

SEPTEMBER 2024

Unser Freund

Wir folgen Jesus gemeinsam



Ich kann
UMKEHREN!

— — —
Siehe Seite 2f.



Liebe Freunde,

nur Jesus Christus war vollkommen. Wenn wir falsche Entscheidungen treffen, können wir alle dank seines Sühnopfers umkehren. Die Umkehr ist ein wundervolles Geschenk! Umkehren bedeutet, dass wir um Vergebung beten und etwas wieder in Ordnung bringen können. Der Erretter hilft uns, es erneut zu versuchen und uns zu verbessern.

Mehr dazu erfahrt ihr in der Botschaft von Präsident Oaks auf Seite 2. Und wie ist Rafaela auf Seite 14 umgekehrt, als sie etwas nahm, was ihr nicht gehörte?

Wir denken fest an euch! Ihr schafft das!
Die Redaktion der Zeitschrift *Unser Freund*



Haltet nach diesem Symbol Ausschau! Diese Artikel passen zu den Themen im Leitfaden *Komm und folge mir nach!* für diesen Monat.

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

Kollegium der Zwölf Apostel: Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares, Patrick Kearon

Editor: Randall K. Bennett

Assistent des Editors: Matthew L. Carpenter

Berater des Editors: Tracy Y. Browning, Michael T. Ringwood

Managing Director: Jason J. Mitchell

Direktor der Zeitschriften der Kirche: Adam Olson

Publishing Team Director: Lee Gibbons

Publishing Team Manager: Daniel Melazzo

Business Manager: Garff Cannon

Managing Editor: Cynthia Herron Glad

Assistant Managing Editor: Lori Fuller Sosa

Digital Assistant Managing Editor: Charlotte Larccabal Speakman

Copyeditor: Maryssa Dennis

Redaktionsteam: Noelle Lambert Barrus, Lucy Stevenson Ewell, Bradley Salmond III, MaryEllen J. Van Engelenhoven

Administrative Assistant: Carrie Lauder Kasten

Redaktionspraktikantin: Abby Larkins

Praktikantin für Digitales: Karly Lay

Art Director: K. Nicole Walkenhorst

Designsteam: José Chavez, Thomas S. Child, Susan Lafgren, Scott M. Mooy, Nick Serr, Marrisssa M. Smith, Josh Talbot

Beauftragte für Urheberrecht: Priscilla Biehl

Language Production Manager: Ammon Harris

Language Production: Baylie Escamilla, Evany Pace, Derek Washburn

Leiter Druck: Steven T. Lewis

Leiter Vertrieb: Nelson Gonzalez

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Alle Rechte vorbehalten. The *Friend* (ISSN 0009-4102) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, Utah 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

Hinweis zum Copyright: Sofern nicht anders angegeben, darf das Material aus der Zeitschrift *Unser Freund* für den eigenen, nichtkommerziellen Gebrauch (und auch zum Gebrauch in Verbindung mit einer Berufung in der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage) kopiert werden. Dieses Recht kann jederzeit und aus jeglichem Grund widerrufen werden. Bildmaterial darf nicht vervielfältigt werden, wenn dies aus dem Quellenhinweis entsprechend hervorgeht. Fragen zum Copyright richten Sie bitte an: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple Street, FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; E-Mail: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

Abonnements oder Adressänderungen: Hierzu die Seite ZeitschriftenAbonnements [.KircheJesusChristi.org](http://KircheJesusChristi.org) aufrufen oder anrufen unter: 00800 2950 2950 (gebührenfrei) oder +49 69 5480 2833/2834.

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

Online finden Sie uns unter friend.ChurchofJesusChrist.org.

Facebook: [The Friend Magazine](https://www.facebook.com/TheFriendMagazine)

Instagram: [@thefriendmag](https://www.instagram.com/thefriendmag)



Unsere Brieffreunde

Wo *Unser Freund* überall gelesen wird

Emily R., 10, liest *Unser Freund* auf Deutsch in Niederösterreich.



Die Rüstung Gottes

Ich habe die Rüstung Gottes angezogen, so wie es in den Aktivitäten zu *Komm und folge mir nach!* vorgeschlagen wurde (Oktober 2023). Ich habe gelernt: Wenn ich Jesus Christus nachfolge, kann ich geistig immer bereit sein.

Mattheus van D., 7, Südholland, Niederlande



Ich bin gern am Tempel

Andrea Camila G., 6, war am Caracas-Tempel in Venezuela.



INHALT

Botschaften von Führern der Kirche	2, 16, 32
<i>Komm und folge mir nach!</i>	24–29
Ich folge Jesus in Simbabwe	6–9
Für ältere Kinder	35–42
Für unsere kleinen Freunde	43–49
Aktivitäten	12, 17, 23, 33
Lied	13

Such 3 versteckte chinesische WdR-Ringe



Schwer: neben dem Elefanten

Schwerer: Wer gewinnt?

Am schwersten: zwischen den Blumen

Vordere Umschlagseite von Donald We

Schick deine Geschichten und Fotos an Unser Freund! Auf der hinteren Umschlagseite steht, wie das geht.

WIR HÖREN GERN VON UNSEREN FREUNDEN!



**Präsident
Dallin H. Oaks**
Erster Ratgeber in der
Ersten Präsidentschaft

Umkehr bringt Freude!

Umkehr bringt uns Freude. Sie ist ein wichtiger Bestandteil vom Plan Gottes. Wir alle müssen umkehren.

Für die Umkehr brauchen wir zuerst Glauben an Jesus Christus. Wir müssen von unseren Sünden lassen und sie bekennen. Das bedeutet: Wir erkennen, dass wir etwas Falsches getan haben. Wir entschuldigen uns bei demjenigen, den wir verletzt haben. Und wir beschließen, bessere Entscheidungen zu treffen. Wir sollen auch jeden Sonntag vom Abendmahl nehmen.

Wenn wir umkehren, werden wir rein gemacht. Der Herr verheißt, dass er nicht mehr an unsere Sünden denkt (siehe Lehre und Bündnisse 58:42). Welch eine Verheißung! Welch ein Wunder! Welch ein Segen!

Unser liebevoller Erretter empfängt alle Menschen, die umkehren und ihm nachfolgen, mit offenen Armen. ●

Nach der Ansprache „Rein gemacht durch Umkehr“, Liahona, Mai 2019, Seite 91–94

Wieder rein

Bei dieser Aktivität erfährst du mehr über die Umkehr.

Du brauchst:



1. Fülle ein durchsichtiges Gefäß mit Wasser. Gib dann Steine und Erde ins Wasser. Das steht für falsche Entscheidungen.



2. Wenn wir wieder rein werden wollen, müssen wir aufhören, das zu tun, was falsch ist. Um das zu zeigen, nimmst du die Steine wieder aus dem Gefäß. Wie sieht das Wasser jetzt aus? Ist es immer noch schmutzig?



3. Für eine vollständige Umkehr brauchen wir Jesus Christus. Wir müssen Glauben an ihn und sein Sühnopfer haben. Halte das Gefäß unter einen laufenden Wasserhahn. Lasse Wasser so lange ins Gefäß fließen, bis das schmutzige Wasser komplett herausgespült ist. Dies zeigt die Macht Jesu Christi, mit der er uns wieder rein machen kann.





Pfeilschnell ... *DANEBEN!*

*War Daniel mutig genug, die
Wahrheit zu sagen?*

Kimberly Oldroyd

(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in den USA.

Daniel öffnete den Deckel von Opas alter Spielzeugtruhe und spähte hinein. Sein Cousin und seine Cousine kamen dazu und schauten ebenfalls in die Truhe. Sie fanden es immer schön, bei Opa daheim zu sein und zusammen zu spielen.

Es gab viele Spielsachen, mit denen Daniels Mutter und seine Tante als Kind gespielt hatten.

„Was ist das denn?“ Daniels Cousin Noah zeigte auf sechs glänzende, alte Wurfpfeile für draußen. Einige Pfeile waren rot, andere gelb. Alle hatten eine lange Spitze am Ende.

Daniel griff nach einem Pfeil. „Mama hat mir mal von denen erzählt!“, sagte er. „Man legt einen Hula-Hoop-Reifen in den Garten. Dann wirft man die Pfeile so, dass sie im Reifen landen.“

„Das klingt total lustig!“, rief Noah. Und schon lief er in den Garten, um das Spiel vorzubereiten.



Kurz darauf warfen sie die Pfeile quer durch Opas Garten. Daniel fand es lustig, wenn die Pfeile nach der Landung aufrecht im Boden steckenblieben.

„Wetten, dass ich höher werfen kann als du?“, rief Daniels Cousine Lily.

Lachend warfen die Kinder die Pfeile immer höher.

Da hatte Daniel eine Idee. „Wetten, dass ich den Reifen immer noch treffe, wenn ich hinter der Einfahrt stehe?“, rief er. Er rannte auf die andere Seite der Einfahrt und warf seinen Pfeil mit aller Kraft.

Der Pfeil flog hoch durch die Luft, landete jedoch nicht auf dem Rasen. Stattdessen fiel er mit einem dumpfen Aufschlag auf Tante Robilyns brandneuen Wagen!

