Hinweis: Dieses Dokument ist eine automatische Transkription. Sie könnten ein paar kleine Fehler finden.

"Durch den Glauben werden alle Dinge erfüllt"

Notizen und Abschriften der Sendung

Podcast Allgemeine Beschreibung:

Folge Ihm: Ein *Komm, folge mir* Podcast mit Hank Smith & John Bytheway

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Vorbereitung auf Ihre wöchentliche *"Komm, folge mir"*-Lektion zu kurz kommt? Begleiten Sie die Moderatoren Hank Smith und John Bytheway, die Experten befragen, damit Ihr Studium des Kurses *"Komm, folge mir"* der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage nicht nur Spaß macht, sondern auch originell und lehrreich ist. Wenn Sie auf der Suche nach Hilfsmitteln sind, die Ihr Studium frisch, treu und unterhaltsam machen - ganz gleich, wie alt Sie sind -, dann besuchen Sie uns jeden Mittwoch.

Podcast-Episodenbeschreibungen

Teil 1:

Wie können unsere Gefühle sowohl eine Stärke als auch eine Schwäche sein? Begleiten Sie Dr. Doug Benson bei der Erforschung des Konzepts der Schwäche, der Selbstverbesserung und der Befähigung durch Jesus Christus, und wie Moroni den Heiligen ein Muster vorgibt, wie sie Jesus Christus ähnlich werden können.

Teil 2:

Dr. Doug Benson fährt fort, Moronis Abhandlung über die Nächstenliebe und die Warnzeichen für unsere Zeit bezüglich Zorn, Stolz und Verachtung zu untersuchen.

Zeitcodes:

Teil 1:

- 00:00 Teil I - Dr. Doug Benson
- 01:34 Lebenslauf von Dr. Doug Benson
- 02:28 Religiöse Bewältigung
- 04:32 *Komm, folge mir* Handbuch
- 05:49 Äther 12:1-6 - Wie Jesus werden
- 08:32 "Gibt es noch mehr?"
- 09:40 Ether 12:4 - Hoffnung auf eine bessere Welt
- 13:07 Schützende Faktoren und Vertrauen in den Bund
- 17:08 Emotionen sind keine Fakten
- 18:59 Glaube ist ein Aktionswort
- 21:37 Dr. Benson erzählt eine Geschichte über den Glauben in einem Aufzug
- 23:16 Präsident Nelson über Hoffnung
- 25:23 Äther 12:13-15 - Psychische Gesundheitspflege
- 30:38 Dr. Satterfield lehrt die Suche in der Schrift
- 33:51 Schwäche zu unserem Vorteil
- 35:46 Dialektik: zwei gegensätzliche Ideen existieren zusammen
- 38:15 Äther 12:27 - Kernstück der Lehre
- 39:42 Äther 12:27 - Die Realität akzeptieren
- 43:45 Die Gefahren des Perfektionismus
- 46:03 Dr. Manning und negative Selbstgespräche
- 48:47 Kampf, Flucht oder Erstarren
- 51:11 Emotionen können Stärke oder Schwäche sein
- 54:20 Handeln Sie umgekehrt, um wie Jesus zu werden
- 56:34 Äther 12:27 - Gott im Augenblick
- 59:16 In der Vergangenheit leben
- 01:02:42 Scham und Schuldgefühle
- 01:04:18 Verstecken vs. Öffentlich machen
- 58:33 Ende von Teil I - Dr. Doug Benson
-

Teil 2

- 00:00 Teil II - Dr. Doug Benson
- 03:22 Selbstliebe
- 07:08 Ignorieren Sie die Hasser
- 08:28 Glaube erfordert Handeln
- 11:14 Widersprüche zwischen Dingen
- 13:22 Stolz, Neid und Verachtung
- 15:39 Äther 14:25-15:19 - Zorn führt zu Zerstörung
- 17:14 Äther 15:22-25 - Betrunken vor Wut
- 18:25 Handeln im Glauben vs. Handeln nach Gefühl
- 19:37 Analogie zwischen *Star Trek* und Harry Potter

- 22:55 Der weise Geist und der Umgang mit Ärger
- 27:50 Äther 15:16 - Radikale Akzeptanz
- 30:41 Er kommt zu sich selbst
- 32:04 Gegensätzliche Beziehungen
- 35:35 Achtsamkeit und nicht auf negative Emotionen reagieren
- 38:33 Ein Friedensstifter werden
- 40:27 Wie steht das Buch Mormon im Vergleich dazu da?
- 45:51 Ende von Teil 2 - Dr. Doug Benson

Referenzen:

Ano, Gene G., und Erin B. Vasconcelles. 2005. "Religiöse Bewältigung und psychologische Anpassung an Stress: A Meta-Analysis." *Zeitschrift für klinische Psychologie* 61 (4): 461–80. https://doi.org/10.1002/jclp.20049.

Banyard, Victoria L., und Sandra A. Graham-Bermann. 1998. "Surviving Poverty: Stress and Coping in the Lives of Housed and Homeless Mothers". *American Journal of Orthopsychiatry* 68 (3): 479–89. https://doi.org/10.1037/h0080357.

Bytheway, John, Hank Smith, und Craig Manning. "Podcast-Episoden 31-40 - Buch der Mormonen-Bibliothek - followHIM Podcast mit Hank Smith und John Bytheway." followHim Podcast mit Hank Smith und John Bytheway, 2. Oktober 2024. https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-31-40-book-of-mormon/.

Center for Disease Control. 2022. "WISQARS Leading Causes of Death Visualization Tool". Centers for Disease Control and Prevention. 2022. https://wisqars.cdc.gov/lcd/?o=LCD&y1=2022&y2=2022&ct=10&cc=ALL&g=00&s=0&r=0&ry=2&e=0&ar=lcd1age&at=groups&ag=lcd1age&a1=0&a2=199.

Covey, Steven R. "The 7 Habits of Highly Effective People (30th Anniversary Edition)". Deseret Book: Bücher, DVDs, Musik, Kunst & mehr für LDS-Familien - Deseret Book. Accessed November 17, 2024. https://www.deseretbook.com/product/5245122.html.

Elder David A. Bednar aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "In the Space of Not Many Years". Generalkonferenz April 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. Oktober 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/35bednar?lang=eng.

Elder Dieter F. Uchtdorf aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Ernähre die Wurzeln, und die Zweige werden wachsen". Generalkonferenz April 2024- Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 6. Oktober 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/51uchtdorf?lang=eng.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "A Perfect Brightness of Hope". Generalkonferenz April 2020 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. April 2020. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "A Perfect Brightness of Hope". Generalkonferenz April 2020 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. April 2020. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng.

Elder John H. Robert von den Siebzigern. "There Is Always Hope." BYU Speeches, 22. August 2024. https://speeches.byu.edu/talks/john-h-groberg/there-is-always-hope/#:~:text=Groberg,-of%20the%20Seventy&text=Speed&text=Reverberating%20through%20all%20eternity%2C%20all,tired%2C%20but%20that%20you%20understand.

Elder Neil L. Andersen aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "The Triumph of Hope." Generalkonferenz Oktober 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. Oktober 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/12andersen?lang=eng.

Elder Richard G. Scott aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Geistige Führung erlangen". Generalkonferenz Oktober 2009 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2009. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng.

Elder Richard G. Scott aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Geistige Führung erlangen". Generalkonferenz Oktober 2009 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2009. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng.

Elder Robert D. Hales aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Die Heilige Schrift: Die Macht Gottes zu unserer Erlösung". Generalkonferenz Oktober 2006 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. November 2006. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/11/holy-scriptures-the-power-of-god-unto-our-salvation?lang=eng.

Elder Russell M. Nelson aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "'A More Excellent Hope'." BYU Speeches, 21. Juni 2024. https://speeches.byu.edu/talks/russell-m-nelson/excellent-hope/#:~:text=Have%20you%20noticed%20in%20the,charity%20have%20their%20opposing%20forces.

Elder Ulisses Soares aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Bundesvertrauen durch Jesus Christus". Generalkonferenz April 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 6. April 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/16soares?lang=eng.

Foa, Edna, Elizabeth A Hembree, Sheila Rauch, und Barbara Olasov Rothbaum. 2019. *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences - Therapist Guide*. Oxford University Press.

Fullmer, James H. "Shule auf dem Hügel von Ephraim". Book of Mormon Art Catalog, 12. November 2024. https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/shule-on-the-hill-of-ephraim/.

"Gnade". Studienführer Evangelium - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Januar 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/grace-study-guide?lang=eng.

Harned, Melanie S. 2022. *Trauma-Behandlung in der Dialektischen Verhaltenstherapie: Das DBT Prolonged Exposure Protocol (DBT PE)*. New York: The Guilford Press.

Hathaway, William L., und Kenneth I. Pargament. 1990. "Intrinsische Religiosität, religiöse Bewältigung und psychosoziale Kompetenz: A Covariance Structure Analysis". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29 (4): 423. https://doi.org/10.2307/1387310.

Hilton, John. "Klasse 48 - Äther 5-11: Lebensverändernde Lektionen aus weniger bekannten Jarediten". The Book of Mormon: A Masterclass: John Hilton III. Zugriff am 17. November 2024.

https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-48-ether-5-11-life-changing-lessons-from-lesser-known-jaredites/.

"Internet Movie Database: The Prince of Egypt." IMDb, 18. Dezember 1998. https://www.imdb.com/title/tt0120794/.

Klest, Bridget, und Pamela J. Birrell. 2009. "Prinzipien der Traumatherapie: A Guide to Symptoms, Evaluations, and Treatment, von John Briere und Catherine Scott". *Journal of Trauma & Dissociation* 10 (1): 126–28. https://doi.org/10.1080/15299730802492553.

Lazarus, Richard S., und Susan Folkman. 1984. *Stress, Bewertung und Bewältigung*. New York: Springer Publishing Company.

Linehan, Marsha. 1993. *Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. New York: Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2015. *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2020. *Ein lebenswertes Leben aufbauen: A Memoir*. New York: Random House.

Linehan, Marsha M. 2014. *DBT Skills Training Manual*. 2nd ed. Guilford Publications.

Pargament, Kenneth I. 1997. *Die Psychologie der Religion und der Bewältigung: Theorie, Forschung, Praxis*. New York: Guilford Press.

Michelle D. Craig Erste Beraterin in der Generalpräsidentschaft der jungen Frauen. "Eyes to See". Generalkonferenz Oktober 2020 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 3. Oktober 2020. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/14craig?lang=eng.

"25. November bis 1. Dezember: 'Durch den Glauben werden alle Dinge erfüllt'. Äther 12-15." Komm, folge mir nach Handbuch - 25. November bis 1. Dezember: "Durch den Glauben werden alle Dinge erfüllt", 1. Januar 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/48?lang=eng.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, und Lisa Perez. 1998. "Muster der positiven und negativen religiösen Bewältigung größerer Lebensstressfaktoren". *Zeitschrift für das wissenschaftliche Studium der Religion* 37 (4): 710. https://doi.org/10.2307/1388152.

Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin, und Patricia Stanik. 2003. "Rote Fahnen und religiöse Bewältigung: Die Identifizierung einiger religiöser Warnzeichen bei Menschen in Krisen". *Journal of Clinical Psychology* 59 (12): 1335–48. https://doi.org/10.1002/jclp.10225.

Präsident Harold B. Lee von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Im Licht des Zeugnisses wandeln". Belehrungen der Präsidenten der Kirche: Harold B. Lee - Kapitel 5, 1. Januar 2011. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-harold-b-lee/chapter-5?lang=eng.

Präsident Russell M. Nelson Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Christus ist auferstanden; der Glaube an ihn wird Berge versetzen." Generalkonferenz April 2021 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 4. April 2021. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/04/49nelson?lang=eng.

Präsident Thomas S. Monson Präsident der Kirche. "School Thy Feelings, O My Brother." Generalkonferenz Oktober 2009 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2009. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/school-thy-feelings-o-my-brother?lang=eng.

Reidbord, Steven. "Dialektik in der Psychotherapie". Psychology Today. Zugriff am 17. November 2024. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sacramento-street-psychiatry/201909/dialectics-in-psychotherapy#:~:text=However%2C%20it%20goes%20further%20than,of%20being%2C%20a%20new%20situation.

Smith, Joseph. "Die Vorlesungen über den Glauben". Der Projekt Gutenberg E-Text von The Lectures on Faith, von Joseph Smith, Jr. Zugriff am 17. November 2024. https://www.gutenberg.org/files/56684/56684-h/56684-h.htm.

Biografische Informationen:

Doug Benson ist ein zugelassener klinischer Psychologe. Er ist auf empirisch gestützte Interventionen spezialisiert und verfügt über eine Linehan Board Certification in DBT. Doug Benson erwarb seinen Master-Abschluss in Psychologie an der Morehead State University in Morehead, Kentucky. Anschließend promovierte er an der Pepperdine University in Psychologie. Zu Beginn seiner Ausbildung befasste er sich mit Persönlichkeitsanalysen und neuropsychologischen Untersuchungen sowie mit der Behandlung schwer psychisch Kranker mit Schwerpunkt auf komplexen Traumata und der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Er absolvierte ein Praktikum am Utah State Hospital (USH), wo er nach Abschluss eine Stelle annahm. Doug war dort als Assistenzarzt, Postdoc und Personalpsychologe tätig. Im Jahr 2016 eröffnete er eine kleine Privatpraxis, in der er Dialektische Verhaltenstherapie und Traumabehandlung anbietet. Von 2010 bis 2020 war er der Direktor der Psychologie. USH, bis er im Jahr 2020 seine gesamte Zeit der Behandlung von Emotionsdysregulation bei Decision Tree Mental Health widmete. In jüngster Zeit verließ er Decision Tree Mental Health und kehrte als Psychologe zum USH zurück, wo er sich weiterhin auf die Behandlung schwer psychisch Kranker konzentriert.

Hinweis zur fairen Nutzung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* kann urheberrechtlich geschütztes Material verwenden, dessen Verwendung nicht immer ausdrücklich vom Urheberrechtsinhaber genehmigt wurde. Dies stellt eine "faire Nutzung" dar, wie sie in Abschnitt 107 des US-Urheberrechtsgesetzes vorgesehen ist. In Übereinstimmung mit Titel 17 U.S.C. Abschnitt 107 wird das Material dieses Podcasts öffentlich und ohne Gewinn für die Öffentlichkeit oder das Internet für Kommentare und nicht gewinnorientierte Bildungs- und Informationszwecke angeboten. Gemäß Abschnitt 107 des Copyright Act von 1976 ist eine faire Nutzung" für Zwecke wie Kritik, Kommentare, Nachrichtenberichterstattung, Lehre, Wissenschaft und Forschung zulässig. In solchen Fällen ist eine faire Nutzung zulässig.

Es werden keine Urheberrechte beansprucht.

Die Inhalte werden zu Studien-, Forschungs- und Bildungszwecken ausgestrahlt.
Der Fernsehveranstalter erzielt keinen Gewinn aus den gesendeten Inhalten. Dies fällt unter die "Fair Use"-Richtlinien: www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Anmerkung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* ist weder mit der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage noch mit der Brigham Young University verbunden. Die in den einzelnen Episoden geäußerten Meinungen geben ausschließlich die Ansichten des Gastes und der Podcaster wieder. Auch wenn die vorgestellten Ideen von traditionellen Auffassungen oder Lehren abweichen können, stellen sie keine Kritik an den Führern, der Politik oder den Praktiken der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dar.

Hinweis: Dieses Dokument ist eine automatische Transkription. Sie könnten ein paar kleine Fehler finden.

Hank Smith:	00:00	Hallo meine Freunde. Willkommen zu einer weiteren Folge von FollowHIM. Mein Name ist Hank Smith und ich bin euer Gastgeber und ich bin hier mit meinem sicheren und unerschütterlichen Co-Moderator, John Bytheway. John, das ist Äther 12:4, sicher und unerschütterlich.
	00:19	John, wir sind jetzt bei unserer dritten Lektion im Buch Ether. Wir haben bis jetzt eine großartige Erfahrung gemacht. Worauf freuen Sie sich in dieser letzten Lektion?
John Bytheway:	00:29	Es tut uns leid für Moroni, dass er - mal sehen - über die Vernichtung meines Volkes schreiben muss. Dann werde ich einen Bericht über die Vernichtung der Jarediten abkürzen. Es ist interessant, seine Stimme zu hören, und man kann auch sagen, dass er ein wenig verunsichert ist. Die Heiden werden sich darüber lustig machen, dass ich über diesen Mann schreibe, der das Lebenswerk seines Vaters übernehmen musste.
Hank Smith:	00:50	Ja. Ich frage mich, ob er sich mit Ether verbunden fühlt, da sie beide die Zerstörung ihres Volkes beobachten. John, der sich uns heute anschließt, ist ein sehr guter Freund von mir. Sein Name ist Dr. Doug Benson. Ich nenne ihn Doug, aber er ist ein Arzt. Doug, worauf freuen Sie sich, wenn Sie sich diese Kapitel ansehen?
Dr. Doug Benson:	01:12	Was mir bei Ether Kapitel 12 besonders aufgefallen ist, ist das Konzept der Schwäche. Das ist der Prozess der Selbstvervollkommnung, der Befähigung durch Christus. Moroni legt uns ein Muster vor, wie wir schrittweise wie Christus und wie unser himmlischer Vater werden können.
Hank Smith:	01:28	John, Doug hat sich uns noch nie angeschlossen. Er ist sehr versiert. Warum geben Sie uns nicht ein paar Informationen, bevor wir anfangen?
John Bytheway:	01:38	Ja. Dr. Doug Benson ist ein zugelassener klinischer Psychologe, der sich auf die Behandlung von Emotionsdysregulierung und die Durchführung einer dialektischen Verhaltenstherapie, auch DBT genannt, spezialisiert hat. Er schloss sein Studium an der Morehead State University in Kentucky mit einem Master in Psychologie ab und promovierte dann an der Pepperdine University in Kalifornien in Psychologie.

	02:01	Bevor wir mit den Aufnahmen begannen, sprachen wir über Ihre Töchter und ihre Mission.
Dr. Doug Benson:	02:06	Meine Tochter Scout wurde zur Mission in Jacksonville, Florida, gerufen. Meine andere Tochter Ruby hat ihre Papiere eingereicht. Sie hat gerade das MTC absolviert und wurde in die Jacksonville Florida Mission berufen, und wir werden eine Überschneidung der Missionspräsidenten haben, das ist also einzigartig.
Hank Smith:	02:23	Sehr gut. Hey, ich kannte deine Schwester. Willkommen.
John Bytheway:	02:28	Dr. Benson. Ich habe gehört, Sie haben eine faszinierende Doktorandenstudie.
Dr. Doug Benson:	02:30	Ich habe an einem Ort namens Union Rescue Mission gearbeitet, einer Rettungsmission in der Innenstadt von L.A., die sich speziell um die Obdachlosen dort kümmert. Ich war Therapeut und wir führten eine Studie durch, in der wir untersuchten, welche Art von religiöser Bewältigung die Obdachlosen an den Tag legten.
	02:53	Positiv war in der Regel, wenn man eine wohlwollende Sicht auf Gott und sein Wirken im Leben hatte und Gott alles Gute zuschrieb. Bei der negativen religiösen Bewältigung ging es in der Regel eher um Schuldzuweisungen und negative Eigenschaften. Da die Union Rescue Mission eine christliche Einrichtung war, hatte sie ein Programm, in dem sie Menschen, die auf der Straße lebten und dies als Grund für ihren Aufenthalt auf der Straße ansahen, betreute und eine Suchtbehandlung durchführte. Das Ergebnis war, dass die Obdachlosen beides in hohem Maße nutzen. Es ist wie die Idee, alles zu tun, was man kann, und es dann Gott zu überlassen.
	03:33	Einige Menschen fallen eher in die Kategorie "Tu alles, was du kannst". Manche Menschen gehören eher zu den Obdachlosen, die das Geld umdrehen. Sie haben alle diese Möglichkeiten sehr intensiv genutzt. Die Hypothese war, dass Obdachlosigkeit eine traumatische Erfahrung ist. Wenn man sich in einer Situation befindet, in der man ein Problem lösen kann, neigt man in der Regel zu dem Gedanken: Ich werde alles tun, was ich kann, und es Gott überlassen. Manchmal hat man keine Kontrolle über die Situation. Man neigt dazu, sich auf den Gedanken zu versteifen: Ich kann nichts dagegen tun, also werde ich mich einfach darauf einlassen und Vertrauen haben, was sehr schön ist. Das führt direkt zu dem, worüber wir hier sprechen.
Hank Smith:	04:17	Ja, das ist faszinierend. Ich war interessiert, als Doug mir das erste Mal von dieser Forschung erzählte. Doug hat eine Schwäche für Menschen, die leiden.
Dr. Doug Benson:	04:25	Ja, ich werde wahrscheinlich weinen.
Hank Smith:	04:27	Ja, und das ist übrigens ein Geschenk. Das ist eine Gabe. Lassen Sie mich aus dem Come, Follow Me Manual vorlesen. Ich freue mich

darauf, Ihnen durch diese Kapitel zu folgen. Die Lektion trägt den Titel "Durch den Glauben werden alle Dinge vollbracht". Sie beginnt folgendermaßen.

