



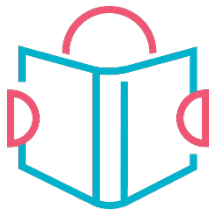
Lektion 185 - Im Herrn emotionale Kraft finden

Unser Vertrauen stärken, dass der Herr uns bei emotionalen Problemen helfen kann



 *Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst.*  *Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.*

Weil der Vater im Himmel uns liebt, hat er seinen Sohn Jesus Christus gesandt, um uns in schwierigen Zeiten zu stärken und zu trösten. Diese Lektion kann dir die Zuversicht schenken, dass der Erretter dich dabei unterstützen wird, emotionale Widerstandskraft aufzubauen.



Aufgabe zur Lehre



Denk an eine emotional herausfordernde Situation, die du gerade erlebst oder vielleicht bald erleben wirst. Beispiele dafür sind eine Klassenarbeit, die dich unter Druck setzt, ein schwieriges Gespräch oder ein neuer Job. Beantworte in deinem Studientagebuch die folgenden Fragen:

- Wie gut reagierst du deiner Meinung nach auf Situationen, in denen du emotional unter Druck stehst? Warum?
- Wie zuversichtlich bist du auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = überhaupt nicht zuversichtlich, 10 = sehr zuversichtlich), dass der Erretter dir in diesen Situationen helfen kann und wird? Warum?



Zum Plan des himmlischen Vaters gehört, dass wir alle in diesem Leben Schwierigkeiten und Mühsal erleben. Wenn wir uns jedoch Jesus Christus zuwenden und auf seine Barmherzigkeit und Gnade vertrauen, kann er uns helfen, emotionale Widerstandskraft aufzubauen. Jemand hat emotionale Widerstandskraft, wenn er

- fähig ist, sich seelischen Problemen mutig und mit einem auf Jesus Christus ausgerichteten Glauben zu stellen;
- sich selbst und anderen hilft, so gut er kann;
- bei Bedarf um weitere Hilfe bittet.

Bearbeite beide Aufgaben.

Das Beispiel des Erretters

Während seines Erdenlebens erlebte Jesus Gefühle wie Kummer und Trauer. Lies die folgenden Schriftstellen und achte darauf, wie der Erretter in der jeweiligen Situation reagiert hat. Schreibe in dein Studientagebuch, was du aus diesen Begebenheiten über Jesus Christus erfährst oder was du für ihn empfindest.

Eine emotional schwierige Situation	Wie der Erretter reagierte
Johannes der Täufer wird durch Herodes Antipas hingerichtet.	Matthäus 14:13-23
Jesus reist zu Maria und Marta, nachdem deren Bruder Lazarus gestorben ist.	Johannes 11:32-44

Jesus Christus ist nicht nur das beste Beispiel für emotionale Widerstandskraft, er versteht auch vollkommen jedes Gefühl und jeden inneren Kampf, den wir durchmachen.



Befasse dich mit dem folgenden Material. Achte darauf, ob der Erretter dich bei emotionalen Problemen unterstützen kann und will.



Lies die folgenden Schriftstellen. Du könntest die Verse miteinander verknüpfen. Markiere Wörter oder Formulierungen, die dir wichtig sind.

- [Jesaja 53:3-5](#)
- [Jesaja 61:1-3](#)
- [Lukas 4:18](#)

Sieh dir das Video von Elder Ulisses Soares vom Kollegium der Zwölf Apostel an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Jesus Christus, unser buchstäblicher Seelsorger“](#).

Denk beim weiteren Studium darüber nach, wie man mehr emotionale Widerstandskraft entwickeln kann, wenn man sich dem Erretter zuwendet und gläubig seinem Beispiel folgt.

Sieh dir an, wie Präsident Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel und andere von seelischen Problemen berichten und anderen Mut machen:

Die Hilfe des Erretters visualisieren

Die folgende Fertigkeit kann nützlich sein, wenn du den Erretter um Hilfe bittest:

Fertigkeit: Visualisierung. Wenn du dir vorstellst, dass der Erretter bei dir ist und dir in seelisch belastenden Situationen zur Seite steht, fällt es dir vielleicht leichter, Hilfe und Rat von ihm zu erhalten.

Beispiel: Denk an eine seelisch belastende Situation eines Jugendlichen. Schließe die Augen und stelle dir vor, wie der auferstandene Erretter in der entsprechenden Situation bei dir ist. Denk beim Visualisieren über die folgenden Fragen nach:

- Wie nah würde der Erretter in dieser schwierigen Situation bei dir stehen? Was würde er wohl tun, wenn er bei dir wäre?
- Was würdest du wohl denken oder fühlen, wenn Jesus in deiner Nähe wäre?