„O nein!“, rief Noah.

Daniel holte den Pfeil. Dort, wo der Pfeil gelandet war, befand sich nun eine große Delle.

Entsetzt schauten die Kinder einander an. Ohne Bescheid zu sagen, ließen sie die Pfeile auf dem Rasen liegen und liefen ins Haus.

Später am Nachmittag machten sich alle bereit, mit dem Auto heimzufahren. Da entdeckte Daniels Tante die Delle an ihrem Wagen. „Was ist denn hier passiert?“, fragte sie.

Daniel hatte ein flaues Gefühl im Magen, sagte aber nichts. Er setzte sich einfach ins Auto und winkte Noah und Lily zum Abschied zu.

Auf der Heimfahrt saß Daniel schweigend auf dem Rücksitz. Er versuchte, sein Buch zu lesen. Aber er war total abgelenkt. Er fühlte sich wegen der Sache mit dem Pfeil richtig schlecht. Eigentlich wusste er ja, dass man ehrlich sein soll. Aber es würde bestimmt schlimm werden, wenn er die Wahrheit sagte! Seine Eltern würden echt wütend auf ihn sein. Und seine Tante auch!

Dann aber kam Daniel sein Lieblingsheld aus den heiligen Schriften in den Sinn. Daniel aus dem Alten Testament hatte das Richtige gewählt und war dafür in die Löwengrube geworfen worden. Er war mutig gewesen. Vielleicht konnte auch Daniel mutig sein!

„Du, Mama?“, fragte Daniel. „Ich hab einen Pfeil geworfen und Tante Robilyns Auto getroffen und die Delle gemacht. Das war meine Schuld.“

Mama schaute ihn über den Rückspiegel an. Sie schien gar nicht so wütend, wie Daniel es befürchtet hatte. „Danke, dass du mir die Wahrheit gesagt hast“, meinte sie.

Daniel holte tief Luft. „Kann ich zuhause Tante Robilyn anrufen?“, fragte er. „Ich will mich entschuldigen. Und ich werde hart arbeiten und Geld verdienen, damit sie das Auto reparieren kann.“

Mama lächelte. „Das ist eine tolle Idee!“ Das flaue Gefühl im Magen war verschwunden, und Daniel verspürte Frieden. Er war mutig gewesen und hatte die Wahrheit gesagt. Dank Jesus Christus konnte er umkehren und alles wieder in Ordnung bringen. ●



Wie hat sich Daniel gefühlt, als er die Wahrheit gesagt hat und umgekehrt ist?

DAS IST SARIAH!

Ich folge Jesus in

Simbabwe

Mhoroi!



So folgt Sariah Jesus nach

Sariah hat gesundheitliche Probleme. Deswegen nimmt sie Medikamente. Sie ist dankbar für ihr Leben. „Jesus hilft mir, also brauche ich mir keine Sorgen zu machen“, sagt sie.

„Wenn meine Mutter müde ist, braucht sie jemanden, der sich um meine kleine Schwester kümmert“, erzählt Sariah. Sie hilft, indem sie ihrer Schwester Lieder vorsingt, sie trägt und mit ihr spielt.

Sariah bemerkt sofort, wenn ihre Mutter traurig ist, und umarmt sie dann immer ganz fest. „Wenn ich helfe, bin ich glücklich“, sagt sie. „Besonders, wenn ich meiner Familie helfe.“ ●



Auch du kannst Jesus nachfolgen!



Wie bist du Jesus schon nachgefolgt? Schreib uns darüber! Auf der Umschlagseite hinten steht, was du dazu tun musst.



Wer bin ich?

ALTER: 7

AUS: Maschondaland Ost, Simbabwe

SPRACHEN: Englisch, Schona

ZIEL:

- 1.) Tänzerin werden,
- 2.) Ärztin werden

HOBBY: mit Freunden spielen

FAMILIE: Sariah, Mama, Papa, ein älterer Bruder, eine ältere Schwester, eine jüngere Schwester

Das mag ich!

GESCHICHTE AUS DEM BUCH MORMON: Als Jesus die nephitischen Kinder segnete (siehe 3 Nephi 17)

FEIERTAG: Ostern

OBST: Äpfel und Trauben

FARBE: rot

PV-LIED: „The Sixth Article of Faith“ (Lied zum 6. Glaubensartikel, *Children's Songbook*, Seite 126)

Hallo aus **SIMBABWE!**

Simbabwe liegt im Süden Afrikas. Dort leben mehr als 16 Millionen Menschen.

EIN BEEINDRUCKENDER WASSERFALL

Die Victoriafälle in Simbabwe sind der größte Wasserfall der Welt. Man kann sie aus 40 Kilometern Entfernung hören!



EIN BESUCH DES PROPHETEN

Im April 2018 besuchten Präsident Nelson und seine Frau Simbabwe. Hunderte Kinder sangen für sie das Lied „Ich bin ein Kind von Gott“.



Livukile!

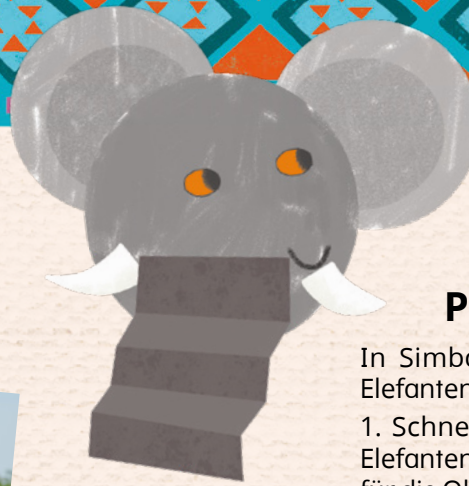
So sagt man
„Guten Morgen!“
auf Ndebele.

AKTIVITÄT

Papier elefant

In Simbabwe gibt es den zweitgrößten Elefantenbestand der Welt!

1. Schneide einen großen Kreis für den Elefantenkopf aus und zwei kleinere Kreise für die Ohren. Klebe die Ohren am Kopf fest.
2. Schneide ein langes Rechteck für den Rüssel aus. Falte ihn abwechselnd nach hinten und nach vorn, ähnlich wie eine Treppe.
3. Schneide zwei Stoßzähne aus.
4. Male nun noch Augen und einen Mund. Zum Schluss klebst du die Stoßzähne und den Rüssel fest.



FASZINIERENDE TIERE

In Simbabwe gibt es viele Graslandschaften. Dort leben unter anderem Löwen, Nilpferde, Giraffen, Antilopen und Elefanten.



ILLUSTRATIONEN VON KATE RAWISE

SPRACHEN

Simbabwe hat 16 offizielle Landessprachen. Dazu gehören Shona, Ndebele und Englisch – um nur ein paar zu nennen!

REZEPT



Muriwo Unedovi (Blattgemüse mit Erdnussbutter)

Muriwo Unedovi ist ein traditionelles Gericht in Simbabwe. Probiere doch einmal diese Variante davon aus:

1. Hacke **1 Zwiebel** klein. Gib **ÖL** in eine Pfanne und brate die Zwiebel 3 bis 5 Minuten an. Füge **2 kleingehackte Tomaten** hinzu. Brate alles weitere 3 bis 5 Minuten an.
2. Hacke **2,5 kg Spinat** (oder ein Blattgemüse deiner Wahl) klein und gib es in die Pfanne. Lasse den Spinat 5 Minuten zusammenfallen.
3. Gib dann **2 EL Erdnussbutter**, **60 ml Wasser** und **1/2 TL Knoblauchpulver** dazu. Vermische alles gut und schmecke das Gericht mit **Salz** ab.

Lass dir am besten von einem Erwachsenen helfen!

Patrik hat Langeweile

*Nie hatten Patriks ältere Brüder
Zeit für ihn!*



Rebekah Jakeman

(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in Rumänien.

Patrik lag auf seinem Bett und starrte an die Decke. Es war ja so langweilig! Er hatte schon seine Tierbücher gelesen, war auf dem Trampolin gewesen und war mit dem Fahrrad durch die Nachbarschaft gefahren. Was konnte er jetzt machen?

Patrik sprang auf und ging zu seinem älteren Bruder Daniel. „Spielst du mit mir?“, fragte Patrik.

„Tut mir leid, ich hab keine Zeit“, erwiderte Daniel. „Ich muss lernen.“ Er schaute nicht einmal von seinem Buch auf.

Patrik war niedergeschlagen. *Immer* lernte Daniel! Konnte er nicht einmal Pause machen?

Nun, gut. Daniel war beschäftigt, aber Patrik konnte ja seinen anderen Bruder fragen, Simion. „Mir ist langweilig“, sagte Patrik. „Spielst du mit mir?“

„Nein, heute nicht. Ich treffe mich mit ein paar Freunden.“ Simion zog seine Jacke an und verließ das Haus.

Patrik wurde richtig wütend! Sein Herz schlug schneller. Seine älteren Brüder hatten *nie* Zeit für ihn! Er rannte in sein Zimmer und schlug die Tür zu.

Das ist so gemein!, dachte Patrik.