04:49 "Ethers Prophezeiungen an die Jarediten waren großartig und wundervoll. Er erzählte ihnen von den Anfängen der Menschheit, er sah die Tage Christi und das Neue Jerusalem der Letzten Tage voraus, und er sprach von der Hoffnung auf eine bessere Welt, sogar auf einen Platz zur Rechten Gottes. Aber die Jarediten lehnten seine Worte aus demselben Grund ab, aus dem Menschen heute oft die Prophezeiungen von Gottes Dienern ablehnen, weil sie sie nicht sehen. Es braucht Glauben, um an Verheißungen oder Warnungen über Dinge zu glauben, die wir nicht sehen können. So wie es Glauben brauchte, damit Ether einem ungläubigen Volk große und wunderbare Dinge prophezeite. Es bedurfte des Glaubens, damit Moroni darauf vertraute, dass der Herr seine Schwäche beim Schreiben in Stärke verwandeln konnte. Es ist diese Art von Glaube, die uns sicher und standhaft macht, immer reich an guten Werken, die dazu führen, Gott zu verherrlichen, und es ist diese Art von Glaube, durch den alle Dinge erfüllt werden."

05:40 Wow! Das ist ein großartiger Startschuss. Doug, was willst du zuerst machen?

Dr. Doug Benson: 05:44 Als ich mir das durchlas, fielen mir als erstes die ersten sechs Verse auf. Wie dieses Kapitel und das Evangelium an sich und was in diesem Kapitel steht, ich glaube, die Kinder nennen es Meta. Es ist sehr parallel. Johannes hat vorhin ein wenig darüber gesprochen, wie Moroni über Ether liest und wie Moroni Ethers Schriften und diese Platten durchsucht. Er kommt an diesen Punkt, wo wir Kapitel 12 erreichen. Er beschreibt, was vor sich geht, aber es ist, als ob er eine Pause macht. Er hält inne.

06:17 Das ist es, was ich lerne. Diese sechs Verse, die zu Vers 6 führen, insbesondere wenn er abbricht. Für mich war es so, als ob Moroni in diesem Moment eine persönliche Offenbarung über das, was er liest, erhält. Elder Scott sagte: "Wenn du mit Gott reden willst, dann bete, und wenn du willst, dass Gott mit dir redet, dann suche in der Heiligen Schrift."

06:39 Das verleiht dem Ganzen noch mehr Gewicht, denn Moroni hält hier keine Predigt, sondern die Art und Weise, wie er über Schwäche spricht, ist eher eine persönliche Offenbarung an ihn, wie er mit dieser Sache, die er gerade erlebt, umgehen soll.

06:57 Ich lese gerade über diesen Typen Ether, diesen Propheten Gottes. Ich teile die gleiche Erfahrung mit ihm. Mein Vater teilte die gleiche Erfahrung mit ihm. Wie hat er es verkraftet? Er beschreibt Ether. Er konnte nicht zurückgehalten werden wegen des Geistes des Herrn, der in ihm war. Er beschreibt, wie er dies tat, den Glauben.

	07:22	Die Informationen, die wir in Äther 12 erhalten werden, sind persönliche Offenbarungen an Moroni, wie er mit seiner eigenen Unsicherheit umgehen und wie er wie Christus werden kann, indem er das tut, was er Äther tun sieht.
Hank Smith:	07:28	Ja, das ist fantastisch. Als Religionslehrer an der BYU möchte ich, dass genau das passiert. Sie lesen die Heilige Schrift, sie schreiben, das wird zu einer Erfahrung mit dem Göttlichen. Meine Studenten wehren sich immer wieder dagegen. "Zwingen Sie uns nicht zu schreiben. Zwingen Sie uns nicht zu schreiben. Es macht mir nichts aus, zu lesen, aber zwingt mich nicht zu schreiben." Aber der Prozess des Lesens und was hat er dann gemacht, diese Geschichte verdichtet, gekürzt. Da haben Sie völlig recht. Plötzlich hält er inne und sagt: "Jetzt bin ich Moroni. Ich werde einen Moment darüber sprechen."
	08:05	Was mich fasziniert, ist, dass sein Vater in Helaman, Kapitel 12, genau das Gleiche tat. Er hielt einfach inne und sagte: "Lass mich schreiben." Sie haben hier das erste Prinzip getroffen: Studieren Sie die Schrift, schreiben Sie über das, was Sie lesen, und eine persönliche Offenbarung tut sich auf.
Dr. Doug Benson:	08:25	Das erinnerte mich an einen Vortrag von Elder Scott aus dem Jahr 2009, in dem er über das Empfangen von Offenbarungen sprach. Wenn Sie sich erinnern, war er in einer Sonntagsschulklasse. Er spürte den Geist. Er hatte das Gefühl, dass die Dinge, über die gesprochen wurde, wichtig waren, also begann er, sie aufzuschreiben. Dann sprach er davon, dass er innehielt und sich fragte: "Ist das alles? Soll ich noch mehr empfangen?" Dann empfing er mehr, also schrieb er es auf. An einem Punkt sagte er, er habe die Klasse verlassen, weil er etwas Ruhe haben wollte und mehr aufschreiben wollte.
	09:05	Er hat eine seiner aktuellen Aufgaben geklärt. Mir gefällt, wie Sie das hinzugefügt haben. Ich glaube, ich habe noch nie über die Idee des Schreibens nachgedacht. Als Sie das sagten, kamen mir noch mehr Dinge darüber in den Sinn, wie ich lerne und wie ich Offenbarungen erhalte. Dinge aufzuschreiben und dann bereit zu sein. Das ist etwas, was Sie in diesem Kapitel sehen werden.
Hank Smith:	09:21	Und das ist schwierig. Es ist ein bisschen einfacher, sich hinzusetzen und die Schrift zu lesen, aber dann den Stift in die Hand zu nehmen und zu schreiben oder das Telefon oder die Tastatur in die Hand zu nehmen und zu tippen, das kann uns auf eine neue Ebene bringen.
John Bytheway:	09:34	Mir ist schon immer Vers 4 aufgefallen, wo er sagt: "Wer an Gott glaubt, kann sicher sein." Mir gefällt der Teil mit der Gewissheit, der starke Glaube, die Hoffnung auf eine bessere Welt, und ich dachte: "Ja, Moroni sieht diese Welt. Ether hat seine Welt gesehen und es gab keine, sie ist zu weit weg." Aber wenn man an Gott glaubt, kann man auf eine bessere Welt hoffen, und es hört sich sogar so an, als ob es sich um einen Ort in der Geisterwelt handelt. Sogar ein Platz zur rechten Hand Gottes. Meine jetzige Welt kann ich nicht reparieren,

		aber ich kann auf eine bessere Welt hoffen. Das wird ein Anker für mich sein.
Dr. Doug Benson:	10:05	In diesem Kapitel oder in seiner Offenbarung ist die Schwäche das Problem, das er zu lösen versucht. Die Lösungen sind Hoffnung, Glaube, Nächstenliebe, und noch davor Demut und Gnade.
John Bytheway:	10:19	Doug, wir haben über andere Bibelstellen gesprochen, in denen es darum geht, einen Kurs festzulegen, ein Segel und ein Ziel zu haben. Hier ist ein Anker, dieses Mal sagte Harold B. Lee etwas über die Bedeutung des Glaubens an einen Anker. Er sagte: "Die Zeit kommt und steht jetzt vor euch. Ihr jungen Leute, wenn ihr nicht das Zeugnis der Gewissheit habt, dass diese Dinge, das Evangelium, die Kirche und so weiter wahr sind. Ihr werdet nicht in der Lage sein, die Stürme zu überstehen, die heute auf euch einprasseln und versuchen werden, euch aus euren Verankerungen zu reißen. Aber wenn Sie von ganzem Herzen wissen, dass diese Dinge, über die wir gesprochen haben, wahr sind, werden Sie wissen, wer Jesus, Ihr Retter, ist und wer Gott, Ihr Vater, ist. Sie werden wissen, was der Einfluss des Heiligen Geistes ist. Wenn ihr diese Dinge wisst, werdet ihr wie ein Anker gegen alle Stürme stehen, die über euch hereinbrechen werden."
	10:42	Bei einigen dieser Metaphern aus der Seefahrt gibt es die Vorstellung, dass man hin und her geworfen wird, aber wenn man einen Anker hat, dann kann man fest und unerschütterlich sein, wie wir es hier besprochen haben, ein Anker für die Seelen der Menschen, und so etwas brauchen wir.
Hank Smith:	11:20	Ich erinnere mich, dass ich einmal zum Fischen in Alaska war und nicht wusste, wie stark die Gezeiten in dieser Bucht, in der wir waren, ein- und ausschwingen. Ich dachte, es bliebe relativ gleich. So ist es auch am Utah Lake, wo ich herkomme. Eines Morgens fuhr ich hinaus, da war eine Boje im Wasser, und es sah aus, als würde sie... als würde sie sinken. Ich fragte: "Was ist da los?" Sie sagten: "Oh, das ist die ablaufende Flut", und ich sagte: "Das ist eine Menge Wasser, das aus der Bucht abläuft." Ich erinnere mich an seinen Namen, Jimmy Rosenbrook, er war unser Kapitän. Er sagte: "Das Wasser, das jeden Tag in diese Bucht hinein- und wieder herausfließt, ist so, als würde man den Lake Powell sieben Mal ablassen, hinein und hinaus." In diesem Moment wurde mir klar, wie wichtig ein Anker ist, ein solider Anker, sonst landet man weit weg. Es ist ja nicht so, dass man sich nur ein paar Meter bewegt. Wir würden meilenweit von dem Ort entfernt landen, an dem wir waren.
Dr. Doug Benson:	12:20	Das Interessante daran ist, dass diese Dinge miteinander verbunden sind. Wenn wir über Glaube und Hoffnung sprechen, die Kombination dieser beiden Dinge, ist Hoffnung, wenn wir ein Licht haben, wenn wir etwas haben, auf das wir uns freuen können. Wenn es etwas gibt, sind Schutzfaktoren wie familiäre Bindungen und religiöse Überzeugungen ebenfalls ein Schutzfaktor. Um auf das Thema der Dissertation zurückzukommen: Es kann davon abhängen, welche Überzeugungen

Sie haben, wie Sie mit der Religion oder Ihrem Glauben umgehen und welchen Glauben Sie haben, wie stark dieser ist. Das ist auch ein Schutzfaktor, denn wenn wir über Hoffnung sprechen, bedeutet Hoffnung die Fähigkeit, die Verheißungen zu erkennen, die uns gegeben wurden.

Elder Soares sprach über das Vertrauen in den Bund. Da ist wieder dieser Austausch zwischen Glaube und Hoffnung. Für mich ist Glaube, und das ist keine vollständige Definition, aber was mir in den Sinn kommt, ist, dass Glaube ein Verhalten ist, das auf der Hoffnung basiert, über die wir sprechen, und das ist der Punkt, an dem es zyklisch wird. Wenn wir aus dem Glauben heraus handeln, wächst unsere Hoffnung, was wiederum unseren Glauben oder unsere Fähigkeit, in Gerechtigkeit zu handeln, stärkt. Vertrauen in den Bund bedeutet: Oh, mir wurden diese Versprechen gegeben, ich bin diese Verpflichtungen eingegangen, und wenn ich diese Verpflichtungen einhalte, soll ich diese Versprechen bekommen, aber ich weiß nicht, ob ich sie bekommen werde.

Hank Smith: 13:48 Ja, ich sehe sie nicht, richtig.

Dr. Doug Benson: 13:51 Ich sehe sie nicht, ich habe sie nicht in der Hand, und ich werde im Glauben handeln, als ob ich sie hätte. Wenn es den Menschen an Hoffnung mangelt, verlieren sie ihr Ziel und ihr Verständnis für den Sinn des Lebens: Warum sind wir hier? Die alten Missionarsfragen: Warum sind wir hier? Wohin gehen wir? Die Antworten auf diese Fragen sind wichtig, denn sie geben Hoffnung.

Hoffnung ist wichtig, weil sie uns erlaubt, im Glauben zu handeln oder uns effektiv zu verhalten, und ich würde sagen, dass dieses Kapitel das Kapitel der Hoffnung ist. Deshalb steht es hier drin. In diesem Vers spricht er über Hoffnung. Er verbindet die Idee der Schwäche mit Hoffnung und Glauben, denn Hoffnung und Glaube sind die Antwort auf die Überwindung unserer Schwäche.

Hank Smith: 14:41 Ich fühle mich an den Filmklassiker Der Prinz von Ägypten erinnert. "Die Hoffnung ist zwar zerbrechlich, aber schwer zu töten." Ich hoffe, das ist wahr. Ich bin sicher, dass viele unserer Zuhörer dies hören, Doug, und denken: Das bin ich. Mir geht die Hoffnung aus. Mir gefällt, was Sie da gesagt haben. Vielleicht könnten wir sagen: Okay, mit diesem kleinen Rest an Hoffnung, den du hast, könntest du vielleicht einen kleinen Akt des Glaubens tun. Hoffentlich ist es, wie Sie sagten, zyklisch. Es wird sich aufbauen.

Dr. Doug Benson: 15:13 Was Sie gerade gesagt haben, erinnert mich an Alma 32. Alma 32 ist ein wunderbares Verhaltensexperiment, denn Alma sagt: "Angenommen, du hast einen Samen. Sie müssen nicht einmal auf alles hoffen. Du musst nur einen Samen haben. Und wenn Sie diesen Samen genau hier einpflanzen, dann ist schon das Einpflanzen des Samens ein Verhalten. Du hast etwas getan. Aber wenn es ein guter Same ist, dann wird er anfangen zu wachsen, aber man muss das Experiment fortsetzen. Man muss es gießen und pflegen, und wenn

man das tut, wächst es weiter. Der erste Keim", so sagt er, "ist der Beweis. Durch Beweise wird die Hoffnung wachsen, und dadurch wird auch der Glaube wachsen."

Wir werden sagen: "Hey, ich habe das gepflanzt, und es wird tatsächlich wachsen, und das bringt uns dazu, es mehr zu gießen, und am Ende wird es Früchte geben. Wir können an den Früchten dieses Baumes teilhaben, durch den wir gewachsen sind, dieses Hin und Her zwischen Hoffnung und Glauben. Im Rahmen der dialektischen Verhaltenstherapie,

16:17 Wir werden über diese Fähigkeit sprechen, über die ich bei Schwäche mehr sagen werde, aber die Idee, dass nur weil ich auf eine bestimmte Weise fühle oder denke, ich nicht auf dieselbe Weise handeln muss. Gefühle und Gedanken sind keine Fakten über die Welt an sich. Sie sind nur ein Teil der Information. Selbst wenn es mir an Hoffnung mangelt, selbst wenn ich nur ein kleines bisschen aufbringen könnte, was ist etwas, das ich sehe, nach dem ich handeln kann, das vielleicht in völligem Gegensatz zu dem steht, was ich fühle oder denke, könnte ich diesen Beweis bekommen.

Hank Smith: 16:57 Das mag ein albernes Beispiel sein, aber mein Sohn Mason geht gern ins Fitnessstudio. Er ist eine Fitnessstudio-Ratte geworden. Manchmal will er gehen und schaut auf die Uhr und denkt: "Oh, ich habe keine Zeit zu gehen", und ich sage: "Nun, warum nicht?" Und er sagt: "Ich habe gerne 90 Minuten Zeit." Er sagte: "Ich habe vielleicht nur 45." Wir haben uns einen kleinen Satz ausgedacht, der lautet: "Jedes Training ist besser als kein Training."

Ich dachte, dass es mit dem Glauben wahrscheinlich genauso ist, denn Sie sagten, man muss nicht auf alles hoffen. Man muss nicht einfach sagen: "Ich setze mich voll dafür ein. Vielleicht ist jeder Akt des Glaubens besser als kein Akt des Glaubens. Das erinnert mich an das Zitat von Präsident Benson: "Der Herr freut sich über jede Anstrengung, selbst über die kleinsten, mit denen wir uns bemühen, ihm ähnlicher zu werden."

Vielleicht spreche ich mit einem Jugendlichen oder sogar einem Erwachsenen, der mit einer Sucht oder einer Sünde zu kämpfen hat und denkt: "Sobald ich das überwunden habe, kann ich mit Gott reden." Ich würde sagen: "Selbst wenn es nur ein winziges bisschen Anstrengung ist, nur ein Gebet in deinem Herzen, das ist besser als zu warten."

John Bytheway: 18:11 Ich erinnere mich, dass Stephen Covey mit jemandem gearbeitet hat, und seine Strategie, um ihn aus einer festgefahrenen Situation herauszuholen, lautete: "Gib ein Versprechen, halte es. Gib ein Versprechen, halte es", und es war so einfach wie morgens zu einer bestimmten Zeit aufzustehen. Das hat einen gewissen Schwung erzeugt. Mir gefällt, was Sie gesagt haben, Doug, dass Glaube Handeln bedeutet. Ich weiß, dass Elder Bednar davon spricht, dass Joseph Smith nicht gebetet hat, welche Kirche die richtige sei. Er fragte:

		"Welcher Kirche soll ich beitreten?" Es war ein Akt des Glaubens, sich ihr anzuschließen.
		Vielleicht ist es das, was echte Absicht bedeutet, wenn wir von aufrichtigem Herzen, aber echter Absicht sprechen. Ich habe wirklich die Absicht, im Glauben zu handeln, also gefällt mir das. Daran habe ich noch nie gedacht. Wie haben Sie es gesagt: Glaube ist Handeln?
Dr. Doug Benson:	18:55	Ja, genau. Glaube ist Verhalten.
John Bytheway:	18:57	Glaube ist ein Verhalten, weil man etwas treu tun wird.
Dr. Doug Benson:	19:00	Jep.
Hank Smith:		Wir verwenden den Begriff "Glauben haben", obwohl wir unser Vokabular ändern könnten, um im Glauben zu handeln, nicht wahr, Doug?
John Bytheway:	19:10	Oder im Glauben voranschreiten.
Hank Smith:	19:12	... treu.
Dr. Doug Benson:	19:13	Ja, ich glaube, das ist der Grund, warum diese Dinge so sind, wie sie sind. Wenn man bis zu den Vorträgen über den Glauben zurückgeht, kommt Joseph Smith im Grunde auf diesen Punkt. Er sagt: "Der Glaube ist die treibende Ursache allen Handelns in zeitlichen Belangen, und so ist es auch in geistigen." Für den Erlöser habe ich gesagt: "Wahrlich, wer glaubt und getauft wird, wird gerettet werden", aber er fährt fort und sagt sogar im Grunde: "Alles, was wir tun, ist das Ergebnis des Glaubens." Ich putze meine Zähne, weil mir ein Zahnarzt gesagt hat, dass meine Zähne dann nicht faulen und ich keine Karies bekomme. Ich habe keine Nachforschungen angestellt. Ich google nicht alle Artikel. Mal sehen, was es an empirischer Forschung über Zahnmedizin gibt.
	20:05	Mein Bruder ist Zahnarzt und er sagte nur: "Putz meine Zähne, das ist besser", und ich sagte: "Okay." Ich habe Vertrauen in ihn und deshalb habe ich keine Karies. Wenn wir über diese Art von Glauben sprechen, meinen wir den Glauben an Jesus Christus. Wir reden über den Glauben an die Verheißungen, die gemacht wurden. Das ist es, was Elder Soares angesprochen hat. Es ist, als ob wir diese Bündnisse schließen und die Früchte davon nicht sehen. Vielleicht nicht einmal in diesem Leben, wir sehen die Früchte nicht.
	20:20	Das Vertrauen in den Bund entsteht, wenn man sich gemäß diesen Verheißungen verhält. Das ist die Hoffnung. Ich weiß nicht, was passieren wird. Ich weiß nicht, ob mir die Zähne ausfallen werden, aber ich werde einfach Vertrauen haben und sie putzen. Ich denke, das ist die Kraft der Hoffnung. Sie gibt uns etwas, an das wir glauben können.

