

Anleitung zur Unterstützung

UNTERSTÜTZUNG VON EHEPARTNERN UND
WEITEREN MITBETROFFENEN ANGEHÖRIGEN



Ein Service der
Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

Version: 3/14

PD10051047 150

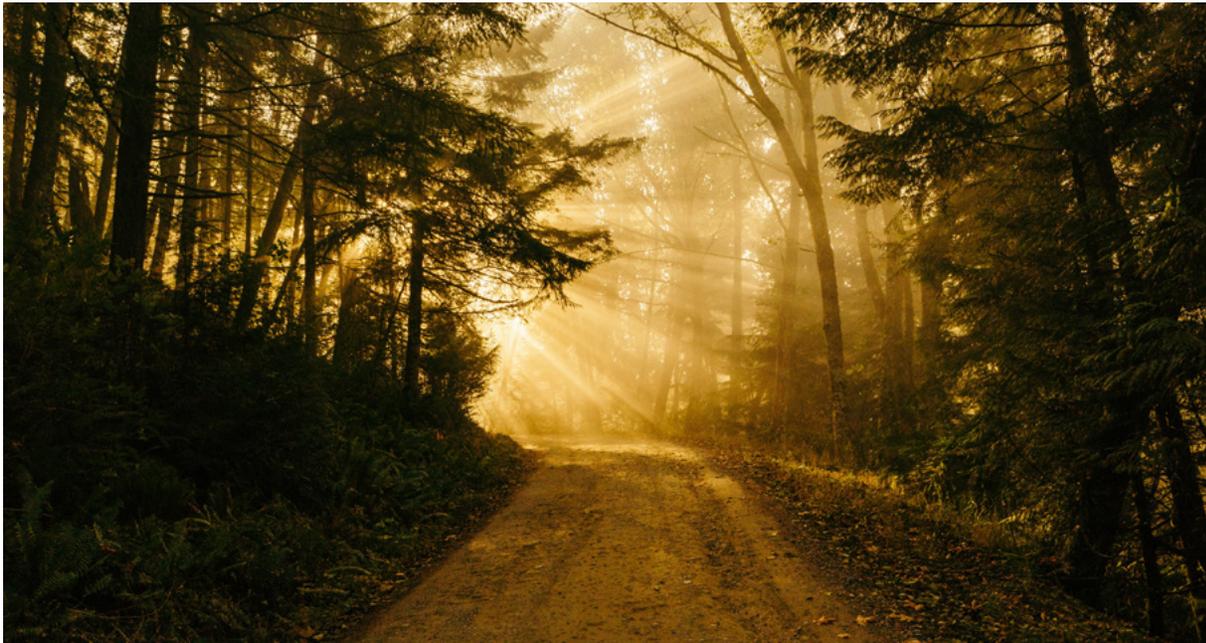
Printed in the United States of America

ANLEITUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG-

Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetroffenen Angehörigen

Einleitung.	II
1. Gott wird uns in unseren Bedrängnissen trösten	1
2. Schüttelt die Ketten ab, womit ihr gebunden seid.	8
3. Er wird die Schmerzen und die Krankheiten seines Volkes auf sich nehmen.	14
4. Naht euch mir.	20
5. Achte auf dich selbst.	27
6. Deine Freunde stehen doch zu dir.	33
7. Gebt in allem Dank	39
8. Seid fest und standhaft	46
9. Wir haben uns von der Unehrlichkeit losgesagt	54
10. Hebt die herabgesunkenen Hände empor.	61
11. Ertragt dies alles geduldig	67
12. Meinen Frieden gebe ich euch	73
Anhang.	79

EINLEITUNG



Diese Anleitung dient als Hilfsmittel und Unterstützung für Ehepartner und andere Angehörige von Menschen, die unter zwanghaftem Verhalten leiden. Sie greift Evangeliumsgrundsätze und -lehren auf, die einem Ehepartner oder sonstigen Angehörigen helfen, durch die Macht Jesu Christi und seines Sühnopfers Frieden und Heilung zu finden. Die Anleitung enthält keine fest vorgegebenen Schritte, die zur Heilung aller Menschen führen. Stattdessen hilft sie uns, Evangeliumsgrundsätze zu verinnerlichen und anzuwenden. Sie müssen nicht alle Grundsätze der Reihe nach durcharbeiten. Befassen Sie sich jedoch eingehend mit allen Grundsätzen in der Anleitung und konzentrieren Sie sich dabei auf diejenigen, die Ihnen am wichtigsten erscheinen. Dabei kann der Heilige Geist Ihnen aufzeigen, wie Sie die Grundsätze so umsetzen können, dass Sie in Ihrer Situation den größten Nutzen daraus ziehen. Dadurch erlangen Sie ein besseres Verständnis der Evangeliumsgrundsätze, bekommen konkrete Vorschläge, die Ihnen und Ihren Lieben helfen, und erfahren tieferen Frieden und Heilung.

FÜR JEDEN GIBT ES HOFFNUNG

Wenn Ihnen jemand nahesteht, der in zwanghaftem Verhalten verhaftet ist, sind Sie vielleicht entmutigt, verletzt oder haben keine Hoffnung mehr. Vielleicht machen Sie sich aber auch Sorgen wegen der tiefgreifenden Konsequenzen, die sich für Sie und diesen lieben Menschen abzuzeichnen drohen. Möglicherweise sind Sie einfach besorgt und wollen helfen. Wie Ihre Umstände auch sein mögen, so ist doch

„für Gott ... alles möglich“. (Matthäus 19:26.) Präsident Dieter F. Uchtdorf hat gesagt: „Möglicherweise hat der eine oder andere unter Ihnen das Gefühl, die Dunkelheit bemächtigte sich seiner. Vielleicht plagen Sie Sorgen, Ängste und Zweifel. Ihnen und allen anderen bestätige ich eine wunderbare und unzweifelhaftige Wahrheit: Das Licht Gottes gibt es wirklich. Ein jeder kann es haben! Es gibt allem das Leben [siehe LuB 88:11-13]. Es hat die Macht, den Schmerz der tiefsten Wunden zu lindern. Es kann ein heilsamer Balsam sein für die einsame, verkümmerte Seele. Es kann der gramzerfurchten Stirn den Schimmer einer strahlenderen Hoffnung aufsetzen. Es kann das tiefste Jammertal hell erleuchten. Es kann den Weg vor uns anstrahlen und uns durch die finsterste Nacht dem verheißenen neuen Morgen entgegenführen.“ („Die Hoffnung auf das Licht Gottes“, *Liahona*, Mai 2013, Seite 75.)

WIR FINDEN FRIEDEN, WENN WIR ZUM ERRETTER KOMMEN

Oftmals konzentrieren wir uns völlig verzweifelt darauf, einem geliebten Menschen zu helfen. Wir brauchen jedoch auch die Hilfe des Herrn. Er bittet uns, zu ihm zu kommen, damit er uns heilen kann (siehe 3 Nephi 9:13). Unser oberstes Ziel muss darin bestehen, dass wir uns dem Herrn persönlich nahen. Wir müssen ihm unsere Lasten zu Füßen legen, auf seine helfende Macht vertrauen und geduldig auf ihn hoffen. Wenn wir das tun, wird er uns beistehen und wir werden sein Licht, ja, Hoffnung in unserem Leben haben. Dadurch sind wir besser in der Lage, die Menschen, die wir lieben, zu unterstützen. Ganz gleich, für welchen Weg sie sich entscheiden mögen, können wir den Frieden und die Hoffnung des Erretters verspüren. Präsident Howard W. Hunter hat gesagt: „Wir können nur dann Frieden verspüren, wenn wir uns bedingungslos ergeben – wenn wir uns dem Fürsten des Friedens ergeben, der die Macht hat, Frieden zu verleihen. ... Man kann in einer schönen und friedlichen Umgebung leben und dennoch aufgrund innerer Zwietracht und Uneinigkeit in einem Zustand ständigen Aufruhrs sein. Andererseits kann man sich inmitten völliger Zerstörung und Blutvergießens eines Krieges befinden und dennoch die Ruhe eines unaussprechlichen Friedens empfinden. Wenn wir auf die Menschen und die Methoden der Welt blicken, finden wir Aufruhr und Verwirrung. Wenn wir uns aber Gott zuwenden, finden wir Frieden für die ruhelose Seele.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Howard W. Hunter*, Seite 57, 61.) Unser Weg zu Heilung und Frieden beginnt damit, dass wir unser Herz dem Erretter zuwenden und ihm unseren Willen unterwerfen.

NOTIZEN

offenbar werde.“ (LuB 123:17.) So wie die Heiligen damals durchhielten, können auch wir viel erreichen, wenn wir unsere Situation geduldig Schritt um Schritt verbessern und unserem Angehörigen helfen. Wir können uns die Unterstützung anderer holen, an Treffen von Selbsthilfegruppen teilnehmen, uns über zwanghaftes Verhalten und Heilung informieren und müssen ganz klare Grenzen festsetzen, damit wir den schlechten Entscheidungen des Suchtkranken keinen Vorschub leisten. Darüber hinaus können wir lernen, wie man auf den Herrn vertraut, selbst wenn wir das Gefühl haben, dass uns das Herz bricht. Wenn wir unseren Teil tun, wird der Herr uns seine Hand entgegenstrecken. Er vermag die Umstände, in denen wir uns befinden, ja, unser Leben, besser zum Guten zu wenden, als wir es je alleine könnten.

SCHMUCK ANSTELLE VON SCHMUTZ

Es mag uns schwerfallen zu glauben, dass wir von unserem Schmerz, unserem Leid, unseren Sorgen und unserem Groll geheilt werden können. Doch der Prophet Jesaja hat gesagt: „Der Herr hat mich ... gesandt, ... 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.“ (Jesaja 61:1-3.) Wenn wir uns dem Herrn zuwenden, können der Friede und der Trost, die er uns anbietet, wahrhaft Wunder bewirken. Wir mögen für den Schmerz und die Mühsal nicht dankbar sein, aber wenn wir durch Schwierigkeiten mit der Liebe des Erretters und seiner sühnenden Macht vertraut werden, können wir Freude und Dankbarkeit empfinden. Der Erretter kann unsere Prüfungen dazu nutzen, unser Herz rein zu machen (siehe Mosia 4:2). Er kann uns Schmuck anstelle von Schmutz geben. Wir können in dem Glauben vorwärtsgen, dass uns unsere derzeitigen Prüfungen und all die anderen Prüfungen während des Erdenlebens „Erfahrung bringen und [uns] zum Guten dienen“ (LuB 122:7) werden.

WIE DIE EINZELNEN ABSCHNITTE DER ANLEITUNG AUFGEBAUT SIND

Jeder Abschnitt dieser Anleitung ist in die unten aufgeführten Unterabschnitte unterteilt.

NOTIZEN

NOTIZEN

Grundsatz

In diesem Abschnitt wird ein wichtiger Evangeliumsgrundsatz oder ein Gedanke vorgestellt. Die Fragen darin sollen Sie anregen, darüber nachzudenken, wie Sie diesen Grundsatz oder Gedanken besser anwenden können.

Evangeliumsstudium

Dieser Abschnitt enthält zusätzliche Schriftstellen sowie Ansprachen von Führern der Kirche, die für das persönliche Studium herangezogen werden können. In den heiligen Schriften lesen wir, dass die Worte von Christus uns alles sagen werden, was wir tun sollen (siehe 2 Nephi 32:3).

Lernen und anwenden

Dieser Abschnitt enthält Vorschläge, die Ihnen beim Lernen und Anwenden dieser Grundsätze helfen sollen. Dadurch erhalten Sie die Gelegenheit, über Evangeliumsgrundsätze nachzudenken, sich eingehend damit zu befassen und zu überlegen, inwiefern diese Ihnen gerade jetzt helfen könnten. Halten Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Eindrücke in einem Tagebuch fest, während Sie sich damit befassen.

WIE MAN DIESE ANLEITUNG VERWENDET

Diese Anleitung wird in der Selbsthilfegruppe für Ehepartner und andere Angehörige verwendet. Sie kann aber auch für das persönliche Studium genutzt werden. Wenn Sie an den Sitzungen der Selbsthilfegruppe teilnehmen, finden Sie tieferen Frieden und mehr Hoffnung. Näheres erfahren Sie unter addictionrecovery.ChurchOfJesusChrist.org.

So finden Sie die Hilfsmittel online

In der *gesamten Anleitung zur Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetreffenen Angehörigen* wird immer wieder auf Schriftstellen, Konferenzansprachen, Videos und Bilder verwiesen. Sie können dieses Material online unter addictionrecovery.ChurchOfJesusChrist.org/spouses-and-families aufrufen oder auch über Links in der Online-Version der Anleitung.

1. Grundsatz

GOTT WIRD UNS IN UNSEREN BEDRÄNGNISSEN TRÖSTEN



„Blickt mit festem Sinn auf Gott, und betet zu ihm mit überaus großem Glauben, und er wird euch in euren Bedrängnissen trösten.“ (Jakob 3:1)

GOTT KANN UNS DURCH JEDE SCHWERE SITUATION HINDURCH HELFEN

Schädliches Verhalten (zum Beispiel Pornografiekonsum) und der Konsum von schädlichen Substanzen betreffen nicht nur unseren Angehörigen, sondern auch uns. Viele Ehepartner, Angehörige und Freunde von Menschen, die in zwanghaften Verhaltensweisen verhaftet sind, berichten beispielsweise über Folgendes:

- Angst, dass der Betreffende nie wieder gesund wird
- Angst, dass der Betreffende sterben könnte, in physischer Hinsicht ebenso wie in geistiger
- Angst, dass der Betreffende anderen in seinem Umfeld, vor allem Kindern, Schaden zufügen könnte
- körperliche Erschöpfung durch Schlaflosigkeit, Anspannung und Ängste
- Bestürzung darüber, dass der Betreffende sich so unvernünftig verhält und dass nichts von dem, was man sagt oder tut, etwas zu ändern scheint

spüren. Elder Kevin W. Pearson von den Siebzigern hat gesagt: „Er liebt jeden von uns auf vollkommene Weise und ist voller Gnade und Verständnis. Er weiß alles über uns. Er weiß, was wir brauchen, selbst wenn wir nur das sehen können, was wir wollen. Seine Macht und seine Fähigkeit, uns zu unterstützen und zu leiten, sind unbegrenzt. Er ist immer bereit, uns zu vergeben und uns in allem zu helfen.“ („Inniger beten lernen“, *Liahona*, Juni 2013, Seite 38f.) Präsident Thomas S. Monson hat erklärt: „Noch einmal, Brüder und Schwestern: Der Vater im Himmel weiß, was wir brauchen, und hilft uns, wenn wir ihn um Beistand anrufen. Ich glaube, dass keines unserer Anliegen zu klein oder zu unbedeutend ist. Der Herr hat jede Einzelheit unseres Lebens im Blick.“ („Denken Sie an die Segnungen“, *Liahona*, November 2012, Seite 88.)

