalb namens Sternchen. Sie war viel auf Sternchens Rücken geritten! Amelia musste kichern, als sie sich vorstellte, dass ihre Oma auf einer kleinen Kuh umherritt. Es war gar nicht so einfach, sich Oma als kleines Mädchen vorzustellen.

Oma hörte gar nicht mehr auf zu reden. Noch einmal erzählte sie die Geschichte vom Häschen. Ein andermal unterbrach sie eine Geschichte und begann wieder ganz von vorn.

Amelia wollte ja weiter zuhören, aber sie wurde müde. Ihre Mutter und ihre Schwestern waren noch am Schuften.

Es war schwer, stillzusitzen und zuzuhören! Aber Oma lächelte vor sich hin. Sie schien froh, diese Geschichten erzählen zu können.

Ein paar Minuten später kam Mama ins Zimmer. „Wir sind fertig! Wir können heimfahren.“

„Das war wirklich schön“, sagte Oma zu Amelia. „Ich bin gern mit dir zusammen!“

Amelia umarmte ihre Oma fest. Sie sah Tränen in Omas Augen.

„Was ist denn los?“, fragte sie.

„Gar nichts“, erwiderte Oma. „Danke, dass du mit mir gesprochen hast. Ich hab dich lieb.“

Amelia wurde ganz warm ums Herz. „Ich hab dich auch lieb“, sagte sie. „Ich besuche dich bald wieder!“

„Und wie war es, Oma zuzuhören?“, fragte Alyssa auf dem Heimweg.

„Schwerer als ich dachte. Ich glaube, ich war mit dem Zuhören schneller fertig als Oma mit dem Geschichten erzählen!“

„Du hast das ganz toll gemacht“, lobte Mama sie.

„Danke!“, sagte Amelia. „Es waren allerdings auch ganz lustige Geschichten dabei. Wusstet ihr, dass Oma mal ein Hauskalb hatte?“

„Was denn, eine kleine Kuh?“, fragte Sarah.

„Ja!“, nickte Amelia. „Oma ist auf ihr umhergeritten. Sie hieß Sternchen.“

Amelia erzählte ihnen auch die anderen Geschichten ihrer Oma. Es war toll, dass sie so viel über sie erfahren hatte.

Emily grinste. „Vielleicht können wir nächstes Mal unsere Aufgaben tauschen. Ich möchte ihr auch mal zuhören!“ ●

Die Verfasserin lebt in Utah.



Wir sind alle Töchter und Söhne
himmlischer Eltern –
wir sind zwar verschieden,
aber dennoch alle gleichermaßen
WICHTIG,
UNENTBEHRLICH,
WERTVOLL,
GELIEBT!



Suchbild

Die beiden Kinder haben Spaß daran, mit ihrer Tante Vögel zu beobachten. Finde 15 exotische Vögel und 10 Eier. Danach kannst du auch die anderen Gegenstände suchen.

ILLUSTRATION VON DAVID KLUG



Extra: Wie oft findest du in der Schöpfungsgeschichte in Genesis 1 den Begriff „Vögel“? _____
Die Antwort findest du auf der hinteren Umschlagseite.

Isaac und der Tempel



Jane McBride

(nach einer wahren Begebenheit)

Isaac hüpfte auf dem Sitz auf und ab. Er sah durchs Autofenster. Sie besuchten seine Großeltern. Außerdem wollten sie einen weiteren ganz besonderen Besuch machen.

„Wann schauen wir den neuen Tempel an?“, fragte Isaac seine Mutter.

„Morgen“, erwiderte sie.

Isaac lächelte.

Schließlich kamen Isaac und seine Familie bei seinen Großeltern an.

Am nächsten Morgen zog sich Isaac Sonntagskleidung an. Irgendwie war es komisch, an einem normalen Wochentag eine Krawatte zu tragen. Isaac frühstückte mit seiner Familie. Dann fuhren sie zum Tempel, wo gerade Tage der offenen Tür

stattfanden. Sie würden also den neuen Tempel von innen besichtigen, bevor er geweiht wurde.

„Ich kann den Tempel sehen!“, rief Isaac. Er zeigte auf das weiße Gebäude mit dem Engel Moroni darauf.

Neben dem Tempel befand sich ein Gemeindehaus. Dorthin ging Isaac mit seiner Familie als Erstes. Sie schauten ein Video an. Dann gab ihnen jemand weiße Überzüge für ihre Schuhe.