		Ich erinnere mich, dass in der Graduiertenschule, da es sich um eine religiöse Schule handelte, die meisten anderen Studenten irgendeinen religiösen Hintergrund hatten. Ich war die einzige LDS-Person in meiner Kohorte. Wir diskutierten heftig über die Lehre und solche Dinge, und ich erinnere mich, dass ich mit einem meiner Kommilitonen im Aufzug saß und er etwas über blinden Glauben sagte, und ich sagte: "Ich glaube nicht, dass es so etwas wie blinden Glauben gibt. Man muss etwas wissen, um handeln zu können", und ich erinnere mich, dass sich das in meinem Kopf eingebrannt hat. Er sagte: "Nein, genau das ist der Sinn des Glaubens. Du weißt gar nichts", und dann stieg er aus dem Aufzug und die Tür war zu. Ich dachte: "Das gibt's doch nicht. Da ist noch mehr. Du verpasst es." Zurück zu den Vorlesungen über den Glauben. Wir können nicht an Gott glauben, solange wir seinen Charakter nicht verstehen.
Hank Smith:	21:40	Woher sollen wir überhaupt wissen, was wir tun sollen?
Dr. Doug Benson:	21:44	Man muss ein Samenkorn haben, um Hoffnung und dann Glauben haben zu können.
John Bytheway:	21:50	Elder John H. Groberg hat einmal gesagt: "Die Grundlage aller rechtschaffenen Hoffnung liegt in der Person unseres Herrn und Erlösers Jesus Christus." Als ich anfing, über die Dinge nachzudenken, auf die ich am meisten hoffe, waren das Dinge wie: Ich möchte meine Eltern wiedersehen. Ich möchte für immer bei meiner Familie sein. Ich möchte, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. All diese Dinge lassen sich auf das zurückführen, was Jesus getan hat. Ich möchte hoffen, dass mir meine Fehler vergeben werden können. All diese Dinge haben mit meiner Hoffnung auf Christus zu tun. Ich hoffe, dass meine Fußballmannschaft gewinnt. Das nicht, aber alle wichtigen Dinge.
Dr. Doug Benson:	22:26	Elder Andersen hat auf der letzten Generalkonferenz über Hoffnung gesprochen. Was mir aufgefallen ist, ist eine Fußnote in seinem Vortrag, in der er, ich glaube, Elder Nelson, aber auch Präsident Nelson in einer BYU-Andacht von 1995 zitiert und sagt: "Ist Ihnen in den Schriften aufgefallen, dass die Hoffnung selten allein steht? Die Hoffnung ist oft mit dem Glauben verbunden. Hoffnung und Glaube sind in der Regel mit Nächstenliebe verbunden. Und warum? Weil die Hoffnung die Voraussetzung für den Glauben ist. Der Glaube ist wesentlich für die Hoffnung. Glaube und Hoffnung sind wesentlich für die Nächstenliebe", auf die Moroni später in diesem Kapitel eingeht. Er fährt fort: "Sie stützen sich gegenseitig wie die Beine eines dreibeinigen Hockers. Alle drei beziehen sich auf unseren Erlöser. Der Glaube ist in Jesus Christus verwurzelt, die Hoffnung konzentriert sich auf sein Sühnopfer, die Nächstenliebe manifestiert sich in der reinen Liebe Christi. Diese drei Eigenschaften sind miteinander verflochten wie die Fäden eines Kabels und nicht immer genau zu unterscheiden. Zusammen sind sie unser Bindeglied zum Himmelreich.
John Bytheway:	23:35	Ich glaube, einige unserer besten Definitionen des Glaubens finden sich hier, in Moroni 12:6 und in den Fußnoten, Hebräer 11:1 und Alma

		32:21, die Sie gerade erwähnt haben. Es ist eine Hoffnung auf Dinge, die man nicht sieht. Es ist eine Hoffnung ohne eine Menge von Beweisen, die Gewissheit oder die Substanz der Dinge, auf die man hofft, die JST ändert es in Gewissheit. Ja, Dinge, die man nicht sieht. Wenn man Glauben hat, hofft man auf Dinge, die man nicht sieht, die aber wahr sind. Sie alle haben dieses gemeinsame Element in sich. Wenn man diese wirklich starken Verse über den Glauben sieht, war es lustig zu sehen, dass sie alle in der Fußnote von Ether 12,6 stehen.
Hank Smith:	24:13	Es scheint mir in Vers 5, dass Ether große, wunderbare Dinge prophezeit, aber niemand handelt. Sie sehen es nicht zuerst. Es ist fast so, als ob man mir die Platten zeigt, dann werde ich glauben, anstatt dass ich mir die Mühe mache, die Beweise zu finden.
Dr. Doug Benson:	24:32	Wir kommen auch zu den Punkten 13 bis 15, und vielleicht versucht Moroni, den Punkt zu unterstreichen, dass niemand zuhört. Es ist nicht der Äther. Wenn Sie sich den Anfang von Kapitel 13 ansehen, geht er in den Äther und spricht sogar über das neue Jerusalem. Diese Leute wissen, dass diese Leute alle Informationen haben. Sie handeln nicht danach.
Hank Smith:	24:55	Bevor wir mit diesem Thema weitermachen, wissen John und ich, dass Sie jede Woche an einen Hörer denken, der sich an einem dunklen Ort befindet, der die Hoffnung verliert. Wie Sie sich vielleicht denken können, bin ich mir sicher, dass Hoffnung und Glaube zusammen schwinden. Lassen Sie uns einen Moment lang zu diesen Menschen sprechen, und ich hoffe, dass Sie, wenn Sie da draußen zuhören und sich so fühlen, bei uns bleiben, während wir über ein wenig Action sprechen. Denken Sie nicht auch, dass wir die Menschen manchmal mit Dingen überfluten, die sie tun müssen, und dass Sie vielleicht in einer schwierigen Situation sind und ein Gebet sprechen könnten, vielleicht das erste Gebet seit Monaten oder Jahren. Was sind Ihre Gedanken, Sie beide?
Dr. Doug Benson:	25:43	Vielleicht eine zweigleisige Antwort auf diese Frage. Wenn Sie Selbstverletzungsgedanken haben, würde ich Sie ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen, und zwar von Menschen, die auf die Behandlung von Selbstmordgedanken spezialisiert sind. Wie bei jeder medizinischen Behandlung gibt es auch bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen spezielle Methoden, um diese zu behandeln. Es gibt eine Hotline, die du unter der Nummer 988 anrufen kannst und die dir Tipps oder Denkanstöße geben kann. Dann gefällt mir die Idee, diesem Drang entgegenzuwirken und darauf zu vertrauen, dass es anders sein kann. Wenn Sie jemanden kennen oder mit jemandem zu tun haben, von dem Sie glauben, dass er in Gefahr sein könnte, ist ein echter Dienst die beste Intervention. Ich habe mit jemandem gearbeitet, der sich entschlossen hatte. Sie hatten einen Plan und alles. Sie sagten: "Okay, heute gehe ich in die Schule und wenn mich jemand anspricht, werde

		ich nicht..." Durch göttliche Intervention sagte jemand "Hallo", und sie dachten: "Okay, es gibt da draußen etwas, also werde ich es vielleicht versuchen. Vielleicht werden wir sehen, was passiert." Hier möchte ich vorschlagen, dass Dienen bedeutet, wie Christus zu sein, die Menschen zu grüßen, freundlich zu sein, Nächstenliebe zu zeigen und Raum für die Menschen zu schaffen.
Hank Smith:	27:11	Danke Doug.
John Bytheway:	27:13	Doug, ich finde es gut, dass Sie auf Alma 32 verweisen, wo er zuerst sagt: "Wenn es ein wahrer Same ist", und dann macht er einen kleinen Rückzieher und sagt: "Auch nur ein guter Same. Vielleicht können Sie nicht bis zu dem Punkt gehen, an dem er wahr ist, aber Sie können akzeptieren, dass er gut ist. Selbst wenn du nicht mehr als den Wunsch hast, zu glauben. Auch das ist ein Schritt. Dann lass dieses Verlangen in dir wirken, bis du Platz machen kannst." Das ist einer meiner Lieblingssätze darin: "Platz machen", eine Art willentliche Aussetzung des Unglaubens. Ich werde "Platz machen", dass etwas Gutes, etwas Hoffnungsvolles passieren könnte, und sehen, was Gott tun kann, wenn man "Platz macht" und dann handelt und vorwärts geht. Aber Junge, was du über das Grüßen gesagt hast, ist eine einfache Sache, die jeder von uns tun könnte. Das erinnert mich an Schwester Michelle Craig, die in der Schlange in einem Laden stand. Erinnern Sie sich an die Geschichte, in der Hank sagte: "Schauen Sie von Ihrem Telefon auf", und sie begann ein Gespräch mit dem Mann, der Katzenfutter kaufte, und dann rutschte ihm irgendwie heraus: "Ich habe heute Geburtstag." Dann hatte sie die Gelegenheit zu sagen: "Hey, herzlichen Glückwunsch. Das ist wunderbar" und so weiter, und wenn sie nicht von ihrem Telefon aufgeschaut hätte, wäre sie nicht in der Lage gewesen, das zu tun.
Dr. Doug Benson:	28:18	Die Idee ist, sich selbst eine zarte Barmherzigkeit sein zu lassen. In diesem Kapitel werden wir über Gnade sprechen, die Idee des Eingreifens des Herrn. Wenn wir in unserem eigenen Leben auf den Geist hören und ihm folgen, dann können wir nicht nur Gnade empfangen, sondern auch die Gnade eines anderen Menschen sein.
Hank Smith:	28:38	Das ist fast, oder ich würde sagen, sogar noch besser, als wenn man sie selbst bekommt, dass man einer für jemand anderen sein darf. Ich ermutige meine Studenten an der BYU, ihre AirPods herauszunehmen, weil sie mit gesenktem Kopf laufen und ihre AirPods tragen. Ich möchte ihnen sogar die 1980er Jahre zeigen, als die Leute ihre Augen nach oben gerichtet hatten und sich gegenseitig anschauten. Vielleicht ist das ein Teil unserer Epidemie der Einsamkeit. Dr. Martin, den wir vor ein paar Wochen hatten, sagte: "Wir waren noch nie so verbunden und doch so einsam."
John Bytheway:	29:18	Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie oft ich etwas zu jemandem gesagt habe und derjenige sagt: "Was?" Sie wissen, dass sie erst etwas

herausholen müssen, weil sie nicht verstanden haben, was ich gesagt habe.

Hank Smith:	29:30	Vielen Dank dafür, ihr beiden. Ich hoffe nur, dass jeder, der da draußen zuhört, weiß, dass man geliebt wird, auch wenn es sich im Moment nicht so anfühlt, man wird geliebt. Wie Doug sagte, holt euch Hilfe, macht weiter. In kleinen Schritten wird der Herr für euch da sein.
Dr. Doug Benson:	29:49	Ich weiß, dass Sie Bruce Satterfield in der Sendung hatten. Er hat am Rick's College unterrichtet, als ich auf das Rick's College ging. Dann ging er zur BYU. Als ich auf die BYU ging. Bruce Satterfield hat mir beigebracht, wie man in der Heiligen Schrift sucht. Ich erinnere mich, dass er uns in einer Vorlesung diesen Vers lesen ließ, wer auch immer ihn las, wie sie sagten, "Schwächen", und er sagte: "Okay, nun wartet doch mal. Schauen wir uns dieses Wort an, Schwächen. Steht da Schwächen? Da steht nichts von Schwächen. Es heißt Schwäche", also lesen wir den Vers Vers 27.
John Bytheway:	30:26	Ether 12:27: "Und wenn Menschen zu mir kommen, will ich ihnen ihre Schwachheit zeigen. Ich gebe den Menschen Schwachheit, damit sie demütig werden, und meine Gnade reicht aus für alle Menschen, die sich vor mir demütigen. Denn wenn sie sich vor mir demütigen und an mich glauben, dann werde ich ihnen das Schwache stark machen."
Dr. Doug Benson:	30:46	Wenn es keine Schwächen sind, was ist dann die Einzahl, Schwäche, und dann ließ er es dabei bewenden und sagte: "Finden Sie es heraus." Ich musste mich auf eine Reise begeben, um herauszufinden, warum es Schwäche statt Schwächen heißt, und kam zu dem Schluss, dass er von unserem Menschsein, unserem gefallenen Zustand spricht. Wenn man in der Bibel nachforscht, findet man weitere Stellen, an denen dasselbe gesagt wird. Paulus sagt dasselbe über seine Gebrechlichkeit. Ich glaube, der Bruder Jared spricht über dasselbe, als er ihn bittet, die Steine zu berühren, und er sagt: "Durch den Fall unserer Natur werden wir ständig böse." Auch Nephi spielt darauf an, wenn er sagt: "Oh, ich elender Mensch, der ich bin. Ja, mein Herz ist betrübt wegen meines Fleisches." Es gibt diese Vorstellung, dass unsere Schwäche unsere Menschlichkeit ist. Es ist unser physischer Körper. Es ist der fleischliche Zustand, in dem wir uns befinden.
Hank Smith:	31:55	Der natürliche Mensch, würde König Benjamin sagen.
Dr. Doug Benson:	31:58	Ja, genau. Ich liebe das, weil es auch für mich ein Samen ist. Manchmal haben wir als Menschen die Tendenz, die Dinge in Schwarz und Weiß zu sehen. Unser Gehirn ist dafür gebaut. Unser Gehirn ist so gebaut, dass es sagt: Oh, Feuer ist schlecht. Berühre kein Feuer, Gefahr. Wenn wir diese Dinge in Schubladen stecken, sind wir sicherer. Wenn wir über Schwäche sprechen, wenn wir über Fleischlichkeit sprechen, wenn wir über unseren physischen Körper sprechen, dann erhalten wir diese widersprüchlichen Botschaften. Der natürliche Mensch ist ein Feind Gottes. Das ist wahr. Aber dann lesen wir im Korintherbrief auch, dass unser Körper ein Tempel ist. Für mich ist das plötzlich eine große Hoffnung. Auf der Grundlage, dass wir alle gleichberechtigt sind.

Jeder hat diese Schwäche, und sie ist nicht unbedingt ein Fluch. Sie wurde uns von Gott gegeben.

Hank Smith: 32:53 Nun, ich gebe den Menschen, ich habe nicht gesagt, dass ich die Menschen verfluche.

Dr. Doug Benson: 32:57 Wir haben Schwäche. Ich würde sogar behaupten, dass wir diese Schwäche zu unserem eigenen Vorteil haben, denn er fährt fort und sagt: "Ich gebe sie euch, damit ihr demütig sein könnt. Wenn ihr demütig seid, reicht meine Gnade für euch aus." Ich glaube, das hat zwei Seiten. Wenn ich darüber nachdenke, was unser Gehirn tut, haben wir unser Gefühlszentrum im Gehirn, das limbische System. Unsere Emotionen sind fest verdrahtet. Wir alle haben Emotionen, und ich bereite das hier vor, weil in den nächsten drei Kapiteln viel von Emotionen die Rede ist.

33:31 Oftmals verstehen die Menschen das Konzept, dass Emotionen fest verdrahtet sind. Wir haben Emotionen, aber sie haben auch diese Überzeugungen über Emotionen, die besagen, dass sie schlecht sind. Wütend zu sein ist schlecht. Ich sollte mich nicht so fühlen. Das Problem ist, dass Sie es tun werden. Sie werden all diese Wellen fühlen, weil sie fest verdrahtet sind, sie sind da. Sie sind uns sogar in die Wiege gelegt worden. Warum haben wir diese Schwäche? Nun, weil wir ohne diese Schwäche kein Vehikel hätten, um wie unser himmlischer Vater zu werden. Wir wären nicht in der Lage, die Eigenschaften zu entwickeln, die wir brauchen, um bei ihm zu sein.

Hank Smith: 34:13 Dieser sterbliche Körper, diese gefallene Natur, bringt Emotionen mit sich, und diese Emotionen werden mit Trieben einhergehen, die ich kontrollieren oder lernen muss, darauf zu reagieren, zu lernen, nicht darauf zu reagieren.

Dr. Doug Benson: 34:48 Wenn wir in den Äther kommen, werden wir im selben Vers lesen, wie Coriantumrs Leute und Coriantumr voller Zorn sind, all die Bosheit ist auf ihren Zorn zurückzuführen. Und dann heißt es: "Der Zorn Gottes wurde über sie entfesselt." Okay, warten Sie einen Moment. Das sind beides Wörter für Zorn.

34:52 In der DBT geht es um diese Idee, über die wir mit der Dialektik sprechen werden. Es ist die Idee, dass zwei gegensätzliche Ideen oder zwei gegensätzliche Wahrheiten im selben Moment existieren können. Der Gedanke, dass wir sowohl eine Schwäche haben können, die uns schadet, als auch eine, die uns nützt, ist uns in der Schrift nicht fremd. Entweder ihr nehmt von der Frucht und ihr werdet sterben, oder ich will, dass ihr euch vermehrt und die Erde erneuert, und beides ist wahr.

Gerechtigkeit und Barmherzigkeit sind zwei gegensätzliche Dinge. Wie kann man 100 % gerecht sein? Wie kann man vollkommen gerecht und vollkommen barmherzig sein? Diese beiden Wahrheiten, diese Dinge müssen in unserem Geist miteinander in Einklang gebracht werden. Darin liegt für mich die Hoffnung, wenn wir über Schwäche und den Prozess sprechen, den er beschreiben wird, wie man mit

		Schwäche umgeht, denn ich bin kein schlechter Mensch. Oh, ich habe dieses Gefühl. Oh, ich bin kein schlechter Mensch. Menschen haben Emotionen. Was mache ich jetzt damit? Wir kehren zurück zu diesem Handeln im Glauben. Was mache ich jetzt mit diesem Gefühl?
Hank Smith:	36:10	Das gefällt mir sehr, Doug, und für mich geht das zurück auf unsere vorherige Diskussion, dass diese Schwäche ein Geschenk ist. Das gibt mir Hoffnung, dass ich auf dem richtigen Weg bin, nur weil ich diese Gefühle empfinde. Es scheint, als ob Moroni in den vorherigen Versen ein wenig Scham empfindet: "Oh, ich kann nicht schreiben. Ich bin furchtbar im Schreiben", und doch ist das in gewisser Weise eine gute Sache. Es führt ihn zu etwas.
Dr. Doug Benson:	36:41	Nun, es führt ihn zum Verständnis von Glaube, Hoffnung und Nächstenliebe. Das ist der Grundgedanke. Jared, superstark, wenn ich das lese, und ich schaue mir das reformierte Ägypten an, und ich bin auch ein bisschen ungeschickt und bekomme nicht das Gleiche von dem, was ich schreibe. Ich werde den Herrn fragen, ob er das für mich in Ordnung bringen kann. Wie soll das überhaupt funktionieren? Genau hier demütigt er sich, und der Herr erhört sein Gebet. Die Gnade ist ausreichend für ihn, weil er demütig ist und glaubt. Er musste tatsächlich beten. Er musste mit Gott darüber sprechen.
Hank Smith:	37:20	Sie sagten, dass Vers 27 das Kernstück ist, in dem der Herr die Lehre lehrt, aber wir können sehen, wie sich dies in Moronis Austausch hier auswirkt. Jeder, der zuhört und denkt, dass ich das nicht gut kann, ist nicht einmal annähernd so. Diese Momente, in denen ich denke: "Oh, das ist es, was Moroni gerade durchmacht. Das passiert immer, wenn ich in der Nähe bin, John Bytheway. Ich bin nicht so nett. Ich bin nicht so nett. Ich bin nicht so lustig, und der Herr würde sagen: Wenn du demütig bist, kann ich diese Dinge, die dir fehlen, in Stärken verwandeln. Nun, Sie beide können darauf antworten. Ich glaube nicht, dass der Herr sagt, ich kann eure Schwächen nehmen und sie zu Stärken machen, sondern er sagt, ich kann eure Schwäche, eure Sterblichkeit zu eurem Vorteil nutzen.
Dr. Doug Benson:	38:16	Ja. Ich denke, das ist der Punkt, an dem ich auf die Idee zurückkomme, dass wir ohne diese Schwäche nicht wie Gott werden können, weil wir Fehler machen. Wir demütigen uns. Glaube, Reue, Taufe, Gabe des Heiligen Geistes.
Hank Smith:	38:33	Das wäre nicht Teil unseres Lebens gewesen, wenn wir nicht gewesen wären.
Dr. Doug Benson:	38:37	Ja, genau.