- o Was zeigt Ihnen, dass Gott Sie kennt? Inwiefern wird diese Erkenntnis Ihren Glauben stärken und Ihnen Mut machen?
- o Was werden Sie tun, wenn Sie das Gefühl bekommen, Gott ignoriere Sie oder Ihre Situation wäre ihm egal?

GOTT WIRD UNS NIE IM STICH LASSEN

Irrtümlicherweise denken wir vielleicht, wir müssten vollkommen sein, um Anspruch auf Gottes Hilfe zu haben. Auch wenn wir uns anstrengen, kann es Momente geben, in denen wir uns allein fühlen und meinen, dass Gott unser Bitten nicht hört. Doch er ist da und segnet uns, selbst wenn alles hoffnungslos erscheinen mag. Der Herr hat verheißen, dass er uns nie im Stich lässt. „Aber siehe, Zion hat gesprochen: Der Herr hat mich verlassen, und mein Herr hat mich vergessen – aber er wird zeigen, dass er es nicht hat. Kann denn eine Frau ihren Säugling vergessen, dass sie kein Mitleid hätte mit dem Sohn ihres Leibes? Ja, sie mögen vergessen, doch werde ich dich nicht vergessen, o Haus Israel. Siehe, ich habe dich auf die Flächen meiner Hände gezeichnet; deine Mauern sind beständig vor mir.“ (1 Nephi 21:14-16.) Wir können darum beten, dass unsere Familie mit der Hilfe Gottes gestärkt und stabilisiert wird. Wir können den Geist in reicherm Maß bei uns haben, wenn wir beten, in den heiligen Schriften lesen, fasten, den Tempel besuchen und geduldig auf den Herrn hoffen (siehe Jesaja 40:31). Wenn wir das tun, wird seine Gnade bei uns sein. Wir werden die Gewissheit haben, dass er uns nie im Stich lässt, und unser Glaube an ihn wird gestärkt.

- o Wann haben Sie schon gespürt, dass Gott bei Ihnen ist?

NOTIZEN

Sie kennt. Wie wird Ihr Glaube durch diese Beweise gestärkt? Wie können Sie seine Hilfe noch besser erkennen?

- Befassen Sie sich mit Präsident Henry B. Eyrings Ansprache „Wo ist das Gezelt?“ (*Liahona*, November 2012, Seite 72–75) oder mit Elder Jeffrey R. Hollands Ansprache „Niemand war bei ihm“ (*Liahona*, Mai 2009, Seite 86ff.). Wieso können Sie sicher sein, dass Gott Sie sieht und weiß, was Sie durchmachen? Was werden Sie tun, um Gott näherzukommen und die Gewissheit zu erlangen, dass er Sie liebt und für Sie sorgt?
- Befassen Sie sich mit den Schriftstellen in diesem Kapitel. Was haben Sie daraus gelernt? Welche Schriftstellen würden Sie noch hinzufügen? Wie hat Gott Ihnen in der Vergangenheit beigestanden? Wie unterstützt er Sie jetzt? Was können Sie tun, um seine Liebe und seinen Beistand noch deutlicher zu spüren?
- Überlegen Sie, welche Grundsätze, Verheißungen und Friedensbotschaften aus diesen Liedern hervorgehen: „Ein feste Burg ist unser Gott“ (*Gesangbuch*, Nr. 40); „O bleibe Herr“ (*Gesangbuch*, Nr. 108); „As Now We Take the Sacrament“ (*Hymns*, Nr. 169); „Come, Ye Disconsolate“ (*Hymns*, Nr. 115); „Ich brauch dich allezeit“ (*Gesangbuch*, Nr. 60); „Jesus, Heiland, führe mich“ (*Gesangbuch*, Nr. 64); „Oh, May My Soul Commune with Thee“ (*Hymns*, Nr. 123); „Christ, unser Heil“ (*Gesangbuch*, Nr. 69); „Precious Savior, Dear Redeemer“ (*Hymns*, Nr. 103); „Der Herr ist mein Hirte“ (*Gesangbuch*, Nr. 68)

NOTIZEN

2. Grundsatz

SCHÜTTELT DIE KETTEN AB, WOMIT IHR GEBUNDEN SEID



„Erwacht ..., legt die Waffenrüstung der Rechtschaffenheit an. Schüttelt die Ketten ab, womit ihr gebunden seid, und kommt hervor aus dem Dunkel, und erhebt euch aus dem Staub.“ (2 Nephi 1:23.)

WIR SIND NICHT SCHULD AN DEN ENTSCHEIDUNGEN UNSERES ANGEHÖRIGEN

Wenn wir versuchen, unsere schwierige Situation zu begreifen, ist es völlig normal, sich zu fragen, warum unser Angehöriger auf Abwege geraten ist. Wir glauben vielleicht, dass wir irgendwie dafür verantwortlich sind. Als Eltern fragen wir uns vielleicht, was wir hätten anders machen können. Als Ehepartner machen wir uns vielleicht Gedanken darüber, ob wir den Bedürfnissen unseres Mannes oder unserer Frau nicht gerecht geworden sind. Wir fragen uns beispielsweise, ob wir nicht gut genug sind und was wir noch hätten tun können. Wenn manches nicht so wird wie erwünscht, sind wir versucht, uns selbst die Schuld zu geben. Solche Gedanken können dazu führen, dass wir uns für die Entscheidungen eines anderen verantwortlich fühlen, was unverdiente Schuldgefühle und Verzweiflung nach sich zieht.

Ein entscheidendes Element im Plan des himmlischen Vaters ist der Grundsatz der Entscheidungsfreiheit: die Fähigkeit und der Vorzug, selbst Entscheidungen zu treffen. Wenn wir uns mit diesem Grundsatz beschäftigen und ihn erfassen, bezeugt uns der Geist, dass nicht wir den Anlass für die schlechten

Entscheidungen unseres Angehörigen gegeben haben. Elder Richard G. Scott hat gesagt: „Wenn Sie selbst frei von schweren Sünden sind, quälen Sie sich nicht unnötig mit den Folgen der Sünden anderer. Als Ehepartner, Elternteil oder nahestehender Mensch können Sie Mitleid mit demjenigen empfinden, der sich durch Sünde in der Galle der Bitternis befindet. Doch Sie dürfen sich nicht selbst für diese Handlungen verantwortlich fühlen.“ („Frei von schwerer Last“, *Liahona*, November 2002, Seite 88.) Unser Angehöriger ist für seine Entscheidungen selbst verantwortlich. Der eigentliche Grund für seine Entscheidungen mag zwar vielschichtig sein, doch wir haben diese nicht zu verantworten. Hier ist eine gute Gedächtnisstütze: „Wer Übles tut, der *tut es sich selbst an*; denn siehe, ihr seid frei.“ (Helaman 14:30; Hervorhebung hinzugefügt.) Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass unser Angehöriger schlechte Entscheidungen trifft. Zu seinem Genesungs- und Heilungsprozess gehört es auch, dass er Fehler macht, aber dann die volle Verantwortung für seine Entscheidungen trägt. Unser Erfolg und unser Glück dürfen nicht daran gemessen werden, wie andere Menschen ihre Entscheidungsfreiheit ausüben. Wir sind nur für unsere eigenen Entscheidungen und Taten verantwortlich.

- Haben Sie sich bisher irgendwie für die schlechten Entscheidungen Ihres Angehörigen verantwortlich gefühlt? Wie hat es sich auf Sie ausgewirkt, falls dem so ist?
- Wodurch ist Ihnen klar geworden, dass Sie für die Entscheidungen Ihres Angehörigen nicht verantwortlich sind?

WIR SIND KINDER GOTTES

Die Entscheidungen unseres Angehörigen können sich darauf auswirken, wie wir uns selbst und das Leben insgesamt sehen. Möglicherweise fangen wir an, uns selbst anhand unserer Erfahrungen mit den Entscheidungen unseres Angehörigen zu beurteilen, denn diese scheinen manchmal alles zu überlagern. Es ist wichtig, dass wir uns daran erinnern, wer wir sind und warum wir hier auf der Erde sind. Gott ist nicht nur unser Herrscher und Schöpfer, er ist auch unser himmlischer Vater. Alle Menschen sind buchstäblich Söhne und Töchter Gottes. Wir können auf die schlichte Wahrheit bauen, dass er unser Vater ist und wir seine Kinder sind. Wenn wir diese Beziehung verstehen, verleiht uns das Frieden und die Zuversicht, weiterzumachen – nicht aufgrund unserer eigenen Fähigkeiten, sondern dank der Güte und unvergleichlichen Macht Gottes und seines Sohnes, Jesus Christus. Ganz gleich, was in unserem

NOTIZEN



NOTIZEN

Wenn wir uns inmitten unserer Prüfungen dem Vater im Himmel zuwenden, können wir durch seine Liebe und die heilende Macht des Sühnopfers seines Sohnes Mut und Hoffnung schöpfen.

HILFSMITTEL ZUR VERTIEFUNG DES THEMAS

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

Psalm 82:6 (wir sind Götter, Kinder des Höchsten)

Apostelgeschichte 17:29 (wir sind von Gottes Geschlecht)

2 Nephi 2:14-16 (wir haben die Fähigkeit erhalten, uns zu entscheiden)

Moroni 7:15,16 (durch das Licht Christi können wir Gut und Böse unterscheiden)

Lehre und Bündnisse 101:78 (wir sind für unsere Entscheidungen verantwortlich)

Mose 7:32 (Gott hat uns Entscheidungsfreiheit gegeben)

2. Glaubensartikel (wir sind für unser eigenes Leben verantwortlich und nicht für das anderer)

„Die Familie – eine Proklamation an die Welt“

David A. Bednar, „Das Sühnopfer und unsere irdische Reise“, *Liahona*, April 2012, Seite 12–19

NOTIZEN

D. Todd Christofferson, „Moralische Disziplin“, *Liahona*, November 2009, Seite 105–108

Robert D. Hales, „Entscheidungsfreiheit – für den Plan des Lebens unerlässlich“, *Liahona*, November 2010, Seite 24–27

Video: „Die Freiheit zu ...“

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Sehen Sie sich das Video „Die Freiheit zu ...“ an und halten Sie in Ihrem Tagebuch fest, was Sie daraus gelernt haben. Was zu tun steht uns frei? Was zu tun steht uns nicht frei? Inwiefern können Sie befähigt werden, Frieden und Hilfe vom Erlöser zu erhalten, wenn Sie den Grundsatz der Entscheidungsfreiheit anwenden?
- Befassen Sie sich mit den in diesem Unterrichtskonzept aufgeführten Schriftstellen. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch, was Sie daraus über die Entscheidungsfreiheit lernen. Welche Schriftstellen bedeuten Ihnen am meisten? Warum? Wie kann Ihnen das Gelernte helfen?
- Denken Sie über dieses Zitat von Elder Robert D. Hales nach: „So wie früher müssen auch wir heute in den Letzten Tagen darauf achten, dass nicht auf uns eingewirkt wird; wir müssen für uns selbst handeln und das Böse meiden.“ („Wir handeln für uns selbst – die Gabe und die Segnungen der Entscheidungsfreiheit“, *Liahona*, Mai 2006, Seite 6). (Siehe 2 Nephi 2:14.)
- Was empfinden Sie bei dem Gedanken, dass Sie jemand sind, der handelt, und kein Objekt, auf das eingewirkt wird? Schreiben Sie auf, wie Sie den Rat von Elder Hales, für sich selbst zu handeln, in die Tat umsetzen und dadurch mehr Frieden finden und geheilt werden können.

- Befassen Sie sich mit Elder D. Todd Christoffersons Ansprache „Moralische Disziplin“ und achten Sie dabei auf Grundsätze der Entscheidungsfreiheit, die auf Ihr Leben zutreffen könnten. Welche Erkenntnisse würden Sie mit einem Freund besprechen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet wie Sie? Schreiben Sie Ihre Gedanken in Ihr Tagebuch.

 - Überlegen Sie, welche Grundsätze aus diesen Liedern hervorgehen: „O wisse, jede Seel ist frei“ (*Gesangbuch*, Nr. 159); „Lehr mich, zu wandeln im göttlichen Licht“ (*Gesangbuch*, Nr. 205)
-

NOTIZEN

3. Grundsatz

ER WIRD DIE SCHMERZEN UND DIE KRANKHEITEN SEINES VOLKES AUF SICH NEHMEN



„Er [wird] die Schmerzen und die Krankheiten seines Volkes auf sich nehmen. ... Er wird ihre Schwächen auf sich nehmen, auf dass sein Inneres von Barmherzigkeit erfüllt sei gemäß dem Fleische, damit er gemäß dem Fleische wisse, wie er seinem Volk beistehen könne gemäß dessen Schwächen.“ (Alma 7:11,12.)

KEINE SEGNUNG WIRD UNS VORENTHALTEN WERDEN

Wir wollen eine ewige Familie haben, doch die Entscheidungen unseres Angehörigen können unsere Hoffnung in Gefahr bringen. Die Befürchtung, wir könnten unsere ewige Familie verlieren, kann dazu führen, dass uns starke Trauer überkommt. Möglicherweise geraten wir in eine Glaubenskrise und sind versucht, den Plan des himmlischen Vaters abzuschreiben. Viele von uns haben das Gefühl, nur noch aus Gewohnheit, reflexartig oder aus Verzweiflung durchzuhalten und an Gott festzuhalten. Es kann schwer sein, trotz des Schmerzes weiterzumachen, den gebrochene Versprechen und bedrohte Träume uns bereiten. Wir stehen vor der Entscheidung, Glauben an Gott zu haben oder nicht – an ihn zu glauben, selbst wenn wir nicht sehen können, wie seine Verheißungen sich erfüllen werden. Elder Dallin H. Oaks hat gesagt:

„Wir können die Entscheidungen anderer nicht bestimmen und sind auch nicht für sie verantwortlich, selbst wenn sie noch so schmerzlich für uns sind. Ich bin mir sicher, dass der Herr jeden Verheirateten liebt und segnet, der sich voller Liebe bemüht, einem Ehepartner zu helfen, der mit so schwerwiegenden Problemen wie Pornografiekonsum oder anderem [zwanghaften Verhalten] oder mit den langfristigen Folgen von Missbrauch und Misshandlung in der Kindheit ringt.

Wie auch immer es ausgehen mag und wie schwer das, was Sie erleben, auch ist, Ihnen gilt die Verheißung, dass Ihnen die Segnungen ewiger Familienbeziehungen nicht verweigert werden, wenn Sie den Herrn lieben, seine Gebote halten und einfach Ihr Bestes geben.“ („Scheidung“, *Liahona*, Mai 2007, Seite 73.)