Endlich war es so weit: Sie gingen in den Tempel. Isaac ging durch die Eingangstür des Tempels. Er war sehr glücklich.

An den Wänden entdeckte er viele Gemälde. Auf manchen waren Leute zu sehen, die beteten. Auf anderen schöne Pflanzen und Tiere.





Dann erblickte Isaac das Gemälde, das ihm am besten gefiel: ein Gemälde von Jesus Christus. Jesus stand aufrecht und hatte die Arme ausgebreitet.

„Als ob Jesus seine Arme nach mir ausstreckt!“, flüsterte Isaac seinem Vater zu.

„Jesus streckt *immer* seine Arme nach dir aus“, flüsterte sein Vater zurück. „Er hat uns alle lieb.“

Plötzlich hatte Isaac ein gutes Gefühl. Er stellte sich vor, im Tempel neben Jesus herzugehen. Er stellte sich vor, wie Jesus ihn umarmte.

Jesus hatte Isaac lieb. Und Isaac hatte Jesus ebenfalls lieb! ●

Die Verfasserin lebt in Colorado.



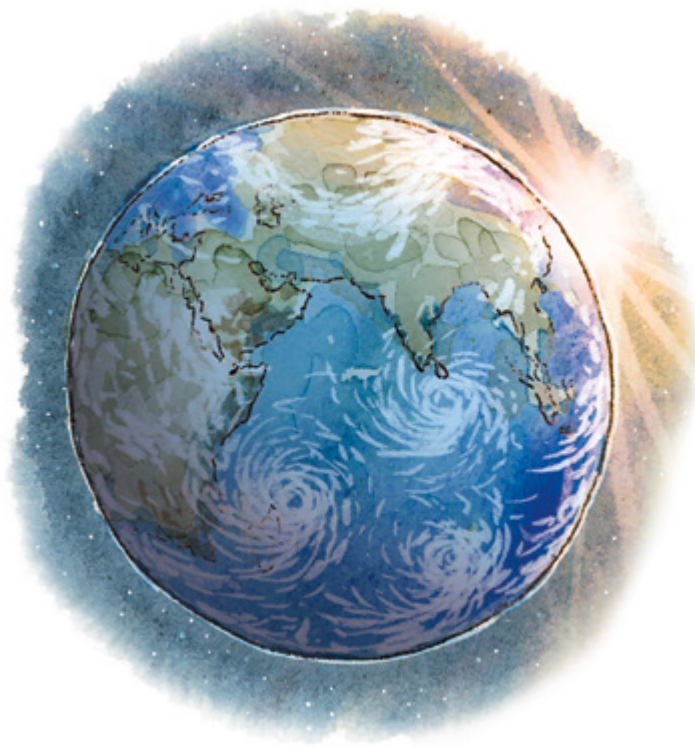
Jesus erscheint in Amerika



Im Buch Mormon erzählte ein Prophet namens Samuel den Menschen von Jesus. Er erklärte, ein neuer Stern werde aufleuchten, wenn Jesus geboren wird.

