

VERZWEIFELT NICHT

Präsident Ezra Taft Benson

Der Stern, März 1987

Wir leben in einer Zeit, in der - wie der Herr es vorausgesagt hat - den Menschen das Herz aussetzt, nicht im körperlichen, sondern im geistigen Sinn. (Siehe LuB 45:26.) Viele verlieren den Mut, im Leben zu kämpfen. Unter den Todesursachen bei Collegestudenten steht der Selbstmord an erster Stelle. Je näher der entscheidende Kampf zwischen Gut und Böse und die damit einhergehende Bedrängnis und Drangsal rückt, desto mehr strengt sich der Satan an, die Heiligen mit Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit, Verzagttheit und Niedergeschlagenheit zu überwinden.

Dabei sollten wir als Heilige der Letzten Tage das optimistischste Volk auf Erden sein. Denn wenn wir auch wissen, daß „der Frieden von der Erde genommen werden und der Teufel Macht über sein eigenes Herrschaftsgebiet haben wird“, so wissen wir doch auch, daß „der Herr Gewalt über seine Heiligen haben und in ihrer Mitte regieren wird“ (LuB 1:35,36).

Die Gewißheit, daß die Kirche mit der Führung Gottes in diesen mühevollen Zeiten intakt bleiben wird, verpflichtet uns, darauf zu achten, daß jeder von uns der Kirche und ihren Lehren treu bleibt. „Wer aber standhaft bleibt und sich nicht überwinden läßt, der wird errettet werden.“ (Joseph Smith - Matthäus 1:11.) Der Herr will uns davor bewahren, daß wir vom Teufel überwunden werden - dessen Absicht es ist, Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit zu verbreiten, so daß die Menschen verzagen. Deshalb hat er, der Herr, uns mindestens ein Dutzend Möglichkeiten geschaffen, die uns - wenn wir sie ergreifen - erheben und uns auf unserem Weg glücklicher machen.

1. Umkehr

Im Buch Mormon lesen wir, daß „Hoffnungslosigkeit vom Übeltun kommt“ (Moroni 10:22). „Wenn ich Gutes tue, fühle

ich mich wohl“, sagte Abraham Lincoln, „und wenn ich Böses tue, fühle ich mich unwohl.“ Sünde zieht einen Menschen in Verzagttheit und Mutlosigkeit hinab. Wenn jemand an der Sünde

auch vorübergehend Spaß finden kann, so ist das Endergebnis doch Unglücklichsein. „Schlecht zu sein hat noch nie glücklich gemacht.“ (Alma 41:10.) Sünde schafft eine Disharmonie mit Gott und deprimiert. Darum tut ein Mensch gut daran, in sich zu gehen, ob er im Einklang mit allen Gesetzen Gottes steht. Jedes Gesetz bringt dem, der es befolgt, eine besondere Segnung. Jedes Gesetz, das gebrochen wird, wirkt sich auf eine besondere Weise zerstörend aus. Jeder, der schwer an seiner Mutlosigkeit zu tragen hat, soll zum Herrn kommen, denn sein Joch drückt nicht und seine Last ist leicht. (Siehe Matthäus 11:28-30.)

2. Beten

In der Stunde der Not ist das Beten eine große Wohltat. Sei es nun in einer kleinen Prüfung oder in unserem Gethsemane, das Beten - Beten ohne Unterlaß - vermag uns mit Gott, bei dem wir am ehesten Trost und Rat finden, in Verbindung zu bringen. „Bete immer, damit du als Sieger hervorgehst.“ (LuB 10:5.) „Ich nahm aber alle Kraft zusammen und rief Gott an, er möge mich befreien.“ So hat der junge Joseph Smith beschrieben, wie er im Wald gebetet hatte, damit der Widersacher ihn nicht vernichte. (Joseph Smith - Lebensgeschichte 1:16.) Das ist auch der Schlüssel dafür, wie man verhindert, daß Niedergeschlagenheit uns vernichten kann.

3. Dienen

Wer im rechtschaffenen Dienst an den anderen aufgeht, kann seinen Blick erheben und sich gedanklich von seinen

Problemen lösen oder sie zumindest in der richtigen Perspektive sehen. „Wenn Sie finden, daß Sie ein wenig schwermütig sind“, sagte Präsident Lo-renzo Snow, „dann schauen Sie sich um, und suchen Sie jemand, dem es noch schlechter ergeht als Ihnen. Gehen Sie auf ihn zu und finden Sie heraus, was ihn bedrückt. Versuchen Sie darauf, mit Hilfe der Weisheit, die der Herr Ihnen gibt, Abhilfe zu schaffen. Sie werden sofort feststellen, daß Ihre Schwermut gewichen ist und Sie sich unbeschwert fühlen, daß der Geist des Herrn Sie durchdringt und daß alles voll Licht zu sein scheint.“ (Generalkonferenz, April 1899.)