- Wie haben sich die Entscheidungen Ihres Angehörigen auf Ihre Erwartungen und Träume ausgewirkt?
- Warum müssen Sie den Verheißungen des himmlischen Vaters und Jesu Christi Glauben schenken und nicht nur an Gott und Jesus glauben?

LASSEN WIR ZU, DASS JESUS CHRISTUS UNSEREN SCHLIMMSTEN SCHMERZ UND UNSERE TIEFSTE TRAUER HEILT

Wenn wir es zulassen, können der Schmerz und die Trauer, die durch die Entscheidungen unseres Angehörigen in uns ausgelöst werden, uns zum Erlöser führen. Das Sühnopfer dient nicht nur dazu, Tod und Sünde zu überwinden, sondern auch, unseren Schmerz, Trauer und jede andere Art von Kummer zu heilen. Elder C. Scott Grow hat gesagt: „Durch sein Sühnopfer heilt er nicht nur den Übertreter; er heilt auch den Unschuldigen, der unter dessen Übertretungen leidet.“ („Das Wunder des Sühnopfers“, *Liahona*, Mai 2011, Seite 109.) Der Heilige Geist wird uns spüren lassen, dass Christus mit unserem Schmerz vertraut ist, weil er unsere Schmerzen und Krankheiten nämlich buchstäblich auf sich genommen hat (siehe Alma 7:11). Dank der helfenden Macht Jesu Christi können wir Hoffnung schöpfen, dass wir ungeachtet der Entscheidungen und Handlungen unseres Angehörigen geheilt und in unseren Prüfungen getragen werden. Elder Dallin H. Oaks hat gesagt: „Die heilende Macht des Herrn Jesus Christus – ob sie nun die Last von uns nimmt oder uns die Kraft gibt, sie zu ertragen und mit ihr zu leben wie der Apostel Paulus – kann für jedes irdische Leid in Anspruch genommen werden.“ („Er heilt alle, die schwere Lasten

NOTIZEN

NOTIZEN

zu tragen haben“, *Liahona*, November 2006, Seite 8.) Wirkliche Heilung wird erst dann erreicht, wenn wir uns dem Erlöser zuwenden.

- Wann haben Sie trotz schwerer Lasten dank dem Erlöser Frieden und Hoffnung empfunden?
- Was kann Sie vielleicht davon abhalten, zu Christus zu kommen und Glauben an ihn auszuüben, damit er Sie heilen kann?

ÜBERGEBEN WIR DEM HERRN UNSERE LASTEN

Wenn wir im Glauben zu Christus kommen und uns darauf verlassen, dass er unsere schweren Lasten trägt, können wir seine heilende Macht erfahren. Elder Richard G. Scott hat den folgenden Rat gegeben: „Viele von Ihnen tragen unnötigerweise eine schwere Last, weil sie ihr Herz nicht der heilenden Macht des Herrn öffnen. ... Legen Sie die Last dem Herrn zu Füßen.“ („To Be Free of Heavy Burdens“, *Ensign*, November 2002, Seite 86, 88.) Der Herr möchte uns so gern segnen. Wir können viel Kraft erlangen, wenn wir ihm unsere Lasten übergeben und uns „ganz auf die Verdienste dessen verlassen, der mächtig ist zu erretten“ (2 Nephi 31:19). Leider kann es sein, dass wir noch immer unter den Folgen der schlechten Entscheidungen unseres Angehörigen leiden. Und doch können wir, ungeachtet unserer Lebenslage, Gottes Frieden empfangen – den Frieden, der „alles Verstehen übersteigt“ (Philipper 4:7).

Wenn wir uns bemühen, zu Christus zu kommen, und Glauben an ihn ausüben, wird er uns Kraft verleihen, die über unsere eigene hinausgeht. Jesus hat gesagt: „Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, dann werdet ihr zu diesem Berg sagen: Rück von hier nach dort!, und er wird wegrücken. Nichts wird euch unmöglich sein.“ (Matthäus 17:20.) Wenn wir daran denken, dass unser Erretter bereitsteht, um uns zu helfen, wird unser einfacher Glaube deutlich zunehmen. Elder Jeffrey R. Holland hat gesagt: „Es geht nicht darum, wie groß Ihr Glaube ist oder wie viel Sie wissen – es geht darum, wie konsequent Sie an dem Glauben, den Sie bereits besitzen, und der Wahrheit, die Sie bereits kennen, festhalten.“ (Jeffrey R. Holland, „Ich glaube“, *Liahona*, Mai 2013, Seite 94.)

- Was bedeutet es wohl, wenn man dem Herrn seine Lasten zu Füßen legt?
- Welche Lasten werden Sie ihm zu Füßen legen?

ÄNDERUNGEN Erfordern Zeit

Vielleicht warten wir ungeduldig darauf, dass sich etwas ändert, weil wir unbedingt wollen, dass der Schmerz nachlässt. Auch wenn wir alles uns Mögliche tun, um geheilt zu werden, und anerkennen, dass der Herr uns beisteht, müssen wir doch feststellen, dass Heilung und Genesung Zeit erfordern. Während wir weiterhin hoffen, dass sich in naher Zukunft etwas ändert, müssen wir doch auch willens sein, zu akzeptieren, dass manche Veränderungen ein ganzes Leben oder noch länger in Anspruch nehmen. Elder Dallin H. Oaks hat erklärt: „Während des irdischen Lebens werden nicht alle Probleme gelöst, und nicht alle notwendigen Beziehungen werden [gekittet]. Das Erlösungswerk geht jenseits des Schleiers des Todes weiter, und wir brauchen uns nicht übermäßig darum Gedanken zu machen, dass in diesem Leben nicht alles getan werden kann.“ („Powerful Ideas“, *Ensign*, November 1995, Seite 26.) Vielleicht beschließt unser Angehöriger, sich nicht zu ändern, oder ihm fehlt die nötige Motivation dazu, vielleicht erleidet er einen Rückfall oder wird weiterhin versucht. Obwohl wir unserem Angehörigen Zeit und Raum zur Umkehr einräumen müssen, nehmen wir doch keinerlei Missbrauch oder Misshandlung hin (siehe 8. Grundsatz, „Seid fest und standhaft“, Abschnitt „Wir müssen das missbräuchliche Verhalten unseres Angehörigen nicht dulden“). Wir haben die Möglichkeit, aktiv für unsere Angehörigen zu hoffen und zu beten und sie zu unterstützen, während sie Fortschritt machen, zum Erlöser kommen und Heilung suchen.

- Wie können Sie angesichts von Widrigkeiten Glauben entwickeln und beweisen?
- Wie kann der Glaube Ihnen helfen, geheilt zu werden, selbst wenn es Ihrem Angehörigen nicht gelingt, an der Genesung festzuhalten?

NOTIZEN

NOTIZEN



„Durch sein Sühnopfer heilt er nicht nur den Übertreter; er heilt auch den Unschuldigen, der unter dessen Übertretungen leidet.“ – Elder C. Scott Grow

HILFSMITTEL ZUR VERTIEFUNG DES THEMAS

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

- Jesaja 49:13-16 (der Erretter verlässt uns nicht)
- Hebräer 4:14-16 (in Zeiten der Not können wir dank des Erbarmens und der Gnade des Erretters Hilfe finden)
- 2 Nephi 9:21; Alma 7:11-13 (der Erretter hat unsere Schmerzen und Bedrängnisse auf sich genommen)
- 3 Nephi 9:13,14 (Christus heilt uns, wenn wir zu ihm kommen)
- 3 Nephi 17:5-20 (Christus möchte uns gern heilen und bietet uns Heilung an)
- C. Scott Grow, „Das Wunder des Sühnopfers“, *Liahona*, Mai 2011, Seite 108ff.
- Kent F. Richards, „Das Sühnopfer schließt alle Schmerzen mit ein“, *Liahona*, Mai 2011, Seite 15ff.
- Kapitel 5: „Das Sühnopfer Jesu Christi annehmen“, *Lehren der Präsidenten der Kirche: Brigham Young*, Seite 37–40
- Video: „Die Last leichter machen“
- Video: „Meine Freude ist voll“

4. Grundsatz NAHT EUCH MIR



„Naht euch mir, und ich werde mich euch nahen; sucht mich eifrig, dann werdet ihr mich finden; bittet, und ihr werdet empfangen; klopfet an, und es wird euch aufgetan werden.“ (LuB 88:63.)

VERLASSEN WIR UNS AUF GOTTES FÜHRUNG

Häufig sehen wir uns vor Probleme gestellt, die uns unüberwindlich erscheinen und unser Begriffsvermögen übersteigen. Die Tatsache, dass wir Hilfe brauchen, kann uns dazu bewegen, unseren liebevollen Vater im Himmel um Führung zu bitten. Uns wurde geraten: „Fehlt es aber einem von euch an Weisheit, dann soll er sie von Gott erbitten.“ (Jakobus 1:5.) Der himmlische Vater möchte unsere Gebete erhören und spricht zu uns durch den Heiligen Geist. Elder Richard G. Scott hat gesagt: „Eingebungen des Geistes können die Antwort auf ein inniges Gebet sein oder von allein kommen, wenn man sie braucht. Manchmal offenbart der Herr Wahrheiten, wenn man gar nicht bewusst danach trachtet, zum Beispiel, wenn man in Gefahr ist und es nicht weiß.“ („Wie wir geistige Führung erhalten“, *Liahona*, November 2009, Seite 8.)

Wir müssen uns anstrengen, um Offenbarung zu erhalten. Präsident Harold B. Lee hat gesagt: „Wir entwickeln unser geistiges Ich durch Übung. ... Wir müssen unser geistiges Ich ... genauso sorgfältig schu-

nungen ausgestattet werden, die wir brauchen, um weiter vorwärtzustreben und uns eine ewige Perspektive zu bewahren. Präsident Boyd K. Packer hat gesagt: „Der Tempel ist das eigentliche Zentrum der geistigen Stärke der Kirche. Es ist zu erwarten, dass der Widersacher versucht, uns als Kirche und auch jeden Einzelnen von uns in dem Bestreben, an diesem heiligen und inspirierten Werk mitzuwirken, zu stören.“ („Der heilige Tempel“, *Liahona*, Oktober 2010, Seite 35.) Trotz der Schwierigkeiten, mit denen wir vielleicht konfrontiert werden, wenn wir versuchen, in den Tempel zu gehen, können wir uns dem Herrn in seinem Haus nahen und seine Kraft empfangen, um mit Glauben und Hoffnung vorwärtzugesen.

Präsident Packer fährt fort: „Wenn jemand in der Kirche Sorgen hat oder ihm eine schwerwiegende Entscheidung auf der Seele lastet, ist es nicht ungewöhnlich, dass er zum Tempel geht. Das ist ein guter Ort, an den wir unsere Sorgen tragen können. Im Tempel gewinnen wir eine geistige Perspektive. ... Manchmal sind wir mit Problemen überhäuft und so vieles nimmt uns gleichzeitig in Anspruch, dass wir einfach nicht klar denken und sehen können. Im Tempel scheint sich jedoch die Staubwolke der Verwirrung aufzulösen, der Nebel und der Dunst lichten sich, und wir können manches ‚sehen‘, was wir vorher nicht wahrnehmen konnten, und wir finden einen Weg durch die Schwierigkeiten, den wir vorher nicht gekannt haben.“ („Der heilige Tempel“, *Liahona*, Oktober 2010, Seite 35.)

- o Inwiefern hat der Gottesdienst im Tempel sich für Sie schon als Segen erwiesen? Wie kann der Tempelbesuch Sie angesichts Ihrer gegenwärtigen Probleme stärken?

BEMÜHEN WIR UNS UM DEN HEILIGEN GEIST ALS BEGLEITER

Der Heilige Geist kann uns bei unseren Entscheidungen führen und uns vor körperlichem und geistigem Schaden bewahren. Durch ihn können wir die Gaben des Geistes empfangen – zu unserem Nutzen und zum Nutzen der Menschen, die wir lieben und denen wir dienen (siehe LuB 46:9-11). Er ist wahrhaftig der Beistand (siehe Johannes 14:26). Wie die sanfte Stimme liebevoller Eltern ein weinendes Kind beruhigen kann, können die Einflüsterungen des Geistes unsere Ängste nehmen, die Unruhe vertreiben, mit der uns die Sorgen des Lebens zusetzen, und uns trösten, wenn wir trauern. Der Heilige Geist kann uns „mit Hoffnung und vollkommener Liebe“ erfüllen (Moroni 8:26) und uns „das Friedfertige des Reiches lehren“ (LuB 36:2).

NOTIZEN

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

1 Könige 19:9-12; Helaman 5:30; Lehre und Bündnisse 6:14-16,23; 8:2,3; 11:12-14 (der Geist spricht zu uns auf unterschiedliche Weise)

Johannes 14:26,27 (der Heilige Geist ruft uns vieles ins Gedächtnis und lässt uns Frieden empfinden)

1 Nephi 15:8-11 (der Herr tut uns manches kund)

2 Nephi 32:3-5 (wir empfangen Offenbarung durch die Worte Christi und durch den Heiligen Geist)

Alma 17:2,3 (die heiligen Schriften, das Gebet und das Fasten sind Mittel, durch die wir Offenbarung empfangen)

David A. Bednar, „Der Geist der Offenbarung“, *Liahona*, Mai 2011, Seite 87–90

Robert D. Hales, „In sich gehen: das Abendmahl, der Tempel und die Opfer, die man bringt, um zu dienen“, *Liahona*, Mai 2012, Seite 34ff.

Richard G. Scott, „Wie man Offenbarung und Inspiration für sein Leben empfängt“, *Liahona*, Mai 2012, Seite 45ff.

Richard G. Scott, „Der Gottesdienst im Tempel – die Quelle der Kraft und der Stärke in Zeiten der Not“, *Liahona*, Mai 2009, Seite 43ff.