John Bytheway	:	Wenn wir zu Vers 37 springen, gefällt mir diese Aussage sehr gut, denn das ist es, was der Herr zu Moroni sagte: "Weil du deine Schwäche gesehen hast." Wir könnten die Frage stellen, was Sie daran hindert, Ihre eigene Schwäche zu erkennen, Ihren gefallenen Zustand zu sehen. "Weil du deine Schwäche gesehen hast, wirst du stark werden." Und dann erinnere dich an einen Anker für die Seelen der Menschen, damit sie mit Sicherheit auf eine bessere Welt hoffen können, sogar auf einen Platz zur Rechten Gottes. Und hier heißt es: "Weil du deine Schwachheit gesehen hast, wirst du stark werden, bis du dich hinsetzt an den Ort, den ich bereitet habe in den Wohnungen meines Vaters." Wenn wir Schwäche haben und sie sehen, ist das gut. Das ist es, was ich hier verstanden habe. Und wenn Sie Ihre Schwäche nicht sehen, ist das nicht gut, aber wenn Sie Ihre Schwäche sehen, haben Sie Hoffnung, sich eines Tages mit dem Vater zusammenzusetzen.
Dr. Doug Benson:	39:32	Ich spreche darüber in Bezug auf das Verstehen und Akzeptieren der Realität, der Dinge, wie sie im gegenwärtigen Moment sind. Das ist es, was wir hier beschreiben. Sie haben die Realität so akzeptiert, wie sie ist, Moroni, und weil Sie das getan haben, können Sie jetzt im Glauben vorwärts gehen. Oftmals habe ich die Realität nicht so akzeptiert, wie sie ist. Ich habe die Dinge so gesehen, wie ich sie haben wollte, oder ich habe die Dinge so gesehen, wie sie meiner Meinung nach sein sollten. Das Problem, das wir lösen wollen, von dem wir glauben, dass wir die Lösung kennen, und wir machen einfach weiter, als ob wir wüssten, was wir tun. In diesem Fall bin ich nicht auf die Realität konzentriert. Ich bin mir meiner Schwäche nicht bewusst. Dass mein Plan oder meine Lösung nicht die eigentliche Lösung ist. Deshalb sehe ich auch nicht die Früchte meines Glaubens. Ich glaube eher an meine eigene Weisheit als an die Dinge, die wirklich sind.
Hank Smith:	40:24	Was wäre ein Beispiel dafür, Doug, dass jemand die Realität ablehnt? Denn Moroni akzeptiert die Realität. Das ist, was sie ist, und der Herr sagt: "Gut, gut," was wäre also das Beispiel? Was würde Moroni oder jemand anderes sagen, um die Realität abzulehnen?
Dr. Doug Benson:	40:40	Ich würde sagen, dass Perfektionismus ein Weg ist, wie Menschen die Realität ablehnen. Der Herr sagt: "Hey, weißt du was? Du bist nicht perfekt. Tatsächlich wurdest du so gebaut. Du wurdest unvollkommen gebaut." Oft lehnen wir diese Realität ab oder wir tun so, als ob wir nicht so sein sollten. Wir sollen nicht schwach sein, und die Menschen lesen diese Schriftstelle: "Ich werde nicht mehr schwach sein, wenn ich diesen Prozess durchlaufen habe, wenn ich Glauben habe, werde ich nicht mehr schwach sein." Aber der Herr sagt: "Ich werde es stark machen." Er sagt nicht, dass ich es wegnehmen werde. Selbst wenn wir zu Paulus zurückgehen, wie wir vorhin erwähnten, wurde Paulus nie sein Gebrechen genommen, was auch immer es war. Er sagt nicht, was es war, aber es wurde nie von ihm genommen, denn

meine Vermutung oder mein Gedanke wäre, dass es ein Teil seines sterblichen Lebens ist. Es ist eine Schwäche, die er hat, oder es ist eine Schwäche im Allgemeinen.

41:41 Oft lehnen die Menschen die Realität ab, sogar in der Bibel, und sie benutzen die Bibel, um die Idee zu rechtfertigen, dass sie jetzt perfekt sein sollen: "Darum seid perfekt, wie ich es bin." Diese Schriftstelle wird zu etwas, mit dem sich die Menschen selbst schlagen, weil sie die Realität ablehnen, dass sie nicht perfekt sind und es in diesem Leben auch nicht sein werden.

42:06 Es ist wie eine dieser doppelten Prophezeiungen, wenn wir darüber sprechen: "Dann werde ich die Schwachen durch Gnade stark machen." Die doppelte Prophezeiung ist also, dass ich dich jetzt auf kleine Weise verändern werde, kleine und einfache Dinge, Zeile für Zeile, Gebot für Gebot, du wirst hier und da ein bisschen besser werden, während du diesem Prozess folgst, und dann werde ich dich auferwecken. Dann wird dein schwaches Ding nicht länger ein schwaches Ding sein. Es wird perfekt und unsterblich sein. Das ist das Versprechen.

Hank Smith: 42:40 Sie treffen den Nagel auf den Kopf. Sehr relevante Themen heute. Setzen Sie Ihren Therapeutenhut auf, und sagen wir mal, es gibt da draußen einen Hörer, der wirklich mit Perfektionismus zu kämpfen hat. Ich weiß, dass das ziemlich weit verbreitet ist. Führen Sie uns in therapeutischer Hinsicht vor Augen, wie jemand die Realität ablehnen könnte und wie er das nutzen kann, was Sie uns gelehrt haben.

Dr. Doug Benson: 43:04 Wir kehren zu dieser Idee der Dialektik zurück. Zwei Dinge, die nebeneinander bestehen können, die zusammengehören, sind die Idee der Akzeptanz und der Veränderung. Sie scheinen Gegensätze zu sein, aber oft müssen wir sogar in diesem Vers akzeptieren, dass wir schwach sind, was uns dann erlaubt, im Glauben zu handeln, also ist das Akzeptanz und dann ist das Handeln im Glauben Veränderung. So könnte ich darüber sprechen, oder?

43:28 Es könnte sein, dass du akzeptieren musst, dass es bestimmte Dinge gibt, die in deinem Leben passieren, die dir nicht gefallen. Vielleicht gibt es sogar Dinge an dir selbst, die du nicht magst und die du akzeptieren musst, aber es müssen Dinge sein, die tatsächlich real sind. Ich kann nichts akzeptieren, was nicht real ist, weil es nicht real ist. Wenn ich also denke, dass ich ein schrecklicher Mensch bin, dann kann ich das nicht akzeptieren, weil es nicht der Realität entspricht. Der Herr macht keine Witze.

43:58 Aber ich kann akzeptieren, dass die Dinge im Moment nicht so sind, wie ich sie gerne hätte, und das erlaubt mir, weiterzumachen. Wenn wir über Perfektionismus sprechen, dann bin ich nicht dieses Ding. Was auch immer die Messlatte ist, die ich mir selbst gesetzt habe, und meine Akzeptanz der Realität ist so: Okay, ich bin nicht dieses Ding, das ist wahr. Das ist die Realität, in der ich in diesem Moment existiere. Ich kann dies tun oder ich kann das tun.

		Oft bleiben die Menschen in dieser Dichotomie stecken: Ich bin perfekt oder ich bin ein Versager. Das ist keine echte Dichotomie. So existieren wir nicht. Vielmehr geht es darum, was wir tun können, damit es funktioniert. Was wird am effektivsten sein? Sie sagten vorhin, der Herr liebt die Anstrengung. Wenn wir uns vorwärts bewegen, erreichen wir vielleicht eher das, was wir können, als das, was wir glauben, dass wir es tun sollten.
Hank Smith:	44:49	Ich bin nicht perfekt und Gott liebt mich.
Dr. Doug Benson:	44:54	Ja. Ich bin nicht perfekt und ich bin gut genug.
John Bytheway:	44:58	Als Dr. Craig Manning hier war und über die negativen Selbstgespräche der Menschen sprach, musste er innehalten und sich fragen: Ist das richtig? Denn wie Sie sagten, sagt jemand: Ich bin ein Versager. Er ist wahrscheinlich in vielen Dingen erfolgreich, aber er hatte einen Misserfolg, also bin ich ein Versager. Komm schon, ist das richtig? Ich baue immer Mist. Ach wirklich? Machst du das immer oder hast du nur dieses eine Mal Mist gebaut? Halten Sie sich ein wenig zurück und fragen Sie sich, ob das wirklich stimmt.
Hank Smith:	45:25	Ja. Akzeptiert Moroni die Realität, wenn er sagt: "In meiner Situation kann ich nicht so gut schreiben", aber er sagt nicht: "Deshalb bin ich der schlechteste Mensch überhaupt. Ich kann nicht hilfreich sein.
Dr. Doug Benson:	45:41	Oder ich werde aufhören.
John Bytheway:	45:42	Ja, ja, ja. Ich bin froh, dass er nicht aufgegeben hat.
Dr. Doug Benson:	45:46	Ja, ich auch. Dann wären wir jetzt nicht hier.
Hank Smith:	45:49	Wenn ich mit Perfektionismus kämpfe, dann sagen Sie mir, dass ich die Tatsache akzeptieren soll, dass ich im Moment nicht perfekt bin, und dass der Herr das nicht erwartet, weil er hier sagt: "Ich habe dir deine Unvollkommenheit gegeben."
Dr. Doug Benson:	46:04	Ja. Wenn du darüber sprichst, John, die Idee der Evidenz bei der Suche nach Evidenz in der DBT, die wir als Überprüfung der Fakten bezeichnen, ist, dass wir versuchen, unsere Gedanken und Gefühle zu betrachten und zu sehen, ob sie tatsächlich mit dem Kontext übereinstimmen, in dem wir uns befinden. Das ist eine andere Art, das zu tun. Ist das die Realität? eine Art von Idee. Passt mein Gefühl zu den Auswirkungen? Denn Emotionen sind fest verdrahtet. Wir haben unsere Lerngeschichte. Wir können ein Gefühl haben, das vielleicht nicht zum aktuellen Kontext passt. Sie passt nicht zu dem, was gerade passiert.
46:39		Das ist der Punkt, an dem ich auf die Idee von Schwäche und Emotionen zurückkomme. Wir haben Emotionen und die Emotion muss nicht unbedingt eine Tatsache über die Welt sein, nur weil ich mich auf eine bestimmte Weise fühle, ist das keine Tatsache über die Welt. Es ist eine

		Information, die mir mein Gehirn gibt. Dasselbe gilt für Gedanken. Nur weil ich etwas denke, heißt das nicht, dass es eine Tatsache über die Welt ist. Wir denken täglich über Hunderte von Dingen nach, und einen großen Teil davon ignorieren wir, weil sie nicht relevant sind oder weil wir durch unsere Erfahrungen gelernt haben, bestimmten Dingen Aufmerksamkeit zu schenken und anderen nicht. Das kann hilfreich sein und es kann auch schädlich sein.
	47:18	Die Idee, die Fakten zu überprüfen, wäre zu prüfen, ob mein Gefühl zum Kontext passt, ob meine Gedanken zum Kontext passen, ob die Intensität meines Gefühls zum Kontext passt. Wie lange ist diese Emotion schon da? Passt das in den Kontext? Jede Emotion, die Hank erwähnte, hat einen Drang, der fest mit ihr verdrahtet ist. Ich habe schon gehört, wie frühere Menschen von Kampf oder Flucht gesprochen haben.
	47:42	Wenn wir Angst verspüren, haben wir einen eingebauten Drang, wegzulaufen, uns zu wehren oder zu erstarren, wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Für ein Reh in freier Wildbahn ist es am effektivsten, still zu sitzen. Die Beute wird sie höchstwahrscheinlich nicht erwischen, wenn sie einfach stehen bleiben. Das Problem ist, wenn man auf der Autobahn unterwegs ist und die Scheinwerfer auf einen zukommen, ist Erstarren keine effektive Reaktion.
Hank Smith:	48:15	Sie haben über Angst gesprochen. Sagen wir, mein Sohn hat seine Sperrstunde überschritten. Deshalb denke ich in meinem Kopf, dass er entweder da draußen etwas Schreckliches getan hat und ich deshalb wütend auf ihn bin oder dass er verletzt ist, also habe ich jetzt Angst und ich bin ängstlich und ich fange in meinem Kopf an, seine Beerdigung zu planen und was ich sagen werde. Du sagst, ich soll aufhören und die Fakten überprüfen. Er ist einfach nicht zu Hause.
Dr. Doug Benson:	48:44	Ja. Ich könnte fragen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass eines dieser Dinge derzeit passiert? Es gibt eine Möglichkeit. Aber es gibt einen Unterschied zwischen einer Möglichkeit und einer Wahrscheinlichkeit.
Hank Smith:	48:54	Ist es das, was Menschen tun, wenn sie sich Geschichten erzählen, ohne Fakten zu haben: Mein Freund schreibt mir nicht zurück, also ist er sauer auf mich. Ich habe alles geplant, was ich sagen werde, weil er kein guter Freund ist, und dann sagt er, oh, es tut mir leid. Ich war im Tempel. Deshalb habe ich dir nicht zurückgeschrieben.
Dr. Doug Benson:	49:11	Ja, ich habe keinen Empfang. Ich war in Costco.
Hank Smith	:	Ich habe die Fakten nicht überprüft.
Dr. Doug Benson	:	Zwei Stunden Leid, die ich hätte vermeiden können, wenn ich mich früher informiert hätte.
Hank Smith	:	Das gefällt mir.

John Bytheway:	49:22	Das gefällt mir auch. Warum das Schlimmste annehmen? Ich habe das bei mir selbst angewendet. Wahrscheinlich ist es das hier. In der Lage zu sein zu sagen, na ja, diese Dinge sind möglich. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass es das ist, was mir hilft, mich zu beruhigen.
Hank Smith:	49:39	Doug, wenn ich ein Symptom von irgendetwas habe, wenn mein Körper schmerzt, sollte ich wahrscheinlich nicht online gehen und dieses Symptom lesen, denn es könnte damit enden, dass ich vier oder fünf tödliche Krankheiten habe.
Dr. Doug Benson:	49:52	Ja, Sie haben WebMD erwischt.
Hank Smith:	49:56	Ich weiß, dass Sie dazu neigen, das zu tun. Ich werde ins Internet gehen. Ich werde darüber lesen und oh nein, ich habe Krebs. Ich habe ganz sicher Krebs, richtig?
Dr. Doug Benson:	50:06	Das ist der Punkt, an dem ich mich fragen würde: Okay, wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das die Sache ist. Das ist auch der Punkt, an dem wir auf die Idee des Gleichgewichts oder der Dialektik zurückkommen. Manchmal sind unsere Gefühle und Gedanken richtig, und wir müssen etwas damit anfangen. Wir wollen unsere Gefühle nicht ignorieren. Das ist der Punkt, an dem wir auf die Idee zurückkommen, dass diese Schwäche auch eine Stärke ist. So wird sie zu einer Stärke, denn wir lieben unsere Kinder. Das ist ein Gefühl.
	50:34	Zorn schützt uns, Angst schützt uns, wir brauchen diese Emotionen. Das ist vielleicht eine andere Art, über die Idee "Ich mache Schwaches stark" nachzudenken: Ja, unser natürlicher Mensch ist eine Schwäche, aber er wird auch durch die Gnade Christi stark gemacht. Das ist etwas, das hilfreich sein kann, denn er wird weitergehen und über die Nächstenliebe sprechen, die Liebe ist.
Hank Smith:	51:00	Bis jetzt hast du mir gezeigt, wie ich aus einem hoffnungslosen Zustand herauskomme, Doug. Du hast mir geholfen zu verstehen, warum ich die Dinge, die real sind, akzeptieren muss, die Realität akzeptieren muss. Ich bin nicht so lustig wie John Bytheway, und das ist in Ordnung.
John Bytheway:	51:20	Sieht lustig aus, stimmt.
Hank Smith:	51:22	Was wollen Sie als nächstes tun?
Dr. Doug Benson:	51:24	Wenn wir über Schwäche sprechen, haben Sie Mosia 3:19 als den natürlichen Menschen erwähnt. Dort steht: "Der natürliche Mensch ist ein Feind Gottes, und zwar seit dem Sündenfall Adams." Ein weiterer Hinweis darauf, dass es sich um eine umfassende Sache handelt. Es ist keine spezifische, oh nein, ich habe eine schlechte Handschrift und "wird für immer und ewig sein, wenn er nicht den Verlockungen des Heiligen Geistes nachgibt und den natürlichen Menschen ablegt und ein Heiliger wird durch das Sühnopfer." Und dann gibt er all diese Dinge zu tun.