Er stampfte mit den Füßen und ließ sich aufs Bett plumpsen. Das Herz schlug ihm bis zum Hals. Ihm war so langweilig! Aber jetzt war er viel zu wütend und ihm fiel nichts ein, was er tun konnte.

Da musste er daran denken, was er in der Schule gelernt hatte. Seine Lehrerin hatte der Klasse erklärt, dass man sich beruhigen kann, wenn man tief durchatmet.

„Wenn man wütend ist, kann man kein Problem lösen“, hatte sie gesagt. Wenn Patrik ruhiger werden würde, würde ihm vielleicht etwas gegen seine Langeweile einfallen.

Also holte Patrik tief und lang Luft. Und dann nochmal. Er atmete noch ein paar Mal tief durch, und sein Herz pochte nicht mehr so stark. Aber immer noch wusste er nicht, was er machen konnte.

Er setzte sich auf und schaute auf das Bild von Jesus Christus an der Wand. Was erwartete Jesus denn von ihm?

Patrik kniete sich hin. „Vater im Himmel, bitte hilf Daniel beim Lernen“, sagte er. „Und hilf Simion, dass er mit seinen Freunden Spaß hat. Und bitte hilf mir, dass ich mich nicht so langweile.“

Nach dem Gebet kam Patrik eine Idee. Er rannte runter in Daniels Zimmer.

„Daniel, können wir spielen, wenn du fertig bist?“

Daniel schaute von seinem Buch auf. Sein Blick fiel auf die Uhr an der Wand. „Ich kann in einer halben Stunde eine Pause einlegen. Wollen wir dann rausgehen? Hast du Lust?“

„Ja!“ Lächelnd lief Patrik wieder in sein Zimmer. Er holte ein Buch über Tiger hervor, das er sich immer gern anschaute. Anschließend spielte er mit seinen Bauklötzen. Bald war die halbe Stunde um, und er und Daniel gingen in den Wald in der Nähe des Hauses.

„Sind wir Krieger auf einem fremden Planeten oder Forscher im Dschungel?“, fragte Daniel.

„Egal“, erwiderte Patrik. „Ich freu mich einfach, dass wir Zeit miteinander verbringen können. Das ist viel besser als Langeweile.“

Daniel grinste. „Und mit dir zu spielen macht mehr Spaß, als für eine Arbeit zu lernen.“

Als Patrik mit Daniel durchs hohe Gras kroch, war er richtig glücklich. Die Ruhe hatte ihm geholfen, klarer zu denken, und so konnte er sein Problem lösen. Und der Vater im Himmel hatte ihm geholfen, mehr wie Jesus Christus zu sein. Nun würde es doch noch ein guter Tag werden! ●



Samuel auf der Mauer

Der Prophet Samuel stieg auf eine Mauer. Von dort aus predigte er den Menschen von Jesus Christus (siehe Helaman 13 bis 16). Mit diesem Bastelbild kannst du dir die Geschichte gut merken. Wie kannst du anderen von Jesus Christus erzählen?

1. Schneide die Teile aus. Schneide dann entlang der gestrichelten Linien auf der Mauer einen Schlitz.

2. Schiebe den langen Streifen durch den Schlitz. Nun kannst du mithilfe von Seite 24 die Geschichte nacherzählen und Samuel dabei die Mauer auf- und absteigen lassen.





Ich höre mit dem Herzen zu

(Vereinfacht)

Ruhig ♩ = 96-112

Text und Musik: Sally DeFord

G C D G Em D

1. Hätt ich zu der Zeit ge - lebt, als Je - sus auf der Er - de war, hät - te
 hö - re dem Pro - phe - ten zu, der Je - su Wor - te lehrt. Er
 spür den Heil - gen Geist, der lehrt, was wahr und rich - tig ist. Er

G C D G Em Am B

ich ihm ger - ne zu - ge - hört, wenn er zu den Men - schen sprach. Doch sein
 sagt, was Je - sus sa - gen würd, wär er heu - te auf der Erd. Wie
 trös - tet mich, gibt Zeug - nis mir von dem Herrn Je - sus Christ. Mit

Em B7 G Cm

Wort, das Frie - den schenkt, ich in den heil - gen Schrif - ten find;
 ich ein gu - tes Le - ben führ, das ler - ne ich von ihm; und
 lei - ser Stimm spricht Frie - den er mir zu in Herz und Sinn;

G Em Am D 1, 2. G Am D7 G Am D7

hör ich mit dem Her - zen zu, hör ich des Hei - lands Stimm. 2. Ich
 3. Ich

3. G Am7 D G D G

ich des Hei - lands Stimm.



Die verlorenen Stifte

Abby Larkins
(nach einer wahren Begebenheit)



Am Nachmittag ...

Das sind aber schöne Buntstifte! Die hab ich ja noch nie gesehen.

Na ja, die lagen in der Schule im Flur.

Wie würdest du dich denn fühlen, wenn das deine Buntstifte wären und du sie verloren hättest?

Ich wär traurig.

Wem auch immer die Stifte gehören, der sucht sie bestimmt schon. Wie könntest du sie zurückgeben?

Im Sekretariat gibt es eine Fundkiste! Da kann ich sie abgeben.

Am nächsten Tag ...

Ich hab deine Stifte gefunden und hier in die Fundkiste gelegt. Hoffentlich findest du sie! Das sind tolle Stifte.

Liebe Grüße
Rafaela

Ich hoffe, derjenige, dem die Stifte gehören, findet sie auch!

„Wenn wir uns entscheiden, umzukehren, entscheiden wir uns dafür, mehr wie Jesus Christus zu werden!“

Präsident Russell M. Nelson, „Wir können besser handeln und besser sein“, *Liahona*, Mai 2019, Seite 67

Diese Geschichte spielt in Brasilien.



Elder Gary E. Stevenson
vom Kollegium der
Zwölf Apostel

Wie kann ich mich verbessern?

Hört auf den Heiligen Geist.

Bemüht euch und seid dabei geduldig.

Bittet den Erretter um Hilfe und folgt seinen Anweisungen.

Denkt daran, dass ihr nicht allein seid. Der Erretter der Welt steht an eurer Seite!

Nach der Ansprache „Eure vier Minuten“, Liahona, Mai 2014, Seite 84ff.



Schon gewusst?

Als seine Kinder heranwuchsen, ist Elder Stevenson mit ihnen gern Ski und Snowboarden gefahren und Fliegenfischen gegangen.



DAS TSUNAMI-PROJEKT

Bradley Salmond III.
(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in den USA.

Bradley schüttete noch mehr Sand in den Eimer. Er brauchte ganz schön viel Sand!

Bald fand an der Schule ein Wettbewerb zu wissenschaftlichen Projekten statt. Bradley wollte mit seinem Modell zeigen, was ein Tsunami ist. Er hatte gelernt: Wenn es unter dem Meer ein Erdbeben gibt, entsteht dadurch manchmal eine riesengroße Welle. Die nennt man Tsunami. Sein Modell musste perfekt sein. Vielleicht würde er sogar einen Preis gewinnen!

Nachdem Bradley den Eimer gefüllt hatte, sammelte er ein paar Zweige. Dann holte er eine durchsichtige Plastikwanne und ein paar Spielzeughäuser aus dem Keller.

Bradley schüttete den Sand in die Wanne. Der Sand stellte die Landmasse dar. Vorsichtig stellte er die Häuser auf und benutzte die Zweige als Bäume. Nun kam der spannende Teil: das Wasser! Nachdem er das Wasser in die Wanne gegossen hatte, konnte er mit einem Stück Pappe die Welle erzeugen.

Aber dann machte er einen großen Fehler. Er goss zu viel Wasser hinein! Die Häuser waren schon überschwemmt, ohne dass es überhaupt eine Welle

gegeben hatte. Der nasse Sand wurde zu richtiger Matschepampe.

Bradley rief seine Mutter herbei. „Was soll ich jetzt machen? Ich hab zu viel Wasser genommen!“

„Das ist nicht so schlimm“, meinte Mama. „Du musst einfach von vorne anfangen. Ich helfe dir und wir geben nach und nach immer nur ein bisschen Wasser dazu.“

„Na gut.“ Bradley ließ den Kopf hängen und holte von draußen mehr Sand.

Diesmal maßen sie die richtige Wassermenge ab und gossen sie in die Wanne. Bradley zog die Pappe durchs Wasser und sah zu, wie die Wellen gegen den Sand schlugen. Es funktionierte!

Als Nächstes setzten sich Bradley und Mama an ein Plakat. Bradley schrieb ein paar interessante Fakten über Tsunamis auf. Aber der Text passte nicht aufs Plakat.

„Ich will nicht alles nochmal schreiben!“, rief Bradley. Ihm brummte schon der Schädel.

„Nein, wir müssen nicht alles nochmal schreiben“, beruhigte Mama ihn. „Wir können den Text umformulieren und dann passt er auch.“

Bradley stöhnte. Das Plakat sah überhaupt nicht so aus, wie er es sich vorgestellt hatte! „Das will ich nicht. Wenn der Text nicht passt, sieht es blöd aus.“





Der Vater im Himmel möchte, dass wir nicht aufgeben.