Wenn eine Frau sich der Aufgabe widmet, ihre Kinder rechtschaffen zu erziehen, kann sie eher in gehobener Stimmung bleiben, als wenn sie sich nur mit ihren persönlichen Problemen beschäftigt.

4. Arbeit

Um Adams willen ist die Erde verflucht worden. Arbeit ist für uns ein Segen, kein Fluch. Gott muß Arbeit verrichten, und wir auch. Der Ruhestand hat schon oft einen Menschen deprimiert und sein Ableben beschleunigt. Es ist gesagt worden, daß sogar der Teufel lieber eine sinnlose Arbeit verrichtet, als der Hölle des Müßiggangs preisgegeben zu sein. Wir sollen uns um unsere eigene geistige, intellektuelle und soziale Wohlbefinden kümmern und um das Wohlbefinden derer, die uns anvertraut worden sind. In der Kirche Jesu Christi gibt es viel zu tun, um das Gottesreich voranzubringen. Missionsarbeit, Genealogie und Tempelarbeit im Familienverband, Familienabend, Berufungen in der Kirche annehmen und sie groß machen, um nur einige der von uns verlangten Arbeiten zu nennen.

5. Gesundheit

Der Zustand des Körpers kann sich auch auf den Geist auswirken. Darum hat der Herr uns das Wort der Weisheit gegeben. Er hat uns auch gesagt, daß wir früh zu Bett gehen und früh aufstehen sollen (siehe LuB 88:124), daß wir nicht schneller laufen sollen, als wir Kraft haben (siehe LuB 10:4), und daß wir in allem mäßig sein sollen.

Im allgemeinen gilt: Je mehr wir die Nahrung in ihrem natürlichen Zustand belassen - je weniger verfeinert sie ist und je weniger Zusätze sie enthält -, desto gesünder ist sie. Unsere Nahrung kann unseren Geist beeinflussen, und Mängel in bestimmten Elementen im Körper können uns geistig niederdrücken.

Eine regelmäßige ärztliche Untersuchung gibt Sicherheit und ermöglicht die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung von gesundheitlichen Problemen. Ruhe und körperliche Betätigung sind wesentlich, und ein Spaziergang an der frischen Luft kann den Geist erfrischen. Eine heilsame Form der Entspannung gehört zu unserer Religion und ist eine notwendige Abwechslung. Schon die Vorfreude darauf kann unsere Stimmung heben.

6. Lesen

In der Stunde der Bedrängnis hat schon mancher das Buch Mormon aufgeschlagen und darin Erleuchtung, Belebung und Trost gefunden. Die Psalmen im Alten Testament bieten dem, der in Not ist, eine besondere Nahrung für die Seele. Heute sind wir mit ‚Lehre und Bündnisse‘, der neuzeitlichen Offenbarung, zusätzlich gesegnet. Die Worte der Propheten sind wichtiger Lesestoff und können in einer Stunde der Mutlosigkeit den Weg weisen und Trost spenden.

7. Segen des Priestertums

In Augenblicken der Anspannung oder in Erwartung eines kritischen Ereignisses kann man um den Priestertumsseggen bitten. Sogar der Prophet Joseph Smith bat Brigham Young um einen Segen, den er auch bekam und in dem er Trost und Führung für seine Seele fand. Väter, leben Sie so, daß Sie Ihre Frau und Ihre Kinder segnen können. Wenn wir den Patriarchalischen Segen empfangen und dann ständig und gebeterfüllt darüber nachdenken, können wir Erkenntnisse bekommen, die uns besonders in der Stunde der Not von großem Nutzen sind. Das Abendmahl „segnet... die Seele“ (LuB 20:77,79) all derer, die würdig daran teilnehmen. Deshalb sollen wir oft daran teilnehmen, auch wenn wir bettlägerig sind.

8. Fasten

Eine gewisse Art von Dämonen kann nur durch Fasten und Beten ausgetrieben werden, wie die Schrift berichtet. (Siehe Matthäus 17:21; siehe dort auch Fußnote.) Regelmäßiges Fasten kann dazu beitragen, uns den Sinn klar zu machen und unseren Körper und Geist zu stärken. Das normale Fasten, an dem wir am Fastsonntag teilnehmen sollen, besteht darin, daß wir 24 Stunden lang weder essen noch trinken. Mancher, der das Bedürfnis dazu verspürt hat, hat sich auch über einen längeren Zeitraum hinaus jeglicher Speise enthalten, hat aber die notwendige Flüssigkeit zu sich genommen. Hier muß man jedoch Weisheit walten lassen, und dieses Fasten soll mit leichter Nahrung beendet werden. Wenn das Fasten Nutzen bringen soll, soll es mit Gebet und Meditation einhergehen. Körperliche Arbeit soll dabei auf ein Minimum beschränkt werden, und es ist ein Segen, wenn man über die heiligen Schriften und den Zweck des Fastens nachdenken kann.

