



"Der Herr braucht ein Herz und einen willigen Geist"

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:

Warum ist Vergebung eine Herausforderung? Dr. Jason Whiting untersucht, warum Konflikte, Schuldzuweisungen und Meinungsverschiedenheiten - selbst unter den ersten Heiligen - keine neuen Herausforderungen sind. Anhand der Lehre und der Bündnisse und der menschlichen Natur untersucht er die transformative Kraft der Vergebung und wie sie die Einheit in Familien, Gemeinschaften und der Kirche stärkt.

Teil 2:

Dr. Jason Whiting setzt seine Diskussion über Vergebung und die Heilung von Traumata fort und zeigt auf, wie der Herr uns hilft, uns selbst zu vergeben und durch eine sinnvolle Verbindung stärkere Beziehungen aufzubauen.

Zeitcodes:

Teil 1 -

- 00:00 - Teil 1 - Dr. Jason Whiting
- 04:23 Lebenslauf von Jason Whiting
- 05:58 *Komm, folge mir Handbuch*
- 07:12 Hintergrund zur Lektion
- 12:11 Kann ein Lehrer ein Kanu rudern?
- 14:14 Meist diskutierte Verse über Vergebung
- 18:11 Die Doktrin der Gegenseitigkeit
- 22:21 Warum es schwierig ist, zu vergeben
- 25:05 Fehlersuche ist fehlgeleitete Schuldzuweisung
- 29:41 Menschen sind Zielscheiben für Raketen
- 32:31 Der Drang nach Rache
- 39:01 Beispiele für Brüder und Vergebung
- 43:31 Bibelstellen im Arbeitsleben nutzen
- 44:01 Physische und emotionale Sicherheit
- 45:59 Vergebung in der Ehe
- 48:56 Gibt es eine Quote für Vergebung?
- 52:52 Persönliche Verantwortlichkeit und Überlassung an Gott
- 53:25 Sister Yee's Vortrag über Vergebung, Missbrauch und häusliche Gewalt
- 55:21 Wenn es Zeit ist, eine Beziehung zu beenden
- 57:40 Tempelhochzeit vs. himmlische Ehe
- 1:00:02 Perspektive und Vergebung
- 1:01:04 Grenzen als Waffe
- 1:06:37 Sind wir schlechter darin, Unterschiede herauszuarbeiten?
- 1:09:56 Zwei mögliche Fallen in der Ehe
- 1:12:02 - Ende von Teil I - Dr. Jason Whiting

Teil 2 -

- 00:00 - Teil 2 - Dr. Jason Whiting
- 01:37 Mehrgenerationen-Trauma
- 05:44 Loslassen von Verteidigungsmechanismen
- 06:55 Gefühle sind keine Fakten
- 08:48 Vergebung und unsere eigene Reue
- 12:23 Wie Besinnung und Vergebung mich segnen
- 14:14 Das Sühnopfer hilft uns zu vergeben
- 18:08 Flusskampf bis zur Enthüllung
- 20:03 Gnade für mich, Gerechtigkeit für alle anderen
- 24:05 Schritte zur Vergebung

- 28:41 Kirche als klinisches Material
- 31:26 Es ist besser, vertraut zu werden als geliebt
- 35:27 Kommunikationsfähigkeiten sind nicht im Themenführer enthalten
- 39:08 Der hohe Preis der Bereitschaft zur Vergebung
- 43:03 Ermutigung für die Müden
- 48:15 Kleine Dinge, die Beziehungen fördern
- 50:13 Angebote für einen Anschluss und eine Getreidemühle
- 54:28 Dr. Whiting's Gedanken über die Schrift und die Wiederherstellung
- 01:01:05 Ende von Teil 2 - Dr. Jason Whiting

Referenzen:

"C. Terry Warner." BYU Reden der Brigham Young University, 11. November 2008.

<https://speeches.byu.edu/speakers/c-terry-warner>

"Lehre und Bündnisse 64-66". Komm, folge mir nach - 16. bis 22. Juni: "Der Herr verlangt ein Herz und einen willigen Verstand", 1. Januar 2025. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/25-doctrine-and-covenants-64-66?lang=eng>

Elder Dale G. Renlund aus dem Kollegium der Zwölf. "Seid nicht müde im 'Wohltun'". Einsichten der Apostel - Seid nicht müde im "Wohltun". Zugriff am 9. Juni 2025.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/insights-from-the-apostles/05-be-not-weary-in-well-doing?lang=eng>

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "The Ministry of Reconciliation" (Der Dienst der Versöhnung). Generalkonferenz Oktober 2018 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 7. Oktober 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-ministry-of-reconciliation?lang=eng>

Elder Neal A. Maxwell vom Kollegium der Zwölf Apostel. "Bereue [unseren] Egoismus" (LuB 56:8). Generalkonferenz April 1999 - "Bereuen Sie [unsere] Selbstsucht" (LuB 56:8), 2. April 1999.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/repent-of-our-selfishness-d-c-56-8?lang=eng>

Elder Neal A. Maxwell aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "A Brother Offended." Generalkonferenz April 1982 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 1982.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1982/04/a-brother-offended?lang=eng>

Esplin, Scott C. "'A History of All the Important Things' (LuB 69:3)". "A History of All the Important Things" (LuB 69:3) | Religious Studies Center of Brigham Young University. Zugriff am 9. Juni 2025.

<https://rsc.byu.edu/preserving-history-latter-day-saints/history-all-important-things-dc-693>

"Anderen verzeihen: Eine Osterbotschaft von Präsident Russell M. Nelson". YouTube, 2023.

<https://www.youtube.com/watch?v=cb6UGnSEDi4>

Holland, Jeffrey R. "For Times of Trouble". BYU Reden der Brigham Young University, 16. Mai 2025.

<https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/times-trouble/>

"Zuhause". Das Gottman-Institut, 2. Juni 2025. <https://www.gottman.com/>

"Jason Whiting Ph.D.". Psychology Today. Zugriff am 9. Juni 2025.

<https://www.psychologytoday.com/us/contributors/jason-whiting-phd>

Maxwell, Neal A. "'Free to Choose'". BYU-Reden der Brigham Young University, 27. Juli 2021.

<https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/free-choose/>

McKay, Llewelyn R. True to the Faith: Predigten und Reden von David O. McKay: Zugriff am 9. Juni 2025.

<https://www.amazon.com/Faith-Sermons-Discourses-David-McKay/dp/B0017004ZU>

Nelson, Wendy Watson. "Liebe und Ehe". Weltweite Andacht für junge Erwachsene 2017: Ein Abend mit Präsident Nelson - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 8. Januar 2017.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults-an-evening-with-president-nelson/2017/01/love-and-marriage?lang=eng>

Präsident Russell M. Nelson Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Peacemaker Needed". Generalkonferenz April 2023 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 2023.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/04/47nelson?lang=eng>

Präsident Russell M. Nelson Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Die Macht des geistigen Impulses". Generalkonferenz April 2022 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 3. April 2022.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?lang=eng>

Schwester Kristin M. Yee Zweite Ratgeberin in der Generalpräsidentschaft der FHV. "Schönheit für Asche: Der heilende Weg der Vergebung". Generalkonferenz Oktober 2022 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Oktober 2022.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/23yee?lang=eng>

Sitake, Kalani. "Discovering God's Plan for You." BYU-Reden der Brigham Young University, 6. Mai 2025.

<https://speeches.byu.edu/talks/kalani-sitake/discovering-gods-plan-for-you/>

Whiting, Jason B. "Love Me True: Overcoming the Surprising Ways We Deceive Ourselves in Relationships".

Amazon: Jason Whiting - Love Me True: Overcoming the Surprising Ways We Deceive Ourselves in Relationships (Wahre Liebe: Überwindung der überraschenden Wege, die wir uns in Beziehungen selbst

vormachen). Zugriff am 9. Juni 2025. <https://www.amazon.com/Love-True-Overcoming-Surprising-Relationships/dp/1462118615>

Whiting, Jason. "Jason Whiting." Jason Whiting - Brigham Young University, 6. September 2018.

<https://byu.academia.edu/JasonWhiting>

Wotman, Sara, Arlene Stillwell, und Roy F. Baumeister. "Apa PsycNet - American Psychological Association - Berichte von Opfern und Tätern über zwischenmenschliche Konflikte: Autobiographical Narratives About Anger." American Psychological Association. Zugriff am 9. Juni 2025. <https://psycnet.apa.org/record/1991-12538-001>

Biografische Informationen:



Dr. Jason Whiting ist Professor und Programmdirektor im Studiengang Ehe- und Familientherapie an der Brigham Young University. Seine Forschung konzentriert sich auf ungesunde und missbräuchliche Beziehungen. Zusätzlich zu seinen Forschungspublikationen schreibt er Bücher und Blogs für ein allgemeines Publikum. Er unterrichtet Kurse über Süchte, Gewalt und Forschungsmethoden.

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 und jedes solche urheberrechtlich geschützte Material, wie in Abschnitt 107 des US-Urheberrechtsgesetzes vorgesehen. 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.

Der Inhalt wird zu Studien-, Forschungs- und Bildungszwecken verbreitet.

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 den 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.