- Wie können seine Gegenwart, seine Liebe und seine Unterstützung dir helfen, mit emotionalem Stress umzugehen und ihn zu überwinden?
- Denk an das, was du über den Erretter weißt. Was würde er dir vielleicht sagen? Wozu könnte er dich auffordern? Würde er dich vielleicht bitten, dich noch an jemand anderen zu wenden, um Hilfe zu erhalten? An wen?



Übung: Schreibe in dein Studientagebuch, was du denkst und fühlst, wenn du dir vorstellst, dass der Erretter in einer schwierigen Situation bei dir ist. Erkläre, warum du meinst, dass wir emotional widerstandsfähiger werden, wenn wir uns dem Herrn zuwenden.



Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

Wie kann ich emotional widerstandsfähiger werden?

Präsident Russell M. Nelson und andere bezeugen, dass wir Kraft und Führung erhalten können, wenn wir uns dem Erretter zuwenden:

Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel hat darüber gesprochen, wie wichtig es ist, Glauben an Jesus Christus auszuüben:

Wo kann ich mehr darüber erfahren, wie man mit psychischen Problemen umgeht?

Die folgenden Quellen können Menschen, die an psychischen Problemen leiden, Hilfe, Trost und Orientierung bieten:

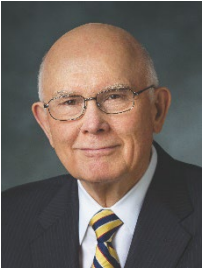
„[Mental Health](#)“; siehe auch „Seelische und geistige Gesundheit“ in der Rubrik „Hilfe fürs Leben“ im Archiv Kirchenliteratur

Erich W. Kopischke, „[Der Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit](#)“, *Liahona*, November 2021

Reyna I. Aburto, „[In Schatten und Licht – Herr, verlass mich nicht!](#)“, *Liahona*, November 2019

Wie kann mir Jesus Christus bei seelischen und sonstigen Schwierigkeiten helfen?

Präsident Dallin H. Oaks von der Ersten Präsidentschaft hat gesagt:



Wir alle leiden von Zeit zu Zeit unter Schmerzen und Ungemach und unter unseren Schwächen. Das irdische Leben ist – abgesehen von dem, was uns wegen unserer Sünden widerfährt – häufig voller Schwierigkeiten und voll Kummer

und Leid. Wir selbst und unsere Lieben werden krank. Irgendwann erlebt jeder von uns auch den Schmerz einer traumatischen Verletzung oder sonstiger körperlicher Gebrechen oder seelischer Probleme. Wir alle leiden oder trauern, wenn einer unserer Lieben stirbt. Wir alle erleben Rückschläge in unserem Aufgabenbereich, im familiären Umfeld oder im Beruf. ...

Für einen Teenager ist das Gefühl der Zurückweisung besonders schmerzlich, wenn Gleichaltrige offenbar fröhlich Umgang miteinander pflegen und gemeinsam etwas unternehmen und ihn absichtlich ausschließen. Rassistische und ethnische Vorurteile verursachen eine ebenso schmerzhaftes Zurückweisung – bei Jugendlichen wie bei Erwachsenen. Das Leben bringt noch viele weitere Herausforderungen mit sich, etwa Arbeitslosigkeit oder andere Rückschläge. ...

Wegen der Sühne, die er in seinem irdischen Leben zustande gebracht hat, kann der Heiland alle Menschen überall trösten, heilen und stärken. ... Er kennt unsere Qual, und er ist für uns da. ... Die heilende und stärkende Macht Jesu Christi und seines Sühnopfers ist für jeden da, der darum bittet. (Dallin H. Oaks, „Gestärkt durch das Sühnopfer Jesu Christi“, *Liahona*, November 2015, Seite 62ff.)



Nachdenken und sich austauschen

Teile mir etwas mit, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schicke mir oder teile mir beispielsweise mit:

- Wie der Versuch, dir den Erretter bildlich vorzustellen, dir in einer schwierigen oder emotional belastenden Situation geholfen hat oder helfen könnte
- Inwiefern man mehr emotionale Widerstandskraft entwickeln kann, wenn man sich dem Erretter zuwendet und gläubig seinem Beispiel folgt
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf

deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann

- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein