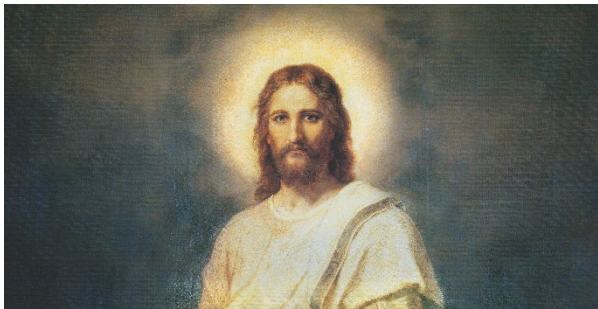


Lektion 189 - In Jesus Christus vollkommen werden

Mehr wie der Erretter zu werden ist ein allmählicher Vorgang



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.

Viele Belastungen sowie Erwartungen können dazu führen, dass wir von Perfektionismus geplagt werden oder fälschlicherweise meinen, wir müssten aus eigener Kraft vollkommen sein. Dank des großen Opfers des Erretters können wir jedoch „in ihm vollkommen“ ([Moroni 10:32](#)) werden. Diese Lektion kann dir helfen, dich dem Herrn zuzuwenden und Denkfehler zu erkennen, die mit Perfektionismus zusammenhängen.



Aufgabe zur Lehre

Schau dir das Video „[Perfektionismus: Werde ich je gut genug sein?](#)“ an und denk darüber nach, wie oft du solche Gedanken hast und warum jemand versucht sein könnte, so zu denken:

Gedanken wie „Werde ich jemals gut genug sein?“ oder „Ich bin sowieso nicht so gut wie andere, warum soll ich es überhaupt versuchen?“ sind Beispiele für perfektionistisches Denken.

Als der Erretter die Menschen im alten Amerika besuchte, bekräftigte er, dass er und sein Vater sich für uns alle wünschen, dass wir vollkommen werden.

Lies [3 Nephi 12:48](#) (siehe auch [Matthäus 5:48](#)) und achte darauf, was der Erretter hier gesagt hat. Manch einem mögen perfektionistische Gedanken kommen, wenn er diese Verse liest.

Schau dir das folgende Video von Elder Vern P. Stanfill von den Siebzignern an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Die unvollkommene Ernte“](#). Denk darüber nach, inwiefern dir Elder Stanfills Worte helfen, besser zu verstehen, was der Erretter die Menschen auf dem amerikanischen Kontinent gelehrt hat.

Behalte Elder Stanfills Definition von Perfektionismus im Auge, wenn du die folgenden Fragen in deinem Studientagebuch beantwortest.

- In welchen Bereichen vergleichst du dich manchmal mit anderen?
- Wie fühlst du dich, wenn du dich mit anderen vergleichst?
- Wie kannst du dich an den Herrn wenden, um solche Denkweisen anzugehen?

Bearbeite beide Aufgaben.

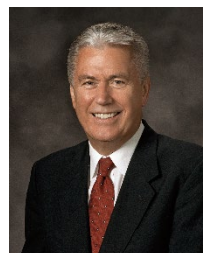
In Jesus Christus vollkommen werden



Schreib in dein Studientagebuch die Überschrift „In Jesus Christus vollkommen werden“. Beschäftige dich dann mit den folgenden Schriftstellen und Aussagen und achte auf Wahrheiten und Formulierungen, die dein Vertrauen stärken, dass der Erretter dir helfen kann, deine Unvollkommenheiten zu überwinden und mehr wie er zu werden. Schreibe das, was du herausfindest, unter die Überschrift.

- [Lehre und Bündnisse 76:40-42](#)
- [Ether 12:27](#)
- [Moroni 10:32,33](#)

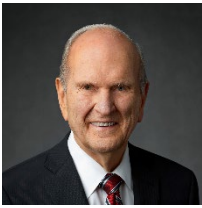
Elder Dieter F. Uchtdorf vom Kollegium der Zwölf Apostel hat erklärt, was der Herr von uns erwartet und was nicht:



Gott braucht keine Menschen, die fehlerfrei sind. Er bemüht sich um diejenigen, die ihm ihr „Herz und einen willigen Sinn“ [[Lehre und Bündnisse 64:34](#)] anbieten, und macht sie „in

Christus vollkommen“ [[Moroni 10:32,33](#)]. (Dieter F. Uchtdorf, „[Five Messages That All of God's Children Need to Hear](#)“, Andacht an der Brigham-

Präsident Russell M. Nelson hat erklärt, was wir tun können, wenn wir unsere Unzulänglichkeiten erkennen:



Lasst uns unser Bestes tun und täglich besser werden. Wenn sich unsere Unvollkommenheiten zeigen, können wir weiter daran

arbeiten, sie abzulegen. Wir können unsere eigenen und die Schwächen geliebter Menschen leichter vergeben. (Russell M. Nelson, [„Die kommende Vollkommenheit“](#), *Der Stern*, Januar 1996, Seite 80)



Beschreibe am Ende deiner Liste, wie eine der Aussagen, die du gefunden hast, dir schon geholfen hat oder helfen könnte, wenn du das Gefühl hast, den Erwartungen nicht gerecht zu werden.