- Hank Smith: 00:00:00 In dieser Folge von followHIM geht es weiter.
- Dr. Jason Whiting: 00:00:03 Ich frage: Wie oft entschuldigt ihr euch, nachdem etwas passiert ist? Manchmal sagen die Leute: Hmm, nie. Das ist immer ein großes Problem. Wenn jemand nicht sagt, wisst ihr was? Ich habe mich nicht richtig verhalten, oder ich hätte das besser machen können, oder, es tut mir leid, ich habe gesagt, was ich gesagt habe, das ist es, was man hören will. Wenn man das nicht hört und es Leute gibt, die das nicht tun wollen, dann wird sich wahrscheinlich nicht viel ändern.
- Hank Smith: 00:00:28 Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von followHIM. Mein Name ist Hank Smith. Ich bin euer Gastgeber. Ich bin hier mit meinem Co-Moderator, John Bytheway, der nicht müde wird, Gutes zu tun. John, ich kenne dich schon sehr lange. Ich habe noch nie erlebt, dass du müde geworden bist, Gutes zu tun.
- John Bytheway: 00:00:43 Ich bin nur allgemein müde, aber ich danke Ihnen immer wieder.
- Hank Smith: 00:00:48 Ich sehe, dass du in allem müde bist, nur nicht in deinem Tun.
- John Bytheway: 00:00:51 Richtig?
- Hank Smith: 00:00:52 Das ist witzig. John, heute ist Dr. Jason Whiting von der BYU bei uns zu Gast. Jason, danke, dass Sie hier sind.
- Dr. Jason Whiting: 00:01:00 Es ist schön, mit Ihnen beiden hier zu sein.
- Hank Smith: 00:01:02 Darauf habe ich mich schon lange gefreut. Jason und ich haben uns vor Monaten in einem Flugzeug kennengelernt. Ich freue mich darauf, dass die Zuschauer Jason kennenlernen. John, wenn Sie an diese Reise nach Missouri denken und daran, dass wir jetzt zurück sind, dann ist eine Menge passiert. Auf dieser Reise nach Missouri gab es viel Drama und viele Veränderungen. Was denken Sie, wie Joseph Smith und seine Mitarbeiter sich fühlen, wenn sie zurückkommen?
- John Bytheway: 00:01:27 Wenn man mit vielen Leuten zusammenarbeitet, betrachte ich diese Abschnitte einfach als Vergebungsabschnitte, richtig? Sie bemerken Dinge über Menschen und dann können Sie entscheiden, ob Sie sie beherbergen wollen

- oder daran festhalten, oder versuchen, es loszulassen. Ich liebe die Botschaft wie vergebend der Herr in diesen Abschnitten ist. Deshalb solltet ihr einander vergeben.
- Hank Smith: 00:01:48 Ja, das stimmt. Wie wir in den letzten Wochen besprochen haben, stoßen wir immer wieder aneinander, wenn wir gemeinsam an der Arbeit des Herrn arbeiten.
- John Bytheway: 00:01:55 Ja, genau.
- Hank Smith: 00:01:56 Sie werden ein wenig menschlich, unordentlich, störrisch und ein wenig bissig. Jason, nachdem Sie sich diese Abschnitte angesehen haben, was wollen Sie heute tun? Wohin wollen wir gehen?
- Dr. Jason Whiting: 00:02:05 Das ist genau das, wovon Sie beide sprechen. Wir haben einige schwierige Situationen in unseren Beziehungen zueinander. Nun, ich möchte mit einem Zitat von [Präsident Nelson](#) beginnen. Er spricht über Beziehungen. Das ist ein Vortrag, den Sie alle kennen. Ich liebe das. Er spricht über die Notwendigkeit von Friedensstiftern. Er sagt, meine lieben Brüder und Schwestern, es ist wirklich wichtig, wie wir miteinander umgehen. Es kommt darauf an, wie wir zu Hause, in der Kirche, bei der Arbeit und im Internet mit und über andere sprechen. Heute fordere ich uns auf, mit anderen auf eine höhere, heiligere Weise umzugehen. Ich hoffe, dass wir ausführlich über Vergebung sprechen können, denn ich glaube, dass das ein echter Schlüssel zu Beziehungen ist. Es gehört dazu, wie wir miteinander umgehen, und es ist einer der Schlüssel, um Christus ähnlich zu sein, aber es ist schwer. Ich werde heute ein wenig darüber sprechen, warum Vergebung manchmal eine solche Herausforderung ist, aber warum sie für unser geistliches Wohlbefinden, für unser Wohlbefinden in den Beziehungen so wichtig ist. Wir werden darüber sprechen, wie sich das auf unsere Beziehungen und unsere Familien auswirkt, auch in Zeiten, in denen sie ungesund sind, in denen die Dinge nicht gut laufen oder sogar schädlich werden. Wir werden darüber sprechen, wie Vergebung auch in solchen schwierigen Situationen funktioniert, und wir werden darüber sprechen, wie der Erlöser uns bei dieser schwierigen, aber wichtigen Lehre helfen kann.
- Hank Smith: 00:03:21 Oh, das ist fantastisch. John, erinnerst du dich, letztes Jahr waren wir bei [Dr. Rebecca Clark](#). Sie sagte, denken Sie an den Himmel. Der Himmel besteht aus Beziehungen. Man denkt nicht an die Wolken oder die Straßen oder das Essen. Nun, gelegentlich denkt man vielleicht an das Essen. Wenn man an den Himmel denkt, denkt man an Beziehungen. Es macht Sinn, dass der Herr sagt: "Wenn das hier der Himmel sein soll, sollten wir besser daran arbeiten und es richtig machen."
- John Bytheway: 00:03:44 Das Gespräch über die Kirchengeschichte hat mir wirklich sehr geholfen, Hank, meinen Geist für diese Idee zu öffnen. Melissa Inouye hat uns dabei geholfen. Was du gerade gesagt hast, Jason, dass das, was wir übereinander sagen, wirklich wichtig ist, aber ich habe das nie auf Lebende oder Tote angewendet.

- Oder vielleicht können wir es besser ausdrücken. Was wir übereinander sagen auf beiden Seiten des Schleiers wirklich wichtig ist. Es ist verlockend zu denken, dass man, wenn jemand tot ist, sagen kann, was man will, aber was ist, wenn es wahr ist, Hank, dass diese Beziehungen weiterbestehen werden? Was ist, wenn wir Joseph treffen werden? Was ist, wenn wir Emma treffen werden? Was ist, wenn wir Brigham treffen werden? Vielleicht ist das, was wir über sie sagen, wirklich wichtig, sogar in diesem Moment.
- Hank Smith: 00:04:23 Ja, ich liebe es. Bevor wir Jason die Zügel in die Hand nehmen und John unterrichten können, sollten wir unseren Zuhörern sagen, wer er ist. Es gibt viele Studenten an der BYU, die Dr. Whiting kennen. Wir sollten ihn vorstellen.
- John Bytheway: 00:04:35 Ja. Jason B. Whiting. Er hat einen Dokortitel. Er ist zugelassener Ehe- und Familientherapeut und Professor im Studiengang Ehe- und Familientherapie an der Brigham Young University. Er forscht über gesunde und ungesunde Ehen. Er ist der [Autor](#) von Love Me True, Overcoming the Surprising Ways We Deceive in Relationships sowie weiterer Bücher und Artikel über Suchtkontrolle und Qualitätskommunikation. Jason und seine Frau April sind seit fast 30 Jahren verheiratet und Eltern von sechs Kindern, zwei Schwiegertöchtern und einem Schwiegersohn. In seiner Freizeit widmet er sich gerne Büchern, der Natur, dem Gitarrenspiel, der Ölmalerei und dem Zusammenlegen von großen Wäschestapeln. Das ist die richtige Einstellung, denn das ist ein Problem der ersten Welt, wenn man viel Wäsche hat, nicht wahr?
- Dr. Jason Whiting: 00:05:24 Das ist wahr.
- John Bytheway: 00:05:24 Richtig?
- Hank Smith: 00:05:25 John, erinnerst du dich an die Wäscherei Nirvana? Ich kann mich nicht erinnern, welcher Gast das war, der das gesagt hat.
- John Bytheway: 00:05:28 Oh, Emily Watts spricht davon, dass man nie zum Punkt kommt, denn selbst während wir reden, produziert jemand da draußen neue schmutzige Wäsche.
- Hank Smith: 00:05:37 Oder? Es ist nie zu Ende. Niemals endend. Nun, Jason, wir sind so froh, dass Sie hier sind. Als Gastgeber dieser Sendung sind John und ich und unser gesamtes Team der Meinung, dass es wichtig ist, wen wir einladen. Wir halten immer Ausschau nach der Hand des Herrn. Jason und ich setzten uns nebeneinander und fingen an zu plaudern. Wir fanden heraus, dass wir beide an der BYU lehren, und stellten diese Verbindung her, und ich dachte, der Herr ist in dieser Sache. Ich hoffe, dass der Herr dabei ist. Fangen wir an. Ich werde aus dem Handbuch [Komm, folge mir](#) vorlesen. Dann, Jason, möchte ich sehen wo Sie damit hinwollen. Die Lektion beginnt folgendermaßen. In der brütenden Hitze des August 1831 waren einige Älteste

die vom Land Zion in Missouri zurück nach Kirtland reisten. Die Reisenden waren heiß und müde. Die Spannungen schlugen bald in Streitereien um. Es mag den Anschein gehabt haben, dass der Aufbau von Zion, einer Stadt der Liebe, der Einheit und des Friedens, viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

00:06:33 Ich weiß nicht, wie es mit euch beiden ist. Das kommt in unserer Familie nie vor, wenn sich alle aufregen und streiten, ich liebe das. Glücklicherweise müssen wir nicht perfekt sein, um Zion in Missouri im Jahr 1831 oder in unseren Herzen, Familien und Gemeinden heute zu bauen. Stattdessen, Zitat, von Ihnen, ist es erforderlich, zu vergeben. Der Herr sagte, er verlangt, Zitat, das Herz und einen willigen Geist, und er verlangt Geduld und Fleiß. Denn Zion ist auf dem Fundament der kleinen Dinge gebaut, die von denen vollbracht werden, die nicht müde werden, Gutes zu tun. Wie John Bytheway liebe ich diese Interaktion. Ich habe das Gefühl, dass wir heute eine Menge über unsere Beziehungen zueinander lernen werden. Also, Jason, wie wollen Sie das Thema beginnen? Wollen Sie sich zuerst die Geschichte ansehen?