Video: „Den Heiligen Geist verspüren“

Video: „Muster des Lichts: Der Geist der Offenbarung“

Video: „Die Stimme des Geistes“

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Befassen Sie sich mit der Ansprache „In sich gehen: das Abendmahl, der Tempel und die Opfer, die man bringt, um zu dienen“ von Elder Robert D. Hales und fragen Sie sich, wie Sie dem Herrn durch das Abendmahl

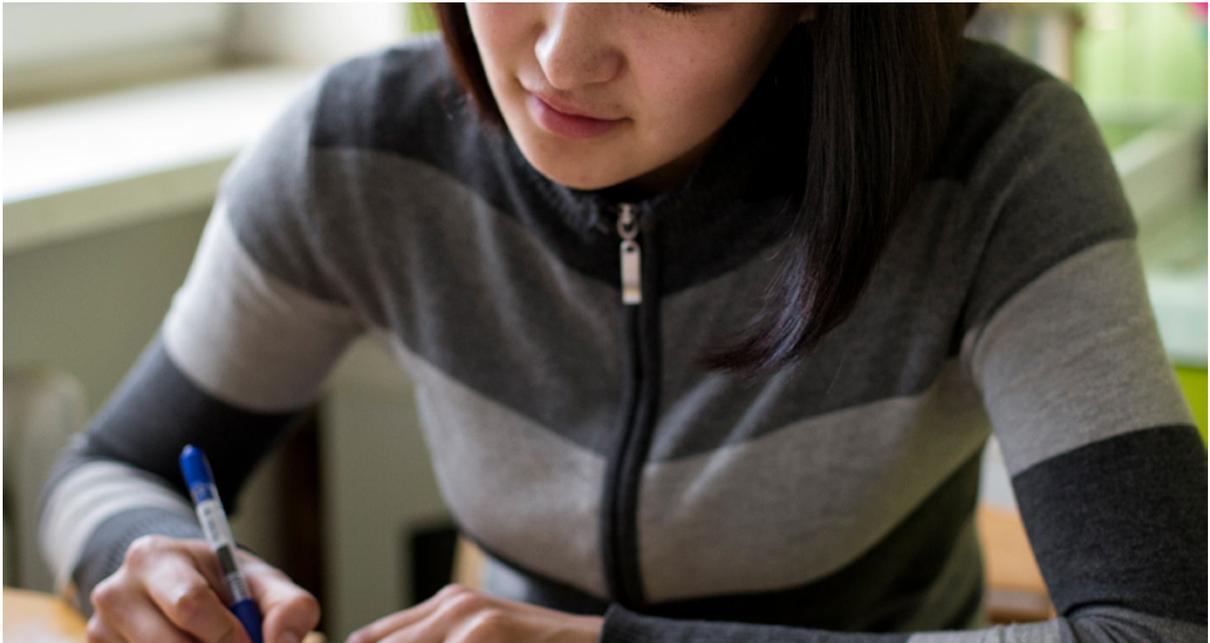
NOTIZEN

und den Tempelbesuch näherkommen können. Was erfahren Sie Neues darin?

- o Befassen Sie sich mit der Ansprache „Der Gottesdienst im Tempel – die Quelle der Kraft und der Stärke in Zeiten der Not“ von Elder Richard G. Scott. Wie kann der Tempel Ihnen helfen, dem Herrn näherzukommen? Inwiefern werden Sie durch den Tempelbesuch gesegnet?
- o Wie empfangen Sie persönliche Offenbarung? Von welchen Gefühlen wird sie begleitet? Wie kommt sie zustande? Sehen Sie sich das Video „Muster des Lichts: Der Geist der Offenbarung“ an und achten Sie auf weitere Erkenntnisse dazu, wie man Offenbarung empfängt.
- o Sehen Sie sich das Video „Die Stimme des Geistes“ oder „Den Heiligen Geist verspüren“ an und denken Sie darüber nach, wie Sie sich vermehrt vom Heiligen Geist führen lassen können. Was werden Sie tun, damit Sie den Heiligen Geist beständiger bei sich haben? Wie kann Ihnen der Heilige Geist gerade jetzt helfen?
- o Befassen Sie sich mit der Ansprache „Wie man Offenbarung und Inspiration für sein Leben empfängt“ von Elder Richard G. Scott. Was lenkt Sie davon ab oder hindert Sie daran, Offenbarung zu empfangen? Was werden Sie unternehmen, damit es Ihnen leichter fällt, Offenbarung zu empfangen?
- o Überlegen Sie, welche Grundsätze aus diesen Liedern hervorgehen: „Herr, in Demut flehn wir“ (*Gesangbuch*, Nr. 110); „Father in Heaven We Do Believe“ (*Hymns*, Nr. 180); „Wenn der Heilige Geist dich führt“ (*Gesangbuch*, Nr. 91); „Oh, May My Soul Commune with Thee“ (*Hymns*, Nr. 123); „Lies, denk nach und bet!“ (*Liederbuch für Kinder*, Seite 66)



5. Grundsatz ACHTE AUF DICH SELBST



„Achte auf dich selbst und auf die Lehre; halte daran fest! Wenn du das tust, rettest du dich und alle, die auf dich hören.“ (1 Timotheus 4:16)

AKZEPTIEREN WIR, DASS WIR UNSERE LIEBEN NICHT BEHERRSCHEN ODER HEILEN KÖNNEN

Unser Angehöriger, der in einer Abhängigkeit gefangen ist, trifft oft falsche Entscheidungen, und muss infolgedessen möglicherweise sehr leiden. Es ist schwer, das mit ansehen zu müssen und nichts dagegen tun zu können. Wir haben vielleicht das Gefühl, dass sich erst etwas bessern wird, wenn wir einschreiten und die Sache in Ordnung bringen. Wir wollen den geliebten Menschen möglicherweise überreden, Argumente anführen, mit ihm verhandeln, ihn bestrafen, manipulieren oder beschämen, damit er sich nur ja in Richtung Genesung bewegt. Diese Vorstöße können eine Weile wirksam erscheinen, doch letztendlich reichen sie nicht aus. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Versuch, andere zu beherrschen, nur zu Spannungen, Angst und Verbitterung führt. Elder Richard G. Scott hat gesagt: „Versuchen Sie nicht, sich über die Entscheidungsfreiheit anderer hinwegzusetzen. Das würde selbst der Herr nicht tun. Erzwungener Gehorsam bringt keinen Segen.“ („To Help a Loved One in Need“, *Ensign*, Mai 1988, Seite 60.)

Es ist ganz natürlich, wenn wir uns wünschen, unser Angehöriger möge die heilende Macht Jesu Christi erfahren. Und so bemühen wir uns, ihm zu helfen, wo wir nur können. Wir müssen aber begreifen, dass

NOTIZEN

wir ihn nicht erretten können. Wenn wir versuchen, ihn vor den Folgen seiner falschen Entscheidungen zu bewahren, maßen wir uns widerrechtlich die Rolle des Erretters und Erlösers an. Einiges, was wir seinetwegen versuchen und vorhaben, kann sogar dazu führen, dass er sich dem Erlöser erst recht nicht zuwendet. Damit der Herr ihn heilen kann, muss er selbst Glauben ausüben und die Gebote befolgen. Wir können ihm das nicht abnehmen. Der Heiland fragt: „Wollt ihr nicht jetzt zu mir zurückkommen und von euren Sünden umkehren und euch bekehren, damit ich euch heile?“ (3 Nephi 9:13.) Jeder muss sich selbst dafür entscheiden, zum Erretter zu kommen. Wenn jemand zu kämpfen hat, kann nur er sich dafür entscheiden, zu tun, was nötig ist, um Heilung zu finden.

- Wie können wir verhindern, dass der Wunsch, unseren Angehörigen zu unterstützen, in den Versuch umschlägt, sich über seine Entscheidungsfreiheit hinwegzusetzen?

KONZENTRIEREN WIR UNS AUF UNSERE HEILUNG

Ein Hauptantrieb dafür, Hilfe zu suchen, kann sein, dass man besser verstehen möchte, wie man dem anderen helfen kann. Wir glauben oder erwarten vielleicht, dass die Genesung des Betreffenden auch uns Heilung bringt. Wir gelangen an einen entscheidenden Wendepunkt, wenn uns klar wird, dass wir uns stattdessen auf unsere eigene Heilung konzentrieren müssen. Das bedeutet aber nicht, dass wir den uns nahestehenden Menschen nicht weiter unterstützen und uns seine Genesung nicht mehr wichtig ist. Vielmehr erkennen wir, dass unser eigener Friede und unsere eigene Heilung für uns an erster Stelle kommen. Die Entscheidungen eines Menschen, den wir liebhaben, müssen nicht dazu führen, dass wir selbst nicht zum Heiland kommen. Der Herr lädt uns ungeachtet unserer Umstände ein, zu ihm zu kommen: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11:28-30.)

- Wie werden Sie sich darauf konzentrieren, selbst Frieden und Heilung zu finden?

SORGEN WIR GUT FÜR UNS SELBST

Ein wichtiger Aspekt unserer Heilung besteht darin, dass wir uns Zeit nehmen, um ins Gleichgewicht zu kommen und uns um uns selbst zu kümmern. Wenn

wir nicht achtgeben, kann es dazu kommen, dass die Entscheidungen des Angehörigen und alles, was damit verbunden ist, uns völlig aufzehren oder dazu führen, dass wir unser eigenes Wohlergehen vernachlässigen. Der Herr bittet uns, in allem maßvoll zu sein (siehe Alma 7:23) und nicht schneller zu laufen, als wir Kraft haben (siehe Mosia 4:27). Wir müssen darauf achten, dass unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt werden. So können wir unseren Angehörigen und andere Menschen in unserem Umfeld besser unterstützen. Schwester Neill F. Marriott hat gesagt: „Wir bauen das Reich auf, wenn wir andere nähren. Das erste Kind Gottes, das wir im wiederhergestellten Evangelium aufrichten müssen, sind jedoch wir selbst.“ („Was sollen wir tun“, *Liahona*, Mai 2016, Seite 10.)

- Was werden Sie konkret tun, um in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht für sich selbst zu sorgen?
- Inwiefern können Sie Ihrem Angehörigen besser helfen, wenn Sie sich um sich selbst kümmern?

ZWANGHAFTES VERHALTEN VERSTEHEN

Wenn wir mehr darüber lernen, was es mit zwanghaftem Verhalten auf sich hat, können wir die Entscheidungen eines geliebten Menschen besser verstehen. Der Herr hat uns geraten: „Sucht Worte der Weisheit aus den besten Büchern; trachtet nach Wissen, ja, durch Studium und auch durch Glauben.“ (LuB 88:118.) Es gibt viele gute Informationen darüber, was man tun kann, um sich selbst und dem betreffenden Angehörigen zu helfen. Eine Möglichkeit, Antworten zu finden, besteht darin, sich anzuhören, wie andere Angehörige von Suchtkranken mit der Situation umgehen. So fühlt man sich bestätigt und nicht so allein. Es gibt auch viel evangeliumsbezogenes Material, das ebenfalls nützlich sein kann, darunter die heiligen Schriften, Worte der Propheten und anderer Führer der Kirche, das Genesungsprogramm für Suchtkranke (addictionrecovery.ChurchOfJesusChrist.org), die Website „Pornografie überwinden“ (overcomingpornography.org/?lang=deu), Artikel auf ChurchOfJesusChrist.org, Vorlesungen im Rahmen der Bildungswoche der Brigham-Young-Universität und vieles mehr. Wenn man weiß, womit man bei zwanghaftem Verhalten rechnen muss, kann man sich und seinem Angehörigen besser helfen.

- Inwiefern hat es Ihnen schon geholfen, dass Sie sich mehr mit diesem Thema befasst haben?

NOTIZEN

NOTIZEN



Ein wichtiger Aspekt unserer Heilung besteht darin, dass wir uns Zeit nehmen, um ins Gleichgewicht zu kommen und uns um uns selbst zu kümmern. Wenn wir nicht achten, kann es dazu kommen, dass die Entscheidungen des Angehörigen und alles, was damit verbunden ist, uns völlig aufzehren oder dazu führen, dass wir unser eigenes Wohlergehen vernachlässigen.

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

- Jeremia 17:14 (der Herr wird uns heilen)
- Mosia 4:27 (alles soll in Weisheit und Ordnung geschehen)
- 3 Nephi 9:13 (der Erretter wird uns heilen, wenn wir zu ihm kommen)
- Lehre und Bündnisse 88:119 (errichtet ein Haus der Ordnung)
- M. Russell Ballard, „Die Anforderungen im Gleichgewicht halten, die das Leben stellt“, *Der Stern*, Juli 1987, Seite 10ff.
- Donald L. Hallstrom, „Seeking a Balanced Life“ (nach Ausgewogenheit im Leben streben), *Ensign*, August 2003, Seite 52–57
- „Prioritäten und Ausgewogenheit“, *Die ewige Ehe – Leitfaden für den Schüler*, Bildungswesen der Kirche, 2003, Seite 286–294

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Befassen Sie sich eingehend mit der Ansprache „Die Anforderungen im Gleichgewicht halten, die das Leben stellt“ von Elder M. Russell Ballard und der Ansprache „Seeking a Balanced Life“ (nach Ausgewogenheit im Leben streben) von Elder Donald L. Hallstrom. Was haben Sie daraus gelernt? Welche Bereiche in Ihrem Leben sind Ihrer Meinung nach ausgewogen und welche unausgewogen? Welche Priorität hat Ihre eigene Heilung für Sie?

6. Grundsatz

DEINE FREUNDE STEHEN DOCH ZU DIR



„Deine Freunde stehen doch zu dir, und sie werden dich wieder willkommen heißen, mit warmem Herzen und freundlicher Hand.“ (LuB 121:9.)

HOLEN SIE SICH VON ANDEREN HILFE

Wenn wir mit den Entscheidungen eines uns nahestehenden Menschen konfrontiert sind, kann es hilfreich sein, zusätzlich zum Vertrauen auf Gott auch andere Menschen um Hilfe zu bitten. Wir müssen unser Leid nicht alleine tragen. Präsident Henry B. Eyring hat gesagt: „Wir werden alle geprüft. Und wir brauchen alle wahre Freunde, die uns lieben und uns zuhören, uns den Weg weisen und uns von der Wahrheit Zeugnis geben, damit wir den Heiligen Geist als Begleiter behalten.“ („Wahre Freunde“, *Liahona*, Juli 2002, Seite 32.) Anderen zu erzählen, womit man zu kämpfen hat, kann unangenehm sein und einen verletzlich machen. Viele von uns haben Angst oder schämen sich wegen der Entscheidungen eines Angehörigen und wollen nicht, dass andere von dem Problem erfahren. Wir befürchten vielleicht, dass andere uns oder den geliebten Menschen verurteilen. Derjenige, der zu kämpfen hat, bittet uns vielleicht darum, niemandem davon zu erzählen, auch nicht den Führern in der Kirche. Es ist aber in Ordnung und wichtig, um die Hilfe zu bitten, die wir brauchen oder uns wünschen.

NOTIZEN

Der Herr wird uns führen, sodass wir die nötige Unterstützung finden. „Denn ich bin der Herr, dein Gott, der deine rechte Hand ergreift und der zu dir sagt: Fürchte dich nicht, ich habe dir geholfen.“ (Jesaja 41:13.) Er hat verheißen, dass er Sie an der Hand führen und Ihnen auf Ihre Gebete Antwort geben wird (siehe LuB 112:10). Präsident Spencer W. Kimball hat dazu, dass Gott unsere Gebete oft erhört, gesagt: „Gott sieht uns, und er wacht über uns. Was wir brauchen, gibt er uns aber normalerweise durch andere Menschen.“ (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Spencer W. Kimball*, Seite 96.) Gott hat uns schon Menschen gesandt, die uns helfen und uns in unseren Prüfungen beistehen, und er wird es auch weiterhin tun.