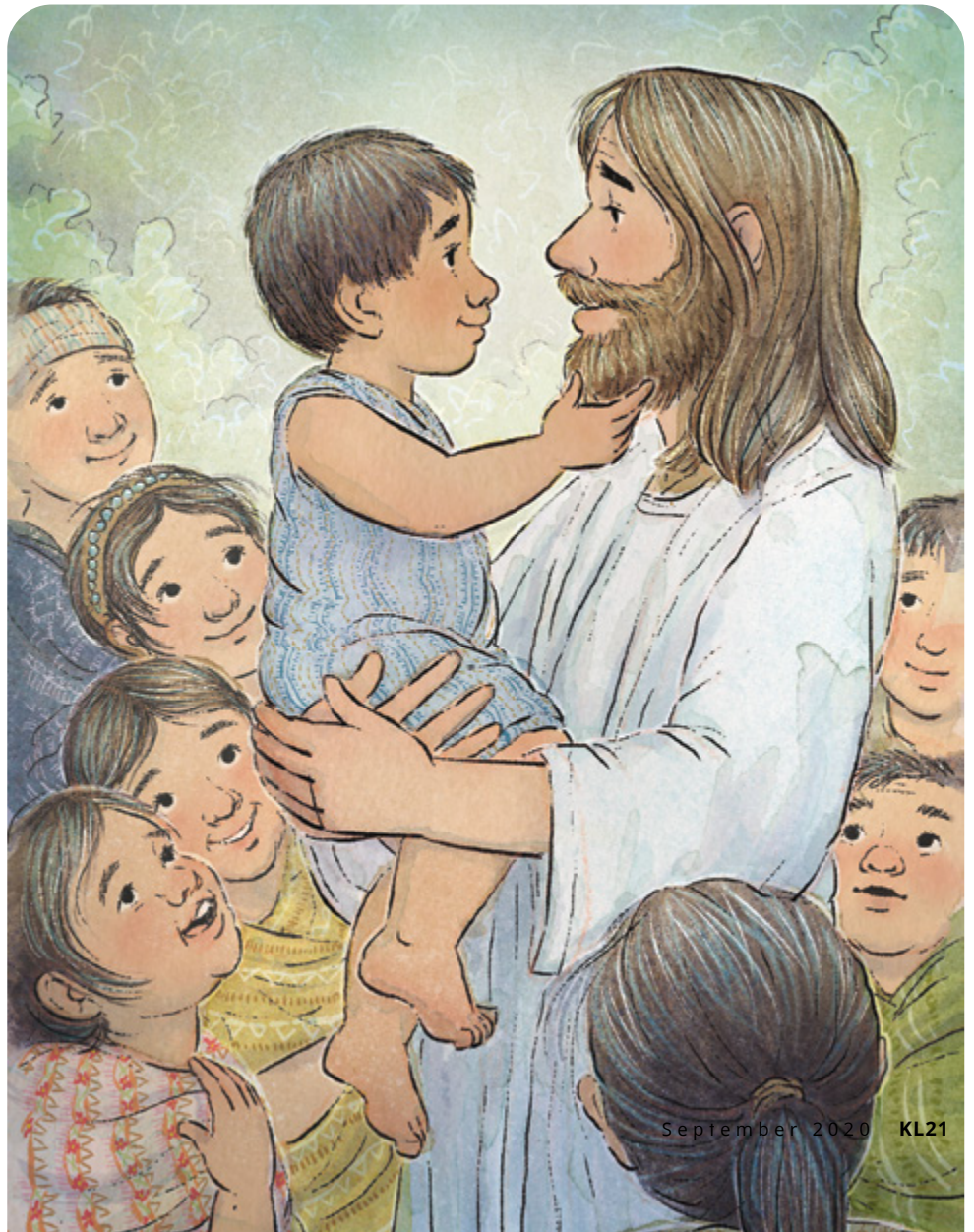
Einige glaubten dem Propheten und hielten nach dem Stern Ausschau. Eines Nachts erschien der neue Stern. Das war das Zeichen, dass Jesus in einem weit entfernten Land geboren worden war.