Dr. Jason Whiting:
beschrieben haben

00:07:22 Ja, genau. Lassen Sie mich ein wenig auf das eingehen, was Sie gerade

Ich denke, diese Zusammenfassung veranschaulicht gut, was Sie gerade sagten, nämlich dass wir normale, menschliche, schwierige Interaktionen haben, die unsere Unreife und Reizbarkeit zum Vorschein bringen. Das führt dann zu einigen schwierigen Situationen. Wir müssen entscheiden, wie wir damit umgehen wollen. Was in dieser Zeit geschah, war, dass im Sommer 1831 eine Konferenz auf Isaac Morleys Farm stattfand. Die Leute waren aufgeregt. Sie sprachen über Missouri. Hey, das wird das neue Jerusalem sein. Das ist eine große Sache. Es wird dort einen Tempel geben. Vielleicht wird sogar der Herr zurückkommen und uns dort treffen. Die Aufregung ist riesengroß. Es gibt eine Reihe von Ältesten, die nach Missouri gehen sollen.

00:08:10 Es handelt sich um eine Reihe von Missionaren, die zusätzlich zu Joseph Smith und Sidney Rigdon von 13 verschiedenen Gefährten gebeten wurden, zu gehen. Eine dieser Gefährten waren Ezra Booth und Isaac Morley. Sie waren beide erst vor kurzem bekehrt worden. Ezra Booth war in der Tat ein Geistlicher, der in seiner Gemeinde für Aufsehen sorgte. Als er sagte: "Hey, ich habe diese Sache gefunden und sie ist die Wahrheit. Er fing wirklich stark an, aber nach diesem starken Start wurden die Probleme für ihn ziemlich schnell zu einer Sache, angefangen damit, dass sie gebeten wurden, nach Missouri zu gehen, und Ezra Booth und Isaac Morley wurde gesagt, ihr sollt nach Missouri gehen. Joseph und Sidney springen in einen Wagen. Sie machen sich auf den Weg. Das beunruhigt Ezra Booth auf Anhieb. Er sagt: "Moment mal. Wir werden zu Fuß gehen und unterwegs predigen, in der Hitze und im Ungeziefer, und ihr steigt in einen Wagen.

- 00:09:01 Als ich das las, dachte ich, das ist wie bei einer Mission. Wenn die Zonenleiter nehmen das Auto und fahren zur Konferenz und sagen: "Ihr trefft uns dort, aber klopft unterwegs an die Türen. Wie fair ist das? Ganz genau. Nun, ihr macht diese Sache. Es ist eine lange, harte Reise und dann kommen sie an. Nach all dem Rummel ist es eigentlich nichts Besonderes. Es ist eine Menge Prärie. Es gibt dort ein paar Bekehrte, aber es ist kein großes, glitzerndes Zentrum von Zion. Booth hat das Gefühl, dass Joseph zu viel versprochen hat. Sie leben sich ein wenig ein. Joseph erhält einige weitere Offenbarungen, wie bereits in den vergangenen Wochen erwähnt wurde. Zum Beispiel den Standort des Tempels. Sie werden auch gewarnt, dass Zion erst nach einer großen Drangsal aufgebaut werden wird. Es wird nicht sofort geschehen. Dann warnt der Herr sie davor, sich zu beklagen, was ihre Aufmerksamkeit erregen sollte.
- 00:09:57 Er sagt: "Ich gebe euch ein Gebot, nicht mit zweifelndem Herzen zu handeln und nicht faul zu sein". Einige bleiben, einige lassen sich nieder, aber viele der anderen machen sich auf den Weg, wie Sie vorhin angedeutet haben, um andere Missionsarbeit zu leisten, aber es war schwer. Sie sind auf einen Fluss gesprungen. Haben Sie schon einmal versucht, mit Ihren Familienmitgliedern in einem Kanu einen Fluss zu befahren oder ähnliches? Sie können sich vorstellen, dass man da leicht reizbar sein kann. Das ist nicht gerade eine heitere Situation auf dem Missouri, und sie streiten sich heftig. An einer Stelle rudern sie auf einem rauhen Fluss. Oliver Cowdery weigert sich zu rudern. Sie kentern fast, und dann gehen sie alle von Bord, um darüber zu reden. Hier ist das Zitat aus dem Kirchengeschichtsbuch [Saints](#). Dort heißt es, dass Joseph, Oliver und Sidney, nachdem sie ihr Lager aufgeschlagen hatten, versuchten, mit der Gruppe zu reden und Spannungen abzubauen. Irritiert nannten die Männer Joseph und Sidney Feiglinge, weil sie den Fluss verlassen hatten, spotteten über die Art und Weise, wie Oliver sein Kanu paddelte, und warfen Joseph vor, sich wie ein Diktator zu verhalten. Der Streit dauerte bis tief in die Nacht.
- Hank Smith: 00:10:59 Wow.
- Dr. Jason Whiting: 00:11:00 Gute Zeiten. Gut, nicht einfach, oder? Selbst gute Menschen geraten in unbedeutende, stressige und reizbare Situationen. So ist das Leben nun einmal. Manchmal vergessen wir, wenn wir uns die Höhepunkte dieser kirchengeschichtlichen Ereignisse ansehen, dass es im Alltag auch ziemlich harte Dinge gibt, die passieren.
- Hank Smith: 00:11:18 Ich lache ein wenig über solche Dinge, aber um ehrlich zu sein, wenn Sie Situationen aufzeichnen wollten, in denen ich diese Person war, gäbe es so viele, aus denen ich wählen könnte, in denen ich ein wenig irrational wurde, sorry, was ich gesagt habe, als ich hungrig war, John, ich habe nie dich gesehen, Ornerly. In all der Zeit, die wir zusammen verbracht haben.

- John Bytheway: 00:11:38 Wir scherzen in der Familie darüber, denn wir sind mit dem Auto nach Seattle gefahren. unseren Sequoia. Die meisten Fahrgäste sagten mir, ich würde zu langsam fahren.
- Dr. Jason Whiting: 00:11:52 Klassisch.
- John Bytheway: 00:11:53 Wir mussten einen Zwischenstopp einlegen und ein kleines Familientreffen abhalten. Oh Mann, ich liebe es. Das macht sie wieder gut. Sie sind wie wir. Sie tun das Beste, was sie können. Wenn sie ein Heiligenbuch über mich schreiben würden, würden solche Sachen drin stehen.
- Hank Smith: 00:12:10 Ich liebe es.
- John Bytheway: 00:12:11 Was hatte es mit Olivers Rudern auf sich? Weil ich weiß, dass er so war wie du. Wenn du das Ruder verkehrt herum reinsteckst, Oliver, geht das große Ende ins Wasser. Ich meine, ich würde gerne wissen, was es war.
- Dr. Jason Whiting: 00:12:22 Ja, genau. Worüber haben sie sich lustig gemacht? Das weiß ich nicht. Sie hatten ihren "Halt an der Raststätte"-Moment, wie ihr auch. Wir müssen anhalten und darüber reden, also kamen sie alle in den nächsten ein oder zwei Tagen raus und beruhigten sich ein wenig. Sie klärten einige Dinge und es ging ihnen besser. Der Herr sagt sogar in Abschnitt 61: "Ich, der Herr, war gestern zornig auf euch, aber heute ist mein Zorn abgewendet. Dann sagt er: Weil ihr euch vor mir gedemütigt habt, gehört euch der Segen des Königreichs. Ich mag diese Formulierung. Einige von ihnen haben sich entschieden, sich zu demütigen. Das ist eine bewusste Entscheidung, und sie impliziert Handlungsfähigkeit. Einige taten es, aber einige blieben griesgrämig, einschließlich Esra Booth, der zu diesem Zeitpunkt seine Mission verlässt und nach Hause geht. Die Folge davon ist, dass er, nachdem er von Missouri nach Ohio zurückgekehrt ist, Joseph weiterhin kritisiert.
- 00:13:11 Er beginnt, Zeitungsartikel zu schreiben, die sich negativ über die Kirche äußern. Schließlich wird ihm die Predigtlizenz entzogen und er verlässt die Kirche, aber interessanterweise geht sein Begleiter Isaac Morley einen anderen Weg. Er hat in Abschnitt 64 einige Schwierigkeiten, über die wir gleich noch sprechen werden. Beide werden vom Herrn zurechtgewiesen, aber an einem bestimmten Punkt wird Isaac Morley weicher. Er hört auf, sich zu beschweren und wird tapferer. Irgendwann gibt er den größten Teil seiner Farm an die Kirche ab. Später wird er Bischof, ein Patriarch, und er geht mit den Heiligen nach Westen. Zwei verschiedene Wege für diese Missionsgefährten. Nun kommen wir zu Abschnitt 64, den der Herr im September offenbart. Das ist, nachdem viele von ihnen wieder in Ohio sind. Die ersten paar Verse. Er sagt ihnen, dass sie seinen Willen annehmen sollen, um die Welt zu überwinden, und dass er sich ihrer erbarmen wird, und er sagt, dass einige gesündigt haben, aber ich habe ihnen vergeben und dass er barmherzig ist, und dann erinnert er dass Joseph die Schlüssel hat.