		Ich mag den Ausdruck oder die Formulierung: "Legt den natürlichen Menschen ab". Er sagt nicht, dass wir den natürlichen Menschen loswerden sollen. Er sagt nicht, eliminiere den natürlichen Menschen. Er sagt auch nicht, dass ihr ihn nicht haben sollt. Er sagt, was ihr tun müsst, ist, den natürlichen Menschen abzulegen, unterwürfig, sanftmütig, demütig, geduldig und voller Liebe zu werden.
	52:20	All diese Dinge, über die wir bereits gesprochen haben, diese Akzeptanz der Realität, die Demut, wir sind demütig, wir sind gelehriger. Das ist es, was er hier beschreibt, aber er sagt, um das zu tun, "müssen wir den natürlichen Menschen durch die Verlockungen des Heiligen Geistes ablegen". Es ist nicht so, dass ich, wenn ich ein Gefühl habe, sage: Ich muss dieses Gefühl loswerden oder ich muss dieses Verlangen loswerden, das ich habe. Es geht vielleicht eher darum, dass ich es aufschieben muss. Ich muss das Gegenteil davon tun, je nachdem. Wir haben über die Idee gesprochen, die Fakten zu überprüfen. Wenn mein Gefühl einen Sinn ergibt, wenn es eine Information ist, nach der ich handeln muss, wenn ich ein Reh im Wald bin und da ist ein Bär, muss ich stehen bleiben, aber wenn ich ein Reh auf der Autobahn bin, muss ich rennen. Es könnte sein, dass wir, wenn wir diese Triebe haben, den natürlichen Menschen ausschalten, wir handeln entgegengesetzt zu diesen Dingen, so würden wir es nennen.
Hank Smith:	53:15	Was bedeutet das, das Gegenteil zu tun? Ich habe also einen natürlichen Drang und tue das genaue Gegenteil von diesem natürlichen Drang?
Dr. Doug Benson	:	Oder etwas zu tun, das sie ersetzen würde. Normalerweise sind unsere Triebe dazu da, uns zu helfen, die Emotion zu lösen. Ich habe Angst, also laufe ich weg, damit ich keine Angst mehr habe. Lassen Sie uns das aber in einen realen Kontext setzen. Ich werde gebeten, auf einer Pfahlkonferenz zu sprechen, oder ich werde gebeten, einen Podcast zu machen. Wir sind wieder bei Meta. Plötzlich bemerken wir die Angst. Wir haben dieses Gefühl der Angst und meine Angst wird mir sagen, dass ich weglaufen soll.
Hank Smith	:	Sag ihm, nein.
Dr. Doug Benson:	54:58	Tut mir leid, Pfahlpräsident, ich werde an diesem Wochenende nicht in der Stadt sein. Sagen Sie, nein, ich kann das nicht tun. Wenn wir die Fakten prüfen, was wird dann passieren, wenn ich in der Pfahlkonferenz spreche? Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Nun, das Schlimmste ist, dass ich aufstehe und stolpere, und dann ist es vorbei. Wahrscheinlich werde ich nicht sterben. Es wird mich nicht umbringen, in der Pfahlkonferenz zu sprechen.
	54:17	Was wird wohl eher passieren? Nun, es wird ein Lernprozess sein. Ich werde zumindest etwas aus der Vorbereitung des Vortrags lernen. Selbst wenn ich stolpere, werden wir darauf zurückkommen, sei die zarte Barmherzigkeit. Vielleicht hat jemand etwas von dem, was ich

		gesagt habe. Ich werde das Gegenteil von dem tun, was ich fühle, nämlich nicht nein sagen, sondern mich ganz darauf einlassen und im Glauben handeln. Ich werde meinen Vortrag schreiben. Ich werde dort oben stehen und ich werde dort oben sogar Angst spüren. Das ist wahrscheinlich eines der schwierigsten Dinge, die ich gerade jemandem mit sozialen Ängsten beschrieben habe.
	54:55	Sie denken: "Was war das denn? Das war der Klang von Tausenden von Menschen, die zu Taylor und Tyler wechselten, sobald ich das sagte.
Hank Smith:	54:59	Was war das, was ich gehört habe, niemand hört mehr zu.
Dr. Doug Benson:	55:03	Es ist eine schwierige, schwierige Sache, das zu tun. Deshalb ist der andere Teil dieses Verses, dass meine Gnade ausreicht. Wir sind wieder beim Trost. Dies sind Dinge, die wir vielleicht tun müssen, die anders sind. Wir müssen vielleicht im Glauben handeln. Sie handeln auf unsere Hoffnung hin. Das wäre das Gegenteil von Handeln, richtig, es ist ein Verhalten. Aber keine Sorge, meine Gnade ist ausreichend für dich, wenn du das tust. Du wirst sehen, wie es sprießt. Es wird hervortreten.
Hank Smith:	55:32	Wenn ich ängstlich bin, scheint die Zahl der Jugendlichen und sogar der Erwachsenen, die mit Ängsten zu kämpfen haben, zu steigen, und auch hier könnte es ein medizinisches Problem sein, wie Sie vorhin sagten, aber ich fühle diese Angst, diese Furcht, und das Gegenteil davon wäre, mich der Sache zuzuwenden, vor der ich Angst habe, und genau das zu tun, was ich nicht tun will.
Dr. Doug Benson:	55:57	Ja, das ist wahrscheinlich wirklich eines der schwierigsten Dinge, die man tun kann. Wenn ich mit Leuten darüber spreche, sage ich ganz offen, dass das schwierig ist. Ich kann die Schwierigkeiten nicht umgehen. Der einzige Weg, um Schwierigkeiten zu umgehen, ist der Weg hindurch, und der Trost ist, dass man es nicht allein tut. Wenn du es tust, wird deine Fähigkeit, deinem himmlischen Vater ähnlich zu werden, auf lange Sicht zunehmen. Kurzfristig wirst du weniger Angst haben.
Hank Smith:	56:28	Ja, du wirst sehen, dass du Dinge tun kannst. Du kannst Dinge tun, von denen du nie gedacht hättest, dass du sie tun kannst.
Hank Smith:	56:32	Wenn es Ihnen nichts ausmacht, möchte ich zu Äther 12:27 zurückkehren, weil mir kürzlich etwas passiert ist, von dem ich hoffe, dass es vom Geist geleitet wurde. Ich hatte einen Studenten, der mir eine wunderbare Frage stellte, eine sehr aufrichtige Frage. Er sagte: "Ich bin nicht gut in der Schule. Ich lerne wirklich hart, aber ich bekomme nicht die Noten, die ich will." Er bekam Dreien, obwohl er Einsen haben wollte. Er sagte: "Also habe ich Gott an die erste Stelle gesetzt", und dann bezog er sich auf diesen Vers. Er stellte die Frage: "Wann wird meine Schwäche zu einer Stärke? Und ich glaube, was er meinte, war: Wann fange ich an, diese Einsen zu bekommen, die ich eigentlich bekommen sollte?

		Ich glaube, es war der Heilige Geist, der mir eine Antwort gab. Ich habe diese Antwort noch nie zuvor auf eine Frage gegeben. Ich sagte: "Was ist, wenn du nie die Einsen bekommst, an die du denkst, aber deine Tochter in 20 Jahren sagt: 'Papa, ich bin so dumm, alle um mich herum bekommen Einsen, ich nicht. Was ist nur los mit mir?' Und jetzt können Sie sie auf eine Weise trösten, wie Sie es vorher nicht konnten. Ist das der Herr, der deine Schwäche zu deiner Stärke macht?" Ich glaube, er mochte meine Antwort und er mochte meine Antwort nicht. Ich glaube, er dachte: Oh ja, das ist ein guter Gedanke, aber warte mal, ich will meine guten Noten. Siehst du in Vers 27, dass wir vielleicht eine gewisse Stärke erwarten?
Dr. Doug Benson:	58:05	Ja, genau. Das führt zu einer anderen Sache, über die wir sprechen werden, der Idee der Achtsamkeit. Wir neigen dazu, in der Vergangenheit oder in der Zukunft sein zu wollen, während Gott in Wirklichkeit allgegenwärtig ist. Oft denken wir, dass Gott allgegenwärtig ist, was bedeutet, dass Gott immer um uns herum ist, aber ich denke, dass Gott immer in diesem Moment ist. Achtsamkeit bedeutet, absichtlich im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein. Wir machen uns Gedanken über die Zukunft, über Erwartungen. Normalerweise haben wir nicht die Informationen, um das richtig einschätzen zu können. Ich weiß nicht, wie meine Lebenskarte aussieht, ich habe eine Daumenskizze. Wenn ich also versuche, genau herauszufinden, was in der Zukunft passieren wird, und Pläne mache, bleibe ich stecken, weil die Reise nicht so verläuft, wie ich mir das vorstelle. Die Idee ist, dass wir diese Annahme, wie die Dinge laufen werden, loslassen und das tun, was jetzt effektiv ist.
Hank Smith:	59:09	Wie würde es für jemanden aussehen, der in der Zukunft lebt? Ist es das, was Sie meinen, dass sie ständig darüber nachdenken, wie die Dinge sein sollten?
Dr. Doug Benson:	59:16	Ja, "Ich habe diese Sache gemacht, Gott, also sollte ich Einsen bekommen." Der Herr weiß, was uns zu dem macht oder uns hilft, das zu werden, was wir werden können, unser ewiges Potenzial zu erfüllen, und wir wissen es nicht.
Hank Smith:	59:29	Das ist faszinierend. Ja, das ist faszinierend. Und was wäre ein Beispiel für jemanden, der in der Vergangenheit lebt?
Dr. Doug Benson:	59:34	Die Emotion der Traurigkeit entsteht durch das Leben in der Vergangenheit, oder die Wut kann durch das Leben in der Vergangenheit entstehen. Wir werden darüber lesen, wie bei Coriantumr. Es gibt all diese Kriege, die auf Dingen beruhen, die passiert sind: "Du hast meinen Bruder getötet und du hast mir das angetan." Wir leben in der Vergangenheit und nicht in der Gegenwart. Die Vergangenheit kommt und erdrückt den gegenwärtigen Moment. Wir können den gegenwärtigen Moment nicht wirklich genießen oder effektiv sein, weil wir darin feststecken.
Hank Smith:	01:00:04	Meine Frau und ich sind beide gestresst, wir haben viel zu tun, wir haben fünf Kinder, die alle ständig etwas zu brauchen scheinen. Ich bin

		frustriert. Können Sie mir helfen, das zu verstehen? Es gibt so viele Zuhörer, die sagen: "Oh ja, das bin ich. Oh, so geht es mir auch."
Dr. Doug Benson:	01:00:20	Nun, zunächst einmal, welche Emotion ist Frustration?
John Bytheway:		Unerfüllte Erwartungen?
Hank Smith	:	Ja.
Dr. Doug Benson	:	Ja. Ich würde mich fragen: Passt das zu den Fakten? Warum bin ich frustriert? Ergibt die Frustration einen Sinn? Gibt es gute Gründe, warum die Dinge so geschehen, wie sie geschehen, die meine Frustration oder meinen Ärger verringern könnten? Und ich könnte sagen: "Nun, ich bin über diesen Teil frustriert, und dieser Teil passt vielleicht nicht zu den Fakten. Die Intensität meiner Gefühle ist zu stark für die Situation. Aber meine Frustration macht Sinn, weil ich wollte, dass die Dinge so sind, und das sind sie nicht. Dann gehe ich vielleicht zur Problemlösung über und führe ein Gespräch mit meiner Frau über diese Sache. Zu oft ziehen wir kurzfristige Verstärker langfristigen Verstärkern vor. Das heißt: "Es ist spät, ich gehe jetzt in Ruhe, vielleicht reden wir später darüber." Aber dann reden wir später nie darüber.
Hank Smith:	01:01:21	Ich verstehe.
Dr. Doug Benson:	01:01:24	Wir haben uns für das Kurzfristige entschieden, und das könnte bedeuten, dass wir sagen: "Hey, da ist etwas im Gange. Gibt es eine Möglichkeit, das zu beheben? Gibt es da etwas? Lasst uns darüber reden." Und manchmal, wenn wir an den Punkt kommen, dass ich frustriert bin und es keinen Sinn ergibt oder nicht in den Kontext passt. Dann heißt es, ich werde einfach das Gegenteil davon tun. Und das ist nicht dasselbe, wie es zu verdrängen. Es ist ein entgegengesetztes Verhalten, das die Emotion verändert. Ich würde also sagen: "Ich werde mir eine Auszeit gönnen. Ich werde diese Person sanft meiden." Und mit "sanft" meine ich, dass ich nicht losstürme und keine Türen zuschlage. Denn das sind Wutverhaltensweisen, das ist ein Ausagieren von Wut. Stattdessen werde ich mir eine ruhige Zeit nehmen und sagen: "Okay, ich muss mich beruhigen." Und weil Emotionen nicht unbedingt nur Verhaltensweisen sind, sondern eine Reaktion des gesamten Systems, habe ich dann vielleicht Gedanken, die den Ärger weiter anheizen. Selbst wenn ich eine Pause in meinem Zimmer mache und dort sitze und darüber nachdenke, wie sehr sie mir Unrecht getan haben und wie schrecklich sie sind, und wir dann in ein paar Minuten wieder zu Coriantumr zurückkehren, wird meine Wut anhalten. Ich muss mich also hinsetzen und über wirklich gute Gründe nachdenken, warum die Dinge so sind, wie sie sind, warum es so sein könnte, nur um die Wut abzubauen. Und dann etwas Nettes tun, Wohltätigkeit üben.

Hank Smith:	01:02:42	Doug, diese kleine Übung, die wir machen, macht mir wirklich Spaß. Lassen Sie mich Ihnen noch eine geben. Nehmen wir an, ich bin in der Kirche und ein wunderbares, wohlmeinendes Mitglied meiner Gemeinde gibt ein Zeugnis ab oder hält einen Vortrag und erzählt der Gemeinde, wie wunderbar ihre Familie ist, wie ihre Kinder alle gehorsam waren, und das passiert in meiner Gemeinde nie, und ich sitze da und denke: "Mein Leben ist nicht so." Vielleicht schäme ich mich also für meine Familie. Vielleicht fühle ich auch Traurigkeit.
Dr. Doug Benson:	01:03:18	Wenn wir speziell über Scham sprechen, ist Scham ein interessantes Gefühl. Die Menschen denken über Scham in Schwarz-Weiß-Begriffen, als ob sie immer schlecht wäre. Aber sie ist fest verdrahtet, also muss es einen guten Grund geben, sie zu haben. Scham kann förderlich für die Gesellschaft sein. Es gibt wahrscheinlich Dinge, die wir in der Öffentlichkeit nicht tun sollten. Und ich glaube, dass Scham und Schuld miteinander verwechselt werden. Schuld ist das Gefühl, das wir haben, wenn wir etwas getan haben, das gegen unsere Werte verstößt, wenn wir etwas gegen unsere Moral getan haben. Scham ist eher ein Gefühl, wenn man von Menschen, die einem wichtig sind, abgelehnt wird. Sie fragen sich vielleicht: Was passiert da wegen meiner Familie? Lehnen mich die Leute wegen meiner Familie ab? Reden die Leute deshalb nicht mit mir? Oder werde ich in der Kirche rausgeschmissen? Wenn die Antwort nein lautet, dann passt Scham nicht zu den Tatsachen. Ich würde das Gegenteil davon tun.
	01:04:18	Und der Drang, der normalerweise mit Scham einhergeht, ist der, sich zu verstecken. Wenn wir etwas getan haben, für das wir uns schämen, verstecken wir es einfach und vertuschen es. Wir wollen nicht, dass jemand davon erfährt. Das Gegenteil davon ist, es öffentlich zu machen. Wenn man das tatsächlich tut, reagieren die Leute in der Regel nicht so, wie sie es erwarten, nämlich mit weiterer Scham. Sie sagen: "Oh, wie können wir helfen?" Wir überwinden die Fassade, die wir den Menschen zeigen, und lassen sie in unser Leben. Manchmal passt Scham zu den Tatsachen. Wenn ich aufstehe und in einer Zeugnisversammlung bestimmte Dinge sage, wird man mich wahrscheinlich bitten, mein Zeugnis nicht mehr abzulegen. Das gehört sich nicht für die Öffentlichkeit, und deshalb bekennen die Leute ihre Sünden nicht auf der Kanzel, weil das nicht der richtige Ort dafür ist. Wir wollen also das Problem lösen. Wir könnten unser Verhalten ändern, Dinge anders machen, die auf diesem Gefühl basieren.
Hank Smith:	01:05:11	ja. Und vielleicht Wut auf die Person, die das getan hat. Aber auch das muss ich nicht ausleben. Die Person, die da oben spricht, muss ich nicht hassen wegen dem, was sie gesagt hat.
Dr. Doug Benson:	01:05:22	Oder Bitterkeit in meinem Herzen zu tragen oder nicht mehr in die Kirche zu gehen oder solche Dinge. Denn das tut dieser Person nicht wirklich etwas an, es macht ihre Familie nicht anders. Es hat mehr Auswirkungen auf mich.
Hank Smith:	01:05:34	Ich finde es gut, dass man diese Grundsätze auf eine Vielzahl von Situationen anwenden kann. Ich erinnere mich an einen wunderbaren

Religionslehrer an der BYU, und ich saß vor seinem Klassenzimmer und wartete darauf, dass er fertig wurde, damit ich hineingehen und unterrichten konnte. Er sprach über die Ehe und darüber, dass er sehr offen mit einigen Schwierigkeiten umgeht. Er ist seit 40 Jahren verheiratet. Er sagte: "Sind wir jemals wütend ins Bett gegangen? Ja, das haben wir. Bin ich jemals zu meiner Schlafzimmertür gekommen und sie war verschlossen? Ja, das habe ich. Ja, das habe ich." Er sagte: "Aber sie war so nett und hat mir mein Kissen und meine Decke zurechtgelegt." Als du gesprochen hast, Doug, hat mich das an etwas erinnert. Mir gefiel der Gedanke, dass ich nicht versuchen werde, die Tatsache zu verbergen, dass wir sterblich sind.

Hinweis: Dieses Dokument ist eine automatische Transkription. Sie könnten ein paar kleine Fehler finden.

John Bytheway:	00:00	Willkommen zum zweiten Teil mit Dr. Doug Benson, dem Buch des Äthers, Kapitel 12 bis 16.
Dr. Doug Benson:	00:07	Moroni kommt dann in Vers 28 zu Wort. Im Vorfeld der Schwäche spricht er über Glaube und Hoffnung, und er gibt all diese Beispiele von Menschen und wie sie den Glauben ausgeübt haben. Das ist ein Verhalten. Die Menschen tun etwas, und weil sie etwas getan haben, werden sie gesegnet, es kommt etwas zu ihnen. Und wahrscheinlich sind sie nicht so gesegnet, wie sie es sich vorgestellt haben. Moroni gibt uns also all diese Beispiele dafür, wie Hoffnung und Glaube uns helfen können, den natürlichen Menschen abzulegen und auch den natürlichen Menschen zu akzeptieren, dass wir Schwächen haben.
	00:44	Aber dann kehrt er zu diesem Thema zurück. Er kehrt aus diesem Chiasma zurück, wo er wieder über Glauben und Hoffnung spricht, aber er fügt die Nächstenliebe hinzu. Nächstenliebe ist ein interessantes Attribut, denn es ist das Attribut, das sowohl notwendig ist als auch das Ergebnis davon. Wir haben Hoffnung und Glauben und Nächstenliebe, was unsere Hoffnung und unseren Glauben und unsere Nächstenliebe steigert. Und ohne Nächstenliebe sind wir nichts. Wenn wir von Schwäche sprechen, dann gehört dazu, dass wir über unser Verhalten hinausgehen und etwas suchen, das wir nicht haben. Wir sprechen von Nächstenliebe als der reinen Liebe Christi. Wie Moroni später sagt, kann ich die reine Liebe Christi nicht aus eigener Kraft haben. Ich werde hier leiden. Das tut jeder. Wir sind schwach. Das haben wir gerade in Vers 27 gelernt. Wir sind alle unvollkommen, und wir werden alle hier leiden.
	01:45	Wir alle werden auch Freude empfinden, wenn wir an Christus glauben und hoffen, und dann ist da noch die Nächstenliebe. Ich kann nicht die reine Liebe Christi haben, denn ich werde nicht alles erleiden. Ich kann Schmerz für andere Menschen empfinden, ich kann Mitgefühl haben, aber ich denke, Nächstenliebe ist etwas anderes. Nächstenliebe ist eine Gabe des Geistes, die wir suchen müssen und um die wir uns fast bewerben müssen. In Moroni spricht er darüber, wie man Nächstenliebe bekommt? Man betet um Nächstenliebe, denn da kommt die Gnade ins Spiel. Das ist nicht nur Nächstenliebe für andere Menschen, sondern auch Nächstenliebe für uns selbst.
	02:23	Wenn wir in diesem Zusammenhang von Moroni sprechen, geht es um Nächstenliebe für ihn selbst. Er sagt: "Ich kann das nicht tun. Ich kann

		nicht schreiben. Niemand wird wissen, was das bedeutet." Der Herr sagt ihm nicht nur, dass er für die Heiden barmherzig sein soll, sondern dass er auch für sich selbst barmherzig sein soll. "Du hast Schwäche. Ich habe dir diese Schwäche absichtlich gegeben, damit du demütig sein kannst. Wenn du demütig bist, kannst du Zugang zu meiner Gnade bekommen." Womit wir wieder bei dem sich wiederholenden Kreislauf wären, von dem Elder Renlund spricht. Glaube, Buße, Taufe, Gabe des Heiligen Geistes. Wir haben Hoffnung, wir haben Glauben, der eine Verhaltensweise ist, und ich würde sagen, dass Buße eine treue Verhaltensweise ist, eine Veränderung in die Richtung, die uns näher zu Gott bringt. Das hilft uns, Schwäche zu überwinden. Es macht schwache Dinge stärker, weil wir vielleicht gerade so viel zugenommen haben.
Hank Smith:	03:22	Das gefällt mir sehr. Das habe ich in diesem Kapitel noch nie gesehen, wo Moroni mit seiner eigenen Unfähigkeit zu kämpfen hat. Er kürzt hier das Buch Ether ab, und vielleicht kommt er zu dem Schluss: "Oh, das wird mir wirklich helfen, das zu überwinden, womit ich zu kämpfen habe." Ich denke, dass alles, worüber wir heute gesprochen haben, so relevant ist. Elder Uchtdorf sagte: "Es mag seltsam erscheinen, daran zu denken, dass wir eine Beziehung zu uns selbst haben, aber wir haben sie. Manche Menschen kommen mit sich selbst nicht zurecht." Das bringt mich ein wenig zum Lachen. "Sie kritisieren und verniedlichen sich den ganzen Tag lang, bis sie anfangen, sich selbst zu hassen. Sie sind unendlich mitfühlend und geduldig mit den Schwächen der anderen. Bitte denken Sie daran, auch mit sich selbst barmherzig und geduldig zu sein." Das ist es, was der Herr tut. Er erlaubt es mir,... Meine Gnade ist ausreichend. Du kannst dich selbst lieben mit der Schwäche, die du hast.
Dr. Doug Benson:	04:25	Ja, genau. Niemand kennt meine Schwäche besser als der Erlöser. Um auf Alma 7:11-12 zurückzukommen: Er hat alles erlitten. Er kennt mich besser, als ich mich selbst kenne. Wenn ich um Barmherzigkeit für mich selbst bete, wer könnte mir diese Gabe besser geben als der Erlöser? Denn er hat alles erlitten, was ich erlitten habe, und weiß genau, wie ich mich fühle. Er ist der Einzige, der das weiß, und der Einzige, der das kann, außer den Menschen, die um Almosen beten, und zu denen geht er. "Was sind die Heiden?" sagt er. "Um die Heiden braucht ihr euch nicht zu kümmern. Ihr könnt für die Heiden beten, dass sie Nächstenliebe haben, oder ihr könnt beten, dass ihr Nächstenliebe für die Heiden habt."
John Bytheway:	05:14	Ja, ich habe mir gerade Vers 36 angesehen. "Ich betete zum Herrn, er möge den Heiden Gnade schenken, damit sie Nächstenliebe haben." Ich sehe hier am Ende von Vers 25 eine wirklich menschliche Seite von Moroni. "Ich fürchte, dass die Heiden über unsere Worte spotten werden." Er denkt an die Menschen, die dieses Buch lesen, was, ein Jahrtausend später?
Hank Smith:	05:34	Ja, ja, ja.

