

Auf den Körper achtgeben

Unsere Körperwahrnehmung

- Wie kann sich die Meinung anderer darauf auswirken, wie wir zu unserem Körper stehen?
- Worin unterscheiden sich die Wahrheiten, die uns der Herr in Genesis 1:26,27 und 1 Korinther 6:19,20 mitteilt, von den Botschaften, die uns andere vielleicht vermitteln?

Lies diesen Rat des Herrn, den er uns durch Präsident Russell M. Nelson und Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel gegeben hat, und achte darauf, wie uns dieser Rat helfen kann, was unser Körperbild betrifft:



Wann immer Sie in den Spiegel schauen, sollten Sie Ihren Körper als Tempel betrachten. Wenn Sie sich diesen wahren Grundsatz jeden Tag dankbar erneut in Erinnerung rufen, kann er Ihre Entscheidungen, wie Sie für den Körper sorgen und ihn behandeln wollen, positiv beeinflussen. Diese Entscheidungen bestimmen schließlich Ihr Schicksal. (Russell M. Nelson, „Entscheidungen für die Ewigkeit“, *Liahona*, November 2013, Seite 107)



Ich bitte euch Mädchen: Akzeptiert euch selbst mehr, nehmt euch an, wie ihr seid – eure Gestalt, euren Typ –, und sehnt euch nicht so sehr danach, wie jemand anders auszusehen. Wir sind alle verschieden. Einige sind groß, andere sind klein. Einige sind rundlich, andere sind dünn. Und fast jede wünscht sich zuweilen, etwas zu sein, was sie nicht ist! Eine Beraterin für Mädchen im Teenageralter hat gesagt: „Ihr könnt euch nicht ständig Sorgen darüber machen, dass alle Welt euch anstarren könnte. Wenn ihr euch durch anderer Leute Meinung verunsichern lasst, verschenkt ihr, was euch stark macht. ... Selbstbewusstsein erlangt man nur dann, wenn man stets auf die innere Stimme [auf das wahre Ich] hört.“ Und im Gottesreich ist euer wahres Ich wertvoller als die kostbarsten Edelsteine [siehe Sprichwörter 3:15]. (Jeffrey R. Holland, „An die Jungen Damen“, *Liahona*, November 2005, Seite 29)

- Was erfährst du aus diesen Aussagen?

Schreibe auf, was dich der Herr wohl zu jemandem sagen lassen möchte, dem es schwerfällt, seinen Körper positiv zu sehen.

Schlaf

Lies Lehre und Bündnisse 88:124 und achte darauf, was der Herr hier über den Schlaf sagt.

- Warum ist Schlaf deiner Meinung nach wichtig?

Zu wenig Schlaf kann zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen. Die meisten Experten empfehlen Jugendlichen acht bis zehn Stunden Schlaf in der Nacht (siehe National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?“, 1. Oktober 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Schlafmangel kann dazu führen, dass man müde ist, beeinträchtigt ist und anfällig wird für körperliche und psychische Probleme. Wenn wir uns müde fühlen, sind wir oft auch anfälliger für Versuchungen.

- Wie haben sich deine Schlafgewohnheiten schon auf dein Leben ausgewirkt?
- Wie können gesunde Schlafgewohnheiten unsere Fähigkeit verbessern, dem Herrn zu dienen?

Besprich mit deiner Gruppe Ratschläge, die du jemandem geben würdest, der seine Schlafgewohnheiten verbessern möchte, oder bei wem er sich Rat holen könnte. Schreibe deine Gedanken dann auf das Blatt.

Bewegung und ein aktiver Lebensstil

Müßiggang bedeutet, dass man seine Zeit verschwendet, faul ist oder der Arbeit aus dem Weg geht. Lies einen oder zwei der folgenden Verse und achte darauf, wie der Herr Müßiggang sieht: Lehre und Bündnisse 42:42; 60:13; 75:3.

- Was meinst du, warum der Herr möchte, dass wir aktiv und fleißig sind?
- Wie hat der Herr dich schon gesegnet, als du dich bemüht hast, aktiv und fleißig zu sein?
- Wie können Sport und ein aktiver Lebensstil unsere psychische Gesundheit verbessern? Wie kann uns das helfen, dem Herrn zu dienen?

Schreibe deinen Rat für einen Jugendlichen auf, der sich mehr bewegen und aktiver werden möchte.

Gesunde Essgewohnheiten

Lies diese Verse und achte auf den Rat des Erretters zu gesunder Ernährung: Lehre und Bündnisse 59:16-20; 89:10-16.

- Welchen Einfluss haben unsere Essgewohnheiten auf unser Leben?

Erläutere einige Hindernisse, die einer gesunden Ernährung im Weg stehen könnten. Mach ein paar Vorschläge, wie wir den Herrn um Hilfe bitten und diese Hindernisse überwinden können.

- Welchen langfristigen Nutzen könnte es haben, wenn man den Rat des Erretters befolgt, sich schon in jungen Jahren gut zu ernähren?

Stelle mit deiner Gruppe drei Listen zusammen. Gib ihnen die Überschriften „Meiden“, „Manchmal“ und „Gesund“. Wählt gemeinsam ein paar alltägliche Lebensmittel aus. Besprecht, in welche Kategorie die einzelnen Lebensmittel jeweils gehören.