9. Freunde

Unschätzbar ist die Gesellschaft wahrer Freunde, denen man sich anvertrauen und die man an seiner Freude teilhaben lassen kann, die unsere Last mittragen und die uns die richtigen Ratschläge erteilen. Für einen, der im Gefängnis der Niedergeschlagenheit schmachtet, haben die Worte des Propheten Joseph

Wie lieblich die Stimme eines Freundes ist; ein Zeichen der Freundschaft, woher es auch immer kommen möge, erweckt jedes Gefühl der Teilnahme.

Smith eine besondere Bedeutung: „Wie lieblich die Stimme eines Freundes ist; ein Zeichen der Freundschaft, woher es auch immer kommen möge, erweckt jedes Gefühl der Teilnahme.“ (Lehren des Propheten Joseph Smith, Seite 136.)

Im Idealfall soll unsere Familie unser engster Freundeskreis sein. Am wichtigsten ist es, mit unserem Vater im Himmel und unserem Bruder, Jesus dem Christus, Freundschaft zu schließen. Was für eine Wohltat ist es doch, mit Menschen zusammen zu sein, die uns erbauen! Um Freunde zu haben, müssen wir freundlich sein. Die Freundschaft soll in der Familie

beginnen, sich dann auf die Heimlehrer ausweiten, auf den Kollegiumsführer, den Bischof und die anderen Lehrer und Führer in der Kirche. Unser Herz kann durch die Gemeinschaft mit den Heiligen und die Freude, die wir dabei verspüren, Auftrieb erhalten.

10. Musik

Inspirierende Musik kann die Seele mit himmlischen Gedanken erfüllen, einen zu rechtschaffenen Handlungen bewegen und der Seele Friede zusprechen. Sooft ein böser Geist Saul überfiel, spielte David auf der Zither. Dann fühlte sich Saul erleichtert, und der böse Geist wich von ihm. (Siehe 1 Samuel 16:23.) Elder Boyd K. Packer hat uns den weisen Rat gegeben, einige von den inspirierenden Liedern Zions auswendig zu lernen und sie dann, wenn unser Geist von Versuchung geplagt wird, laut zu singen, uns die inspirierenden Worte durch den Kopf gehen zu lassen und so die schlechten Gedanken zu vertreiben. (Generalkonferenz, Oktober 1973.) Das kann auch getan werden, wenn Gedanken uns schwächen und niederdrücken.

11. Ausdauer

Als George A. Smith sehr krank war, besuchte ihn sein Cousin, der Prophet Joseph Smith. Von diesem Besuch erzählte der Kranke: „Er [der Prophet] hat mir gesagt, ich dürfe mich nie entmutigen lassen, was für Schwierigkeiten auch immer über mich hereinbrechen würden. Selbst wenn ich in der tiefsten Grube läge und die gesamten Rocky Mountains darüber gestapelt wären, dürfte ich mich nie entmutigen lassen, sondern müßte ausharren, Glauben üben und guten Mutes sein; dann würde ich auf dem Gipfel der Steinmassen zu stehen kommen.“ (Zora Smith Jarvis, George A. Smith Family, Seite 54.)

Es gibt Zeiten, in denen man einfach rechtschaffen ausharren und mehr Geduld aufbringen muß als der Teufel, bis sein niederdrückender Einfluß einen verläßt. So hat der Herr dem Propheten Joseph Smith verheißen: „Dein Ungemach und deine Bedrängnisse sollen nur einen kleinen Augenblick dauern, und dann, wenn du sie gut bestehst, wird Gott dich hoch erhö-

hen." (LuB 121:7,8.)

Dadurch, daß man in seinen edlen Bemühungen fortfährt, auch wenn man von einer Wolke der Niedergeschlagenheit umgeben ist, erblickt man letzten Endes den Sonnenschein. Unser Herr Jesus Christus setzte sein Wirken für die Menschenkinder sogar dann noch fort, als er seine schwerste Prüfung zu bestehen hatte, nämlich während seiner Kreuzigung von unserem Vater allein gelassen zu werden. Kurz darauf wurde er verherrlicht und empfing eine Fülle der Freude. Inmitten Ihrer Bedrängnis können Sie sich an Ihre vergangenen Siege erinnern und an all Ihre Segnungen denken. Sie können die feste Hoffnung hegen, daß noch größere Segnungen folgen, wenn Sie treu sind. Und Sie können die Gewißheit haben, daß Ihnen der Herr zu gegebener Zeit alle Tränen wegwischt und daß „kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was keinem Menschen in den Sinn gekommen ist: das Große, das Gott denen bereitet hat, die ihn lieben" (1 Korinther 2:9).