John Bytheway:	05:35	Er wird nicht einmal hier sein, aber er spürt das Gewicht seiner Aufgabe so stark, dass er sich fragt: Was ist, wenn sie unsere Worte verspotten? Spötter spötteln, das ist es, was sie tun. Das werden wir immer haben, das heißt, zum nächsten Vers: "Narren spotten, aber sie werden trauern. Meine Gnade genügt den Sanftmütigen. Sie werden keinen Vorteil aus eurer Schwachheit ziehen."
Hank Smith:	05:57	Ja, sieh dir das an. "Ich fürchte", dass die Heiden über diese Dinge spotten werden. Dann gehen Sie weiter zu Vers 36. Ich bete, bitte gib den Heiden Gnade.
John Bytheway:	06:08	"Dass sie vielleicht Wohltätigkeit haben." Ja.
Hank Smith:	06:10	Ja, genau. Der Herr ist interessant in seiner Antwort. "Das spielt keine Rolle. Du liebst dich selbst, richtig? Fühlt es sich nicht so an?"
Dr. Doug Benson:	06:18	Ja.
John Bytheway:	06:19	Man muss sich keine Sorgen um sie machen. Und zitiert Mormon später nicht einen Brief seines Vaters an ihn? "Doch trotz *ihrer* Schwäche sollten *wir* ihnen treu bleiben." Vielleicht aufhören, sich auf das zu konzentrieren, was sie tun?
Hank Smith:	06:35	John, das gefällt mir. Ich weiß nicht, ob ich dieses Kapitel jemals so gesehen habe, dass Moroni ziemlich verletzlich wird.
John Bytheway:	06:43	Ja, das stimmt. Und ich habe mich gefragt, ob das "Das war das Lebenswerk meines Vaters" ist. Das war nicht mein Lebenswerk. Jetzt fällt es mir plötzlich in den Schoß und ich mache mir Sorgen, ob ich es richtig mache." Vielleicht ist es das, was hier passiert?
Dr. Doug Benson:	06:55	Und er ist auch allein.
John Bytheway:	06:57	Ja, genau. Das ist nicht hilfreich.
Dr. Doug Benson:	06:59	Ja, genau. Das ist der Punkt, an dem wir auf die Idee zurückkommen, dass er sich mit dem Äther identifiziert, weil der Äther in einer Höhle lebt.
John Bytheway:	07:07	Ja, das stimmt.
Dr. Doug Benson:	07:08	Er versucht, uns tausend Jahre lang, oder wie lange auch immer, zu lehren, Glauben und Nächstenliebe mit uns selbst zu haben, Glauben und Hoffnung zu haben. Auch wenn wir Schwächen haben, lehrt der Herr ihn das gleiche Prinzip, denn er ist allein. Er sagt: "Ich bin verzagt wegen dieser Sache, meiner Arbeit. Wird das etwas sein, das in der Zukunft effektiv oder hilfreich für die Menschen ist? Oder werden sie sich nur darüber lustig machen?" Und der Herr benutzt dieses Beispiel, um uns diese Prinzipien zu lehren.

Hank Smith:	07:42	Mir gefällt sehr, dass der Herr nicht sagt: "Oh, sie werden es lieben." Er sagt das nicht.
Dr. Doug Benson:	07:48	Ganz genau. Ja, genau.
John Bytheway:	07:49	Ja.
Hank Smith:	07:49	Er sagt: "Das ist doch eigentlich egal, oder?"
John Bytheway:	07:53	Ja.
Dr. Doug Benson:	07:53	Ja.
John Bytheway:	07:55	Bevor Sie Vers 30 gelesen haben, hatten Sie schon einmal vom Berg Zerin gehört?
Dr. Doug Benson:	08:00	Ich hatte nicht.
John Bytheway:	08:02	Wissen Sie warum? Sie wurde entfernt.
Dr. Doug Benson:	08:09	Oh, das ist perfekt.
John Bytheway:	08:11	Ich vermute, dass der Bruder Jared sie entfernt hat.
Dr. Doug Benson:	08:13	Ja, das muss er.
Hank Smith:	08:15	Mich interessiert, wie Moroni dieses Kapitel abschließt. Er sagt: "Ich habe nur ein paar dieser Dinge geschrieben, weil ich eine Schwäche fürs Schreiben habe." Er bringt es wieder zur Sprache.
John Bytheway:	08:26	Da ist es wieder.
Hank Smith:	08:27	Wir haben es verstanden, ja.
Dr. Doug Benson:	08:28	Ja, genau.
Hank Smith:	08:28	"Und nun möchte ich euch empfehlen, diesen Jesus zu suchen." Das ist Verhalten. Sie haben gesagt, dass jeder, den er aufgezählt hat, etwas getan hat. Es war nicht wie die Macht von Star Wars, sie hatten nicht nur Glauben, sie haben im Glauben gehandelt. Ist das hier die gleiche Aufforderung? Tun Sie etwas.
Dr. Doug Benson:	08:46	Das ist eine sehr kurze Art zu sagen, dass alle Verse, in denen ich gerade über Dinge gesprochen habe, das tun. Suchen Sie nach dem Samen, worauf setzen Sie Ihre Hoffnung? Handle im Glauben, und durch die Gnade Christi wird deine Schwachheit stark gemacht werden. Bevor wir weitermachen, habe ich über die Idee der Dialektik gesprochen. Sie ist der Lehre von der Opposition sehr ähnlich, der Idee der Opposition in allen Dingen, zu handeln oder gehandelt zu werden. Wenn wir über den Gegensatz in allen Dingen sprechen, konzentrieren

		wir uns auf den Gegensatz zwischen den Dingen, zwischen gut und schlecht. Wahr und nicht wahr. Realität, nicht Realität. Manchmal sehe ich die Dinge eher als Gegensätze innerhalb der Dinge. Das ist die Vorstellung, dass wir natürliche Menschen sind und wir sind geistige Menschen. Traurigkeit und Freude können nebeneinander bestehen. Zorn und Liebe können nebeneinander bestehen. Es gibt Widersprüche in diesen Dingen, aber es gibt auch Widersprüche im Inneren, was bedeutet, dass wir nicht unbedingt eines von beiden loswerden wollen. Sie können beide koexistieren. Esst nicht die Früchte, vermehrt euch und füllt die Erde auf. Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Nach allem, was du tun kannst, bist du aus Gnade gerettet.
	10:06	Es gibt diese Idee oder diesen Gegensatz, der innerhalb der Dinge und nicht nur zwischen den Dingen besteht. Die Opposition zwischen den Dingen erfordert Unterscheidungsvermögen, die Fähigkeit, zwischen Wahrheit und Irrtum zu unterscheiden, während die Opposition innerhalb der Dinge von uns verlangt, dass wir vielleicht die Notwendigkeit und die Vorteile sehen, die auf beiden Seiten davon existieren. Sie mussten sich zwischen zwei guten Dingen entscheiden, zwei guten Dingen. Eines davon vielleicht mit einem größeren langfristigen Ziel. Im Garten zu leben ist keine schlechte Sache. Sich vorwärts zu bewegen, ist auch nicht schlecht. Das führt zu der Idee der Schwäche zurück. Das ist nichts Schlechtes, aber es ist ein Widerspruch in sich selbst.
Hank Smith:	10:53	Manchmal verbringen wir viel Zeit und Energie damit, etwas zu bekämpfen, das gar nicht so schlimm ist.
Dr. Doug Benson:	10:59	Ja, genau. Wir müssen die Wahrheit in der Sache finden.
Hank Smith:	11:02	Ja, die Wahrheit herausfinden. Das gefällt mir sehr, denn dann kann ich tatsächlich mit etwas umgehen, das ich akzeptiert habe. Wir können nicht mit etwas umgehen, das ich nicht als wahr akzeptiert habe.
Dr. Doug Benson:	11:14	Wenn ich mir Vers 27 mit dem Gegensatz zwischen den Dingen anschaue, muss die Schwäche beseitigt werden. Ich muss die Schwäche loswerden, denn Schwäche ist schlecht. Aber innerer Widerstand bedeutet, dass ich meine Schwäche akzeptieren und erkennen kann, dass ich im Glauben handeln und vorwärts gehen muss, um zu ändern, was ich kann.
Hank Smith:	11:38	Ist das so, als würde man ein Kind auf eine Mission schicken? Das haben Sie gerade getan. Ich bin traurig und glücklich zugleich.
Dr. Doug Benson:	11:43	Ja, auf jeden Fall. Elder Uchtdorf hat in seinem letzten Konferenzvortrag davon gesprochen, dass man traurig sein und gleichzeitig Freude haben kann. Ich vermisse meine Tochter, und ich möchte nicht, dass sie jetzt irgendwo anders ist. Innere Opposition.

John Bytheway:	12:00	Hank, Sie haben mich schon oft den Ausdruck "eine Predigt in einem Satz" verwenden hören, und hier ist eine in Vers 32: "Der Mensch muss hoffen". Das ist etwas, das man sich merken sollte. Die Hoffnung ruht in Christus. Alle Dinge, auf die ich hoffe, die wichtigsten Dinge, sind durch Christus möglich, das gefällt mir.
Hank Smith:	12:17	"Der Mensch muss hoffen" "eine bessere Hoffnung". Ich liebe es. Doug, wir haben Sie jetzt eine Weile bei uns, und wir haben eine Menge Zeit damit verbracht... Nun, wir haben fast die gesamte Zeit mit Äther 12 verbracht. Das hat es übrigens verdient, denn Äther 12 ist ein herausragendes Kapitel im Buch Mormon. Aber Sie haben angedeutet, worüber wir in diesen letzten drei Kapiteln sprechen werden. Sie haben mit uns über Gefühle gesprochen, und es scheint, dass in diesen letzten drei Kapiteln die Gefühle nicht überprüft werden. Sie prüfen die Fakten nicht, sie handeln einfach, besonders im Zorn. Wie haben Sie diese letzten drei Kapitel mit dem Blickwinkel Ihrer Erfahrung gesehen?
Dr. Doug Benson:	13:01	Das meiste ihres Verhaltens und dessen, was sie tun, scheint von intensiven Emotionen angetrieben zu sein: Wut, Angst, Scham, Schuld. Und es gibt sehr wenig Übereinstimmung mit dem, was sie vom Äther wissen.
John Bytheway:	13:17	Es hört sich so an, als ob sie für den Rest des Buches einfach nur verrückt sind.
Dr. Doug Benson:	13:22	Sie sehen, wie diese Menschen aufgrund der Intensität ihrer Gefühle handeln. Wut ist für sie eine Tatsache, Rache ist eine Tatsache. Du tötest einen Menschen, und dann müssen wir einen ganzen Krieg führen, weil mein Bruder gestorben ist, und dann müssen wir einen ganzen Krieg führen, weil ich dich um etwas beneide, was du hast. Ich habe das nicht, ich brauche es, oder ich will es, also werden wir einen großen Krieg führen. Geheime Kombinationen werfen, das hat alles mit Stolz zu tun. Die Emotion des Neides, die Emotion der Verachtung oder des Ekels für andere Menschen sind die Triebfedern für das Verhalten dieser Menschen.
	13:59	Sie haben die Möglichkeit, ihr Verhalten zu ändern, aber stattdessen bauen sie ihre Armee auf. Coriantumr wird verwundet, er hat zwei Jahre Zeit, darüber nachzudenken, und was macht er? Wahrscheinlich sitzt er da und grübelt darüber nach, was ihn wütend macht, warum sein Verhalten gerechtfertigt ist und warum er das tun sollte, was er tut, warum dieser Krieg sinnvoll ist, und dann handelt er danach. Sie enden in diesem Zustand, weil sie den natürlichen Menschen nicht ausschalten. Es gibt keine Kontrolle.
Hank Smith:	14:28	Das ist es, was passiert. Die Emotionen eskalieren auf beiden Seiten.
Dr. Doug Benson:	14:34	Eins zu werden ist seine Lehre, sagt er in 3 Nephi weiter. Und in Äther 14 sagt Moroni, dass sie gespalten waren. Ein Teil von ihnen floh zum Heer von Shiz, und ein Teil von ihnen floh zum Heer von Coriantumr.

		Eine so eindeutige Schwarz-Weiß-Teilung ist nicht die Lehre von Christus.
Hank Smith:	15:02	Man verallgemeinert. Das ist eine einfache Möglichkeit, jemanden in eine Kategorie zu stecken.
Dr. Doug Benson:	15:04	Ja.
Hank Smith:	15:05	"Ich muss nicht mehr nachdenken, wenn ich dich erst mal da drüben habe."
Dr. Doug Benson:	15:08	Wenn man zurückgeht zu dem Punkt, an dem er davon spricht, dass es in allen Dingen Widersprüche gibt, sagt er, dass wir sonst nicht in der Lage wären, sie zu einer Einheit zu verbinden. Ich würde sagen, das ist eine Idee des inneren Widerspruchs. Wenn man diese beiden gegensätzlichen Dinge nicht erkennen kann, kann man sie auch nicht zusammenbringen. Arbeiten Sie zusammen, lassen Sie sich nicht auseinanderdividieren, verurteilen Sie sich nicht gegenseitig, handeln Sie nicht aus Wut. Das ist es, was Streit ist, es ist das Handeln mit der Emotion des Zorns.
Hank Smith:	15:36	Ja, es ist also nicht schlimm, wütend zu sein.
Dr. Doug Benson:	15:39	Es ist nicht falsch, würde ich sagen. Es ist eine Schwäche, aber manchmal brauchen wir sie. Das Beispiel, das ich oft anführe, ist, dass der Zorn einige der hilfreichsten Veränderungen in der Welt bewirkt hat, nicht wahr? Wie ich bereits sagte, wird in dieser Schriftstelle in 14:25 davon gesprochen, dass sie ihrem Zorn nachgaben. "So sehen wir, dass der Herr sie in der Fülle seines Zorns heimsuchte, und die Bosheit und die Gräuel hatten einen Weg zu ihrem ewigen Verderben bereitet." Auch das ist interessant. "Ihre Bosheit und ihr Greuel hatten den Weg bereitet zu ihrem ewigen Verderben." Hier steht nicht: "Und dann vernichtete sie der Herr."
Hank Smith:	16:23	Sie haben aus Wut gehandelt, ja, sich selbst zerstört.
Dr. Doug Benson:	16:26	Schon früher in diesem Kapitel spricht er davon, dass ein großer Fluch über dem ganzen Land lag, und er sagt: "Wenn jemand sein Werkzeug oder sein Schwert auf sein Regal oder an den Ort legte, wo er es aufbewahren wollte, siehe, da konnte er es am nächsten Tag nicht mehr finden, so groß war der Fluch über dem Land." Es wird nicht gesagt, dass Gott das Land verflucht hat. Was hier steht, sind die natürlichen Folgen von, ich sage es mal als Psychologe, richtig? Die natürlichen Folgen des Handelns mit Zorn oder des uneffektiven Handelns mit jeder Emotion sind folgende. Wenn ich dem Neid und der Wut und all dem freien Lauf lasse, werden die Leute ständig versuchen, all meine Sachen zu stehlen. Der einzige Weg, wie ich es behalten kann, ist, es einfach zu überschlafen.
Hank Smith:	17:14	In 15:19 heißt es, dass "der Geist des Herrn aufhörte, mit ihnen zu kämpfen". Der Satan hatte volle Macht über ihre Herzen. Sie wurden

		der Härte und Blindheit überlassen. Sie werden vernichtet werden." Auch Vers 22 ist ein sehr interessanter Vers. Sie waren trunken vor Zorn, "wie ein Mann, der vom Wein betrunken ist".
John Bytheway:	17:36	Wenn ich das unterrichtet habe, Hank, habe ich meine Klasse gebeten, jemanden zu beschreiben, der betrunken ist. Sie haben kein Situationsbewusstsein. Sie wissen nicht, wo sie sind. Sie treffen keine guten Entscheidungen. Wie Sie schon sagten, das ist Unsinn. Warum sollten sie sich so verhalten? Wenn Sie zu Vers 23 gehen, haben die Armeen noch 52 auf der einen Seite und 69 auf der anderen Seite. Meinen Sie nicht, dass Sie an diesem Punkt sagen würden: "Hier gibt es eine Menge Land. Warum geht ihr nicht in diese Richtung und wir in diese?" Aber sie schlafen auf ihren Schwertern, das macht keinen Sinn. Und dann, am Ende von Vers 25, sind es 32 von ihnen und 27 von uns. Meinen Sie nicht, dass Sie an diesem Punkt sagen würden: "Lasst uns gehen!"
Dr. Doug Benson:	18:14	Ja, genau.
Hank Smith:	18:16	Aber "der Geist des Herrn hörte auf, mit ihnen zu streiten". Sie sind trunken vor Zorn. Wir lesen das und denken: "Das ergibt keinen Sinn. Sind die Menschen wirklich so weit gegangen?"
Dr. Doug Benson:	18:25	Man kann darüber nachdenken, wenn wir zum Aspekt des natürlichen Menschen zurückkehren: Emotionen sind fest verdrahtet, und wir haben über die Triebe gesprochen, die mit Emotionen einhergehen. Hier sind wir wieder beim inneren Widerstand. Ich möchte nicht vor dem Auto mit den Scheinwerfern erstarren, aber mein Gehirn übernimmt an bestimmten Punkten die Kontrolle. Ich stelle mir das so vor: Wenn ich im Wald wandere und ein Bär auftaucht, möchte ich mich nicht hinsetzen und überlegen: "Was wäre jetzt das Beste?" Ich könnte eine Pro- und Contra-Abwägung machen, ob ich rennen soll oder nicht, aber dann bin ich schon ein Snack.
John Bytheway:	19:02	Ja, ja.
Hank Smith:	19:04	Also, es ist gut, dass ich...
Dr. Doug Benson:	19:05	Ja, genau. Unser Gehirn ist so gebaut, dass wir unsere kognitiven Funktionen abschalten können, z. B. den Teil unseres Gehirns, der für die exekutiven Funktionen zuständig ist, um uns am Leben zu erhalten, und ich würde vermuten, dass diese Leute in diesem Fall einfach abgeschaltet haben. Ihre Wut war so groß. Das ist vielleicht eine natürliche Folge davon, wenn man sich von seinen Emotionen leiten lässt, dass es einem schwerer fällt, zu denken, andere Entscheidungen zu treffen und im Glauben zu handeln.
John Bytheway:	19:37	Apropos Mr. Spock, das ist doch unlogisch, oder? Sie haben es kognitive Funktion genannt. Sie sagen: "Er wurde von der Wut überwältigt." Ich liebe die Art und Weise, wie Sie das gesagt haben,