- Wobei brauchen Sie Hilfe?
- Wie wollen Sie andere um Unterstützung bitten?

WIE SIE DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Wir machen vielleicht nicht immer positive Erfahrungen, wenn wir uns an andere wenden. Jemand mag uns zwar Liebe entgegenbringen, er kann aber auch falsch informiert oder irregeleitet oder einfach nicht in der Lage sein zu helfen. Eine schlechte Erfahrung sollte uns aber nicht davon abhalten, die Unterstützung zu suchen, die wir brauchen. Es ist wichtig, abzuwägen, woher man die passende Hilfe erhalten könnte, wann und wie man mit anderen über persönliche Probleme sprechen sollte und wie man klug entscheidet, was man anderen unbesorgt erzählen könnte. Dies könnten einige Fragen zum Nachdenken sein: Kann mir derjenige, mit dem ich gerade spreche, wirklich helfen? Liegen ihm meine Interessen und diejenigen meiner Angehörigen am Herzen? Wird er die Informationen vertraulich behandeln und unvoreingenommen sein? Besitzt er genug Reife und kann mit den Informationen umgehen, oder würden sie ihm eher schaden?

- Was hindert Sie daran, sich Hilfe zu holen?
- Bei wem haben Sie das Gefühl, Sie sollten ihn um Unterstützung bitten?

WOHER WIR HILFE ERHALTEN KÖNNEN

Ziehen Sie folgende Personengruppen in Betracht, wenn Sie sich um Trost und Unterstützung bemühen:

Angehörige

Unsere Familienangehörigen sind in der Lage, uns enorm zu unterstützen und uns viel Liebe entgegenzubringen. Der Herr hat uns unter anderem deshalb eine Familie gegeben, damit wir jemanden haben, der uns zuhört und für uns da ist, wenn wir das Gefühl haben, dass es sonst niemanden gibt. Von vertrauten Angehörigen können wir die Bestätigung und Unterstützung bekommen, die wir brauchen, um uns unseren Herausforderungen weiterhin entschlossen zu stellen.

Freunde

Wahre Freunde stehen uns in schwierigen Zeiten bei. Sie hören sich verständnisvoll und liebevoll an, welche Probleme wir haben und wie wir diese erleben. Sie haben vielleicht Ideen und Anregungen, auf die wir noch gar nicht gekommen sind. Wahre Freunde sagen uns auch dann die Wahrheit, wenn sie unangenehm ist, und sie respektieren unsere Entscheidungsfreiheit und schreiben uns nicht vor, wie wir zu leben haben.

Priestertums- und FHV-Führungsbeamte

Die Führungsbeamten im Priestertum und in der FHV sind durch Offenbarung und das Händeauflegen derer, die die richtige Vollmacht haben, berufen worden (siehe 5. Glaubensartikel). Als Stellvertreter des Herrn können sie „ihre Zeit, ihre Fähigkeiten, ihre Talente und das gläubige Gebet“ einsetzen, „um anderen zu helfen“ und „geistig und seelisch Unterstützung“ zu geben (*Handbuch 2: Die Kirche führen und verwalten*, 2010, 9.6.2). Unser liebevoller Vater im Himmel lässt unseren Führungsbeamten Weisung und Führung in Bezug auf uns zukommen. Besonders der Bischof hat die Priestertumsschlüssel und die Macht Gottes inne, uns zu segnen. Wenn Sie jedoch mit einem Führungsbeamten der Kirche sprechen, denken Sie daran, dass nicht jeder den gleichen Wissensstand hat und Sie ihm vielleicht erst vor Augen führen müssen, was Sie gerade durchmachen.

Berater

Wer selbst Erfahrungen mit einem Angehörigen gemacht hat, der schon einmal schlechte Entscheidungen getroffen hat, kann möglicherweise wertvolle Erkenntnisse und Orientierungshilfen weitergeben. Obwohl nicht alles, was bei seinem Angehörigen funktioniert hat, auch auf uns anwendbar sein wird, können wir doch aus seiner Erfahrung lernen. Die Erfahrung und das Verständ-

NOTIZEN



Unsere Familienangehörigen sind in der Lage, uns enorm zu unterstützen und uns viel Liebe entgegenzubringen. Der Herr hat uns unter anderem deshalb eine Familie gegeben, damit wir jemanden haben, der uns zuhört und für uns da ist, wenn wir das Gefühl haben, dass es sonst niemanden gibt.

HILFSMITTEL ZUR VERTIEFUNG DES THEMAS

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

1 Samuel 20:16,17 (unsere Freunde können uns unterstützen und haben uns lieb)

Mosia 24:13-15 (Gott hilft uns in unseren Bedrängnissen)

Lehre und Bündnisse 81:5 (der Herr bittet andere, uns zu helfen)

Lehre und Bündnisse 121:9 (Freunde bieten uns ihre Unterstützung an und ermutigen uns)

Henry B. Eyring, „Wahre Freunde“, *Liahona*, Juli 2002, Seite 29–32

James E. Faust, „Geläutert durch Bedrängnis“, *Liahona*, Februar 2006, Seite 2–7

Ronald A. Rasband, „Besondere Lektionen“, *Liahona*, Mai 2012, Seite 80ff.

„Unterstützung bei der Genesung“, <https://www.overcomingpornography.org/spouses-and-families/articles/finding-or-giving-support-in-recovery?lang=deu>

NOTIZEN

NOTIZEN

Horizontal lines for taking notes.

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- o Lesen Sie die Schriftstellen in diesem Kapitel und denken Sie darüber nach. Was haben Sie daraus gelernt? Wer aus Ihrem Umfeld könnte Ihnen beistehen und Sie unterstützen? Welche Art Unterstützung brauchen Sie von den Betroffenen?
o Befassen Sie sich mit dem folgenden Zitat von Präsident James E. Faust: „Wir können andere um Hilfe bitten. Aber an wen können wir uns wenden? Elder Orson F. Whitney (1855–1931) vom Kollegium der Zwölf Apostel hat diese Frage gestellt und die folgende Antwort darauf gegeben: ‚Bei wem finden wir in Zeiten der Not und des Kammers Hilfe und Trost? ... Bei Männern und Frauen, die gelitten haben, und aus ihrer leidvollen Erfahrung schöpfen sie reiches Mitgefühl und Trost zum Segen für diejenigen, die im Augenblick darauf angewiesen sind. Könnten sie das auch, wenn sie nicht selbst gelitten hätten?‘“ („Geläutert durch Bedrängnis“, Liahona, Februar 2006, Seite 5.) Inwiefern kann jemand, der Ähnliches wie Sie durchgemacht hat, Ihnen helfen? Kennen Sie so jemanden, an den Sie sich wenden könnten? Sie können auch die örtlichen Führer der Kirche – Ihren Bischof, den Kollegiumspräsidenten oder die FHV-Leiterin – bitten, Sie an jemanden zu verweisen, der ähnliche Probleme überwunden hat.
o Befassen Sie sich mit der Ansprache „Wahre Freunde“ von Präsident Henry B. Eyring und der Ansprache „Besondere Lektionen“ von Elder Ronald A. Rasband. Welche Grundsätze haben Sie daraus entnommen? Wie kann Ihnen Unterstützung von anderen helfen? Welche Menschen oder Anlaufpunkte, bei denen Sie Hilfe erhalten könnten, gibt es in Ihrer Reichweite? Welche Eingebungen erhalten Sie? Was sollten Sie tun?
o Überlegen Sie, welche Grundsätze aus diesen Liedern hervorgehen: „Herr, ich will folgen dir“ (Gesangbuch, Nr. 148); „Weil mir so viel gegeben ist“ (Gesangbuch, Nr. 147); „Liebet einander“ (Gesangbuch, Nr. 200)

7. Grundsatz GEBT IN ALLEM DANK



„Wahrlich, ich sage euch, meine Freunde: Fürchtet euch nicht, euer Herz sei getrost; ja, freut euch immerdar, und gebt in allem Dank.“ (LuB 98:1)

ÜBERWINDEN WIR MUTLOSIGKEIT, ANGST UND WUT

Im Leben kommt es nicht immer so, wie wir es erhoffen oder erwarten. Es kann hin und wieder passieren, dass uns Entmutigung, Angst oder Wut überkommen. Der Satan benutzt diese Gefühle, um uns anzugreifen, was dazu führt, dass wir uns selbst kritisieren und an anderen Fehler finden. Je mehr wir uns auf negative Gefühle konzentrieren, desto stärker werden sie, bis sie allmählich unsere Gedanken beherrschen, sodass wir nur noch eingeschränkt in der Lage sind, den Geist zu spüren und Freude zu finden. Der Spruch „Wie der Mensch im Herzen denkt, so ist er“ bezieht sich auf negative Gedanken ebenso wie auf positive. Eine Möglichkeit, mit negativen Gefühlen fertigzuwerden, ist zum Beispiel, wenn wir über all das Gute nachdenken, was uns gegeben ist, und dafür unseren Dank ausdrücken.

- Wie können wir uns unsere Schwierigkeiten eingestehen, ohne uns von ihnen verzehren zu lassen?

ERKENNEN WIR UNSERE GABEN UND TALENTE

Als Kinder Gottes sind wir mit vielen geistigen Gaben gesegnet. „Denn es gibt viele Gaben, und jedem Menschen ist durch den Geist Gottes eine Gabe gegeben. Einigen ist die eine gegeben, und einigen ist eine andere gegeben, damit allen dadurch genutzt sei.“ (LuB 46:11,12.) Es ist für uns wichtig, dass wir die Gaben, die ein jeder von uns erhält, wahrnehmen und für sie dankbar sind. Wenn wir unsere Gaben und Talente entfalten, kann das für uns Zufriedenheit, Fortschritt und positive Veränderungen mit sich bringen. Präsident Dieter F. Uchtdorf hat gesagt: „Sie meinen vielleicht, Sie hätten keine Talente, doch darin irren Sie, denn wir alle haben Talente und Gaben, jeder von uns.“ („Glücklichsein – Ihr Erbe“, *Liahona*, November 2008, Seite 119.) Es mag Zeit und Mühe erfordern, unsere Gaben zu entdecken und weiterzuentwickeln, aber ein jeder von uns kann mit seinen gottgegebenen Fähigkeiten viel geben.

- Welche Gaben und Talente haben Sie? Was können Sie tun, um diese Gaben und Talente weiterzuentwickeln?
- Wie kann Ihr Patriarchalischer Segen Ihnen helfen, Ihre Gaben und Talente zu erkennen?

ACHTEN WIR AUF DIE GUTEN SEITEN UNSERER LIEBEN

Es ist nicht nur wichtig, dass wir unsere eigenen Gaben erkennen und dankbar dafür sind, sondern auch unerlässlich, dass wir das Göttliche in anderen, ganz besonders in unseren Angehörigen, sehen. In unseren Beziehungen wird das, was wir für den anderen empfinden, in hohem Maß davon bestimmt, worauf wir den Blick richten. Vielleicht ist es nicht einfach, sich jetzt vorzustellen, wie der Mensch, der uns nahesteht, ohne seine Sünden wäre. Für unseren eigenen Heilungsprozess ist es jedoch wichtig, dass wir hinter seinen schlechten Entscheidungen sehen, wer er wirklich ist: ein geliebter Sohn oder eine geliebte Tochter Gottes. Trotz unserer schwierigen Situation können wir uns dafür entscheiden, für die guten Charaktereigenschaften und Taten unseres Angehörigen dankbar zu sein. Wenn wir uns bemühen, geführt vom Heiligen Geist zuzuhören und aufmerksam zu sein, können wir das göttliche Potenzial eines jeden erkennen, selbst desjenigen, der uns verletzt hat. Unsere Beziehung kann sich bessern und unser Angehöriger kann vermehrt Hoffnung schöpfen, wenn wir uns dafür entscheiden, das Gute, was wir in anderen sehen, zu würdigen und dafür dankbar zu sein.

NOTIZEN

NOTIZEN

- o Was macht es Ihnen leichter, in einem Menschen, der Ihnen nahesteht, das Gute zu sehen?

- o Inwiefern bessert sich Ihre Beziehung dadurch, dass Sie nach seinen guten Seiten suchen?

DRÜCKEN WIR DANKBARKEIT FÜR DEN ERRETTEN UND SEIN SÜHNOPFER AUS

Unsere Dankbarkeit gilt vor allem anderen dem Heiland und seinem Sühnopfer. Er war und ist immer an unserer Seite und begleitet uns in guten wie in schlechten Zeiten. Alles Gute in unserem Leben ist ein Segen vom Erretter. Jesaja hat es so ausgedrückt: „Gott ist mein Heil; ich vertraue und erschreke nicht. Denn meine Stärke und mein Lied ist Gott, der Herr. Er wurde mir zum Heil.“ (Jesaja 12:2.) Wenn wir daran denken, wie vielfach wir gesegnet sind, sind wir vielleicht manchmal ähnlich dankbar wie Ammon: „Meine Freude ist voll, ja, mein Herz will überfließen vor Freude, und ich freue mich an meinem Gott. Ja, ich weiß, dass ich nichts bin; was meine Kraft betrifft, so bin ich schwach; darum will ich nicht mit mir selbst prahlen, sondern ich will mit meinem Gott prahlen, denn in seiner Kraft kann ich alles tun; ... ja siehe, [ich will] seinen Namen preisen immerdar.“ (Alma 26:11,12.) Unsere Dankbarkeit für den Erlöser bewegt uns, ein bisschen besser und ein bisschen liebevoller zu sein und mehr wie Christus zu werden.

- o Welche Gefühle hegen Sie für den Erretter? Wie sind Sie durch sein Sühnopfer schon gesegnet worden?

- o Wie können Sie ihm Ihre Dankbarkeit zeigen?

NOTIZEN

Richard G. Scott, „Wie man ein gutes Leben führt, obwohl einen immer mehr Böses umgibt“, *Liahona*, Mai 2004, Seite 100ff.

Dieter F. Uchtdorf, „Dankbar in jeder Lebenslage“, *Liahona*, Mai 2014, Seite 70, 75ff.