„Lernen kann schwer sein.“ Mama nahm ihn fest in den Arm. „Manchmal machen wir Fehler. Aber wichtig ist, dass wir nicht aufgeben. Der Vater im Himmel möchte, dass wir es weiterhin versuchen. Lass uns eine Pause einlegen und morgen früh weitermachen.“

Am nächsten Vormittag stellten sie das Plakat fertig. Es war zwar nicht perfekt, aber Bradley war einigermaßen zufrieden.

Schließlich kam der Tag des Wettbewerbs! Mama brachte Bradley zur Schule. „Nicht vergessen“, sagte sie. „Du hast schwer an deinem Projekt geschuftet und viel dazugelernt! Darauf kommt es an.“

Bradley trug sein Modell in die Turnhalle. Überall sah er Modelle und Plakate. Alle Viertklässler saßen auf ihren Plätzen und warteten, bis sie an der Reihe waren und ihr Projekt vorstellen konnten.

Bald war Bradley an der Reihe. Als er nach vorne ging, schlug sein Herz immer schneller. Wenn er nun alles vermasselte?

Bradley zog die Pappe durch das Wasser und zeigte der Jury, wie die Wellen gegen die Landmasse schlugen.

„Und was verursacht diese großen Wellen im Meer?“, fragte ein Juror.

„Die Wellen werden verursacht von ...“ Bradleys Kopf war plötzlich wie leergefegt. „Ich weiß es nicht

mehr. Aber ich kann ein paar interessante Fakten zu Tsunamis erzählen!“ Er las ein paar Fakten von dem Plakat vor.

Nach der Schule stieg Bradley mit dem Modell wieder ins Auto.

„Und, wie war’s?“, fragte Mama.

„Nicht ganz genau so, wie ich es wollte.“ Bradley lächelte. „Aber ich hab mein Bestes gegeben und nicht aufgegeben!“ ●



„Unser Schicksal hängt nicht davon ab, wie oft wir hinfallen, sondern wie oft wir uns wieder aufrichten, den Staub abschütteln und vorwärtsgehen.“

Elder Dieter F. Uchtdorf vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Sie können sich wieder aufrichten!“, *Liahona*, November 2013, Seite 55



Wir folgen Jesus gemeinsam



Unique S., 10, Davao, Philippinen



Wir sind in ein anderes Land gezogen, und ich war aufgeregt, als ich in die PV gehen sollte. Ich habe darum gebetet, dass ich mich wohlfühle. Beim Schriftstudium mit der Familie haben wir gelernt, dass Jesus alle liebt und allen hilft. Schritt für Schritt entscheide ich mich dafür, mehr wie Jesus zu werden. Ich bin dankbar für meine neuen PV-Freunde.

Jenika K., 10, Maschonaland, Simbabwe



Georgia B., 8, Kansas, USA



**Clayton, Camilla, Camden und Clara U.,
4, 10, 8 und 6, South Dakota, USA**



Meine Mami hat Kirchenlieder angemacht und ich habe zugehört. Ich habe mich gut gefühlt, so als ob Jesus bei mir ist.

Laura O., 6, Santa Catarina, Brasilien



Ich fege den Boden und decke den Tisch und helfe so meiner Mama. Meinen Klassenkameraden helfe ich bei den Hausaufgaben, und ich helfe meinen Lehrern beim Büchertragen.

Kayser I., 7, Macau, China



Wenn sich meine Mutti für die Kirche bereitmacht, spiele ich mit meinen jüngeren Brüdern und helfe ihnen beim Anziehen. Wenn ich meiner Familie helfe, spüre ich die Liebe des Herrn.

Spencer F., 8, South Carolina, USA



Ellery S., 11, Texas, USA



„Lieben, weitergeben, einladen“, Will P., 10, Idaho, USA



Trevor B., 8, Präfektur Okinawa, Japan

Schick uns deine Kunstwerke und Geschichten!

Auf der Umschlagseite hinten steht, was du dazu tun musst.

Was bedeutet die Sammlung Israels?

Unter der Sammlung Israels verstehen wir, dass wir etwas tun, damit andere Menschen mit dem Vater im Himmel Bündnisse schließen (ihm also ein Versprechen geben) und diese halten. Im Tempel etwa lassen wir uns deshalb für Verstorbene taufen. Die Propheten haben verheißen, dass wir die Liebe Jesu Christi spüren, wenn wir bei der Sammlung Israels mithelfen.

- Dies wird der erste Tempel in Simbabwe sein.
- Elder Edward Dube, der aus Simbabwe stammt, sprach beim ersten Spatenstich ein Gebet. Er betete darum, der Tempel möge dazu beitragen, dass sich das Herz der Menschen Jesus Christus zuwendet.



Harare-Tempel in Simbabwe

- Dieser Tempel besteht aus 60 Zentimeter dicken Backsteinmauern.
- Als er 1985 fertiggestellt wurde, war er der kleinste Tempel.
- Fast 90.000 Menschen besichtigten den Tempel während der zweiwöchigen Tage der offenen Tür.



Freiberg-Tempel in Deutschland



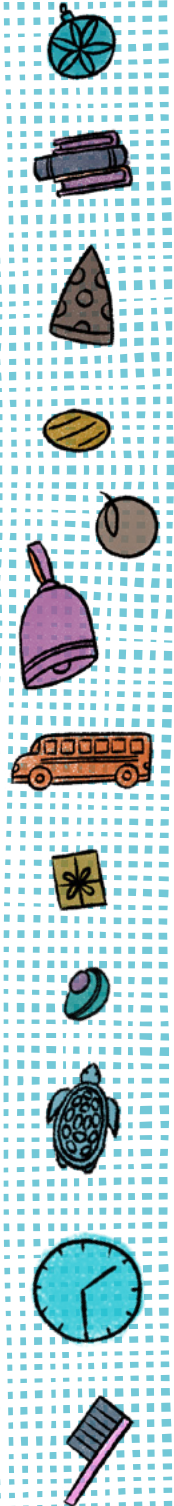
Schneide die Karten aus. Falte jede Karte entlang der gestrichelten Linie und klebe sie zusammen.

Weitere Tempelkarten findest du unter friend.ChurchofJesusChrist.org.



Ein neuer Stern

Im Buch Mormon sahen die Menschen einen neuen Stern, der ihnen zeigte, dass in einem weit entfernten Land Jesus Christus geboren worden war. Findest du die versteckten Gegenstände?



Die Zeichen des Kommens Christi

DER PROPHET SAMUEL sprach über das Kommen Jesu Christi.



Er erklärte: Bei der Geburt Jesu ist ein **NEUER STERN AM HIMMEL** zu sehen. Es wird einen Tag, eine Nacht und noch einen Tag geben, **OHNE DASS ES DUNKEL WIRD!**



Wenn der Erretter wiederkehrt, wollen auch wir **BEREIT** sein!



Er forderte das Volk auf, **AUF DIESE ZEICHEN ZU ACHTEN**, damit es umkehren konnte. Er wollte, dass das Volk für das Kommen des Erretters bereit ist. ●



Schriftstellenquiz

Wo betete Nephi für
das Volk?
(Helaman 7:10)

Was soll man tun,
um gesegnet zu sein?
(Helaman 12:23)

Der Herr verheißt, sein
Volk zu sammeln, so
wie ein bestimmtes Tier
seine Küken. Welches?
(3 Nephi 10:4)

Ich kann das Buch Mormon lesen!

Lies die Schriftstellen und male
das Bild nach und nach aus.
Die Schriftstellen passen zu den
wöchentlichen Leseaufträgen aus
dem Leitfaden *Komm und folge mir
nach!*.

1. Woche: Helaman 5:12
2. Woche: Helaman 10:2-4
3. Woche: Helaman 14:8
4. Woche: 3 Nephi 4:31,32
5. Woche: 3 Nephi 11:10,11



Bastele einen Stern! Er kann dich an den neuen Stern erinnern, der bei der Geburt Jesu erschienen ist. Du kannst ihn malen oder aus verschiedenen Gegenständen basteln. Schicke uns dein Kunstwerk oder ein Foto davon! Auf der hinteren Umschlagseite steht, wie das geht.

Nephi betet für das Volk

*Diese Geschichte kannst du in
Helaman 7:10-17 und 8:7-10 nachlesen.*



Nephi war ein Prophet. Er war nach dem Nephi benannt worden, der die Messingplatten geholt hatte. Er sorgte sich um sein Volk. Es hatte aufgehört, Gott zu folgen.



Nephi ging in seinen Garten. Er stieg auf einen Turm im Garten und betete dort zu Gott. Er betete für sein Volk.



Manche Leute bemerkten Nephi auf dem Turm. Sie blieben stehen, hörten ihm zu und sagten auch anderen Bescheid. Nach dem Gebet sah Nephi, dass ihm die Leute zugeschaut hatten. Er fing an zu predigen.

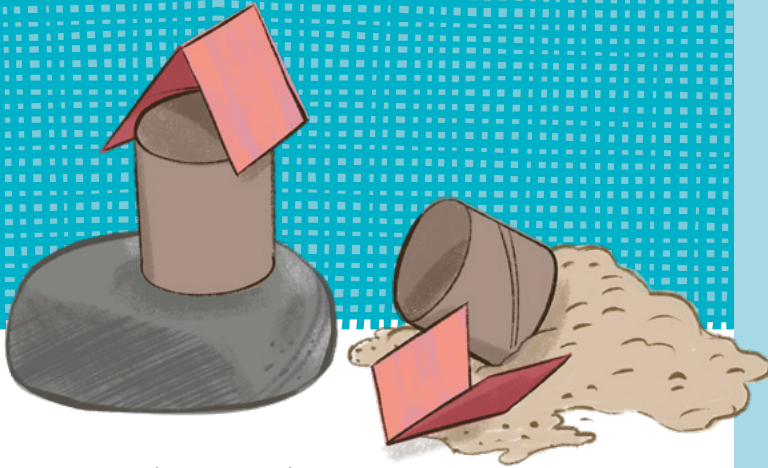


Nephi rief das Volk zur Umkehr auf. Einigen gefiel nicht, was Nephi sagte. Aber viele andere hörten ihm zu! Sie beschlossen, umzukehren und ihre Gewohnheiten zu ändern. ●

Aktivitäten

zu „Komm und folge mir nach!“

*Für den Familienabend, fürs Schriftstudium
oder einfach zum Spaß!*



26. August bis 1. September

Eine feste Grundlage

VORSCHLAG ZU HELAMAN 1 BIS 6

Helaman lehrte seine Söhne, ihr Leben auf der festen Grundlage aufzubauen, die Jesus Christus bietet (siehe Helaman 5:12). Auf einer Grundlage kann man etwas bauen. Eine feste Grundlage sorgt dafür, dass ein Gebäude stabil ist, selbst bei einem starken Sturm. Baue zwei Türme – einen auf einer festen Grundlage, einen anderen auf einer schwachen Grundlage. Welcher Turm ist stabiler? Wie können wir unser Leben auf Jesus Christus aufbauen?

Für kleinere Kinder:

Lassen Sie Ihr Kind Gegenstände zusammensuchen, die seiner Meinung nach sehr stabil oder stark sind. Was hat es gefunden? Erklären Sie: Mit Jesus Christus können wir stark sein.



2. bis 8. September

Ein Zeugnis von Christus

VORSCHLAG ZU HELAMAN 7 BIS 12

Viele Menschen in den heiligen Schriften haben über Jesus Christus gesprochen und Zeugnis für ihn gegeben (siehe Helaman 8:16-20). Auch du kannst anfangen, ein Zeugnis von ihm zu entwickeln! Ein Zeugnis ist, wenn du etwas Wahres über den Vater im Himmel und Jesus Christus weißt oder glaubst. Schreib dein Zeugnis auf und übe, es deiner Familie oder deinen Freunden zu geben.

Für kleinere Kinder:

Fragen Sie Ihr Kind, was es an Jesus Christus mag. Geben Sie ihm dann Ihr Zeugnis für den Erretter.



16. bis 22. September

Wir sammeln uns

VORSCHLAG ZU 3 NEPHI 1 BIS 7

Jesus Christus hat verheißen, dass er alle seine Kinder sammeln wird, weil er alle Menschen liebt und möchte, dass sie das Evangelium haben (siehe 3 Nephi 5:24). Spielt diese Sammlung nach! Alle sollen sich im Kreis aufstellen. Einer stellt sich in die Mitte und sagt etwas über sich, beispielsweise seine Lieblingsfarbe. Alle, auf die das ebenfalls zutrifft, stellen sich auch in die Mitte. Macht so weiter, bis alle in der Mitte stehen!

Für kleinere Kinder:

Spielen Sie mit Ihrem Kind Verstecken. Wenn Sie es finden, umarmen Sie es ganz fest. Erklären Sie: Jesus Christus verheißt, dass er uns sammelt, wo immer wir auch sind.



9. bis 15. September

Samuel auf der Mauer

VORSCHLAG ZU HELAMAN 13 BIS 16

Samuel war ein Prophet, der von einer Stadtmauer aus über Jesus Christus sprach (siehe Helaman 13:4). Auf Seite 12 findest du ein Bastelbild, mit dem du die Geschichte über Samuel erzählen kannst.

Für kleinere Kinder:

Ihr Kind soll sich auf einen Stuhl stellen (halten Sie es gegebenenfalls fest) und wie Samuel erzählen, was es über Jesus Christus weiß.



23. bis 29. September

Jesus ist das Licht

VORSCHLAG ZU 3 NEPHI 8 BIS 11

Jesus Christus ist „das Licht und das Leben der Welt“ (3 Nephi 9:18). Schau dir mit deiner Familie einen Sonnenaufgang oder -untergang an. Male dann nach, was du gesehen hast. Sprich dabei darüber, warum du Jesus Christus liebhabst und wie er dich mit Licht erfüllt.

Für kleinere Kinder:

Schauen Sie sich draußen verschiedene Lichtquellen an, etwa die Sonne, die Sterne und den Mond. Fragen Sie Ihr Kind, was ihm das Licht bedeutet. Erklären Sie, inwiefern Jesus Christus unser Licht ist.

Wichtiger als ein Sieg

Ashley Stark

(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in Südkorea.

Jayne nahm den letzten Bissen ihrer Nudeln.
Mmmm. Lecker!

„Spielen wir doch Yut Nori!“, schlug Onkel Ji-Ho vor.

Es war also wieder so weit! Die Familie feierte *Chuseok*, das koreanische Erntedankfest. Jaynes Familie war zusammengekommen, aß viele Leckereien und spielte Yut Nori. Yut Nori war Jaynes Lieblingsspiel.

Alle setzten sich im Kreis auf den Boden. Jayne schaute sich um. In welcher Mannschaft wollte sie mitspielen? Sie rutschte neben Onkel Ji-Ho. „Ich bin in deiner Mannschaft!“, rief sie. „Wir gewinnen auf jeden Fall!“

Onkel Ji-Ho lachte. „Mit dir in der Mannschaft stehen die Chancen gut!“

Jaynes Mutti legte das Spielbrett in die Mitte des Kreises. Jayne half ihr, die Spielsteine zu verteilen. Dann übergaben sie vier Wurfstäbe an die Mannschaft, die zuerst an der Reihe war.

Jaynes Cousine Ana fing an. Sie warf die Stäbe hoch. Je nachdem, wie die Stäbe landeten, durfte die Mannschaft ihre Spielsteine auf dem Spielbrett fortbewegen. Alle Stäbe landeten so, dass die runde Seite nach unten zeigte. Das bedeutete: Ana hatte ein Yut geworfen! Sie durfte ihren Spielstein also vier Felder vorrücken *und* die Stäbe nochmals werfen.

Ana war aber nicht in Jaynes Mannschaft.

Jayne verschränkte die Arme und schmolte. „Eigentlich hab ich gehofft, dass der Wurf nicht so gut wird“, flüsterte sie Onkel Ji-Ho zu.

Jayne schmolte. Die andere Mannschaft sollte nicht gewinnen!



„Ach, Kopf hoch“, erwiderte Onkel Ji-Ho. „Wir haben doch gerade erst angefangen!“ Er lächelte ihr aufmunternd zu.

Nach Anas zweitem Wurf war Jaynes Mannschaft an der Reihe. Aber sie konnte ihre Spielsteine nicht so weit vorrücken wie Anas Mannschaft.

Bei jedem Wurf jubelte Jaynes Familie und lachte. Jayne sah zu, wie die Spielsteine immer weiterbewegt wurden. Alle hatten Spaß.

Alle außer Jayne. Ihre Mannschaft war immer noch das Schlusslicht.



Endlich war Jayne an der Reihe! Sie warf die Stäbe in die Luft, aber nur einer landete mit der runden Seite nach unten. Der Spielstein ihrer Mannschaft wanderte nur ein Feld weiter.

Jayne verschränkte erneut die Arme. „Ich spiel nicht mehr mit!“, rief sie. „Ich wollte, dass wir gewinnen!“

Plötzlich war es still. Als Jayne aufblickte, starrten sie alle an. Sie wirkten überrascht, dass sie so wütend war.

Jayne wurde ganz rot. Sie fühlte sich schlecht, weil sie sich für ihre Familie nicht

freuen konnte. Normalerweise wurde sie auch gar nicht so sauer! Sie stand auf und wollte weggehen.

Onkel Ji-Ho streckte die Hand aus. „Bleib doch“, sagte er. „Gewinnen ist nicht alles. Versuch doch einfach, Spaß zu haben.“

„Na gut.“ Jayne setzte sich wieder hin. Sie wollte wie alle anderen einfach Spaß haben. Sie holte tief Luft und sah dann zu, wie ihr Cousin Ben die Stäbe warf.

„Gut gemacht, Ben!“, sagte Onkel Ji-Ho mit fröhlicher Stimme.

Jayne schaute Onkel Ji-Ho mit großen Augen an. Er feuerte die andere Mannschaft an! Hatte er deshalb so viel Spaß?

In der nächsten Runde beschloss Jayne, *beide* Mannschaften anzufeuern. Onkel Ji-Ho hatte recht! Gewinnen war nicht alles. Jesus konnte ihr helfen, sich für ihre Familie zu freuen, selbst wenn ihre Mannschaft verlor.