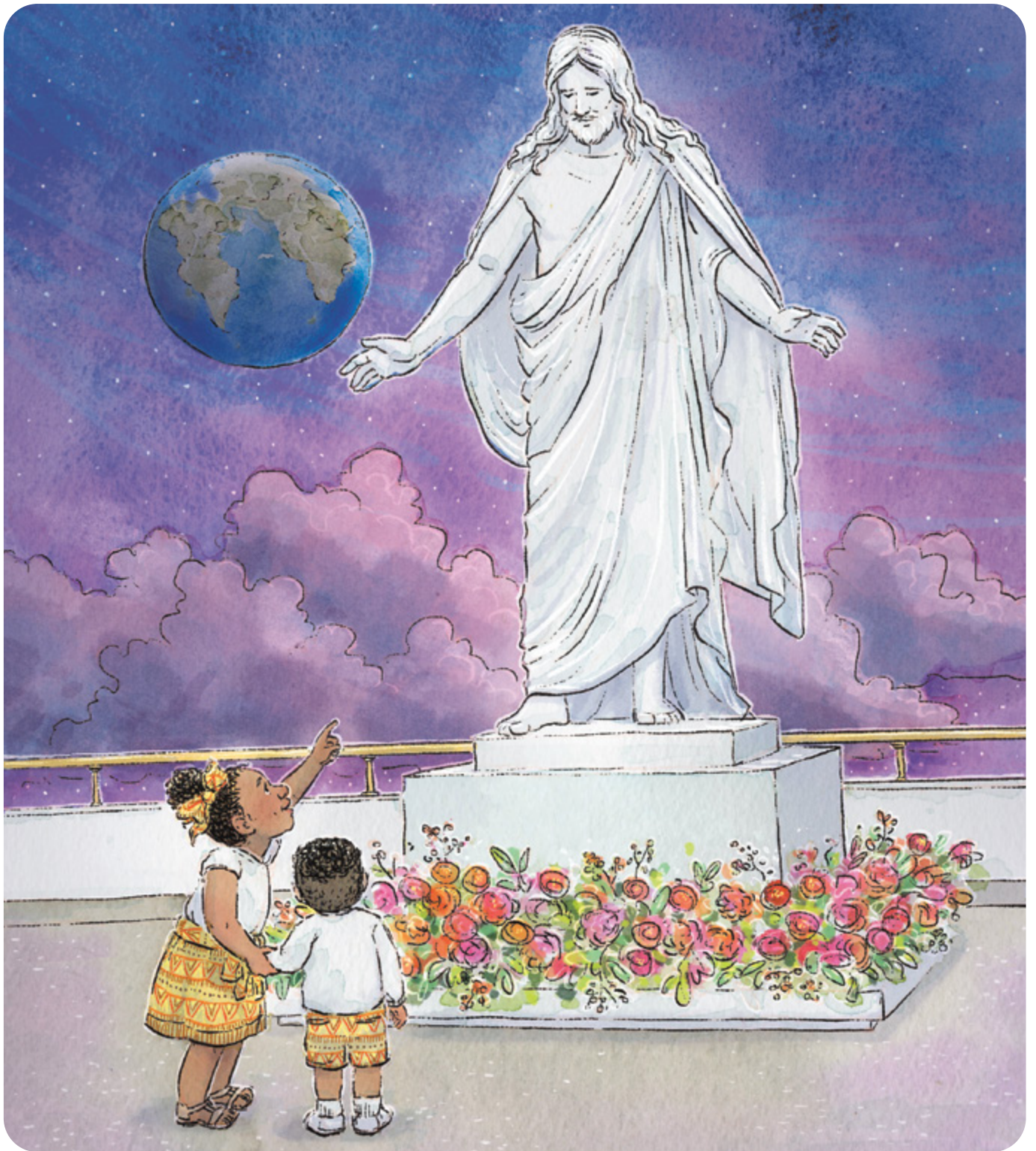




Viele Jahre vergingen. Eines Tages schien die ganze Erde zu trauern. Es gab Erdbeben und Stürme. Das war das Zeichen, dass Jesus gestorben war.

Drei Tage lang war es im Land finster. Dann geschah etwas Wunderbares. Jesus erschien den Nephiten! Er war auferstanden, also wieder am Leben. Er verbrachte mit jedem Einzelnen von ihnen Zeit.