Video: „Jeden Tag dankbar sein“

Video: „Im Geist der Danksagung“

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Befassen Sie sich mit Präsident Henry B. Eyrings Ansprache „O denkt daran, denkt daran“ und achten Sie dabei auf Möglichkeiten, Gottes Hand in Ihrem Leben zu erkennen. Fragen Sie sich jeden Tag: „Habe ich heute bemerkt, dass Gott seine Hand ausgestreckt hat, um auf uns, unsere Kinder oder unsere Familie einzuwirken?“ Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.
- Denken Sie an eine Prüfung oder ein Problem, mit dem Sie zurzeit zu kämpfen haben. Befassen Sie sich mit dem Bild von Adam und Eva (*Bildband zum Evangelium*, Nr. 5) und lesen Sie Mose 5:10-12. Was beeindruckt Sie daran, wie die beiden mit Ungemach umgingen? Was lernen Sie aus ihrem Beispiel?
- Sehen Sie sich die Videos „Jeden Tag dankbar sein“ und „Im Geist der Danksagung“ an und überlegen Sie sich, was man aus ihnen über Dankbarkeit lernen kann. Lesen Sie diese Aussage von Präsident Thomas S. Monson: „Dankbare Worte sind liebenswürdig und ehrenwert, dankbares Verhalten ist großzügig und edel, aber stets mit Dankbarkeit im Herzen zu leben heißt, den Himmel zu berühren.“ („Dankbarkeit, die göttliche Gabe“, *Liahona*, November 2010, Seite 90.) Wie können Sie vermehrt zeigen, dass Sie dankbar sind?

- o Warum ist es wichtig, Dankbarkeit zu zeigen? Wie kommt es uns zugute, wenn wir Dankbarkeit empfinden und ausdrücken? Befassen Sie sich mit Lehre und Bündnisse 78:19. Lesen Sie die Geschichte „Ein Korb mit Segnungen“ von Schwester Bonnie D. Parkin in „Dankbarkeit – ein Pfad ins Glück“ und schreiben Sie die Segnungen auf, für die Sie dankbar sind. Sprechen Sie mit einem Freund oder einem Angehörigen darüber, was Sie dabei empfunden haben.

- o Befassen Sie sich mit der Ansprache „Wie man ein gutes Leben führt, obwohl einen immer mehr Böses umgibt“ von Elder Richard G. Scott und achten Sie auf Vorschläge, wie wir hoffnungsvoller leben und in einer Welt voller Schlechtigkeit nach dem Guten Ausschau halten können. Wie kann Ihnen das Gelernte helfen, das Gute in Ihrem Leben mehr zu schätzen?

- o Befassen Sie sich mit Ihrem Patriarchalischen Segen und achten Sie auf die Gaben und Talente, die der Vater im Himmel Ihnen gegeben hat. Wenn Sie den Patriarchalischen Segen noch nicht erhalten haben, können Sie mit Ihrem Bischof darüber sprechen und ihn fragen, wie Sie sich darauf vorbereiten können.

- o Überlegen Sie, welche Grundsätze aus diesen Liedern hervorgehen: „Sieh den Segen!“ (*Gesangbuch*, Nr. 160); „Kommt, Heilige, kommt!“ (*Gesangbuch*, Nr. 19); „Now Thank We All Our God“ (*Hymns*, Nr. 95); „Savior, Redeemer of My Soul“ (*Hymns*, Nr. 112); „Weil mir so viel gegeben ist“ (*Gesangbuch*, Nr. 147)

NOTIZEN

8. Grundsatz SEID FEST UND STANDHAFT



„Darum, diejenigen, die so weit gekommen sind, von denen wisst ihr selbst, dass sie fest und standhaft sind im Glauben und in dem, womit sie frei gemacht worden sind.“ (Helaman 15:8)

WIR KÖNNEN ANGEMESSENE GRENZEN ZIEHEN, UM UNS UND UNSERE FAMILIE ZU SCHÜTZEN

Wir fühlen uns oft hin- und hergerissen, weil wir unseren Angehörigen unterstützen, aber gleichzeitig auch für unser eigenes Wohl und unsere Sicherheit sorgen wollen, vor allem wenn unser Angehöriger weiterhin mit zerstörerischem Verhalten zu kämpfen hat. Wir wollen ihm zeigen, dass wir ihn lieben, gleichzeitig aber auch uns und andere schützen. Wenn wir lernen, wie wir uns selbst lieben und schützen, wird uns das nicht nur ganz entscheidend dabei helfen, auch weiterhin unseren eigenen Wert vor Augen zu haben, sondern es wird sich auch segensreich auf unseren Angehörigen auswirken.

Wenn wir Grenzen ziehen, bedeutet das, dass wir in Hinblick auf bestimmte Handlungsweisen oder Menschen einen Punkt oder eine Linie festsetzen, die dann von anderen nicht überschritten werden darf. Wenn wir dieses Konzept verstehen und in der Lage sind, Grenzen zu setzen, fühlen wir uns dadurch nicht so sehr wie ein Opfer.

Die von uns gesetzten Grenzen helfen uns, unseren geistigen, seelischen und physischen Bedürfnissen gerecht zu werden, und sorgen letztlich dafür, dass wir uns sicher fühlen und Frieden verspüren. Wir müssen uns sicher und wohl fühlen, damit wir andere lieben und ihnen dienen können. Wenn unsere Bedürfnisse jedoch nicht hinreichend befriedigt werden, haben wir die Pflicht, mit unserem Angehörigen so zu sprechen, dass er sich entscheiden kann, ob er uns helfen möchte oder nicht.

- o Wie helfen Ihnen Ihre Grenzen, sich sicher und wohl zu fühlen? Wie helfen sie Ihnen, sich selbst und anderen Liebe zu erweisen?

SEIEN WIR OFFEN UND EHRlich

Offen und ehrlich mit unserem Angehörigen zu sein, wenn es um unseren Schmerz geht und darum, inwiefern wir Hilfe benötigen, kann schwierig sein. Dennoch kann uns unsere Verletzlichkeit glaubwürdiger machen und unserem Angehörigen helfen, sich besser in unsere Lage zu versetzen. Wenn unser Angehöriger weiterhin unsere Grenzen überschreitet und aufgrund seiner Entscheidungen unwirsch oder lieblos zu uns ist, ist es das Beste, wenn wir Konsequenzen folgen lassen. Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „Wahre Liebe für den Sünder kann mutige Konfrontation nötig machen – nicht aber Duldung! Wahre Liebe fördert kein selbstzerstörerisches Verhalten.“ („Lehr uns Duldsamkeit und Lieb“, *Der Stern*, Juli 1994, Seite 62.)

Wir sind verpflichtet, Grenzen zu setzen und deutlich zu machen, Regeln aufzustellen und unseren Angehörigen für seine Entscheidungen zur Verantwortung zu ziehen. Dies tun wir nicht, um andere unter unsere Kontrolle zu bekommen, sondern um ihren negativen Einfluss zu verringern und damit unsere Familie geschützt und unversehrt bleibt. Wenn wir Grenzen setzen, erinnert uns dies auch an unseren Wert als Kind Gottes und daran, dass wir Liebe und Freundlichkeit verdienen. Manch ein Ehepartner und Angehöriger stellt fest, dass dem süchtigen Menschen die zerstörerischen Auswirkungen seiner Entscheidungen und Taten klarer werden, wenn man offen über seine Gefühle und Erfahrungen spricht und ihm dann feste Grenzen setzt und Konsequenzen in Aussicht stellt. Unser Angehöriger kann, wenn er Konsequenzen zu spüren bekommt, genau die Motivation erhalten, die er braucht, um seine Heilung und Genesung anzustreben. Wenn wir Grenzen setzen, können wir dadurch den Geist in unser Zuhause und in das Leben unseres Angehörigen einladen: Es hilft uns, offen, ehrlich, demütig und bestimmt zu sein, und unser Angehöriger kann seine Entscheidungsfreiheit besser ausüben.

NOTIZEN

stehen, dass unsere Grenzen uns dabei helfen, das zweite Gebot zu halten, nämlich uns selbst wie unseren Nächsten zu lieben (siehe Matthäus 22:39).

Wir müssen damit rechnen, dass unsere Grenzen ausgereizt werden und die Konsequenzen durchgesetzt werden müssen. Wir können aber daran denken, dass Fehler eine Chance zu lernen darstellen. Wenn wir für eine bestimmte Handlung eine Konsequenz festlegen, muss das etwas sein, was wir im Geist der Liebe und des Lernens durchsetzen wollen und können. Wenn wir unsere Grenzen und Konsequenzen festlegen, müssen wir weise, in Einklang mit dem Evangelium und durch den Heiligen Geist geführt vorgehen. Wir können uns auch um Hilfe bemühen, indem wir uns von einer Vertrauensperson, einem Führer der Kirche oder einem professionellen Berater Rat einholen. Das hilft uns, unsere Ansprüche zu überprüfen und auf etwaige Grenzen oder Konsequenzen aufmerksam zu werden, die nicht auf wahren Grundsätzen beruhen und nicht von Liebe getragen sind.

Der Herr wird uns helfen und stützen, wenn wir zum Wohl und Schutz unserer Familie Grenzen setzen und Konsequenzen durchsetzen. Wenn wir das tun, wird sein Einfluss uns und unseren Lieben vermehrt Frieden verschaffen.

- Wie können Sie und Ihr Angehöriger mithilfe von Grenzen und Konsequenzen Genesung und Heilung finden?
- Welche Konsequenzen können beispielsweise durchgesetzt werden, wenn Ihr Angehöriger eine Grenze überschreitet?
- Wie können Sie angemessen auf einen Angehörigen reagieren, der immer wieder von Ihnen gesetzte Grenzen missachtet?

TUN WIR ALLES, WAS WIR KÖNNEN, UM DIE BEZIEHUNG AUFRECHTZUERHALTEN

Der Schmerz, den wir infolge der Entscheidungen unseres Angehörigen empfinden, mag uns unerträglich vorkommen. Möglicherweise fragen wir uns, wie lange wir das noch aushalten können. Mitunter scheint die einzige Möglichkeit, Erleichterung zu finden, darin zu bestehen, sich vorübergehend von seinem Angehörigen zu trennen oder gar die Beziehung zu ihm zu beenden. Andererseits sollen wir jede vernünftige Anstrengung unternehmen, um unsere Familienbeziehungen zu retten.

NOTIZEN

im Himmel, von Führungsbeamten der Kirche oder von anderen Vertrauenspersonen suchen, um zu erkennen, wie wir uns schützen können.

In manchen Fällen mag eine Trennung oder Scheidung gerechtfertigt sein. Elder Dallin H. Oaks hat gesagt:

„Uns ist bewusst, dass viele von Ihnen unschuldige Opfer sind – Mitglieder, deren ehemalige Partner fortgesetzt heilige Bündnisse verraten haben oder die sich ihren ehelichen Pflichten über einen längeren Zeitraum hinweg entzogen oder sie von sich gewiesen haben. Mitglieder, denen so zugesetzt worden ist, wissen aus erster Hand, dass es noch Schlimmeres gibt als Scheidung.

Wenn alles Leben aus einer Ehe gewichen ist und es keine Hoffnung auf Neubelebung gibt, muss es einen Weg geben, sie zu beenden.“ („Scheidung“, *Liahona*, Mai 2007, Seite 71.)

Wenn wir über eine Trennung oder Scheidung nachdenken, ist es oft hilfreich, wenn wir bei Führungsbeamten der Kirche oder anderen Rat suchen. Die Entscheidung treffen wir jedoch letztlich selbst, mit der Führung des Herrn.

- Wie können Sie angemessen auf einen Angehörigen reagieren, der sich missbräuchlich verhält?



Wenn wir für eine bestimmte Handlung eine Konsequenz festlegen, muss das etwas sein, was wir im Geist der Liebe und des Lernens durchsetzen wollen und können. Wenn wir unsere Grenzen und Konsequenzen festlegen, müssen wir weise, in Einklang mit dem Evangelium und durch den Heiligen Geist geführt vorgehen.

NOTIZEN

NOTIZEN

Horizontal lines for taking notes.

HILFSMITTEL ZUR VERTIEFUNG DES THEMAS

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

Moroni 8:16 („vollkommene Liebe vertreibt alle Furcht“)

Lehre und Bündnisse 1:31,32 (der Herr blickt nicht mit dem geringsten Maß von Billigung auf Sünde, aber er vergibt, wenn wir umkehren)

John K. Carmack, „Wenn unsere Kinder irregehen“, Der Stern, März 1999, Seite 28–37

Russell M. Nelson, „Lehr uns Duldsamkeit und Lieb“, Der Stern, Juli 1994, Seite 60ff.

Dallin H. Oaks, „Scheidung“, Liahona, Mai 2007, Seite 70–73

Dallin H. Oaks, „Die Liebe und das Gesetz“, Liahona, November 2009, Seite 26–29

Dieter F. Uchtdorf, „In Geduld fortfahren“, Liahona, Mai 2010, Seite 56–59

„Verantwortung in der Familie“, Grundbegriffe des Evangeliums, 2011, Seite 239–245

„Auf Herausforderungen in der Ehe reagieren“, Ehe und Familie – Leitfaden für den Lehrer, Seite 18–22

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Befassen Sie sich mit der Ansprache „Die Liebe und das Gesetz“ von Elder Dallin H. Oaks und mit der Ansprache „Lehr uns Duldsamkeit und Lieb“ von Elder Russell M. Nelson und achten Sie auf Grundsätze dazu, wie man Grenzen setzt und Liebe zeigt. Denken Sie über die Grenzen nach, die Sie gesetzt haben oder setzen wollen. Beurteilen Sie sie in Hinblick auf diese Evangeliumsgrundsätze. Schreiben Sie in Ihrem Tagebuch Ihre Gedanken und Ideen zum Umsetzen dieser Grundsätze nieder.

9. Grundsatz

WIR HABEN UNS VON UNEHRLICHKEIT LOSGESAGT



„Wir haben uns von aller [Unehrllichkeit] losgesagt; wir verhalten uns nicht hinterhältig und verfälschen das Wort Gottes nicht, sondern machen die Wahrheit offenbar. So empfehlen wir uns vor dem Angesicht Gottes jedem menschlichen Gewissen.“ (2 Korinther 4:2)

VERTRAUEN FÖRDERN

Schlechte Entscheidungen werden im Verborgenen getroffen und werden durch Täuschung aufrecht-erhalten. Unser Angehöriger gelangt an einen Wendepunkt, wenn er erkennt, wie Heimlichkeiten und Täuschung zu seinen schlechten Entscheidungen beitragen. Wenn er uns belügt, täuscht und sein schlechtes Verhalten bagatellisiert, können wir ihm nicht mehr vertrauen. Durch diesen Vertrauensverlust ist es wiederum schwer, unsere Ängste und Sorgen dahingehend, was unser betroffener Angehöriger wohl in unserer Abwesenheit tun mag, zu überwinden. Wenn er uns beispielsweise sagt, dass er einkaufen geht, fragen wir uns vielleicht, ob er lügt und eigentlich vorhat, etwas Unrechtes zu tun. Dieses Misstrauen erschwert unsere Kommunikation miteinander und beeinträchtigt unsere Beziehung. Möglicherweise bemerken wir, dass wir uns ständig Sorgen darüber machen, womit unser Angehöriger wohl gerade beschäftigt ist, und fangen an, sein Verhalten zu überwachen.