00:14:14 Dann kommen wir zu diesen Versen, die die meistdiskutierten sind Vergebung. Wir beginnen in Vers sechs. Er sagt, dass es solche gibt, die ohne Grund Anlass gegen Joseph Smith gesucht haben. Ich werde über diesen Ausdruck sprechen, Anlass suchen, diese Art, Fehler zu finden oder kritisch zu sein, fast beleidigt sein zu wollen. In Vers sieben sagt er: "Er hat gesündigt; aber wahrlich, ich sage euch: Ich, der Herr, vergebe die Sünden denen, die ihre Sünden vor mir bekennen und um Vergebung bitten, die nicht bis zum Tod gesündigt haben. Josef hatte Fehler, aber er arbeitete mit Gott an ihnen.

Ich glaube, der Herr will damit sagen, dass es nicht eure Aufgabe ist, auf diese Fehler hinzuweisen und sie zu bemängeln. Ich bin derjenige, der vergibt. Und dann gibt er diese kleine Nebenbemerkung, die wirklich interessant und sehr wichtig ist. Er sagt, dass meine Jünger in den alten Tagen Anlass suchten, sich gegenseitig zu verleumden, und einander in ihrem Herzen nicht vergaben; und um dieses Übels willen wurden sie geplagt und schwer gezüchtigt.

Darum sage ich euch, dass ihr einander vergeben sollt; denn wer seinem Bruder seine Schuld nicht vergibt, der ist verdammt vor dem Herrn; denn es bleibt eine größere Sünde in ihm. Ich, der Herr, werde vergeben, wem ich vergeben will, aber von euch wird verlangt, dass ihr allen Menschen vergebt. Wir haben diese wirklich mächtige Kernlehre über Vergebung, die manchmal wirklich herausfordernd ist. Mein Plan ist es, über diese allgemeine Idee der Vergebung zu sprechen, warum sie eine Kernlehre ist, wie wir mit Gott an unserer eigenen Vergebung arbeiten, aber dann besonders darüber, wie es funktioniert, wenn wir Beziehungen zu anderen Menschen haben, wie wir anderen vergeben, warum es schwer ist, warum es ein Segen ist, warum wir manchmal nach Anlässen suchen oder Fehler finden. Dann werden wir darüber sprechen, warum das ein Gebot ist und es eine Sünde ist, nicht zu vergeben, und wir werden über den Segen der Vergebung sprechen und wie das für unser Leben gilt.

Hank Smith: 00:16:09 Wenn ich jetzt ein Zuhörer bin und das ausschalten möchte, weil ich weiß, welche Lektionen auf mich zukommen und ich sie nicht hören möchte, könnte ich Isaac Morley sein und sagen: "Weißt du was? Ich werde mich demütigen und dies tun, oder ich könnte Ezra Booth sein und sagen, nein, ich bin nicht interessiert. Hoffentlich wird jeder, der zuhört, ein Isaac Morley sein, und wie kann ich mich so demütigen, dass ich offen bin?"

Dr. Jason Whiting: 00:16:31 Das ist eine gute Frage. Es ist schwer zu tun. Beginnen wir damit, Gott um Vergebung zu bitten, denn ich denke, dass wir auf diese Weise weicher und nachsichtiger gegenüber anderen werden, wenn wir an unsere eigenen Unzulänglichkeiten erinnert werden und daran, dass wir darauf angewiesen sind, dass uns unser himmlischer Vater vergibt. Das Handbuch Komm, folge mir nach" beginnt mit einer guten Frage: Denken Sie an eine Zeit, in der der Herr Ihnen vergeben hat. Wie hast du dich dabei gefühlt?

Das ist großartig. Es ist eine schöne Lehre, dass einem vergeben wird, denn wir alle machen ständig Fehler. Wir brauchen sie immer. Wir alle haben

die Erfahrung gemacht haben, dass wir die Erleichterung spüren, wenn wir zu vergeben und weiterzumachen und neu anzufangen. [Präsident Nelson](#) hat natürlich viel über die tägliche Buße gesagt, die eine wirklich großartige Erinnerung daran ist, dass wir, obwohl wir fehlerhaft sind, uns bei Gott melden und er da ist und barmherzig ist.

00:17:18 Er sagte, Jesus stehe mit offenen Armen da und hoffe und sei bereit, uns zu heilen, zu vergeben, zu reinigen, zu stärken, zu läutern und zu heiligen. Nichts ist befreiender, veredelnder oder entscheidender für unser persönliches Vorankommen als eine regelmäßige tägliche Konzentration auf die Umkehr. Es ist diese großartige Erinnerung daran, wie barmherzig Gott ist. Er ist liebevoll. Er ist ein unterstützender Elternteil. Wenn wir täglich eine Beziehung zu ihm haben, dann sind wir gesegnet. Diese Lehre von Präsident Nelson hat mich sehr gesegnet. Wenn ich über die tägliche Buße nachdenke, dann denke ich nicht nur: Oh, ich habe etwas wirklich Schreckliches getan, ich muss Buße tun. Es ist besser zu denken: Oh, es ist nur ein weiterer Tag. Ich muss mich bei Gott melden und Buße tun. Das war ein Segen für mich. Ich weiß, dass ich es nicht gut mache. Ich bin mir sicher, dass ich es bereuen muss, nicht täglich Buße zu tun, aber ich denke, dass die Anstrengung, das zu tun, für uns alle hilfreich ist.

Hank Smith: 00:18:10 Es macht Sie weich.

Dr. Jason Whiting: 00:18:11 Ja, es ist eine harte Welt da draußen. Es gibt eine Menge Entmutigung. Es gibt viele Menschen, die sich niedergeschlagen fühlen, die hart zu sich selbst sind. Es ist ein Zeichen der Endzeit, dass die Herzen der Menschen versagen werden. Als Therapeut habe ich mit vielen Menschen zu tun, die sich entmutigt fühlen. Sie fühlen sich niedergeschlagen und haben das Gefühl, dass sie nicht das sind, was sie sein sollten. Ich habe einmal mit einer Frau gearbeitet, das ist viele Jahre her. Sie war eine Christin. Sie gehörte nicht zu unserem Glauben, aber sie sagte: "Ich gehe in die Kirche und lese die Bibel, und ich konzentriere mich immer nur auf die Stellen, in denen es heißt, dass du weniger bist als der Staub der Erde oder dass du gefallen bist oder dass du verdorben bist. Sie sagte: Es fällt mir wirklich schwer, Gottes Liebe zu akzeptieren, dass ich seiner Liebe würdig bin, und wir sprachen darüber. Ich sagte, das ist eine tolle Sache, die man erkennen kann.

00:18:56 Wie können wir darüber auf eine Weise sprechen, die für Sie hilfreich ist und mit der Sie Gottes Liebe annehmen und empfangen können? Und dann sagte sie diese interessante Sache. Sie sagte, selbst wenn ich zur Therapie gehe, mache ich diese Sache, wo ich nur einmal hingehere und dann denke, dass ich nicht wirklich weitere Hilfe verdiene. Ich sagte, ich bin froh, dass Sie mir das auch gesagt haben, denn wie können wir das anders machen und wie können wir dies zu einem Ort der Sicherheit und der Heilung machen. Es war ein gutes Gespräch, und sie kam nie wieder zurück. Ich dachte: Wow, das ist so traurig, dass sie das Gefühl hat, ich bin einfach nur niedergeschlagen und Gott liebt mich nicht und ich muss in dieser Depression leben. Sogar die Altes Testament in der Bibel, wo wir manchmal an Gott denken als

einem ziemlich strengen und anspruchsvollen Gott, gibt es eine Menge Lehren über Liebe und Barmherzigkeit sind darin enthalten. In Nehemia gibt es ein Zitat, das besagt: Ich bin ein Gott, der bereit ist zu vergeben, gnädig und barmherzig. Das ganze Alte Testament ist voll davon: Gott ist barmherzig, und wenn deine Sünden auch scharlachrot sind, sollen sie doch weiß wie Schnee werden. Dies ist ein Gott, der großzügig ist, der vergibt und der nicht nachtragend ist. Natürlich finden sich im Buch Mormon und in Lehre und Bündnisse viele dieser Bibelstellen. So oft mein Volk Buße tut, werde ich ihm seine Verfehlungen vergeben. Wir versagen immer wieder, aber Gott ist wirklich barmherzig. Er bittet uns, mehr so zu sein wie er im Umgang miteinander.

- Hank Smith: 00:20:17 Seine Vergebung zu erfahren. Zum einen hilft er Ihnen, Gott für die Vergebung dankbar zu sein, aber er lehrt Sie auch, wie man vergibt. Er zeigt einem fast, wie es geht. Er ist einfach wirklich gut darin.
- Dr. Jason Whiting: 00:20:32 Er ist das perfekte Beispiel dafür. Er hegt keinen Groll. Er ist nicht kleinlich. Er ist nicht rachsüchtig. Wir, nicht so sehr wie wir mit diesen Dingen kämpfen.
- Hank Smith: 00:20:41 Ja, wir halten zu lange an den Dingen fest.
- John Bytheway: 00:20:44 Das ist es, was ich aus diesen Abschnitten mitnehme. Ich vergebe. Ihr solltet einander verzeihen. Was mir wirklich hilft, ist die Lehre von der Gegenseitigkeit, die ich einmal gehört habe, Hank, weißt du noch? Ich weiß nicht mehr, von wem. Die Idee der gegenseitigen Übertretungen. Es ist direkt aus dem Vaterunser. Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Die Seligpreisungen Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen. Wenn ich Vergebung brauche, muss ich vergeben. Das motiviert mich, kein hartes Urteil zu fällen, weil ich möchte, dass andere mich nicht hart verurteilen.
- Hank Smith: 00:21:20 Oh Mann, das ist hart. Wenn ich mich bescheiden fühle, was nicht sehr oft der Fall ist, weiß John, dass ich anerkenne, dass er die Situation besser beurteilen kann als ich. Ich schaue mir die andere Person oder die anderen Leute an und denke, ich verstehe das Motiv. Ich verstehe, was auf diese Weise geschehen ist. Er sagt: Nein, ich verstehe die Person und das Motiv. Ich bin hier der Richter. Das passiert nicht sehr oft, aber es kommt gelegentlich vor, dass ich denke: Na gut, Sie verstehen das offensichtlich besser als ich. Ich lasse mich von Ihnen leiten und nicht umgekehrt. Ich gebe Ihnen die Richtung vor.
- Dr. Jason Whiting: 00:22:01 Das ist ein großartiges Argument. Ich möchte eine kleine psychologische Studie zitieren, die genau das beschreibt, was Sie gerade gesagt haben, nämlich dass wir dem anderen andere Motive zuschreiben, die sich von unseren eigenen Motiven unterscheiden. Wir sind schneller bereit, unsere eigenen Motive zu verteidigen, als die Motive eines anderen.

- Hank Smith: 00:22:18 Gut, dann bin ich gespannt, Jason, was willst du jetzt machen?
- Dr. Jason Whiting: 00:22:21 Lassen Sie uns über die Gründe sprechen, warum es schwierig ist, anderen zu vergeben. Ich glaube, es gibt eine Menge Dinge, die in dieser Hinsicht gegen uns arbeiten, nämlich unsere eigenen menschlichen Schwächen. Zum Beispiel ist der erste Grund, dass Beziehungen von Natur aus schwierig sind, und das liegt einfach daran, dass wir alle einzigartig sind. Jeder ist anders. Man wird immer auf eine andere Person treffen, die andere Werte, Meinungen und Vorlieben hat. Und nicht nur das: Jeder Mensch hat seine eigenen blinden Flecken, seine eigenen Merkwürdigkeiten, seine Vorurteile, die er nicht einmal sieht. Manchmal befinden wir uns in einer Beziehung, in der sich diese mit unserem Ehepartner decken. Wir können die Welt genauso sehen wie ein guter Freund oder ein Missionsbegleiter, aber manchmal stößt man auf Situationen, in denen das nicht so gut zusammenpasst, und das erinnert uns daran, dass es eine Herausforderung ist, aber eigentlich kein Problem. Es ist kein Fehler des Plans. Es ist ein Merkmal des Plans. Es hilft uns, zu wachsen. Wir sind einfach anders.
- Hank Smith: 00:23:14 Ja, das ist in Ordnung. Mir gefällt, dass du gesagt hast, dass es angeboren ist. Du bist nicht kaputt.
- Dr. Jason Whiting: 00:23:19 Nö. Es gibt niemanden, der so ist wie du, aber das ist in Ordnung. Das ist sogar gut, weil du im Laufe des Lebens lernen wirst, Unterschiede und andere Perspektiven zu schätzen. Ja, hoffentlich. Hoffentlich, und damit zusammenhängend, sind wir alle von Natur aus egozentrisch. Wir sehen die Welt nur aus unserer eigenen Perspektive, wenn das Sinn macht. Wir haben den natürlichen Menschen in uns, aber das kann übertrieben werden. Wenn wir egozentrischer und selbstüchtiger werden, bekommen wir Probleme, insbesondere aus der Sicht der Moral oder des Evangeliums. Elder Maxwell sagte sogar, dass Selbstsucht der Zünder ist, der die meisten der 10 Gebote bricht. In Abschnitt 56, von dem ich weiß, dass wir ihn gelesen haben, sagt der Herr zu Esra Thayre, dass er seinen Stolz und seine Selbstsucht bereuen soll. In Lehre und Bündnisse gibt es eine Menge öffentlicher Zurechtweisungen, die meiner Meinung nach etwas schwer zu schlucken sind. Joseph Smith sagte: "Jedes selbstüchtige Gefühl soll nicht nur begraben, sondern vernichtet werden.
- 00:24:17 Das ist ein ziemlich hoher Standard. Ich glaube, wir arbeiten oft daran, unsere egoistischen Gefühle zu verbergen oder beiseite zu schieben, aber sie tatsächlich loszuwerden, das ist schwierig. Daran arbeiten wir ein Leben lang, aber auch dabei können uns Beziehungen helfen. Eine andere Sache, die wir tun, ist, dass wir, weil wir alle unterschiedlich sind und weil wir auf diese Ärgernisse stoßen, wie diese Jungs auf dem Fluss, uns in der Fehlersuche verfangen können. Jeder hat seine Fehler. Wir alle haben sie. Wenn man die Fehler der anderen sucht, wird man sie wahrscheinlich auch finden, wenn man selbst Gelegenheit suchen, wie es die Jünger des Herrn einst taten, aber die

Das Problem ist, dass wir manchmal diese Sache machen, wo wir finden Schuld an einer Stelle, wo sie manchmal gar nicht existiert. Ich ärgere mich zum Beispiel über jemand anderen, aber das Problem liegt bei mir.

00:25:05 Das ist mein Problem. Vielleicht bin ich gereizt, vielleicht bin ich hungrig. Vielleicht verteidige ich mich wegen etwas, das ich getan habe und nicht hätte tun sollen. Das bezieht sich auf diesen wirklich interessanten Vers in Kapitel 64, Vers 16, wo der Herr sagt, zurück zu unseren Gefährten, Esra Booth und Isaac Morley, er sagt, sie verdammten das als böse, was nicht böse war. Das ist ein wirklich interessanter Vers für mich, denn ich sehe das sehr oft. Sie fanden Fehler oder Probleme bei Joseph, an denen eigentlich keine Fehler oder Probleme zu finden waren. Es war ihr Problem. Das erinnerte mich an diesen anderen Vers, den ich sehr mag. In Abschnitt 121, Vers 17, sagt der Herr: "Die aber Übertretung schreien, tun es, weil sie der Sünde Diener sind und selbst Kinder des Ungehorsams sind. Oftmals beklagen sich Menschen, die etwas Falsches tun, über jemanden anderen, der Unrecht tut. Sie suchen nach Fehlern, um sich zu rechtfertigen oder um wählerisch zu sein.

Hank Smith: 00:26:07 Wow! Es ist so aufschlussreich, das zu sagen, oder vielleicht bin ich mir sicher, dass es dort ein Übel gibt und der Herr sagt, dass es nicht so ist.

Dr. Jason Whiting: 00:26:17 Es ist Ihre Sache. Es ist nicht die Sache der anderen Person. Sie befinden sich gerade in diesem Modus der Suche nach einem Anlass oder der Fehlersuche. Wiederum geraten Menschen manchmal in diesen Modus, wenn sie launisch oder voreingenommen sind oder ihr eigenes Fehlverhalten verteidigen oder was auch immer. Ich hatte einmal die Situation, dass ich mich mit einer Frau zur Ehetherapie traf. Diese Frau und ihr Mann. Sie sagte: "Ich habe wirklich Angst vor Come, Follow Me", und ich sagte: "Wow. Wie meinen Sie das? Das klingt irgendwie blasphemisch, sogar. Was meinen Sie? Wovon reden Sie denn? Du fürchtest dich vor "Komm, folge mir". Sie sagte: "Lassen Sie mich erklären. Ich bin kein Morgenmensch und ich habe einen Job, also muss ich mich morgens fertig machen, aber mein Mann besteht darauf, dass wir es auf seine Weise machen, zu seiner Zeit am Morgen, wenn ich nicht da bin, wenn er denkt, dass ich da sein sollte. Er fängt an zu seufzen. Er rollt mit den Augen und klopft sich auf die Fingernägel. Selbst wenn ich mich hinsetze, um über Come, Follow Me zu sprechen und gemeinsam die Bibel zu lesen, verfällt er in dieses fromme Moralisieren, deine Erkenntnisse seien nicht so wertvoll wie meine, als sei das wirklich ein Problem. Ja, das ist ein Problem. Darum geht es in Come, Follow Me nicht, aber für ihn ist es so, dass er das, was nicht böse ist, als böse verurteilt. Er verurteilt sie aufgrund ihres Stils oder ihrer Vorlieben oder ihrer Einsichten. Ziemlich ungesundes Zeug.