		nämlich: "Warten Sie, was wäre das Beste, was man jetzt tun könnte?" Niemand hat diese Frage gestellt.
Dr. Doug Benson:	19:55	Niemand war es. Sie waren alle betrunken von ihrer Wut. Sie waren nicht mehr Spock. Oder nicht einmal in der Nähe von Spock, sie bewegten sich den ganzen Weg hinüber zu Bones. "Du kaltblütiger Grünschnabel..."
John Bytheway:	20:05	"Verdammt, Jim, ich bin kein Krieger."
Hank Smith:	20:06	Ja, ich weiß.
Dr. Doug Benson:	20:06	Ja, ja.
Hank Smith:	20:08	Doug, lassen Sie mich Ihnen eine kurze Frage stellen, bevor ich weiter auf diese Kapitel eingehe. Ich habe gehört, dass Sie ein Prinzip lehren, das Sie "weiser Verstand" nennen. Ich würde gerne, dass unsere Zuhörer das hören.
Dr. Doug Benson:	20:17	John hat Spock erwähnt, also los geht's. Aber diese Idee der Opposition innerhalb unserer Dialektik ist die Idee, dass wir diese zwei gegensätzlichen Dinge haben können, die nebeneinander existieren. Eine davon ist unser emotionaler Verstand, wo wir in unseren Emotionen stecken bleiben, und wenn sie uns steuern, haben wir ein wirklich gutes Beispiel dafür, wie das aussieht. Wir sind impulsiv, wir sind heiß, wir kümmern uns nicht um Logik, wir bewegen uns einfach nur so dahin. Aber wenn wir ganz auf der anderen Seite stehen und vernünftig denken, war Spock nie ein glücklicher Mensch, weil er zu logisch war, oder?
Hank Smith:	20:54	Ja, ja.
Dr. Doug Benson:	20:55	Alles, was für ihn zählte, waren die Fakten. Alles, was für diesen vernünftigen Verstand zählt, ist das, was logisch ist, und das lässt eine Menge Dinge außer Acht. Nächstenliebe ist keine logische Sache. Manchmal ist Liebe nicht logisch. Ein weiser Verstand ist eine Synthese aus diesen beiden Dingen. Er ist in der Lage, den Nutzen in unseren Gefühlen und den Nutzen in unserer Logik oder Vernunft zu sehen und beides so zu kombinieren, dass wir effektiv vorankommen. Es könnte also heißen: "Hey, er hat meinen Bruder umgebracht, und das macht mich wirklich traurig, und ich wünschte, er hätte es nicht getan. Und ich bin auch ziemlich wütend. Am liebsten würde ich mit ihm in den Krieg ziehen, aber ich glaube nicht, dass ich in den Krieg ziehen werde, denn dann würden all diese anderen Menschen sterben, einschließlich meines Bruders, also könnte ich stattdessen etwas Kluges tun, was ein Mittelweg ist, und sagen: "Hey, das gefällt mir nicht. Wir werden diesen Weg gehen, du gehst diesen Weg.'" So ähnlich, wie John es gesagt hat, so ähnlich wie bei Kirk.
Hank Smith:	21:51	Ja, das ist interessant. Ich habe Sie schon einmal darüber sprechen hören, dass Star Trek, für jeden da draußen, der um 1900 geboren

		wurde und weiß, was das ist, diese drei Figuren hat, die diese drei repräsentieren.
Dr. Doug Benson:	22:04	Kirk: Ja. Du hast Spock als deinen vernünftigen Verstand, du hast Bones als deinen emotionalen Verstand, und dann versucht Kirk, diese beiden Typen zusammenzubringen. Er nimmt das, was sie beide sagen, und packt es in ein Paket, dem wir alle zuhören können. Die jüngeren Zuhörer denken vielleicht an Hermine, die in Harry Potter die Vernunft ist, und Ron ist der emotionale Verstand, und Harry ist der weise Verstand, der versucht, das alles zusammenzubringen. Das ist ein Konzept, das durch die Zeit zurückreicht. Yin und Yang, Gegensätze.
Hank Smith:	22:35	Das gefällt mir sehr, denn das ist etwas, das ich in meinem Leben anwenden kann. Manchmal bin ich zu emotional und gerate in Schwierigkeiten, und manchmal bin ich zu logisch, ich denke nicht an die Gefühle anderer, sondern nur an Fakten. Man darf nicht zulassen, dass eines davon die Oberhand gewinnt.
Dr. Doug Benson:	22:55	Ja, genau. Und wenn wir darüber sprechen, dann sprechen wir über den weisen Geist als diese angeborene Sache, die jeder hat. Es ist diese angeborene Weisheit, die wir alle haben. Wir sprechen vielleicht über das Licht von Christus. Die Fähigkeit, die wir haben, weise Entscheidungen zu treffen, die gibt es, wir haben diese Kraft. Und im Fall dieser Menschen, von denen wir lesen, haben sie sich von ihren Emotionen und den Dingen, die um sie herum geschehen, unterkriegen lassen.
Hank Smith:	23:24	Sie lassen sich von einer Seite leiten, von ihrem Gefühlsverstand. Wenn Sie es fühlen, handeln Sie danach. Also, Doug, einer der Gründe, warum ich dich eingeladen habe, als ich diese Kapitel gelesen habe, ich fühle mich schlecht, weil ich diese Kapitel gelesen und an dich gedacht habe.
Dr. Doug Benson:	23:41	Warten Sie mal kurz.
Hank Smith:	23:42	Sie helfen Menschen, mit Sie helfen Menschen, mit Wut umzugehen oder sie zu bewältigen. Nicht, wie Sie sagten, sie loszuwerden, denn sie kann ein hilfreiches Gefühl sein. Erzählen Sie uns, wie Sie mit Patienten umgehen, die damit zu kämpfen haben, ihre Wut auszuleben, denn ich weiß, dass Wut Ehen zerstört hat, dass Wut Eltern-Kind-Beziehungen und Arbeitsbeziehungen zerstört hat. Stellen Sie sich vor, Sie hätten gerade eine Menge Klienten vor sich.
Dr. Doug Benson:	24:15	Ja, ich brauche noch vier Stunden. Das war nur ein Scherz. Ein großer Teil davon würde sich mit einigen der Dinge befassen, über die wir bereits gesprochen haben. Wenn wir also von der Idee ausgehen, dass Emotionen uns lahmlegen können oder den Weg von unserem vernünftigen Denken zu unserem emotionalen Denken unterbrechen und die Kontrolle übernehmen können, dann muss man manchmal einfach etwas tun, das die Emotionen herunterfährt, damit man wieder klar denken kann.

	24:43	John sagte, wenn man vor Wut betrunken ist, kann man nicht einfach wieder betrunken werden, weil man sich dazu entschlossen hat; man muss warten, bis die Wirkung nachlässt. Man kann nicht sagen: "Oh wow, ich bin wirklich betrunken. Ich sollte wahrscheinlich nach Hause fahren, damit ich nicht mehr betrunken bin." So funktioniert das nicht. Sie waren betrunken vor Wut. Sie konnten nicht mehr betrunken sein. Sie mussten etwas tun, um die Wut abzubauen, um die Wut zu reduzieren. Ich habe vorhin davon gesprochen, eine Auszeit zu nehmen, oder man kann tief atmen, um sich ein wenig zu beruhigen.
John Bytheway:	25:16	Machen Sie ein Hilfsprojekt oder so etwas.
Dr. Doug Benson:	25:18	Machen Sie irgendeine Art von Hilfsprojekt, tun Sie etwas Nettes für jemanden, denn das ist das Gegenteil von Wut, nämlich etwas Nettes zu tun oder wohltätig zu sein. Dann können Sie sich selbst in die Lage versetzen, die Fakten zu überprüfen und zu sagen: "Okay, macht diese Wut einen Sinn?" Wenn nicht, "Oh, was will ich dann tun? Oh, ich möchte zwei sich bekriegende Nationen haben. Nein, nicht effektiv."
John Bytheway:	25:41	Keine gute Idee.
Dr. Doug Benson:	25:42	Ja, lass uns das Gegenteil davon tun. Oder: "Ich werde diese Sache auf Facebook oder Instagram posten", oder was auch immer Ihre Vorliebe für soziale Medien ist. "Oh, warte, was wird das bewirken? Wird das zu einer Spaltung führen? Passt das zu den Fakten? Nein, tut es nicht, also werde ich das Gegenteil tun. Ich werde etwas anderes tun. Ich werde ein Friedensstifter sein." Präsident Nelson definiert konkret, wie man ein Friedensstifter sein kann, nämlich indem man dem Ärger entgegenwirkt.
Hank Smith:	26:10	Und ich kann verstehen, warum Sie sagen, dass Sie Ihre Wut zügeln sollten, bevor Sie diese Fragen stellen, denn wenn ich wirklich wütend bin und jemand sagt: "Passt das zu den Fakten?" dann werde ich sagen: "Ja!"
Dr. Doug Benson:	26:17	Ja, genau.
Hank Smith:	26:22	Ja, das tut es.
Dr. Doug Benson:	26:23	Coriantumr sagt: "Ja, lasst sie uns holen."
Hank Smith:	26:24	Wo du sagst, lass es eine Sekunde lang abklingen, bevor du anfängst, diese Fragen zu stellen. Das erinnert mich an etwas, das mir unser Teammitglied, die großartige Lisa Spice, einmal geschickt hat. Sie sagte, dass man eine sanfte Erinnerung daran braucht, dass Elia einmal in der Bibel so wütend war, dass er sagte: "Herr, ich will sterben." Also sagte Gott: "Hier ist etwas zu essen. Warum schläfst du nicht ein wenig?" Elia schlief, aß, wachte auf und stellte fest, dass alles gar nicht so schlimm war. Unterschätzen Sie niemals die geistliche Kraft eines Nickerchens und eines Snacks. Es tut mir leid, was ich gesagt habe, als ich hungrig war.

Dr. Doug Benson:	27:01	Richtig. Sie haben gefragt, wie Sie damit umgehen? Das wäre die Art und Weise, wie Sie sich vielleicht entgegengesetzt verhalten, aber Sie müssen vielleicht ein Problem lösen, das diesen Ärger verursacht. In diesen Kapiteln gibt es einige Dinge, von denen Sie wissen, dass es Sinn macht, warum Menschen wütend sind. Jemand hat meinen Bruder umgebracht, jemand hat meine ganzen Sachen gestohlen. Es könnte sein, dass du über effektive Wege nachdenkst, das zu lösen. Wenn heutzutage jemand kommt und alle Sachen aus meinem Haus stiehlt, werde ich ihn nicht aufspüren, ich werde nicht zu seinem Haus gehen und ihn finden und alle seine Sachen zurückholen, ich werde einfach die Polizei rufen. Das scheint mir ein effektiverer und sicherer Weg zu sein. Das ist eine Problemlösung, ich handle nicht aus dem Gefühl heraus. Wenn ich einen Unfall mit Blechschaden habe, werde ich nicht aussteigen und den Schaden am Auto des Unfallgegners ausgleichen, der an meinem Auto entstanden ist. Das macht doch keinen Sinn.
Hank Smith:	27:47	"Ja, das wird es dir zeigen."
Dr. Doug Benson:	27:50	Die dritte Sache, die Sie in Betracht ziehen könnten, ist die Idee der radikalen Akzeptanz. Manchmal bleiben Ärger und Bitterkeit und dergleichen bestehen, weil wir nicht bereit sind, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Schauen Sie in Ether 15,16: "Und es geschah, als es Nacht wurde, wurden sie müde und zogen sich in ihre Lager zurück; und nachdem sie sich in ihre Lager zurückgezogen hatten, begannen sie zu heulen und zu klagen über den Verlust der Erschlagenen ihres Volkes." Da ist diese Traurigkeit, die alles durchdringt, nicht wahr? "Und ihr Geschrei, ihr Heulen und Wehklagen war so groß, dass sie die Luft sehr zerrissen. Und es geschah am nächsten Tag, dass sie wieder in den Kampf zogen, und der Tag war groß und schrecklich." Das ist die Idee, die Realität zu akzeptieren. Vielleicht sind die intensiven Gefühle, die Sie empfinden, auf das zurückzuführen, was vor sich geht.
	28:44	Wir sprechen oft davon, dass man die Realität akzeptieren muss, um sie zu verändern. Wenn man nicht akzeptiert, dass diese Traurigkeit eine Folge der ständigen Kriege ist, ist man nicht bereit, etwas zu ändern. Am nächsten Tag, am Morgen, steht man auf und zieht in die Schlacht, denn das ist es, was wir tun. Und in der Nacht, wenn du wieder ins Bett gehst, wirst du weinen und dich fragen: "Warum ist das so? Warum?" Und am nächsten Tag fängst du von vorne an.
	29:15	Wir haben darüber gesprochen, die Fakten zu prüfen und dann zu entscheiden, ob man gegen die Emotion vorgehen oder das Problem lösen muss. Manchmal funktioniert das nicht, dann muss man einfach die Realität akzeptieren. Vielleicht habe ich deshalb dieses Gefühl. Das ist die Information. Ich erhalte Signale, dass mir das nicht gefällt, und wenn ich die Realität, in der ich mich befinde, nicht akzeptiere... An Coriantumrs Stelle fängt er am Anfang von Kapitel 15 damit an.
Hank Smith:	29:47	Er beginnt zu sehen.

Dr. Doug Benson:	29:49	Ja. Es ist auch interessant, denn mein Sohn Porter hat darüber gesprochen, weil er über diese Dinge nachgedacht hat. Und er meinte: "Ja, und er hat es bereut." Und ich sagte: "Nun..." Wir hatten eine kleine Unterhaltung darüber, und ich musste einiges davon noch einmal lesen und darüber nachdenken. Hat er tatsächlich Buße getan? Ich denke, das Gefühl der Schuld hat auf ihn eingewirkt. Er hat es gemerkt. Er wurde sich seiner Realität bewusst. Er erkannte sich selbst als einen anderen. Er erwachte und erhob sich aus dem Staub, so könnte man es auch nennen. Plötzlich dachte er: "Oh, warte, sieh dir all diese Leute an, die tot sind, zwei Millionen unserer mächtigen Männer, und auch ihre Frauen und Kinder." Er fängt an zu reden, als hätte er ein Zeezrom-Erlebnis. Er trauerte, und er konnte nicht getröstet werden. Er denkt sich: "Okay, ich kann das bereuen. Ich kann mein Verhalten tatsächlich ändern."
	30:41	Und er schreibt einen Brief an Shiz, um zu versuchen, sein Problem zu lösen. Shiz sagt: "Sicher, lass mich dir einfach den Kopf abschlagen. Ich werde alle verschonen." Es ist fast so, als ob das, was Ether gesagt hat, seine Prophezeiung, in Erfüllung gehen würde. Das Königreich wird zurückkommen. Ich denke, wenn er früher Buße getan hätte, als ihm gesagt wurde, er solle Buße tun, wäre es besser gewesen, aber trotzdem wären alle Menschen verschont worden, wenn er sich geopfert hätte. Und dann kommt das Gefühl der Angst ins Spiel. Und das ist vielleicht eine Vermutung, denn er sagt das nicht unbedingt, aber das Verhalten, das er an den Tag legt, entspricht genau dem Bedürfnis nach Angst: weglaufen. Ich weiß nicht, ob ich sagen würde, dass er es vollständig bereut. Er kommt zu sich selbst.
Hank Smith:	31:25	Er fängt damit an, ja.
Dr. Doug Benson:	31:26	Er ist sich dessen bewusst, aber er akzeptiert nicht die Konsequenzen, die sich aus der Reue ergeben könnten.
Hank Smith:	31:34	Oh, interessant.
Dr. Doug Benson:	31:36	Man kann es auch so sehen, dass er sich vor dem Kurzfristigen fürchtet und nicht vor dem Langfristigen. Selbst in diesem Fall, wenn Shiz ihn tötet und er Buße getan hat, was ist dann das langfristige Ergebnis? Er wird im Reich Gottes gerettet, weil er Buße getan hat, oder zumindest wird er in diesem Fall mehr Gnade erfahren. Ich weiß es nicht. Ich bin kein Richter, ich kann es nicht sagen. Aber stattdessen sagt er: "Ich will nicht sterben. Ich würde lieber aufwachen und weinen und..."
Hank Smith:	32:01	Geh wieder in die Schlacht.
Dr. Doug Benson:	32:03	Ja, genau.
Hank Smith:	32:04	Es ist interessant, Doug, dass ich solche Leute kennengelernt habe, bei denen die meisten ihrer Beziehungen kontraproduktiv sind. Sie halten nicht inne und fragen sich: "Moment, was ist hier los? Wie kann ich dieses Problem angehen?" Und machen einfach jeden Tag so weiter.

Und: "Ich ruiniere alle meine Beziehungen, links und rechts, und trotzdem will ich nicht aufhören und sagen: 'Ich brauche Hilfe.'" Ich wollte eine Geschichte von Präsident Monson erzählen, eine sehr, sehr traurige Geschichte, und dann vielleicht einen Kommentar von Ihnen hören, wie wir Beziehungen retten können, denn das ist ein Teil Ihrer Arbeit. Das ist Präsident Monson, Oktober 2009.

32:43 "Vor vielen Jahren rief ein junges Paar in meiner Praxis an und fragte, ob sie zu einer Beratung kommen könnten. Sie gaben an, dass sie in ihrem Leben eine Tragödie erlitten hatten und dass ihre Ehe ernsthaft in Gefahr war. Die Spannungen zwischen den beiden waren offensichtlich, als sie mein Büro betraten. Ihre Geschichte entfaltete sich zunächst langsam, da der Ehemann nur stockend sprach und seine Frau leise weinte. Der junge Mann war von einem Missionseinsatz zurückgekehrt und wurde an einer angesehenen Universität angenommen. Auf der Uni lernte er seine zukünftige Frau kennen. Sie war ebenfalls Studentin an der Universität. Nach einem Jahr Beziehung reisten sie nach Utah, heirateten im Tempel und kehrten kurz nach Beendigung ihres Studiums nach Osten zurück. Als sie ihren Abschluss machten und in ihren Heimatstaat zurückkehrten, erwarteten sie ihr erstes Kind, und der Ehemann hatte eine Anstellung in seinem gewählten Bereich. Die Frau brachte einen kleinen Jungen zur Welt. Das Leben war gut."

33:37 "Als ihr Sohn etwa 18 Monate alt war, beschlossen sie, einen Kurzurlaub zu machen, um Familienmitglieder zu besuchen, die ein paar hundert Kilometer entfernt wohnten. Das war zu einer Zeit, als Autositze für Kinder und Sicherheitsgurte für Erwachsene noch kaum bekannt waren, geschweige denn benutzt wurden. Die drei Mitglieder der Familie saßen alle auf dem Vordersitz, das Kleinkind in der Mitte. Irgendwann während der Fahrt hatten der Mann und die Frau eine Meinungsverschiedenheit. Nach all den Jahren kann ich mich nicht mehr daran erinnern, was die Ursache war. Das ist Präsident Monson. "Aber ich erinnere mich, dass ihr Streit eskalierte und so heftig wurde, dass sie sich schließlich gegenseitig anschrieen. Das führte verständlicherweise dazu, dass ihr kleiner Sohn zu weinen begann, was, wie der Ehemann sagte, seine Wut nur noch vergrößerte. Er verlor völlig die Kontrolle über sein Temperament, hob ein Spielzeug auf, das das Kind auf den Sitz fallen gelassen hatte, und schleuderte es in Richtung seiner Frau. Er traf seine Frau nicht. Stattdessen traf das Spielzeug ihren Sohn, der dadurch einen Hirnschaden erlitt und für den Rest seines Lebens behindert sein würde."