Doch auch wenn wir im Augenblick vielleicht außerstande sind, unserem Angehörigen gänzlich zu vertrauen, so können wir uns doch auf den Herrn und seinen Schutz verlassen. Der Herr hilft uns, mit den vielen Sorgen und Ängsten, mit denen wir zu tun haben, fertigzuwerden. Durch seinen Geist verleiht er uns die Zuversicht, mit deren Hilfe wir Frieden finden und Hoffnung schöpfen. Nephi hat ausgerufen: „O Herr, ich habe auf dich vertraut, und ich werde auf dich vertrauen immerdar.“ (2 Nephi 4:34; siehe auch Alma 58:11.)

- Wie hilft Ihnen Ihr Vertrauen in den Herrn, wenn es Ihnen schwerfällt, Ihrem Angehörigen zu vertrauen?

ERMUTIGEN WIR UNSEREN ANGEHÖRIGEN, EHRlich ZU SEIN

Bei vielen von uns löst die Entdeckung, dass jemand, der uns nahesteht, schlechte Entscheidungen trifft, Bestürzung und Schrecken aus. Natürlich haben wir viele Fragen zu seinem Verhalten. Wie sehr sind wir hintergangen worden? Was wissen wir außerdem noch nicht? Wir wollen unbedingt Antworten erhalten und die Wahrheit herausfinden. Oft leugnet unser Angehöriger alles, oder es ist ihm so peinlich und er schämt sich so sehr, dass er die Wahrheit nur nach und nach preisgibt. Obwohl es äußerst wichtig für ihn ist, das, was er getan hat, ehrlich zuzugeben und Verantwortung dafür zu übernehmen, braucht eine völlige Offenlegung in der Regel Zeit, besonders dann, wenn Geheimhaltung und Täuschung ihm schon lange zur Gewohnheit geworden sind.

Es ist sehr schwierig, von all den Heimlichkeiten und dem Schmerzlichen zu erfahren, was unser Angehöriger getan hat. Vielleicht wollen wir es gar nicht wissen oder sind noch nicht bereit, alles zu hören. Es kann verletzend sein und uns sogar schaden, bestimmte Einzelheiten zu erfahren. Daher gilt: Auch wenn es wichtig für uns ist, von den Tatsachen zu hören, muss „alles in Weisheit und Ordnung“ (Mosia 4:27) geschehen. Bei jedem sind die Gegebenheiten anders, je nachdem, wie viele Einzelheiten erforderlich sind, um dem Bedürfnis nach Wahrheit zu genügen. Der Bischof, ein Freund, ein Ratgeber – und vor allem der Heilige Geist – können uns helfen, abzuwägen, was wir wissen müssen und was uns in Wirklichkeit noch mehr Schaden zufügen könnte. Obwohl wir wegen dem, was wir von unserem Angehörigen erfahren, möglicherweise ärgerlich oder verletzt sind, ist es doch wichtig, nicht im Zorn zu reagieren oder ihn zu beschämen. Denken Sie daran, dass die Offenlegung Teil der Genesung

NOTIZEN

BAUEN SIE WIEDER VERTRAUEN AUF

Unser Angehöriger muss eventuell erst wieder lernen, ehrlich und vertrauenswürdig zu sein. Möglicherweise sagt er immer das Richtige, doch es kann noch wichtiger sein, zu beobachten, was er tut. Dadurch können wir erkennen, wie aufrichtig er sich darum bemüht, zu genesen. Vielleicht will er das, was für die Genesung nötig ist, nicht tun, oder er erleidet einen Rückfall. In solchen Situationen können wir geduldig und liebevoll sein, ohne ihm erneut unser volles Vertrauen zu schenken.

Unser Vertrauen kann zunehmen, wenn wir feststellen, dass unser Angehöriger dem Herrn näherkommt und sich eifrig darum bemüht, mehr und mehr zu genesen. Wenn er uns ehrlich anvertraut, wie es ihm in schwierigen Momenten geht, können wir allmählich auch glauben, dass er die Wahrheit sagt, was seine besseren Momente betrifft. Mithilfe des Heiligen Geistes werden wir erkennen, wann wir beginnen können, wieder Vertrauen aufzubauen. Dieser Prozess geht möglicherweise nur nach und nach vonstatten.

In einigen Fällen haben wir vielleicht das Gefühl, nie wieder vertrauen zu können, weil wir zu sehr verletzt wurden. Selbst wenn unser Angehöriger ehrlich und vertrauenswürdig ist, halten unsere Angst und unser Zorn uns womöglich davon ab, ihm Vertrauen zu schenken. Auch diese Last können wir dem Herrn übergeben. Durch seinen Trost und seine Hilfe können unsere seelischen Wunden heilen, und wir können unseren Angehörigen wieder vertrauen, sobald sie dieses Vertrauen verdienen.

- Wie kann uns der Erretter helfen, wieder Vertrauen aufzubauen?
- Was werden Sie als Nächstes unternehmen, um erneut Vertrauen aufzubauen?

NOTIZEN

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

Jakobus 1:19,20 (sei schnell bereit zu hören, zurückhaltend im Reden und nicht schnell zum Zorn bereit)

Jakobus 3:2 (ein vollkommener Mensch verletzt andere nicht mit seinen Worten)

Mosia 2:32; 3 Nephi 11:29 (hütet euch vor Streit, denn er ist nicht vom Herrn)

Alma 12:14 (unsere Worte werden uns schuldig sprechen)

Lehre und Bündnisse 51:9 (jedermann soll ehrlich handeln)

Lehre und Bündnisse 136:23,24 (wir wollen einander mit unseren Worten erbauen)

Rosemary M. Wixom, „Die Worte, die wir sagen“, *Liahona*, Mai 2013, Seite 81 ff.
 „Kommunikation“, *Die ewige Ehe – Leitfaden für den Schüler* (CES-Leitfaden, 2003), Seite 203–209

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Befassen Sie sich mit dem Kapitel „Kommunikation“ im Schülerleitfaden *Die ewige Ehe*, Seite 203–209. Was erfahren Sie dort über Vertrauen? Was muss Ihr Angehöriger möglicherweise tun, um sich Ihr Vertrauen wieder zu verdienen? Welche Eingebungen erhalten Sie? Was sollten Sie tun?
- Lesen Sie den Artikel „Als Ehepaar miteinander beratschlagen“ von Randy Keyes im *Liahona*, Juni 2012, Seite 24–27. (In englischer Sprache können Sie außerdem den Artikel „Obtaining the Spirit through Counseling Together“ im *Ensign*, Juni 2012, Seite 36–39, hinzuziehen.) Was erfahren Sie darüber, wie wichtig es ist, sich mit Ihrem Angehörigen zu beratschlagen? Welche dieser Grundsätze können Ihnen helfen? Was werden Sie verändern, um sich mit Ihrem Angehörigen effektiver zu beraten?

10. Grundsatz

HEBT DIE HERABGESUNKENEN HÄNDE EMPOR



„Darum sei treu; steh in dem Amt, das ich dir bestimmt habe; steh den Schwachen bei, hebe die herabgesunkenen Hände empor, und stärke die müden Knie.“ (LuB 81:5.)

UNTERSTÜTZEN WIR UNSEREN ANGEHÖRIGEN AUF RECHTSCHAFFENE WEISE

Wir unterstützen ihn, indem wir ihn in seinen Bemühungen bestärken, zu Christus zu kommen und von den Auswirkungen seiner schlechten Entscheidungen zu genesen. Wenn unser Angehöriger schlechte Entscheidungen trifft, die ernste Folgen nach sich ziehen, ist es ganz natürlich, dass wir ihn vor diesen Folgen bewahren wollen. Vielleicht versuchen wir, den Schaden selbst zu beheben und stellvertretend für ihn etwas wiedergutzumachen. In manchen Fällen kann unsere Hilfe von großem Nutzen sein und sogar Leben retten, wir müssen aber aufpassen, dass wir ihn nicht in seinen schlechten Entscheidungen unterstützen oder ihm gar den Weg ebnen, zu sündigen. Wenn wir in die Falle tappen, den geliebten Menschen ständig aufzufangen, verhindern wir unter Umständen seine Genesung und bewirken nur, dass er sich nicht gleich an den Herrn um Hilfe wendet.

Denken Sie daran: „Der Herr ... kann nicht mit dem geringsten Maß von Billigung auf Sünde blicken.“ (LuB 1:31.) Wenn unser Angehöriger die negativen Folgen seines Handelns spürt, kann ihn dies dazu bewe-

NOTIZEN

gen, sich zu ändern (siehe Lukas 15:17). Der Prophet Alma riet seinem Sohn: „Ich würde nicht bei deinen Verbrechen verweilen und dir die Seele martern, wenn es nicht zu deinem Besten wäre.“ (Alma 39:7.) Wir alle sind für unsere Worte, Taten und Gedanken verantwortlich (siehe Mosia 4:30); wir können unserem Angehörigen die Verantwortung für sein Handeln nicht abnehmen. Er kann nur durch Umkehr und Gehorsam gegenüber den Geboten geheilt werden, Vergebung für seine Fehler erlangen und aufrecht vor dem Herrn stehen.

- Warum ist es wichtig, dass Ihr Angehöriger für das verantwortlich ist, was er tut?
- Wie können Sie herausfinden, ob Sie Ihren Angehörigen wirklich bei der Genesung unterstützen oder sein Fehlverhalten erst möglich machen?

UNTERSTÜTZEN UND ERMUTIGEN WIR UNSEREN ANGEHÖRIGEN

Der betroffene Angehörige muss viele Prüfungen durchmachen, wenn er sich um Genesung bemüht. Vielleicht ist er seelisch am Ende, fühlt sich unvollkommen und meint, die Liebe Gottes und unsere Liebe nicht zu verdienen. Er kann sogar die Hoffnung verlieren, jemals wieder rein zu sein. Damit er sich ändern kann, braucht er Hoffnung auf die Zukunft und die Gewissheit, dass er die Mühe wert ist. Wir haben nicht die Aufgabe, für ihn zu genesen, vielmehr müssen wir ihm Mut machen und ihn lieben, während er auf seine Genesung hinarbeitet. Wenn wir unserem Glauben an den Erretter Ausdruck verleihen und unseren Angehörigen in seinen aufrichtigen Bemühungen, sich zu ändern, unterstützen, kann ihm dies helfen, Fortschritt zu machen und schließlich zu genesen.

Der Erretter ist das vollkommene Beispiel dafür, wie man andere unterstützt und ermutigt. Er war „von Mitleid ... erfüllt“ für seine Mitmenschen (siehe 3 Nephi 17:6; Matthäus 9:36; 14:14). Schwester Barbara Thompson, eine ehemalige Ratgeberin in der FHV-Präsidentschaft, hat erklärt: „Mitgefühl bedeutet, dass man für den anderen Liebe und Barmherzigkeit empfindet. Es bedeutet, dass man verständnisvoll ist und sich wünscht, das Leid des anderen zu lindern. Es bedeutet, dass man freundlich und einfühlsam ist.“ („Hab Mitgefühl und bewirkt Gutes“, *Liahona*, November 2010, Seite 119.) Wenn wir Mitgefühl haben, bemühen wir uns, zu verstehen, wie beschämt oder verzweifelt unser Angehöriger sich fühlen mag, und wir bedenken alle Anstrengungen, die er unternimmt. Wir tragen des anderen Last, trauern mit den Trauernden

und trösten diejenigen, die des Trostes bedürfen (siehe Mosia 18:8,9). Mitgefühl bedeutet nicht, dass wir seine schlechten Entscheidungen gutheißen oder sein falsches Verhalten entschuldigen. Wir reichen ihm jedoch liebevoll die Hand und machen ihm Mut.

- o Warum ist es wichtig, dass Sie Mitgefühl zeigen, während Sie Ihren Angehörigen unterstützen?
- o Wie können Sie Ihr Mitgefühl zum Ausdruck bringen?

KÜMMERN WIR UNS WEITERHIN UM UNSEREN ANGEHÖRIGEN

Der Mensch, den wir lieben, ist für seine Genesung selbst verantwortlich und möglicherweise noch nicht bereit, unsere Unterstützung anzunehmen. Es kann sogar vorkommen, dass er unsere Bemühungen, zu helfen, zurückweist oder sie uns übelnimmt. Vielleicht fühlen wir uns entmutigt und machtlos, wenn wir zusehen müssen, wie er weiterhin schlechte Entscheidungen trifft. Doch wir können ihn trotzdem lieben und für ihn beten. Der Erretter hat uns in Bezug auf diejenigen, die in geistiger Hinsicht zu kämpfen haben, aufgefordert: „Solchen Menschen sollt ihr auch weiterhin dienen; denn ihr wisst nicht, ob sie nicht zurückkommen und umkehren und mit voller Herzensabsicht zu mir kommen und ich sie heilen werde; und ihr werdet das Mittel sein, um ihnen die Errettung zu bringen.“ (3 Nephi 18:32.) Geduldig abzuwarten kann in einigen Fällen die beste Herangehensweise sein.

In der Zwischenzeit können wir für unseren Angehörigen beten und ihm in geeigneter Weise beistehen. Der himmlische Vater segnet ihn, wenn wir für ihn beten und unseren Glauben für ihn ausüben. Elder Robert D. Hales hat gesagt, dass der Glaube, die Gebete und die Mühen eines Angehörigen zum Wohl des geliebten Menschen geweiht werden (siehe „Mit allem Gefühl eines liebevollen Vaters – eine Botschaft der Hoffnung an die Familie“, *Liahona*, Mai 2004, Seite 88). Unser Angehöriger entscheidet sich vielleicht nicht immer dafür, sein zerstörerisches Verhalten zu ändern, aber wir wissen, dass unsere Gebete für ihn von einem liebenden Vater im Himmel gehört werden.

- o Wie können Sie sich gegenüber Ihrem Angehörigen verhalten, wenn er offenbar nicht bereit oder willens ist, Ihre Unterstützung anzunehmen?

NOTIZEN

NOTIZEN

Video: „Anderen dienen“
Video: „Sich um jeden Einzelnen kümmern“
Video: „Der Auftrag von Engeln“

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- Schauen Sie sich eines oder mehrere der folgenden Videos an: „Anderen dienen“, „Sich um jeden Einzelnen kümmern“, „Der Auftrag von Engeln“. Was haben Sie daraus gelernt? Wie können Sie das geistige Wachstum eines anderen fördern? Welche Eingebungen erhalten Sie? Was sollten Sie tun?
 - Befassen Sie sich mit den Kapiteln „Verantwortung in der Familie“ und „Auf Herausforderungen in der Ehe reagieren“. Von welchen wichtigen Grundsätzen aus diesen Kapiteln möchten Sie sich leiten lassen, wenn Sie das geistige Wachstum Ihres Angehörigen fördern wollen? Wie können Sie sich in geistiger Hinsicht noch besser um ihn kümmern?
 - Befassen Sie sich mit dem Abschnitt „Unterstützung bei der Genesung“ auf der Seite <https://www.overcomingpornography.org/spouses-and-families/articles/finding-or-giving-support-in-recovery?lang=deu>. Was haben Sie daraus gelernt? Was haben Sie empfunden? Wie werden Sie das Gelernte anwenden, um den Menschen, der Ihnen nahesteht, noch mehr zu unterstützen?
 - Überlegen Sie, welche Grundsätze aus diesen Liedern hervorgehen: „Be Still, My Soul“ (*Hymns*, Nr. 124); „Wenn uns ein Mensch zum Guten lenkt“ (*Gesangbuch*, Nr. 193); „Hab ich Gutes am heutigen Tag getan?“ (*Gesangbuch*, Nr. 150)
-

11. Grundsatz ERTRAGT DIES ALLES GEDULDIG



„Denn ich weiß, dass du gefangen warst; ja, ... du hast dies alles geduldig ertragen, weil der Herr mit dir war; und nun weißt du, dass der Herr dich befreit hat.“ (Alma 38:4.)