Hank Smith: 00:27:38 Wow.

- 00:27:39 Er verurteilt das, was nicht böse ist, als böse. Ich frage mich, wie oft wir das tun das mit unseren Kindern.
- Dr. Jason Whiting: 00:27:44 Oder? Manchmal sind es einfach Kinder, von denen wir in unserer Unreife denken, dass sie böse sind. Sie sind einfach nur vier Jahre alt oder ein Teenager oder was auch immer sie sind, weißt du? Das ist einfach so.
- Hank Smith: 00:27:54 Oh Mann, ich liebe das, John, du nicht auch? Ich liebe es, wenn ein Gast sagt: "Okay, hier ist, was der Herr gesagt hat. Das ist es, womit diese Leute zu tun haben. Lassen Sie uns über Sie sprechen. Lassen Sie uns über Ihr Leben sprechen.
- John Bytheway: 00:28:07 Das ist sehr praktisch. Ich liebe es, dass der Heiland sagt: "Ja, das ist schon mal passiert. Meine Jünger in den alten Tagen suchten nach einer Gelegenheit - ich denke an diesen Satz, Jason, den du ein paar Mal erwähnt hast. Sie suchten die Gelegenheit. Ich meine, suchen ist die Vergangenheitsform von suchen. Sie suchen danach, aber sie gehen tatsächlich hinaus und sagen: Ich werde etwas finden, das nicht stimmt. Ich werde etwas finden, das mit Ihnen nicht stimmt, damit ich es Ihnen vorhalten kann, und ich werde es Ihnen immer wieder vorhalten. Das gefällt mir. Der Erlöser sagt: Ja, ihr habt das gleiche Problem. Meine Jünger haben das auch getan. Jetzt können wir es lesen und sagen: Ja, das haben wir auch getan. Im Jahr 2025. Wir tun es auch.
- Dr. Jason Whiting: 00:28:51 Wissen Sie, wo ich sonst noch sehe, dass Menschen nach Anlässen oder Fehlern suchen, ist online. Ich will da nicht zu weit ausholen, aber wenn Sie zum Beispiel einen Artikel über die Kirche gelesen haben und danach die Kommentare lesen, dann suchen die Leute nach einem Anlass. Sie beginnen mit einer Agenda und suchen nach einem Grund, um beleidigt zu sein. Das passiert natürlich auch bei sozialen oder politischen Themen. In diesem Zusammenhang fällt mir noch ein anderer Ausdruck aus dem Buch Mormon ein, nämlich Zorn zu schüren. Die Menschen wollen Wut schüren, vor allem an solchen Orten, weil es funktioniert. Die Menschen sind empört. Es geht viral. Es erregt Aufmerksamkeit. Die Menschen sind motiviert, beleidigt zu sein, um sich Probleme herauszupicken. Das kann auch in Ehen passieren. Wenn sie ungesund werden, fangen die Menschen an, Fehler zu suchen oder nach Gründen zu suchen, um beleidigt zu sein.
- 00:29:41 [Terry Warner](#), der Philosophieprofessor an der BYU war, sagte, manche Menschen seien wie Raketen, die nach Zielen suchen. Sehen Sie, was er da gesagt hat? Sie suchen nach Gründen, um zu schießen und beleidigt zu sein. [Elder Maxwell](#) benutzte auch eine ähnliche Analogie. Er sagte, dass manche Menschen mit Geschwüren bedeckt herumlaufen, wenn sie gegen etwas stoßen, sie sind wütend vor Schmerz. Sie haben diese Dinge, um beleidigt zu sein oder sich darüber aufzuregen, wo es eigentlich kein Problem gab. Manchmal geht es einfach um Unterschiede. Menschen haben

Unterschiede. Die Menschen haben unterschiedliche Ansichten. Die Menschen haben unterschiedliche Meinungen zu einer Vielzahl von Themen. Ob es nun darum geht, wie man die Heilige Schrift studiert, oder ob es um eine soziale Frage geht. [Präsident Nelson](#) hat sich auch zu diesem Thema geäußert. Er sagte: "Ich bin sehr besorgt darüber, dass so viele Menschen zu glauben scheinen, dass es völlig akzeptabel ist, jeden zu verurteilen, zu verleumden und zu verteufeln, der nicht mit ihnen übereinstimmt. Es ist so einfach, das zu tun, wenn man darauf aus ist, denn wir alle haben Unterschiede, aber es hilft nicht. Das ist ein weiterer Grund, warum wir diese Gebote brauchen, um zu vergeben, um Dinge loszulassen, weil es Beulen geben wird.

- Hank Smith: 00:30:47 Ja. Ich habe online festgestellt, Jason, dass die Anonymität es noch schlimmer machen kann.
- Dr. Jason Whiting: 00:30:52 Das macht es noch viel schlimmer. Die Leute sagen Dinge, die sie im persönlichen Gespräch nie sagen würden. Menschen tun online Dinge, die sie persönlich nicht sagen würden. Ja, das ist nicht hilfreich.
- Hank Smith: 00:30:59 Keiner weiß, dass ich es bin. John, können Sie mir bei diesem Vers helfen, in dem der Herr sagt, dass die Menschen über jedes unnütze Wort, das sie reden, Rechenschaft ablegen müssen.
- John Bytheway: 00:31:07 Matthäus 12:36, der meiner Meinung nach der zweitgruseligste Vers im Standardwerk ist. Ja, das stimmt.
- Hank Smith: 00:31:17 Warum reden wir nicht über alles, was Sie gesagt haben?
- John Bytheway: 00:31:20 Jedes müßige Wort, das Menschen sprechen oder schreiben oder posten, ist ein müßiges Wort. Es geht nicht um die Worte, die man in einem Vortrag gesagt hat, weil man das vorbereitet hat, sondern um die leeren Worte, die einem herausgerutscht sind, das ist beängstigend.
- Hank Smith: 00:31:36 Dann ist es nicht mehr anonym, oder? Das war nicht ich. Das war jemand. Nein, eigentlich weiß ich, wem das Konto gehört. Jason, kann ich Ihnen eine Frage stellen? Du wolltest wahrscheinlich hierher kommen, aber eines der schwierigsten Dinge, die ich denke, für mich und vielleicht auch für andere, ist diese Vorstellung, dass die größere Sünde in mir bleibt. Ich bin nicht derjenige, der das getan hat. Ich bin nicht derjenige, der beleidigt hat. Jetzt bin ich noch schlimmer, weil ich nicht verzeihen will.
- Dr. Jason Whiting: 00:32:04 Ich werde darauf etwas ausführlicher eingehen. Wenn wir über das Sühnopfer sprechen, wie wichtig das ist, wie wir manchmal das Sühnopfer verleugnen, wenn wir jemand anderem die Vergebung verweigern, wissen Sie.
- Hank Smith: 00:32:17 Vielleicht ist das die größere Sünde.

- Dr. Jason Whiting: 00:32:19 Aber Sie haben Recht. Das ist unter Umständen eine harte Doktrin.
- Hank Smith: 00:32:22 Ja, vor allem, wenn nicht so und so mein Essen gegessen hat. Meine Mitbewohnerin hat mein Essen gegessen. Jemand hat mich oder meine Familie wirklich verletzt, und du sagst mir, das sei die größere Sünde.
- Dr. Jason Whiting: 00:32:31 Nun, lassen Sie uns weiter darüber reden, warum es so schwer ist. Ich studiere Wut, Aggression und Eskalation und sogar Missbrauch. Eines der Dinge, die man sieht, wenn Menschen ungesund werden und eskalieren, ist, dass ich, wenn ich verletzt bin, um mich schlagen und die Ursache für diesen Schmerz finden will. Das bedeutet, dass sich das in eine Anschuldigung verwandelt, die manchmal diesen Racheimpuls auslöst, der eine Art fehlgeleitetes Gerechtigkeitsempfinden ist. Wenn ich leide, dann werde ich dafür sorgen, dass du auch leidest. Ich habe mit Menschen gesprochen, die sehr deutlich gesagt haben, dass das ihre Motivation ist, und das ist eine beängstigende Sache, besonders in einer intimen Beziehung, wenn Menschen anfangen, sich zu verletzen. Aber man kann sehen, wie das zu einem Kreislauf wird, denn wenn ich in meinen Gefühlen verletzt werde und dann um mich schlage und deine Gefühle verletze, dann wird es zu einer Angriffsverteidigung, Auge um Auge und Zahn um Zahn, und jeder ist blind und zahnlos, es wird viel Schaden angerichtet.
- 00:33:26 Das frage ich oft Paare. Ich sage dann: Erzählen Sie mir, was passiert, wenn Sie sich streiten. Die Leute werden beschreiben, dass ich eskaliere und unser Ton schlechter wird, wenn das passiert. Ich frage dann: Gehen Sie aus diesen eskalierten Auseinandersetzungen mit dem Gefühl heraus, dass das wirklich großartig und konstruktiv war und Sie sich näher zusammengehörig fühlen? Natürlich sagen sie dann, nein, wir fühlen uns schrecklich. Wenn die Dinge eskalieren, wird es schädlich. Aber um auf [Präsident Nelson](#), zurückzukommener sagt, Wut überzeugt nicht. Feindseligkeit baut niemanden auf. Streit führt nie zu inspirierten Lösungen. Es ist nur ein weiterer menschlicher Impuls, den wir haben. Wenn wir aus unserem eigenen Schmerz heraus sprechen oder handeln, verfallen wir manchmal in den Wunsch, einem anderen Schmerz zuzufügen, und das kann dann zu diesem Krieg führen. Hmm. Ein weiterer Aspekt, der die Sache schwierig macht, ist, dass wir uns manchmal schwer tun, die Verantwortung für unser Verhalten zu übernehmen.
- 00:34:22 Das ist schwieriger, als den eigenen Beitrag zum Problem zu sehen. Ich kann deine Fehler sehen. Ich kann sehen, wo du überreagiert hast, aber ich will nicht unbedingt meine sehen. Das ist schwierig. Zurück zu dem Satz, dass wir uns selbst demütigen sollen. Das ist nicht leicht zu tun. Ein Psychologe namens [Roy Baumeister](#) hat eine Studie durchgeführt, in der er die Leute fragte: "Denken Sie an eine Zeit, in der Sie jemand anderen wütend gemacht haben", und dann sagte er: "Denken Sie an eine Zeit, in der jemand Sie wütend gemacht hat", und man ließ die Leute diese Fälle beschreiben. Das Ergebnis war, dass die Beschreibungen sehr unterschiedlich ausfielen. Unter Theorie sollte man meinen, dass es dasselbe ist, denn es ist alles