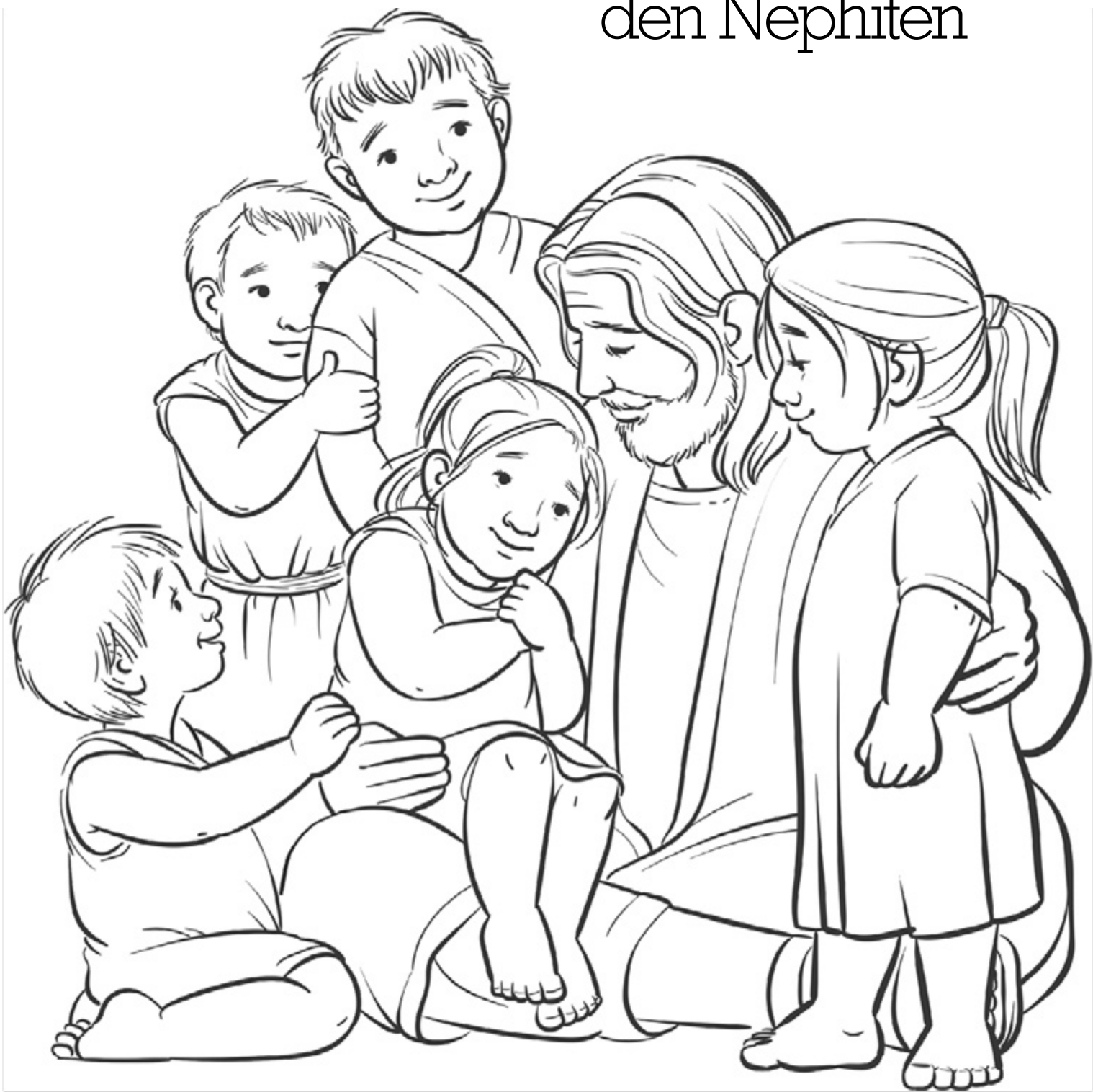




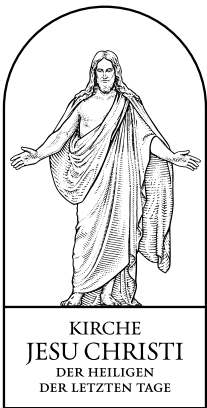
Jesus kennt mich. Er hilft mir in finsternen und
beängstigenden Zeiten. Er ist das Licht der Welt! ●

Diese Geschichte kannst du in Helaman 14 und in 3 Nephi 1 und 8 bis 11 nachlesen.

Jesus erschien den Nephiten



Was würdest du Jesus sagen, wenn er dir erscheinen würde? Eines Tages wirst du ihn sehen!



Liebe Eltern!

Nächsten Monat ist Generalkonferenz. Sie können bei den Versammlungen gemeinsam die Aktivitäten auf Seite KL11ff. verwenden.

Wir hören vom Propheten, von den Aposteln und von weiteren Führern der Kirche, darunter auch von den Führerinnen in der Kirche bei der Schwesternversammlung. Ist es nicht toll, dass sowohl Männer als auch Frauen die Kirche führen? Sie können Seite KL11 und KL16 dazu nutzen, Ihren Kindern klarzumachen, dass Mädchen und Jungen von gleichem Wert sind. *Jeder* wird beim Aufbau des Gottesreiches gebraucht.

Viel Freude bei der Konferenz!

Die Redaktion des *Kleinen Liahonas*

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

Rufen Sie liahona.ChurchofJesusChrist.org auf und klicken Sie dann auf „Material einreichen“. Oder schicken Sie eine E-Mail an liahona@ChurchofJesusChrist.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.

Seite KL17: sechs Mal

INHALT

- KL2** Von der Ersten Präsidentschaft: Liebe in der Familie
- KL4** Eine Tasse warmes Wasser
- KL6** Hallo aus Guatemala!
- KL8** Danna und die Mathearbeit
- KL10** Von Freund zu Freund: Ein Kind himmlischer Eltern
- KL11** Führerinnen in der Kirche
- KL12** Mein Notizbuch zur Generalkonferenz
- KL14** Die wichtigste Aufgabe
- KL16** Ein guter Gedanke
- KL17** Das macht Spaß: Suchbild
- KL18** Isaac und der Tempel
- KL20** Geschichten aus den heiligen Schriften: Jesus erscheint in Amerika
- KL23** Zum Ausmalen: Jesus erschien den Nephiten



Such den Liahona, der in dieser Ausgabe versteckt ist!

UMSCHLAGBILD *KLEINER LIAHONA*
Illustration von Kristin Kwan