12. Ziele

Jedes Kind Gottes, das das Alter der Verantwortlichkeit erreicht hat, soll sich Ziele setzen, und zwar kurzfristige und langfristige. Wer voranschreitet, um erstrebenswerte Ziele zu erreichen, kann seine Verzagtheit überwinden; und sobald er ein Ziel erreicht hat, kann er sich andere setzen. An manchen Zielen müssen wir ständig arbeiten. Jede Woche, wenn wir das Abendmahl nehmen, verpflichten wir uns, den Namen Christi auf uns zu nehmen, immer an ihn zu denken und seine Gebote zu halten. Von der Vorbereitung Jesu auf seine Mission schreibt die Schrift: Er aber „wuchs heran, und seine Weisheit nahm zu, und er fand Gefallen bei Gott und den Menschen" (Lukas 2:52). Dies umfaßt vier Hauptgebiete, in denen wir uns Ziele setzen sollen: im geistigen, intellektuellen, körperlichen und zwischenmenschlichen Bereich. „Darum: Was für Männer sollt ihr sein? Wahrlich, ich sage euch: So, wie ich bin." (3 Nephi 27:27.) Da gibt es nun ein Ziel, an dem wir ein Leben lang arbeiten müssen: seinen Weg gehen, uns - so wie er es getan hat - in jeder Tugend vervollkommen, ihn suchen und daran arbeiten, daß unsere

Berufung und Erwählung Bestand hat.

„Brüder", sagt Paulus, „eines ... tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt." (Philipper 3:13,14.)

Seien wir von dem Ziel, wie der Herr zu werden, erfüllt, und Sie werden die niederdrückenden Gedanken vertreiben, wenn Sie danach trachten, ihn zu kennen und seinen Willen zu tun. „Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus entspricht", sagt Paulus. (Philipper 2:5.) „Seht in jedem Gedanken zu mir her", hat Jesus gesagt. (LuB 6:36.) Was wird das Ergebnis sein, wenn wir das tun? „Sein Sinn ist fest; du schenkst ihm Ruhe und Frieden." (Jesaja 26:3.)

„Die Errettung", sagte der Prophet Joseph Smith, „ist nicht mehr und nicht weniger, als daß man über alle seine Feinde triumphiert und sie sich unter die Füße legt." (Lehren des Propheten Joseph Smith, Seite 301.)

Wir können uns dadurch über den Feind Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit und Verzagtheit erheben, daß wir uns daran erinnern, daß Gott recht-schaffene Alternativen schafft, von denen ich bereits einige erwähnt habe. So heißt es in der Bibel: „Noch ist keine Versuchung über euch gekommen, die den Menschen überfordert. Gott ist treu; er wird nicht zulassen, daß ihr über eure Kraft hinaus versucht werdet. Er wird euch in der Versuchung einen Ausweg schaffen, so daß ihr sie bestehen könnt." (1 Korinther 10:13.)

Ja, das Leben ist eine Prüfung; eine Zeit der Bewährung; und fern unserer himmlischen Heimat fühlen wir uns manchmal, so wie sich die heiligen Männer in der Vergangenheit gefühlt haben, nämlich wie „Gäste und Pilger auf Erden" (Siehe LuB 45:13).

Vielleicht kennen Sie das großartige Buch Pilgrim's Progress (Eines Christen Reise nach der Seligen Ewigkeit. . [sie]) von John Bunyan. Die Hauptperson namens Christian strebt danach, in die himmlische Stadt eingelassen zu werden. Er hat sich das zum Ziel gesetzt, aber um es zu erreichen, muß er viele Hindernisse überwinden, von denen eines der Riese

namens Verzweiflung ist. Es gibt zwölf Möglichkeiten, wie wir die Absichten des Teufels, nämlich Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Verzagtheit zu verbreiten, vereiteln und unseren Geist erheben und auf unserem Weg Freude haben können, nämlich: Umkehr, Beten, Dienen, Arbeit, Gesundheit, Lesen, Segen des Priestertums, Fasten, Freunde, Musik, Ausdauer und Ziele.

Schöpfen wir alle diese Möglichkeiten in der schweren Zeit aus, die vor uns liegt, so daß wir christlichen Pilger glücklicher sind und eine Fülle der Freude in den höchsten Reichen des celestialen Reiches empfangen.