über Wut, aber natürlich ist es das nicht. Wenn ich jemanden dazu bringe wütend, das ist die typische Geschichte. Ich hatte einen guten Grund zu tun, was ich tat, und es war nicht so schlimm. Sie haben überreagiert, sie werden darüber hinwegkommen, aber wenn mich jemand wütend gemacht hat, nun, dann hatte er keinen guten Grund.

00:35:11 Sie waren einfach nur gemein. Ich bin zutiefst beleidigt. Ich werde das nicht einfach so hinnehmen. Die Psychologen sagten, dass die Voreingenommenheit in die Rollen eingebaut ist, so wie wir, das ist einfach das, was Menschen tun. Wir beschreiben Dinge so, dass sie unsere jeweilige Position unterstützen. Rechenschaftspflicht ist schwierig. Wiederum sprach Präsident Nelson in der gleichen Rede über die Friedensstifter, die so viel Gutes enthält, darüber. Er sagte: "An dieser Stelle denken Sie vielleicht, dass diese Botschaft jemandem, den Sie kennen, wirklich helfen würde. Ich musste sehr lachen, weil es einfach ist, zu sagen: Ja, das musst du tun, aber er sagte: Vielleicht hoffst du, dass es ihm oder ihr hilft, netter zu dir zu sein. Das hoffe ich, aber ich hoffe auch, dass Sie tief in Ihr Herz schauen, um ein Friedensstifter zu werden.

Hank Smith: 00:35:59 Ich will euch gnädig sein. Der Herr sagt in Vers vier.

John Bytheway: 00:36:04 Ich wette, dass Jason wahrscheinlich mehr als ich und mehr als du, Hank, an Ehekonferenzen teilgenommen hat, aber ich weiß, dass wir das alle haben. Wir scherzen oft darüber, wie viele von Ihnen hier sein wollten oder wie viele von Ihnen von Ihrem Ehepartner hierher geschleppt wurden. Einer der Gründe, warum sie nicht kommen wollen, ist der, dass man ihnen sagen will, was sie alles falsch machen, und Präsident Nelson sagt: "Ich wette, euch fällt jemand ein, der dieses Gespräch wirklich braucht. Das stimmt. Hört zu, Leute, ihr braucht das wirklich, als wollte er sagen, ich nicht, aber ihr alle schon. Unser Bischof hat danach die ganze Gemeinde gebeten, es noch einmal zu lesen. Was war das, 2022.

Dr. Jason Whiting: 00:36:48 Erst vor ein paar Jahren? Ja, ja. Da ist eine Menge drin. Ich habe mir das viele Male angehört, und jedes Mal bin ich beeindruckt, wie viel Gutes da drin steht. Ich hatte schon Leute, die kamen und lasen Ehebücher, aber sie lasen sie, um ihrem Ehepartner zu zeigen, was er tun muss, und das ist weniger hilfreich, wenn sie sie in die Therapie schleppen.

John Bytheway: 00:37:06 Zufällig habe ich auf Seite 24 ein Post-it für Sie hinterlassen.

Dr. Jason Whiting: 00:37:10 Genau das ist passiert.

Hank Smith: 00:37:13 Jason, ich möchte ein T-Shirt daraus machen. Rechenschaftspflicht ist schwer. Dr. Jason Whiting, warum ist es so schwer?

- Dr. Jason Whiting: 00:37:21 Es ist demütigend. Wir alle haben unsere Schwächen. Manchmal ist es ein Es ist ein wenig schmerzhaft und peinlich, diese Schwächen zuzugeben. Wenn man an Gruppen zur Genesung von Suchtkranken oder sogar von Missbrauchsoffern denkt, fangen sie damit an, die Verleugnung zu durchbrechen und Verantwortung zu übernehmen, denn wenn jemand zum Beispiel in den Fängen der Sucht steckt, ist es leicht, viele Ausreden zu finden und zu sagen, na ja, ich bagatellisiere das, oder ich verstecke das, oder es ist mir peinlich, und das stimmt. Ich meine, wir alle haben unsere Schwächen und Schamgefühle. Ich würde einfach sagen, dass sogar ein Gespräch mit Gott manchmal eine demütigende Erfahrung sein kann. Wenn wir es nicht tun, wenn wir nicht zur Rechenschaft gezogen werden, ändern wir uns nicht. Wenn wir nicht Buße tun, ändern wir uns nicht. Es gibt Menschen, mit denen ich in Beziehungen spreche und die ich frage: "Wie oft entschuldigt ihr euch, nachdem etwas passiert ist? Manchmal sagen die Leute: Hmm, nie. Das ist immer eine große Sorge. Wenn jemand nicht sagt, weißt du was? Ich habe mich nicht richtig verhalten, oder ich hätte es besser machen können, oder, es tut mir leid, ich habe das gesagt, was ich gesagt habe, dann ist es das, was man hören will, denn wenn man das nicht hört, und es gibt Leute, die das nicht tun wollen, dann wird sich wahrscheinlich nicht viel ändern.
- Hank Smith: 00:38:30 John, ich weiß, dass dir das noch nie passiert ist, aber es gab Zeiten in meinen Gebeten, in denen ich bestimmten Themen aus dem Weg gegangen bin, in denen der Heilige Geist sagte, warum reden wir nicht darüber, und ich sagte dann, na ja, wir müssen zuerst die Missionare segnen. Warum reden wir nicht darüber? Nun, vielleicht können wir morgen darüber reden.
Sie haben Recht. Verantwortlich zu sein ist schwierig, aber es ist befreiend. Meinen Sie nicht auch, Jason?
- Dr. Jason Whiting: 00:38:54 Ja, natürlich. So geschehen Veränderung und Fortschritt. Das ist ein weiterer Grund, warum Reue ein Gefühl des Friedens und der Erleichterung ist, wenn Gott vergibt und wenn wir uns gegenseitig vergeben.
Auf diese Weise wachsen wir. Genau darüber werde ich in den nächsten Minuten sprechen. Ein paar Beispiele aus der Familie: Wenn wir Rechenschaft ablegen, wenn wir bereuen und wenn wir vergeben, passieren gute Dinge. Was sind gute Beispiele aus der Heiligen Schrift zum Thema Vergebung? Als ich darüber nachdachte, kamen mir mehrere Beispiele in den Sinn. Mir wurde klar, dass sie alle von Brüdern handeln. Hier ist das erste Beispiel: Joseph wird in Ägypten in eine Grube geworfen. Die Brüder beschließen: "Ich glaube, wir können etwas Geld verdienen. Sie verkaufen ihn. Ich meine, das ist ein ziemlich großer Verrat, den diese Brüder diesem Bruder angetan haben. Ich meine, wir sprechen hier von ernsthaften Familienproblemen. Joseph leidet sehr darunter.
- 00:39:38 Ich meine, er hat einige harte Sachen durchgemacht. Letztendlich kommt es aber zu einer Wiedervereinigung. Er vergibt seinem Brüdern. Er sagt: "Ich sehe Gottes Hand darin. Das ist ziemlich

beeindruckend. Er verzeiht. Es gibt hoffentlich Wachstum und Versöhnung. Hier ein weiteres Beispiel. Der verlorene Sohn verschwendet sein Erbe mit einem ausschweifenden Leben. Letztlich ist das kein erfüllender Lebensstil. Er kommt zu sich, er kehrt zur Familie zurück. Der Vater eilt in dieser Christusgestalt herbei und umarmt ihn und ist so glücklich, dass der Sohn, der verloren war, nun gefunden ist. Nun hätte er sagen können: Du bist nicht mein Sohn. Du kommst nicht mehr zurück. Er hätte sagen können: Hast du eine Ahnung, wie sehr deine Mutter und ich wegen deiner Entscheidungen gelitten haben? Viele Familien sagen solche Dinge. Er hat es nicht getan. Er hat ihm verziehen. Es war der Bruder, der sich gewehrt hat und meinte, du feierst ein Fest und schlachtest das gemästete Kalb für ihn, und er hat all das getan. Das ist ein bisschen typischer für ein Familienmitglied, das so etwas tut. Daran musste er arbeiten.