DIE GENESUNG KOMMT NACH UND NACH ZUSTANDE

Elder David A. Bednar hat gesagt, dass sich die geistige Veränderung „nicht rasch oder auf einmal [vollzieht,] sondern sie ist ein fortlaufender Prozess – kein einmaliges Ereignis. Zeile um Zeile und Weisung um Weisung, allmählich und fast unmerklich werden unsere Beweggründe, unsere Gedanken, unsere Worte und unsere Taten in Einklang mit dem Willen Gottes gebracht. Dieser Abschnitt auf dem Weg zur Wandlung erfordert Zeit, Beharrlichkeit und Geduld.“ („Ihr müsst von neuem geboren werden“, *Liahona*, Mai 2007, Seite 21.) Genauso erfordert jegliche Änderung Energie und Ausdauer. Unser Angehöriger muss einen Prozess seelischer, geistiger und körperlicher Veränderung durchlaufen, und das erfordert Zeit und Geduld.

In der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!* heißt es über den Genesungsprozess:

NOTIZEN

„Zur Umkehr können seelische und körperliche Vorgänge gehören. Falsches Verhalten wird abgelegt, selbst wenn es bereits tief verwurzelt ist. Unerwünschtes Handeln wird durch zuträgliches, richtiges Verhalten ersetzt.

Umkehr und Genesung können daher länger dauern. Manchmal geben [Menschen] auf ihrem Weg zu mehr Selbstbeherrschung trotz der besten Vorsätze noch der Versuchung nach. ...

Durch Taufe und Konfirmierung empfängt man die Gabe des Heiligen Geistes. Sie verleiht Kraft, mit solchen Herausforderungen fertigzuwerden. Doch Taufe und Konfirmierung nehmen einem vielleicht nicht zur Gänze das seelische und körperliche Verlangen, das mit diesen Verhaltensweisen einhergeht. Jemand mag anfangs Erfolg haben, doch vielleicht muss er seelisch noch weiter genesen, um ganz umzukehren und heil zu werden.“ (Seite 218.)

- o Wie können diese Wahrheiten über Umkehr und Genesung sich auf Ihre Bemühungen, die Genesung Ihres Angehörigen zu unterstützen, auswirken?

WIE MAN AUF EINEN RÜCKFALL RICHTIG REAGIERT

Man spricht von einem Rückfall, wenn jemand wieder schlechte Entscheidungen trifft, nachdem er schon auf dem Weg zur Genesung war. Rückfälle kommen häufig vor und reichen von einem einzigen Vorfall bis hin zur völligen Rückkehr in frühere Verhaltensmuster. Da so viele einen Rückfall erleiden, könnte manch einer meinen, dass das zum Genesungsprozess dazugehört, solange der Abhängige sein Bestes gibt. Es ist jedoch wichtig, zu bedenken, dass ein Rückfall nicht Bestandteil des Genesungsprozesses ist. Wir müssen aufpassen, dass wir es nicht billigen, wenn unser Angehöriger sich für seine schlechten Entscheidungen rechtfertigt. Chronische Rückfälle weisen darauf hin, dass er noch nicht vollständig genesen ist. Das kann bedeuten, dass unser Angehöriger sich mehr anstrengen muss und eine intensivere Behandlung braucht. Vielleicht müssen wir ihm zusätzliche Grenzen setzen. Wenn unser Angehöriger herunterzuspielen versucht, wie schwerwiegend ein Rückfall ist, kann ihm die klare und ehrliche Darlegung unserer Sichtweise deutlich machen, dass er sich etwas vormacht und zusätzliche Hilfe braucht.

Wenn der Mensch, der uns nahesteht, einen Rückfall erleidet, überkommen uns möglicherweise Hoffnungslosigkeit, Zweifel, Minderwertigkeitsgefühle und Wut. Diese Gefühle können stark sein und mitunter sogar erdrückend. Selbst wenn wir dieses Problem schon lange kennen, kann das so enorm schmerz-

Evangeliumsstudium

Überlegen Sie gebeterfüllt, wie Sie die Grundsätze aus den unten aufgeführten Hilfen anwenden können.

Ezechiel 3:21; Epheser 6:18; Lehre und Bündnisse 88:81 (unsere Warnungen können unseren Angehörigen stärken)

Lehre und Bündnisse 121:8 (wenn wir in Bedrängnissen gut ausharren, wird Gott uns erhöhen)

David A. Bednar, „Wachsam sein und ausharren“, *Liahona*, Mai 2010, Seite 40–43

Craig A. Cardon, „Der Heiland möchte vergeben“, *Liahona*, Mai 2013, Seite 15–18

James E. Faust, „Die Kraft, sich zu ändern“, *Liahona*, November 2007, Seite 122ff.

Dieter F. Uchtdorf, „In Geduld fortfahren“, *Liahona*, Mai 2010, Seite 56–59
 „Umkehr und Befreiung von Suchtverhalten“, „Freunden der Kirche und Neubekehrten verständlich machen, wie man umkehrt und von einer Sucht loskommt“ und „Ein Plan, wie man Suchtverhalten überwinden kann“ in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 218ff.

Video: „In Geduld fortfahren“

Lernen und anwenden

Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen das Lernen erleichtern und Ihnen helfen, diese Grundsätze umzusetzen. Führen Sie Tagebuch und tragen Sie darin Ihre Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Pläne ein, wie Sie das Gelernte anwenden wollen. Da Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sich ändern können, kann Ihnen einiges noch klarer werden, wenn Sie diese Anregungen immer wieder durchgehen.

- o Befassen Sie sich mit der Ansprache „Die Kraft, sich zu ändern“ von Präsident James E. Faust sowie mit den Abschnitten „Umkehr und Befreiung von Suchtverhalten“, „Freunden der Kirche und Neubekehrten verständlich machen, wie man umkehrt und von einer Sucht loskommt“ und „Ein Plan, wie man Suchtverhalten überwinden kann“ (Seite 218ff.) in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!*. Was lernen Sie daraus über den Gene-

12. Grundsatz MEINEN FRIEDEN GEBE ICH EUCH



„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“ (Johannes 14:27.)

WIE WIR FRIEDEN FINDEN

Wenn wir mit den Folgen der schlechten Entscheidungen unseres Angehörigen konfrontiert sind, kann es vorkommen, dass wir uns beklagen oder verbittert werden. Wir stellen vielleicht Fragen wie: „Warum muss das mir passieren?“ „Warum muss ich das jetzt durchmachen?“ oder „Womit habe ich das nur verdient?“ Auch wenn solche Fragen anfangs unsere Gedanken beherrschen und uns alle Kraft rauben mögen, können wir uns vornehmen, anders auf unsere Umstände zu reagieren. Wir können uns stattdessen fragen: „Was soll ich nach dem Willen des Herrn daraus lernen?“ „Was erwartet er von mir?“ „Wem kann ich helfen?“ und „Wie kann ich mir meine Segnungen in Erinnerung rufen?“ Der Vater im Himmel liebt uns und möchte, dass wir von den Folgen der schlechten Entscheidungen eines geliebten Menschen nicht mehr beeinträchtigt werden. Es ist wichtig, daran zu denken, dass nicht der Herr uns diese Prüfungen auferlegt hat – sie sind vielmehr die Folge der schlechten Entscheidungen unseres Angehörigen. Aber der Vater im Himmel kann unsere Prüfungen dafür nutzen, dass wir wachsen und Fortschritt machen, damit wir ihm ähnlicher werden (siehe LuB 122).

Dieter F. Uchtdorf hat uns erinnert: „Bedenken Sie, dass der Himmel voll ist von Menschen, die eines gemein haben: Ihnen wurde vergeben. Und sie vergeben ihrerseits.“ („Die Barmherzigen finden Erbarmen“, *Liahona*, Mai 2012, Seite 77.)

- Inwiefern hat sich Vergebung für Sie schon als Segen erwiesen?

GOTT HILFT UNS, ZU VERGEBEN

Wenn es uns unmöglich scheint, zu vergeben, können wir uns auf den Heiland verlassen: Er hilft uns dabei, uns im Herzen zu wandeln, und gibt uns die Gabe der Nächstenliebe. Jemandem zu vergeben, der uns Unrecht getan oder uns verletzt hat, kann sehr schwierig sein – vor allem, wenn sich so etwas regelmäßig wiederholt. Doch auch das gehört dazu, wenn wir ein Jünger Christi sein möchten. Präsident Uchtdorf hat gesagt:

„Jesus hat gesagt, es ist leicht, diejenigen zu lieben, die uns lieben; das tun ja selbst die Schlechten. Doch Jesus Christus lehrte ein höheres Gesetz. ... ‚Liebt eure Feinde, segnet die, die euch fluchen, tut Gutes denen, die euch hassen, und betet für die, die euch böswillig behandeln und euch verfolgen.‘ ...

Die reine Liebe Christi kann bewirken, dass unsere Sicht nicht mehr durch Feindseligkeit und Zorn getrübt ist und dass wir die anderen so sehen, wie der Vater im Himmel uns sieht.“ („Die Barmherzigen finden Erbarmen“, Seite 76.)

Wir brauchen vielleicht Geduld mit uns selbst, wenn wir darauf hinarbeiten, dem Menschen, den wir lieben, zu vergeben. Präsident Faust hat gesagt:

„Die meisten von uns benötigen Zeit, um Schmerz und Verlust zu verarbeiten. Wir können alle möglichen Gründe dafür finden, die Vergebung hinauszuschieben. Einer dieser Gründe ist, darauf zu warten, dass der Übeltäter umkehrt, ehe wir ihm vergeben. So ein Aufschub verhindert jedoch, dass wir Frieden und Glück empfinden können. Die Torheit, lang zurückliegende Verletzungen immer wieder hervorzubringen, macht uns nicht glücklich. ...

Wenn wir in unserem Herzen Vergebung für diejenigen finden, die uns Schmerz und Verletzungen zugefügt haben, gelangen wir auf eine höhere Ebene, was unsere Selbstachtung und unser Wohlbefinden angeht.“ („Die heilende Kraft der Vergebung“, Seite 68.) Wenn wir auf den Herrn vertrauen und um seine Hilfe bitten, kann er uns helfen, zu vergeben – und zwar so, wie er es tut.

- Wann hat Gott Ihnen schon geholfen, zu vergeben?
- Wie kann er Ihnen jetzt helfen, zu vergeben?

NOTIZEN

ANHANG – Unterstützung bei der Genesung

WO TEILNEHMER UND ANGEHÖRIGE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN KÖNNEN

Es ist ganz entscheidend, dass Sie von anderen Liebe und Unterstützung erhalten, damit Sie zerstörerische Gewohnheiten überwinden können. Durch die Verbindung zu anderen empfangen Sie nicht nur die Kraft, die Sie brauchen, sondern Sie behalten auch klarer im Blick, dass Sie es wert sind, geliebt zu werden, weil Sie ein Kind Gottes sind. Wenn Sie diejenigen, die im geistigen Sinn Ihre Brüder und Schwestern sind, um Unterstützung bitten, ermöglichen Sie es ihnen, im Umgang mit Ihnen christliche Eigenschaften an den Tag zu legen. Wenn sie das tun, kommen sie dieser Aufforderung des Erretters nach: „Steh den Schwachen bei, hebe die herabgesunkenen Hände empor, und stärke die müden Knie.“ (LuB 81:5.)

Wenn Sie die Zwölf Schritte zur Genesung anwenden und sich um die erforderliche Hilfe von anderen bemühen, kommt ihnen Folgendes zugute:

1. *Der Vater im Himmel, Jesus Christus und der Heilige Geist.* Der Vater im Himmel, Jesus Christus und der Heilige Geist können Ihnen am besten helfen. Das Sühnopfer Jesu Christi macht es möglich, zu genesen und geheilt zu werden. Im Buch Mormon sagt der Prophet Alma über Christus: „Er wird ihre Schwächen auf sich nehmen, auf dass sein Inneres von Barmherzigkeit erfüllt sei gemäß dem Fleische, damit er gemäß dem Fleische wisse, wie er seinem Volk beistehen könne gemäß dessen Schwächen.“ (Alma 7:12.) Sie werden Beistand und Stärkung erfahren, wenn Sie sich dem Vater im Himmel und seinem Sohn Jesus Christus demütig nahen. Es ist wichtig, die Hilfe durch den Erretter nicht zu übersehen. Er hat uns gesagt: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.“ (Johannes 14:6.) Der Heilige Geist kann uns Trost, Frieden und geistige Kraft schenken, sodass wir weiter vorwärtsgehen können.
2. *Angehörige.* Angehörige können dadurch helfen, dass sie den Betroffenen liebevoll annehmen und die Zwölf Schritte sowie die Grundsätze des Evangeliums selbst anwenden. Jeder kann davon profitieren, wenn er sich mit den Evangeliumsgrundsätzen, die im *Genesungsprogramm für Suchtkranke – eine Anleitung zur Genesung und Heilung von Suchtkranken* und der *Anleitung zur Unterstützung von Ehepartnern und weiteren mitbetroffenen Angehörigen* vermittelt werden, befasst und sie anwendet. (*Hinweis:* Manch einer möchte über seine persönliche Bestandsaufnahme vielleicht nicht mit den unmittelbaren Angehörigen oder mit jemandem sprechen, bei dem dadurch unguete Gefühle aufkommen könnten. Zwar werden nicht alle Angehörigen emotional in der Verfassung sein, Trost zu spenden, aber wer es tun kann, wird gesegnet, wenn er hilft.)
3. *Freunde.* Freunde können Ihnen liebevoll beistehen, wenn Sie mit ihnen über das, womit Sie zu ringen haben, sprechen – selbst dann, wenn Sie ihnen vielleicht nur einen Teil des Problems anvertrauen. Wenn sie Ihnen unverblümt die Wahrheit sagen, kann Ihnen das vor Augen führen, wann

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER HEILIGEN
DER LETZTEN TAGE