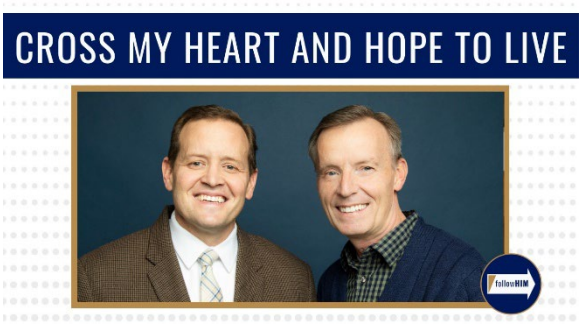
34:40 "Eine der tragischsten Situationen", sagt er, die er je erlebt hat. "Wir sprachen über Engagement, Verantwortung, Reue und Vergebung. Wir haben gemeinsam gebetet." Er sagt: "Seit diesem Tag vor so langer Zeit habe ich nichts mehr von ihnen gehört." Und dann zitiert er, Doug, die Bibelstelle, die Sie zitiert haben. "Wahrlich, ich sage euch: Wer den Geist des Streites hat, der ist nicht von mir, sondern vom Teufel, dem Vater des Streites. Er erregt die Herzen der Menschen, dass sie zornig miteinander streiten." Ich vermute, dass es überall Menschen gibt, die in einem einzigen Augenblick des Zorns zerstört

		haben, was jahrelang aufgebaut wurde. Wenn jemand da draußen zuhört, Doug, der wirklich mit Zorn zu kämpfen hat, dann denke ich, dass Sie uns zuerst gelehrt haben, das zu akzeptieren. Akzeptieren Sie das, damit Sie etwas dagegen tun können. Was würden Sie sagen, was zu tun ist?
Dr. Doug Benson:	35:36	Es geht zurück zu dieser Idee der Achtsamkeit. Die meisten Menschen, die mich kennen, haben mich sagen hören, dass man heute damit anfangen kann. Im Fall dieser Geschichte wäre die Auswirkung davon langanhaltend, und ich würde auf diese Akzeptanz der Schwäche zurückgehen; zu erkennen, dass Schwäche stark werden kann, aber nur, indem man zuerst diese Schwäche akzeptiert. Wenn ich in diesem Moment lebe, wenn ich in diesem Auto lebe, wird sich der Rest meines Lebens um dieses Auto drehen. Stattdessen muss ich hier sein, wo ich heute bin, und meinen Ärger jetzt angehen. Präsident Monson sprach über Reue, Vergebung und all diese Dinge, die sich auf vergangene Verhaltensweisen und unsere Taten konzentrieren könnten. Vorwärts zu gehen würde bedeuten, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, sich darauf zu konzentrieren, welches Gefühl ich gerade habe. Wenn ich Wut verspüre, sollte ich mich fragen: Wie kann ich jetzt eingreifen? Wie kann ich jetzt nicht auf diese Emotion reagieren?
	36:40	Sogar in der Geschichte konnte ich hören: "Was wäre passiert, wenn sie den Ärger an dieser Stelle angesprochen hätten? Oder an dieser Stelle? Oder an dieser Stelle?" Das ist nur so hilfreich, wie es den aktuellen Moment beeinflusst. Man könnte sich darauf konzentrieren: "Okay, ich weiß, was ich in der Vergangenheit getan habe, und ich möchte das nicht wiederholen, oder ich möchte das nicht wiederholen. Ich will nicht wie die Leute in Kapitel 15 sein, die aufwachen und das Gleiche noch einmal tun."
Hank Smith:	37:10	Sie heulen und weinen in der Nacht, und dann gehen sie zurück und tun genau das Gleiche.
Dr. Doug Benson:	37:18	Ja, genau. Alles, was ich sage, ist schwieriger, als es klingt. Die Leute werden dir all diese Kommentare geben. "Oh, sicher, handeln Sie einfach entgegen Ihrer Gefühle. Habt einfach Vertrauen." Wir lesen das von zwei Menschen, die Dinge durchgemacht haben, die ich mir nicht vorstellen kann. "Oh, was? Meine gesamte Zivilisation wurde vor meinen Augen auf die grausamste Weise zerstört, die ich mir vorstellen kann?" Und dann liest Moroni von genau der Situation eines anderen, die er gerade durchmacht, und er beschreibt: "Ich habe all diese Unzulänglichkeiten, und so fühle ich mich selbst. Ich weiß, dass meine Schwäche stark werden kann, wenn ich nur Glauben, Hoffnung und Nächstenliebe habe. Wenn ich einfach vorwärts gehe und mich daran erinnere, dass das der Glaube an Christus ist."
Hank Smith:	38:12	Das gefällt mir sehr. Akzeptieren und dann sagen: "Ich will nicht, dass das weiter passiert. Also, was muss ich tun?" Das ist Glaube. "Was muss ich heute tun?" Und das ist etwas, das wir im Podcast nicht sehr oft ansprechen, aber es ist etwas, das weit verbreitet ist.

John Bytheway:	38:33	In früheren Podcasts haben wir über Personen im Buch Mormon gesprochen, deren Absicht es ist, die Menschen in Zorn zu versetzen. Erinnern Sie sich, wie oft sie diesen Ausdruck verwendet haben? "Sie zum Zorn aufstacheln", um ihre eigenen Ziele zu erreichen. Das sollte uns zur Vorsicht mahnen. Versucht jemand, mich zum Zorn zu reizen? Bin ich es selbst? Das ist eine gute Frage.
Dr. Doug Benson:	38:54	Elder Bednar sprach auf der Konferenz über das Buch Mormon. Am Anfang seines Vortrags sagte er: "Das Buch Mormon ist kein Geschichtsbuch. Es ist ein Buch, das die Gegenwart und die Zukunft vorhersagt." Unsere heutige Zeit ist geprägt von Streit, Zwietracht und Wut. Menschen, die wie liebevolle und freundliche Menschen erscheinen, sind über Dinge verärgert, die auf der anderen Seite liegen. Ein Prophet Gottes sprach davon, Friedensstifter zu sein, weil wir Friedensstifter sein müssen. Das kam zu einem sehr günstigen Zeitpunkt. Wir dachten, dass es damals eine Spaltung gab, aber es war eine Prophezeiung für uns, um zu sagen: "Hey, wenn wir daran arbeiten, als er diese Rede hielt, dann sind wir für den jetzigen Moment vorbereitet."
Hank Smith:	39:44	So habe ich das nie gesehen. Es war eine Prophezeiung, 12 Monate später. Jetzt sind zwei Jahre vergangen, und die Dinge sind definitiv eskaliert. Ich möchte noch einmal auf seine Rede hier zurückkommen. Er sagt: "Ich lade euch ein, eure Nachfolge im Zusammenhang mit der Art und Weise, wie ihr andere behandelt, zu überprüfen. Ich segne dich, dass du alle notwendigen Anpassungen vornimmst, damit dein Verhalten edel, respektvoll und repräsentativ für einen wahren Nachfolger von Jesus Christus ist. Ich segne dich, damit du Streitsucht durch Bitten, Feindseligkeit durch Verständnis und Zank durch Frieden ersetzt. Das ist wunderbar.
	40:27	Doug, Sie haben uns durch diese Kapitel geführt und mir ehrlich gesagt Dinge gezeigt, die ich vorher noch nie gesehen hatte, so unglaublich ist dieses Buch. Bevor wir Sie gehen lassen, würde es unsere Zuhörer interessieren, wie das Buch Mormon im Vergleich zu all Ihren Erfahrungen dasteht. Sie haben die besten psychologischen Bücher studiert, Sie haben recherchiert, und hier haben wir das Buch Mormon, das Sie ebenfalls gelesen und eingehend studiert haben. Wie sehen Sie es im Vergleich zu dem, was Sie gelesen haben? Kann es mit einigen dieser großartigen Schriften mithalten?
Dr. Doug Benson:	40:59	Als ich Diakon war, kann ich mich an nichts mehr erinnern, was mit diesem Feuerabend zu tun hatte, an dem ich teilnahm. Sie hatten einen zurückgekehrten Missionar, der irgendwo hingegangen war, ich erinnere mich, dass er ein Blasrohr hatte, also nehme ich an, irgendwo in Südamerika. Es stellte sich heraus, dass er auch Psychologe war, oder er studierte, um Psychologe zu werden. Und ich dachte mir: "Hey, vielleicht holst du dir ein paar Tipps von diesem Kerl." Ich erinnere mich, dass er sagte: "Oh, Psychologe zu werden, kann schwer sein, und man sollte die Bibel genauso viel lesen wie alles andere auch." Das ist verständlich, denn in der Psychologie und den Sozialwissenschaften gibt es einige Dinge, die im Widerspruch zu

		unserem Glauben stehen. Ich versuche, das zu tun, und ich kann sagen, was das Buch Mormon ist. Es ist das Wort Gottes. Es ist wahr.
	41:48	Deshalb sind die Bücher, die ich lese und weiterhin lese, über psychologische Prinzipien oder Verhaltensprinzipien, die wahren Prinzipien darin bereits in das Buch Mormon eingewoben. Wenn wir dieses Kapitel auseinandernehmen, sehe ich, dass diese Grundsätze bereits vorhanden waren. Es geht nicht darum, eine neue Art des Denkens zu entdecken. Es geht vielmehr darum, dass wahre Grundsätze offenbart werden. Ich habe darüber gesprochen, dass Alma 32 ein Verhaltensexperiment ist. Das sind ewige Grundsätze, sie sind nichts Neues. Selbst wenn wir in eher weltlichen Begriffen darüber sprechen, sind wahre Prinzipien wahre Prinzipien. Das Buch Mormon ist wahr, es ist das Wort Gottes.
Hank Smith:	42:41	Das deckt sich auch mit meiner Erfahrung beim Lesen. Wenn ich etwas lese, das auf irgendeinem Gebiet bahnbrechend ist, sage ich: "Oh ja, das stand ja auch im Buch Mormon." Ich kann mich auf etwas beziehen, was das Buch Mormon lehrt.
Dr. Doug Benson:	42:55	Vielleicht müssen Sie tun, was Moroni tut, um das zu verstehen. Es mag nicht nur an der Oberfläche liegen. Wenn Sie die Heilige Schrift studieren, werden Ihnen diese Wahrheiten, diese Geheimnisse, offenbart.
Hank Smith:	43:07	Es gibt einen Unterschied zwischen Studieren und Lesen. Vielleicht gehört dazu auch das Schreiben, um den Kreis zum Anfang zu schließen. Danke, dass Sie sich Zeit für uns genommen haben. Ich denke, unsere Zuhörer werden sagen: "Sie haben mir einige Dinge gegeben, die mir bei meinen eigenen Problemen helfen können." Das ist die Macht eines guten Buches und eines guten Lehrers.
Dr. Doug Benson:	43:26	Richtig.
Hank Smith:	43:27	Damit möchten wir Dr. Doug Benson dafür danken, dass er sich heute Zeit für uns genommen hat. Wir danken unserer ausführenden Produzentin, Shannon Sorensen, unseren Sponsoren, David und Verla Sorensen, und in jeder Folge erinnern wir uns an unseren Gründer, den wunderbaren Steve Sorensen. Wir hoffen, dass Sie nächste Woche wieder dabei sein werden. Wir nähern uns einigen der letzten Lektionen aus dem Buch Mormon auf followHIM.
	43:56	Bevor Sie zur nächsten Folge übergehen, habe ich noch eine wichtige Information. Das Transkript dieser Folge und die Notizen zur Sendung sind auf unserer Website followhim.co verfügbar. Auf unserer Website finden Sie auch unsere beiden kostenlosen Bücher: Finding Jesus Christ in the Old Testament und Finding Jesus Christ in the New Testament. Beide Bücher sind voll von kurzen und aussagekräftigen Zitaten und Erkenntnissen aus all unseren Episoden aus dem Alten und Neuen Testament. Die digitalen Kopien dieser Bücher sind absolut kostenlos. Sie können den Podcast auf YouTube ansehen. Auch auf

	unseren Facebook- und Instagram-Konten finden Sie Videos und Extras, die Sie sonst nirgendwo finden.
44:30	Wenn Sie wissen möchten, wie Sie uns helfen können, könnten Sie den Podcast abonnieren, bewerten, rezensieren und kommentieren, damit wir leichter gefunden werden. Natürlich wäre das alles nicht möglich ohne unser unglaubliches Produktionsteam: David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, und Annabelle Sorensen.
Präsident Russell M. Nelson: 44:51	Welche Fragen oder Probleme Sie auch immer haben, die Antwort finden Sie immer im Leben und in den Lehren von Jesus Christus. Wenden Sie sich ihm zu. Folgen Sie ihm.



Hank Smith:	00:02	Hallo zusammen. Willkommen bei FollowHIM Favorites. Hier teilen John und ich eine einzelne Geschichte zu jeder Lektion von Come, Follow Me. John, wir sind in der letzten Lektion des Buches Äther, Äther 12 bis 15, und ich habe eine Geschichte für Sie. Ich denke, Sie haben sie schon gehört, aber für diejenigen, die sie nicht kennen, ist dies die Geschichte aller Geschichten. Präsident Nelson erzählte diese Geschichte, als er ein Herzchirurg war, ein sehr guter Herzchirurg. Er erzählte, dass er sich mit einem Pfahlpatriarchen in Süd-Utah traf und der Mann ein Herzproblem hatte. Das war vor 40 Jahren, sagt er, in den Pioniertagen der Herzchirurgie. Er sagte: "Diese heilige Seele hatte Schmerzen, weil ihr Herz versagte. Er flehte mich um Hilfe an. Er sagte: "Wir führten umfangreiche Untersuchungen durch und stellten fest, dass er zwei defekte Klappen hatte." Ich wusste nicht einmal, dass mein Herz Klappen hat, aber okay.
	01:00	Er sagte: "Das eine können wir mit einer Operation beheben, das andere können wir nicht tun. Wir konnten es nicht einmal mit einer Operation beheben." Er sagte: "Also habe ich ihm nicht zu einer Operation geraten, weil ich nur die Hälfte Ihres Problems beheben kann. Sie werden immer noch dieses Problem haben, und jetzt werden Sie sich von einer Herzoperation erholen müssen." Er habe diese Nachricht natürlich mit großer Enttäuschung aufgenommen, sagt Präsident Nelson, denn das bedeute, dass er ein verkürztes Leben habe. Er kam immer wieder zurück, und schließlich, sagt Präsident Nelson, sprach er in seiner Verzweiflung zu mir: "Dr. Nelson, ich habe um Hilfe gebetet und bin an Sie verwiesen worden. Der Herr wird mir nicht offenbaren, wie ich diese zweite Klappe reparieren kann, aber er kann es Ihnen offenbaren. Ihr Geist ist bereit." Dann sagte er etwas, John, was kein Freund jemals zu einem anderen Freund sagen sollte: "Wenn du mich operieren willst, wird der Herr dir sagen, was zu tun ist. Wenn jemand das zu Ihnen sagt, sagen Sie: "Ich lehne ab." Ich kann mir vorstellen, dass eine Missionsgesellschaft sagt: "Lass uns nicht ins Krankenhaus gehen. Wenn du operierst...
John Bytheway:	02:01	Ich kümmere mich darum.
Hank Smith:	02:02	... der Herr wird dir sagen, was zu tun ist." Er sagte: "Bitte führen Sie die Operation durch." Präsident Nelson sagte: "Sein großer Glaube hatte einen tiefen Einfluss auf mich. Wie hätte ich ihn abweisen können?" Ich denke: "Ganz einfach. Sag ihm einfach: "Ich kann es nicht tun." Aber er sagte: "Wir haben uns beide auf diesen schicksalhaften

		Tag vorbereitet. Ich habe immer und immer wieder gebetet, aber ich wusste immer noch nicht, was ich gegen seine undichte Trikuspidalklappe tun sollte." Natürlich ist eine undichte Trikuspidalklappe ziemlich einfach zu beheben, John. Er sagte: "Schon als wir mit der Operation begannen, fragte sein Assistent: "Was werden Sie dagegen tun?" Und er sagte zu dem Chirurgen, können Sie sich das vorstellen? "Ich weiß es nicht." Ich meine, das ist unglaublich.
	02:47	Er sagt: "Wir begannen mit der Operation, nachdem wir die Verstopfung des ersten Ventils beseitigt hatten, legten wir das zweite Ventil frei." Das ist die, von der er nicht weiß, wie sie zu reparieren ist. "Sie war intakt, aber so geweitet, dass sie nicht mehr richtig funktionieren konnte." Seine genauen Worte. "Während ich dieses Ventil untersuchte, prägte sich mir eine Botschaft deutlich ein: 'Verringere den Umfang des Rings.' Diese Botschaft teilte ich meinem Assistenten mit: 'Das Klappengewebe wird ausreichen, wenn wir den Ring effektiv auf seine normale Größe reduzieren können.'"
	03:25	Und dann erklärt er uns eine kleine Herzoperation, er sagt: "Wie sollte ich das denn machen? Man konnte keinen kleinen Gürtel haben, der um das Herz herumgeht, wie bei einer Hose. Es wäre wie ein Pferdesattel, man könnte ihn nicht festschnallen." Nun, John, das ist unglaublich. "Dann kam mir ein Bild in den Sinn, das zeigte, wie die Nähte platziert werden sollten. Ich sah, wie eine Falte hier und eine Falte dort das gewünschte Ziel erreichen würde." Präsident Nelson sagt: "Ich erinnere mich noch immer an dieses Bild mit den gestrichelten Linien, wo die Nähte gesetzt werden sollten. Die Reparatur wurde so ausgeführt, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Wir testeten das Ventil und stellten fest, dass die Undichtigkeit erheblich zurückgegangen war. Mein Assistent sagte: 'Es ist ein Wunder'."
	04:22	John, wissen Sie, wie eine Herzoperation abläuft? Sie benutzen eine Säge, eine richtige elektrische Säge. Einfach unglaublich. Nun, in Äther Kapitel 12, John, geht es um den Glauben. Und dieses hier, ich weiß, Sie kennen es, Äther 12:6, Glaube ist das, was man hofft und nicht sieht. Streitet nicht, denn ihr seht nicht. Denn ihr erhaltet kein Zeugnis, bevor ihr nicht die Operation begonnen habt, bevor ihr nicht die Prüfung eures Glaubens bestanden habt.
John Bytheway:	04:54	Es gehört viel Vertrauen dazu, zu sagen: "Ich weiß nicht, was ich tun werde, aber ich werde diesen Kerl trotzdem aufmachen."
Hank Smith:	05:00	Wir sollten wahrscheinlich sagen, dass Sie das nicht zu Hause ausprobieren sollten.
John Bytheway:	05:03	Ja.
Hank Smith:	05:05	Als Präsident Nelson sagte, dass sein Verstand so gut vorbereitet war, lag das daran, dass er studiert und Medizin studiert hatte und diese Sache schon oft gemacht hatte. Aber es war ein unglaublicher Glaube, auf eine Aufforderung hin voranzugehen und zu sagen: "Ich weiß

		nicht, wie das funktionieren wird, aber der Herr weiß, was er tut." Was hat Nephi gesagt, John?
John Bytheway:	05:26	"Ich wurde vom Geist geleitet und wusste nicht im Voraus, was ich tun sollte." Ja.
Hank Smith:	05:30	Nicht zu wissen, was passieren würde. Wir hoffen, dass Sie uns bei unserem vollständigen Podcast "FollowHIM" begleiten werden. Diese Woche sind wir mit Dr. Doug Benson unterwegs, um diese Kapitel durchzugehen. Er ist Psychologe und gibt uns so viele Hilfen, wie wir unsere Gefühle regulieren und unsere Beziehungen verbessern können. Sie werden es lieben. Sie können es dort hören, wo Sie Ihren Podcast hören. Kommen Sie nächste Woche wieder hierher, dann machen wir einen weiteren FollowHIM-Favoriten.