In Jesus Christus vollkommen werden anstelle von Perfektionismus

Wenn du dir den Rest des Videos [„Perfektionismus: Werde ich je gut genug sein?“](#) anschaut, achte darauf, wie das Mädchen auf den Erretter blickt, um mit perfektionistischem Denken umzugehen.



Wähle einen perfektionistischen Gedanken aus, den du oder andere Jugendliche haben könnten. Dazu kann gehören, dass man sich nicht gut genug fühlt, dass man meint, in allem vollkommen sein zu müssen, oder sich mit anderen vergleicht. Beantworte zu dem von dir ausgewählten Gedanken die folgenden Fragen in deinem Studenttagebuch:

1. Was würde sich der Erretter wünschen, wie ich mit mir selbst umgehe? Wie kann ich mitfühlend und geduldig mit mir selbst sein?
2. Wie kann ich auf den Erretter und seine Macht, mir zu helfen, vertrauen, anstatt zu versuchen, alles alleine zu schaffen?
3. Was weiß ich über Jesus Christus und den Vater im Himmel, was mir dabei helfen kann?

Denk darüber nach, wie du anstelle von Perfektionismus Glauben an und Vertrauen in den Erretter setzen kannst. Handle gemäß den Eingebungen, die du beim Studium dieses Abschnitts erhalten hast.



Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

Was ist Perfektionismus?

Elder Gerrit W. Gong vom Kollegium der Zwölf Apostel hat dazu gesagt:



Eine falsche Vorstellung davon, was es bedeutet, vollkommen zu sein, kann zu *Perfektionismus* führen – aus dem bewundernswerten Wunsch, gut zu sein, wird die

unrealistische Erwartung, *sofort* vollkommen sein zu müssen. Perfektionismus entsteht manchmal aus der Ansicht, nur diejenigen, die vollkommen sind, verdienen es, geliebt zu werden, oder nur wenn man vollkommen sei, verdiene man es, glücklich zu sein. (Gerrit W. Gong, [„In Christus vollkommen werden“](#), *Liahona*, Juli 2014, Seite 45)

Sind Würdigkeit und Vollkommenheit dasselbe?

Siehe [„Was ist der Unterschied zwischen Perfektionismus und dem Wunsch, würdig zu sein?“](#) (unter „Seelische und geistige Gesundheit: Hilfen für mich“ in der Rubrik „Hilfe fürs Leben“ auf ChurchofJesusChrist.org).

3 Nephi 12:48 (siehe auch Matthäus 5:48). Was bedeutet es, vollkommen zu sein?

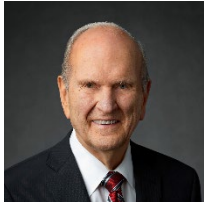
Präsident Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt:



Jeder von uns strebt danach, ein christlicheres Leben zu führen, als er es oftmals zustande bringt. Wenn wir dies ehrlich eingestehen und uns Mühe geben, uns zu

verbessern, sind wir nicht Scheinheilige, sondern Menschen. ... Wenn wir uns beharrlich weiter bemühen, wird irgendwann in der Ewigkeit unsere Läuterung abgeschlossen und vervollständigt – und das ist im Neuen Testament mit *Vollkommenheit* gemeint. (Jeffrey R. Holland, „[Ihr sollt also vollkommen sein – eines Tages](#)“, *Liahona*, November 2017, Seite 42)

Präsident Russell M. Nelson hat erklärt:

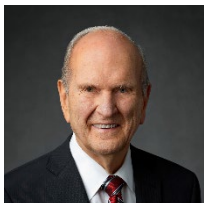


In [Matthäus 5:48](#) wurde das Wort *vollkommen* vom griechischen *teleios* übersetzt, was „vollendet“ bedeutet. *Teleios* ist ein Adjektiv, das vom

Substantiv *telos* abgeleitet wird und „Ziel“ bedeutet. Der Infinitiv des Verbs lautet *teleiono* und bedeutet, „ein fernes Ziel erreichen, voll entwickelt sein, vollenden oder etwas beenden“. Beachten Sie bitte, dass es nicht heißt „frei von Irrtümern“; es heißt „ein entferntes Ziel erreichen“. (Russell M. Nelson, „[Die kommende Vollkommenheit](#)“, *Der Stern*, Januar 1996, Seite 79)

Wie ist Vollkommenheit möglich?

Präsident Russell M. Nelson hat erklärt:



Wir brauchen nicht zu verzagen, wenn unsere aufrichtigen Anstrengungen in Richtung Vollkommenheit uns jetzt so mühsam und endlos

erscheinen. Die Vollkommenheit kommt. In ihrer Fülle kann sie erst nach der Auferstehung und nur durch den Herrn kommen. Vollkommenheit erwartet alle diejenigen, die den Herrn lieben und seine Gebote halten. (Russell M. Nelson, „[Die kommende Vollkommenheit](#)“, *Der Stern*, Januar 1996, Seite 80)

Sieh dir das Video von Elder Paul V. Johnson von der Präsidentschaft der Siebziger an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Werdet in ihm vollkommen“](#).

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:

- Was sich der Erretter wünschen würde, wie du mit dir selbst umgehst. Wie du mitfühlend und geduldig mit dir selbst sein kannst.
- Wie du auf den Erretter und seine Macht, dir zu helfen, vertrauen kannst, anstatt zu versuchen, alles alleine zu schaffen
- 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



Nachdenken und sich austauschen