Als Ana wieder an der Reihe war, lächelte Jayne sie an. „Viel Glück! Du schaffst das!“

Ana warf ihr von der anderen Seite des Sitzkreises ebenfalls ein Lächeln zu. Jayne wurde ganz warm ums Herz. Schon jetzt machte ihr das Spiel mehr Spaß! ●

„So viel hängt von unserer Einstellung ab. Entscheidend ist, wie wir etwas betrachten und wie wir auf andere reagieren.“

Präsident Thomas S. Monson (1927–2018), „Das Leben in Fülle“, *Liahona*, Januar 2012, Seite 4



Elder
Kevin W. Pearson
von den Siebzigern

Wer ihr wirklich seid



Unser Vater im Himmel liebt uns. Er möchte, dass wir wissen, wer wir sind. Bevor wir auf die Erde kamen, erschuf er unseren Geist. Wir sind alle Söhne und Töchter Gottes.

Manchmal sind wir einsam oder wir sind besorgt, dass wir nie gut genug sein werden. Jesus Christus weiß ganz genau, wie es uns geht. Er hilft uns, mit jeder Schwierigkeit fertigzuwerden. Wenn wir uns Jesus Christus zuwenden, können die Schwierigkeiten, die wir durchmachen, dazu beitragen, dass wir mehr so werden wie er.

Dank des Evangeliums können wir uns so sehen, wie der Vater im Himmel uns sieht. Durch unseren Glauben an Jesus Christus können aus unseren Prüfungen

Segnungen werden. Ganz gleich, wie alt wir sind: Wenn wir wissen, wer wir sind und was Gott in uns sieht, ist das ein großer Segen!

Wenn wir verstehen, wer wir als Kinder Gottes sind, können wir den Blick auf das richten, was der Vater im Himmel für uns vorgesehen hat. Wir stellen uns unseren Schwierigkeiten *gemeinsam* mit ihm. Auch wenn wir unvollkommen sind und Fehler machen, finden wir Hoffnung in der Erkenntnis, dass wir Gottes Kinder sind. ●

Nach einem Interview mit Olivia Kitterman und Diana Evelyn Nielson

Wer mag was?

Wir sind alle unterschiedlich. Wir haben verschiedene Talente, Vorlieben und Abneigungen. Aber wir alle sind Kinder Gottes!

Lies die Hinweise und fülle dann in der Tabelle aus, wer was mag. Tipp: Schreibe X in jedes Feld, das nicht stimmt. Die ersten Kreuze haben wir schon für dich gesetzt. Am Ende sollte es in jeder Spalte ein freies Feld geben!

1. Weder Amara noch Jade spielen Klavier.
2. Max mag Mathe nicht.
3. Keiner der Jungen spielt ein Instrument oder kann Karate.
4. Ein Mädchen mag Tiere – Amara ist es aber nicht.
5. Nur Kai mag Basketball.



Tanzen



Basketball



Karate



Mathe



Tiere



Klavier



Eva



Kai



Aaron



Jade



Max



Amara

					X
					X

LÖSUNG: EVA: KLAVIER; KAI: BASKETBALL; AARON: MATHE; JADE: TIERE; MAX: TANZEN; AMARA: KARATE

ILLUSTRATIONEN VON SABRINA GABRIELLI

MARGO und PAOLO



Die Limonadenlüge



Für ältere Kinder

Was dich erwartet:

Die Angstschachtel.....	36
Schriftstellenkette	38
Was beschäftigt dich gerade?	39
Ein Gespräch mit Teancum	40
Blumen für meine Nachbarin.....	42

Mini-Quiz

Von wem stammte Mormon ab?

A. Laban

B. Zoram

C. Lehi



(siehe 3 Nephi 5:20)

©:unsog

Inspirierende Worte

„Jedes Mal, wenn wir im Buch Mormon lesen und forschen, können wir unendlich viel daraus ziehen.“

Elder Gary E. Stevenson vom Kollegium der Zwölf Apostel, „Die großartigste Ostergeschichte, die je erzählt wurde“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 8

Die Angstschachtel

Olivia Kitterman

(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in den USA.

Noch vor Ende der Schule eilte Olivia aus dem Klassenzimmer. Sie vermied jeglichen Blickkontakt.

Heute war Olivias erste Therapiestunde. Mama hatte erklärt, Olivia werde eine Ärztin kennenlernen, die ihr helfen werde, Ängste abzubauen. Olivia hatte oft Ängste. Manchmal waren sie so groß, dass sie nicht einschlafen oder Spaß mit ihren Freundinnen haben konnte.

Olivia stieg mit Mama ins Auto und rutschte unruhig auf ihrem Sitz hin und her.

„Ist alles in Ordnung?“, fragte Mama.

Einen Augenblick lang erwiderte Olivia gar nichts. „Warum muss ich zu dieser Ärztin?“

Mama startete den Wagen. „Der Vater im Himmel gibt uns Ärzte, die uns helfen. Das ist genauso wie mit unseren Freunden oder den heiligen Schriften. Die gibt er uns

ja auch, damit es uns besser geht. Denk mal an unsere Schriftstellenkette!“

Ach ja! Da hatte Mama ihr geholfen, Schriftstellen herauszusuchen, die sie beruhigten, wenn sie Ängste hatte. Mama hatte neben jeden Vers den nächsten Vers aus der Kette geschrieben. Wenn Olivia abends Ängste hatte, betete sie und suchte eine der Schriftstellen heraus. Dann las sie die nächsten Verse in der Kette, bis sie einschlafen konnte.

Olivia und Mama erreichten die Praxis. Dort stellte sich ihnen Dr. Posy vor. Sie fragte Olivia, wie sie sich fühlte. Olivia erzählte ein wenig von ihren Ängsten.

„So etwas nennt man auch Angststörung“, erklärte Dr. Posy. „Viele Leute leiden daran. Sie haben dann ähnliche Angstzustände wie du. Aber es gibt einige Wege, wie du diese Ängste



Olivia musste immerzu an ihre Ängste denken.



lindern kannst. Magst du einen davon ausprobieren?"

Olivia starrte zu Boden, nickte aber.

Dr. Posy reichte Olivia eine kleine Schachtel. „Das ist eine Angstschachtel. Darin sind unsere Ängste sicher aufgehoben. Wir brauchen dann gar nicht an sie zu denken!“

Olivia schaute sich die Schachtel von allen Seiten an. Sie sah eigentlich ganz normal aus.

„Wenn du das nächste Mal Ängste hast, schreib auf, was genau dir Angst macht, und leg den Zettel in die Schachtel“, erklärte Dr. Posy. „Einmal am Tag zur gleichen Zeit öffnest du die Schachtel. Das nennen wir ‚Zeit für Ängste‘. Wenn du vorher schon wegen irgendetwas Ängste bekommst, erinnere dich einfach daran, dass es dafür noch gar nicht an der Zeit ist.“

„Na gut“, erwiderte Olivia. Dr. Posy half ihr, ihre größten Ängste aufzuschreiben. Olivia legte die Zettel in die Schachtel.

Später an diesem Tag kam Olivia eine ihrer Ängste in den Sinn. *Die ist ja schon in der Angstschachtel*, sagte sie sich. *Die braucht mir noch gar keine Angst zu machen*. Sie versuchte, nicht mehr daran zu denken. Stattdessen spielte sie mit ihrem Bruder.

Vor dem Schlafengehen war Olivia ganz angespannt. Abends waren ihre Angstzustände am schlimmsten. Sie legte die Angstschachtel und ihre heiligen Schriften ans Bett und rief nach Mama.

„Und wenn es nicht funktioniert?“, fragte sie.

Mama nahm sie fest in den Arm. „Dann versuchen wir es weiter! Der Vater im Himmel hilft dir, auch andere Möglichkeiten zu finden.“

Olivia nickte. „Vielleicht kann ich das auch für die Angstschachtel aufschreiben.“

„Das ist eine gute Idee“, meinte Mama. Sie sprach mit Olivia ein Gebet. Da ging es Olivia gleich ein bisschen besser.

Kurz nachdem Mama das Licht ausgeschaltet hatte, kam Olivia eine ihrer Ängste in den Sinn. Sie schaltete die Nachttischlampe an. Dann schrieb sie die Angst auf und steckte sie in die Schachtel. Sie betete erneut und bat den Vater im Himmel, ihr Ruhe zu schenken.

Dann schlug sie die Bibel auf und suchte nach einem markierten Vers ihrer Schriftstellenkette. Sie entdeckte Jesaja 41:10. Olivia las: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“

Neben den Vers hatte Mama „Lehre und Bündnisse 6:36“ geschrieben. Olivia schlug jetzt dieses Buch auf und las den Vers laut: „Blickt in jedem Gedanken auf mich; zweifelt nicht, fürchtet euch nicht.“

Olivia wurde ruhiger. Sie wusste zwar, dass ihre Ängste wahrscheinlich wiederkommen würden, aber der Vater im Himmel gab ihr auch vieles, wodurch es ihr besser gehen konnte. Er hatte ihre Gebete erhört. Und das half ihr sehr! ●



Auf der nächsten Seite kannst du deine eigene Schriftstellenkette erstellen!



