

# Hilfe suchen

## Hilfe von Gott

Der Vater im Himmel hat uns göttlichen Beistand verheißen, damit wir alle Herausforderungen des Erdenlebens durchstehen können. Er hat uns verheißen, dass er uns auf vielerlei Weise helfen wird. Wenn wir seine Hilfe nicht wahrnehmen, ist es immer wichtig, dennoch nicht aufzugeben. Suche weiter. Er ist da.

- Was weißt du über den Vater im Himmel und Jesus Christus, was dich zuversichtlich stimmt, dass sie dir bei Traurigkeit und Depression helfen können?

Lies Jakob 2:8; Alma 26:27,28; Lehre und Bündnisse 6:36; 136:29. Achte darauf, auf welche Weise wir den Herrn um Hilfe bitten können, wenn wir traurig oder depressiv sind.

- Was lernen wir aus diesen Versen darüber, was wir tun sollen, wenn wir traurig oder niedergeschlagen sind?
- Wie können wir uns sonst noch um Hilfe vom Vater im Himmel und von Jesus Christus bemühen?

Falls es nicht zu persönlich ist, erzählen Sie von einem eigenen Erlebnis, als Sie den Vater im Himmel und Jesus Christus um Hilfe gebeten haben.

## Hilfe von anderen

Präsident Spencer W. Kimball hat 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*)

Wenn wir traurig oder deprimiert sind, sind wir vielleicht versucht, uns zurückzuziehen oder uns von anderen zu isolieren. Das schränkt unsere Fähigkeit ein, die Hilfe wahrzunehmen, die der Vater im Himmel uns zukommen lässt. Andere um Hilfe zu bitten, kann auch bedeuten, mit Eltern, mit Angehörigen, denen wir vertrauen, oder mit Führungsverantwortlichen in der Kirche zu sprechen.

Schreibe zwei, drei Punkte dazu auf, wie jemand, der Probleme hat, auf andere zugehen oder sich von anderen helfen lassen könnte.

Wenn es nicht zu persönlich ist, erzählen Sie, wie Ihnen schon einmal jemand aus der Familie oder ein Freund geholfen hat, als Sie traurig oder niedergeschlagen waren.

## Professionelle Hilfe

Eine wichtige Quelle der Hilfe ist die Weisheit vertrauenswürdiger Ärzte und Therapeuten. Denk an den eingangs erwähnten Vergleich mit den Meereswellen. Wenn wir traurig sind (wenn wir mit kleineren Wellen zu tun haben), sollten wir der Führung des Heiligen Geistes folgen, um zu erkennen, wann wir professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Wenn wir jedoch depressiv sind oder Suizidgedanken haben (also großen Wellen ausgesetzt sind), ist es unerlässlich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Lies diese Aussage von Elder Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel und achte darauf, welche Hilfe der Vater im Himmel für uns vorgesehen hat, wenn wir Probleme haben:



Suchen Sie Rat bei anerkannten Fachleuten mit entsprechender Ausbildung, hohem Können und positiven Wertvorstellungen. Erzählen Sie ihnen offen und ehrlich, wie es Ihnen ergangen ist und was Ihnen Probleme

bereitet. Überdenken Sie gebeterfüllt und verantwortungsbewusst, was Ihnen geraten und welche Lösung Ihnen empfohlen wird. Hätten Sie eine Blinddarmentzündung, würde Gott von Ihnen erwarten, dass Sie um einen Priestertumssegens bitten *und* die bestmögliche medizinische Versorgung in Anspruch nehmen. Das Gleiche gilt für seelische Störungen. Unser Vater im Himmel erwartet von uns, dass wir uns *alle* wunderbaren Gaben zunutze machen, die er uns in dieser herrlichen Evangeliumszeit gegeben hat. (Jeffrey R. Holland, „Wie ein zerbrochenes Gefäß“, *Liahona*, November 2013, Seite 41)

Schreibe einen Teil von Elder Hollands Aussage, der dir wichtig ist, in deine Broschüre.

- Warum ist es deiner Meinung nach wichtig, bei Depressionen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?