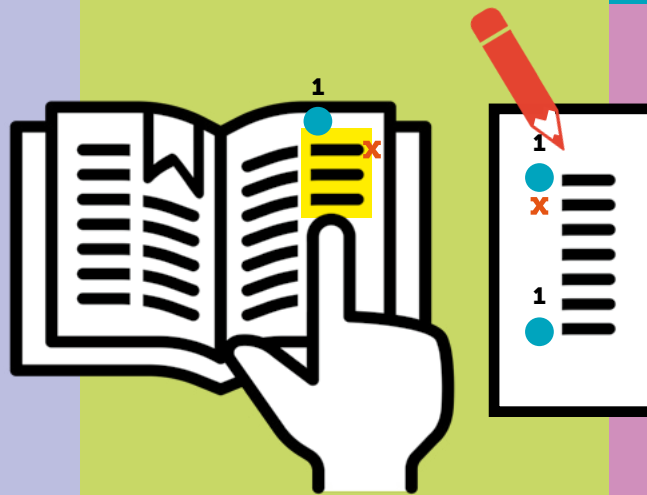
Durch die heiligen Schriften können wir spüren, dass der Vater im Himmel uns liebhat und tröstet. Erstelle eine Schriftstellenkette. Du kannst sie lesen, wenn du Ängste oder Sorgen hast oder wenn du traurig bist.

Schriftstellen- KETTE

Links und rechts stehen ein paar Schriftstellen, die du verwenden kannst. Du kannst aber auch deine eigenen Lieblingsschriftstellen hinzufügen.

Bitte deine Eltern oder einen Erwachsenen aus der Primarvereinigung um Hilfe!

Sprichwörter 3:5:
„Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn.“



Sprichwörter 3:24:
„Gehst du zur Ruhe, so schreckt dich nichts auf, legst du dich nieder, erquickt dich dein Schlaf.“

Johannes 14:27:
„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.“

- 1.** Erstelle eine Liste mit deinen Lieblingsschriftstellen.
- 2.** Schlag in deinen heiligen Schriften den ersten Vers von der Liste auf. Markiere den Vers vorsichtig mit einem Buntstift oder Marker.
- 3.** Schreib daneben die nächste Schriftstelle von der Liste auf (oder die Seitenzahl, wenn du das besser findest). Schlag dann diesen Vers auf und markiere ihn ebenfalls.
- 4.** Markiere die weiteren Schriftstellen und schreib immer den nächsten Vers daneben. Neben die letzte Schriftstelle von der Liste schreibst du die erste Schriftstelle, die du markiert hast.

LuB 121:7:
„Friede sei deiner Seele; dein Ungemach und deine Bedrängnisse werden nur einen kleinen Augenblick dauern.“

Lehre und Bündnisse

68:6:
„Darum seid guten Mutes und fürchtet euch nicht, denn ich, der Herr, bin mit euch und werde euch beistehen.“

LuB 45:62:
„Denn wahrlich, ich sage euch: Großes erwartet euch.“

Ich mag nichts Neues probieren, weil ich immer Fehler mache. Was soll ich tun?

– ein Junge aus Toronto, der sein Bestes gibt

Lieber Junge,

vielleicht meinst du, dass du versagt hast, wenn du etwas nicht fehlerlos schaffst. Das stimmt aber nicht! Tatsächlich tragen Fehler dazu bei, dass du dazulernst und dich verbesserst.

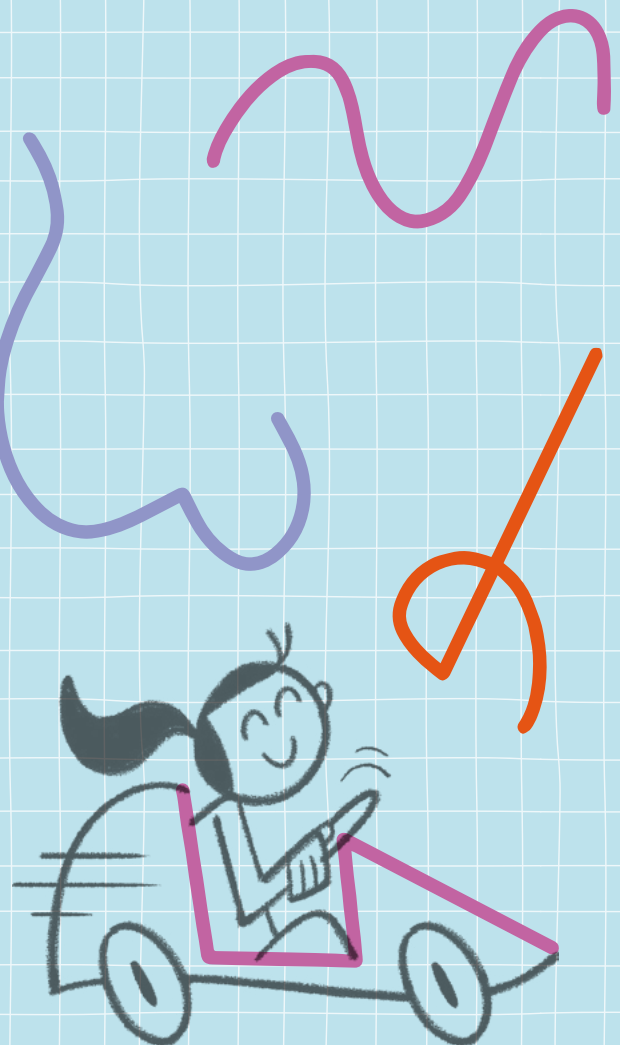
Der Vater im Himmel hilft uns, Schritt für Schritt dazuzulernen (siehe Lehre und Bündnisse 98:12). Konzentriere dich weniger darauf, vollkommen zu sein, sondern darauf, Fortschritt zu machen und mehr wie er zu werden. Achte auch darauf, was du schon gut machst! Bemühe dich, nicht negativ über dich zu denken, sondern positiv. Am wichtigsten ist aber: Wenn du einen Fehler machst – oder eine ganze Reihe –, atme tief durch, sprich ein Gebet und gib nicht auf!

Liebe Grüße,

die Redaktion der Zeitschrift *Unser Freund*

Erst Kritzelei, dann Kunst!

Da dachte wohl jemand, er sei nicht gut genug, und hat seine Bilder nicht zu Ende gemalt! Sei kreativ und mache aus jeder Linie ein Bild. So siehst du, was entstehen kann, wenn du nicht aufgibst!



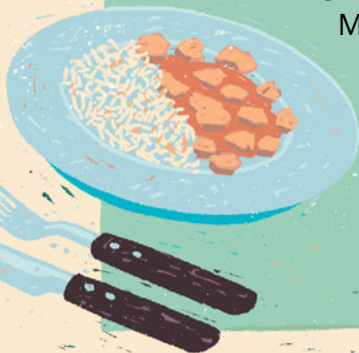
Ein Gespräch mit Teancum über die heiligen Schriften



Teancum kommt aus Fidschi. Wir haben ihm ein paar Fragen dazu gestellt, was er alles aus den heiligen Schriften lernt.

Erzähl uns doch einmal von dir!

Ich bin neun Jahre alt und das jüngste von sechs Kindern. Meine Lieblingsfarbe ist rot, und mein Lieblingsessen ist Hühnercurry mit Reis. Ich spiele für mein Leben gern Rugby! Mein Name ist etwas ungewöhnlich. Mein Vorname ist der eines Kriegers aus dem Buch Mormon, meinen Mittelnamen habe ich von einem Onkel aus Nigeria, und mein Nachname ist fidschianisch.



Was tust du, um etwas aus den heiligen Schriften zu lernen?

Ich lese gern mit meiner Familie in den heiligen Schriften. Gemeinsam lesen wir die Lektionen aus dem Leitfaden *Komm und folge mir nach!*. Ich freue mich darauf, jede Woche neue Geschichten kennenzulernen. Wir sprechen darüber, was wir gelernt haben, und geben dann einander Zeugnis. Wenn ich in den Schriften lese, stelle ich mir auch gerne vor, ich wäre selbst dabei gewesen.





Wie helfen dir die heiligen Schriften?

Dank der heiligen Schriften denke ich daran, mutig und tapfer zu sein und um Trost zu beten. Wenn ich Angst habe oder einsam bin, weiß ich, dass der Heilige Geist mich immer tröstet.

Was ist deine Lieblingsgeschichte aus dem Buch Mormon?

Meine Lieblingsgeschichte aus dem Buch Mormon ist die Geschichte über Teankum. Er war ein großer Anführer und Krieger. Er hat für seine Familie, für seine Freunde und für die Kirche gekämpft. Ich weiß, dass ich sein kann wie er. Ich kann mich auch für das einsetzen, was mir am meisten bedeutet.



Welchen Rat hast du für jemanden, dem es schwerfällt, die heiligen Schriften zu verstehen?

Wenn jemand Mühe hat, etwas aus den Schriften zu lernen, kann er seine Eltern oder sogar seine Geschwister um Hilfe bitten. Meine Familie hilft mir wirklich sehr! Man kann auch einen Erwachsenen aus der PV fragen. ●





Blumen für meine Nachbarin



Peter E., 10, Utah, USA

Vor ein paar Jahren ist der Mann meiner Nachbarin gestorben. Sie war sehr traurig.

Ich weiß, wie es ist, wenn man jemanden verliert, den man sehr liebhat. Meine Mutter ist gestorben, als ich drei Jahre alt war. Nach ihrem Tod haben die Nachbarskinder mir und meinem Bruder Briefe geschrieben und in unserem Garten Spielsachen aufgestellt. Ich wollte für meine Nachbarin auch so etwas Nettes tun.

Also hab ich gebetet, um herauszufinden, wie ich helfen kann. Da ist mir der Gedanke gekommen, ihr am Valentinstag Blumen zu schenken. Aber ich brauchte Geld, damit ich die Blumen kaufen konnte. Ich hab mir mit dem *Wegweiser für Kinder* das Ziel gesetzt, Geld zu verdienen.

Dazu hab ich verschiedene Arbeiten erledigt. Bei meiner Oma hab ich im Garten gearbeitet und Laub geharkt. Dafür hat sie mir ein bisschen Geld gegeben. Zuhause hab ich hinter dem Schuppen Unkraut gejätet und so etwas Geld verdient. Es hat ein paar Monate gedauert und ich musste schwer schuften, bis ich genug Geld beisammen hatte.

Aber schließlich hat es für Blumen aus dem Laden gereicht. Am Valentinstag hab ich meiner Nachbarin die Blumen mit einem kleinen Briefchen überreicht. Sie hat sich sehr gefreut! Auch ich war glücklich. Mir war ganz warm ums Herz. Ich hab dem Vater im Himmel gedankt, denn er hat mir geholfen, seinen Willen zu tun. ●

Für unsere kleinen Freunde



Ich bete für Leute,
die krank sind.
Charlotte P., 4, Macau, China



Ich folge Jesus und lasse
andere mit meinen
Spielsachen spielen.
Boyd L., 3, Sorsogon, Philippinen



„Stand Jesus von den
Toten auf,
lebt in Ewigkeit?
O ja – das werd auch ich!“

Liederbuch für Kinder, Seite 45



Ich kann Jesus nachfolgen und ehrlich sein



Jesus möchte, dass wir ehrlich sind.



Ich kann Jesus nachfolgen und Regeln einhalten.



Ich nehme nichts, was mir nicht gehört.



Ich kann die Wahrheit sagen.

Versteckte Herzen

Diese Freunde spielen ein Spiel. Findest du die versteckten Herzen?



Was ist ein Tempel?

Der Tempel ist das Haus Gottes. Jeder Tempel ist ein besonderes Gebäude. Darin verehren wir den Vater im Himmel und Jesus Christus.



Im Tempel betet man und schließt mit dem Vater im Himmel Bündnisse – gibt ihm also heilige Versprechen. Wir helfen mit, dass auch Verstorbene die Möglichkeit haben, die gleichen Segnungen zu empfangen.



Der Tempel ist auch ein Ort, wo die Familie für immer aneinander gesiegelt werden kann.

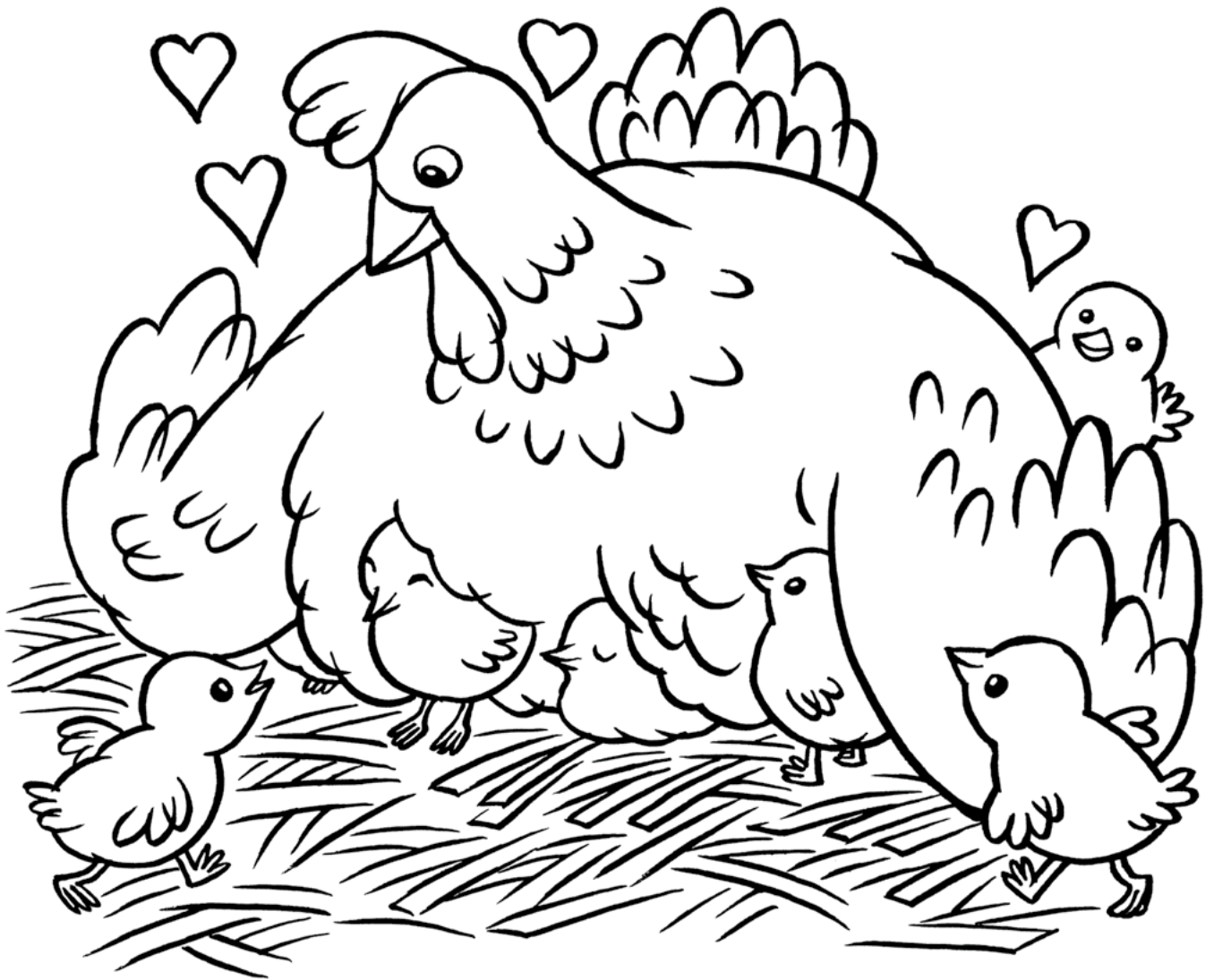


Wenn du älter bist, darfst du auch hineingehen!



Im Tempel können wir Gottes Liebe verspüren.

Jesus sammelt uns
so, wie eine Henne
ihre Küken sammelt



Wie verspürst du die Liebe Jesu Christi?



BRINGT SIE HER, DANN ICH WERDE SIE HEILEN, DARSTELLUNG VON CASEY CHILDS



Liebe Eltern,

machen sich Ihre Kinder oft schlimme Sorgen oder leiden sogar an einer Angststörung? Lesen Sie gemeinsam den Artikel „Die Angstschachtel“ (Seite 36). Besprechen Sie, was Olivia bei ihren Ängsten geholfen hat. Blättern Sie dann weiter und erstellen Sie eine Schriftstellenkette mit Versen, die Trost schenken. Erklären Sie Ihren Kindern: Dank des Sühnopfers Jesu Christi versteht uns der Erretter vollkommen und kann uns bei unseren Ängsten helfen.

Herzliche Grüße,
die Redaktion der
Zeitschrift
Unser Freund



GLÜCKLICHE, GESUNDE KINDER

Lesen Sie den Artikel „Patrik hat Langeweile“ (Seite 10). Erstellen Sie gemeinsam eine Liste, was Ihre Kinder alles tun können, wenn sie sich langweilen.



**BITTE SCHICKE
DEINEN BEITRAG AN:**

Friend Magazine
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA
oder per E-Mail: friend@ChurchofJesusChrist.org

Die nachstehenden Angaben und die Genehmigung sind notwendig:

Vor- und Nachname

Alter

Geschlecht

Bundesland/Kanton, Land

Ich erteile der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage die Erlaubnis, das von meinem Kind eingereichte Material und ein Foto meines Kindes auf den Internetseiten der Kirche und in den sozialen Medien zu verwenden und auch in Berichten der Kirche, gedrucktem Material, Videos, Veröffentlichungen und Schulungsmaterial.

Unterschrift des Erziehungsberechtigten/Vormunds

Datum

E-Mail Erziehungsberechtigter/Vormund

Darf *Unser Freund* sich zwecks einer Umfrage an Sie wenden?