- Hank Smith: 00:40:41 Sie sind alle Brüder, nicht wahr?
- Dr. Jason Whiting: 00:40:44 Hier ist eine weitere. Joseph Smith und William Smith. William war ein ziemlicher Hitzkopf. Ich weiß, es war eine andere Zeit, und es gab mehr Unverblümtheit und Zurechtweisung in dieser Art von Beziehungen, aber die Dinge waren manchmal angespannt zwischen Joseph und William, und eines Tages kochten die Dinge in einer Versammlung über, in der William gezüchtigt wurde. William griff seinen Bruder an. Er griff Joseph an und verletzte ihn. Dies ist ein Zitat. Er sagt: "Joseph war geprellt und verwundet, unfähig, sich zu setzen oder ohne Hilfe aufzustehen, und unendlich betrübt über die Bosheit seines Bruders, aber innerhalb von ein oder zwei Tagen schrieb William ihm und sagte: "Es tut mir leid, was ich getan habe, und ich bitte dich demütig um Vergebung. Ich schäme mich und habe das Gefühl, dass alle Geständnisse, die ich mündlich oder schriftlich machen könnte, nicht ausreichen würden, um die Übertretung zu sühnen. Man muss ihm zugute halten, dass er Reue empfindet.
- 00:41:34 Er entschuldigt sich. Ich meine, das ist wichtig. Joseph schreibt ihm zurück und sagt: "In deinem Brief hast du mich um Verzeihung gebeten, die ich gerne gewähre. Beeindruckend, sogar nach einem ziemlich schwierigen Kampf, einer ziemlich intensiven Situation. Die letzte Geschichte veranschaulicht nicht nur die Vergebung in einer schwierigen Familiensituation, sondern auch die Entscheidung, sich zu trennen und sich in Sicherheit zu bringen. Hier geht es um Nephi und seine Brüder. Wenn ich das Buch Mormon lese, wird mein Zeugnis unter anderem dadurch gestärkt, dass ich diese Familiengeschichten lese, die so genau dem entsprechen, was Familien tun. Sogar in den Feinheiten, was sie sagen, wie sie sich gegenseitig beschuldigen, wie sie die Dinge verarbeiten. Es ist ein sehr menschlicher Prozess. Ich lese diese Dinge einfach. Ich sage: Wow, das ist genau das, was Familien tun. Das sind interessante Geschichten.

- 00:42:24 Wir alle kennen die Geschichten, nicht wahr? Die Brüder waren schwierig gewesen.
Sie hatten Nephi mit dem Stock verprügelt. Irgendwann versuchen sie, ihn erneut zu verprügeln. Sie versuchen, Hand an ihn zu legen, und einige der Frauen reden auf Laman und Lemuel ein. Sie beruhigen ihn. Sie haben dann ein schlechtes Gewissen und bitten Nephi um Vergebung, und er sagt: "Ich habe ihnen offen gesagt alles vergeben, was sie getan haben, und ich habe sie ermahnt, den Herrn, ihren Gott, um Vergebung zu bitten. Beeindruckend. Er hätte sich wehren können. Er hätte nachtragend sein können. Er war von großer Statur und wahrscheinlich ein körperlich starker junger Mann. Er hätte sich einmischen können, aber er tat es nicht. Er hat ihnen verziehen. Aber hier ist der Teil, den ich sehr interessant finde. Später wird es noch schlimmer. Nephi sagt sogar etwas in der Art: Ich erspare euch die Einzelheiten, aber es genügt zu sagen, dass sie mir das Leben nehmen wollten. Es war also wirklich ernst. So etwas wie häusliche Gewalt. Es gab eine Trennung.
Nephi und seine Familie und die Großfamilie gehen ihren eigenen Weg, und das ist wegen all dieser Familiengeschichten, die Versöhnung zeigen, wichtig. Sie zeigen Wachstum, sie zeigen Vergebung. Sie zeigen auch, dass manchmal, zumindest in Nephis Fall, Grenzen gesetzt werden mussten.
- Hank Smith: 00:43:31 Ich war vor kurzem in einer Fragestunde. Ich beobachtete einen Therapeuten, der Antworten auf Fragen gab. Er benutzte überhaupt keine heiligen Schriften. Es war keine religiöse Veranstaltung. Man nimmt die Schriften weg, aus denen man diese Lektionen lernen kann. Das ist schwierig. Es ist eine schwierige Sache, denn wenn mir eine Frage gestellt wird, denke ich automatisch, dass Sie gerade Jason von, nun ja, schauen wir uns dieses Beispiel in den Schriften an. Schauen wir uns dieses Beispiel in den Schriften an. So sind sie einfach sehr nützlich. Es hat Spaß gemacht, das durchzugehen. Ich bin sicher, es gibt Dutzende mehr. Viele mehr.
- John Bytheway: 00:44:01 Jason, ich bin froh, dass du dieses Thema ansprichst. Diese Idee der Sicherheit. Bedeutet Vergebung, dass ich mich weiterem Missbrauch aussetzen werde? Nun, das bedeutet es natürlich nicht. Ich finde es toll, dass Nephi an einen Punkt kommt, an dem er sagt: "Wissen Sie was? Wir müssen gehen. Wir müssen diese Situation verlassen, und ich kann verzeihen, aber ich weiß auch, dass ich diese Situation verlassen muss. Ich denke, ich bin froh, dass Sie hier sind, denn ich würde gerne hören, wie Sie darüber sprechen, wo diese Entscheidung getroffen werden muss. Ich kann, aber ich kann nicht bleiben.
- Dr. Jason Whiting: 00:44:33 Das ist genau richtig. Lassen Sie uns ein wenig darüber sprechen. Lassen Sie uns zuerst über typischere Situationen sprechen und dann über weniger sichere oder gefährliche Situationen. In typischeren Situationen lernen wir durch Vergebung, weniger selbstsüchtig zu sein. Erinnern Sie sich daran, dass [Joseph Smith](#) darüber sprach, dass wir unseren Egoismus auslöschen müssen. Das können wir unter anderem dadurch erreichen, dass wir uns gegenseitig anbieten
andere Vergebung und Gnade. Wie ich bereits sagte, haben wir alle Unterschiede. Viele dieser Unterschiede werden nicht verschwinden.

Ob das nun meine Art ist, mit Geld umzugehen, oder die Art, wie meine Frau mit Geld umgeht. Ich habe neulich darüber nachgedacht. Mir ist etwas Lustiges eingefallen: Meine Frau und ich haben einen Unterschied darin, wie schnell wir glauben, dass ein Milchprodukt schlecht geworden ist.

00:45:15 Ich denke, es hat ein bisschen mehr Leben in sich. Sie sagt: "Nein, das müssen wir loswerden. Ich sage dann, nein, ich denke, es ist okay. Ich denke, dieser Joghurt oder dieser Käse oder was auch immer ist noch in Ordnung, und ich meine ein dummes Beispiel, aber das ist einfach ein klassischer Unterschied. Selbst in gesunden Beziehungen lernen wir, damit umzugehen. Paare in gesunden Beziehungen lernen im Laufe der Zeit, sich gegenseitig Nachsicht zu gewähren. Sie sagen: Das ist eben sein Stil, das ist dein Stil, und das ist keine große Sache. In weniger gesunden Situationen nehmen die Leute es übel und kehren es unter den Teppich, aber das tun sie nicht wirklich, und es wird schlimmer. Aber selbst aus einer säkularen Perspektive kann ich sagen, dass ich Kollegen habe, die sich mit Vergebung beschäftigen, aber es hilft immer. Wiederum nicht einmal aus einer religiösen Perspektive, aber es steht in Verbindung mit größerer ehelicher Zufriedenheit und Langlebigkeit der Beziehung.

00:45:59 Paare, die in ihrer Beziehung ein höheres Maß an Vergebung praktizieren, haben auch ein geringeres Maß an Konflikten und ein höheres Maß an emotionaler Verbundenheit. Paare gönnen sich einfach eine Pause. Sie lassen los. Sie lassen Unterschiede zu, und das hängt mit der Idee des Akzeptierens und der Flexibilität zusammen, was wiederum eine Frage der Reife ist. Manche Dinge werden nie gelöst werden können. Man wird nie die Persönlichkeit des Ehepartners ändern oder die Art, wie er seine Socken auf dem Boden liegen lässt, oder seinen Stil, wenn man auf eine Party geht. Wir alle haben unterschiedliche Stile, und so ist es nun mal. Hier gibt es einige Zitate von Marjorie Pay Hinckley, Gordon B. Hinckleys Frau. Sie sagte, ich habe schon früh erkannt, dass es besser wäre, wenn wir uns mehr aneinander gewöhnen würden, als ständig zu versuchen, den anderen zu ändern, was, wie ich feststellte, unmöglich war. Man muss ein wenig geben und nehmen und sehr flexibel sein, um ein glückliches Zuhause zu schaffen.

00:46:51 Ich liebe dieses Zitat. Wir sollten uns einfach aneinander gewöhnen, anstatt zu versuchen, uns gegenseitig zu ändern. Sie redet nicht über schwere, ernste Probleme. Sie redet nur über die ganz gewöhnlichen Differenzen, an denen sich Paare manchmal aufhängen und die sie zu großen Problemen machen, obwohl sie es nicht sind. Es geht einfach um die Reife, zu sagen: Du bist du, ich bin ich. Gemeinsam erlauben wir einander, so zu sein, wie wir sind. Und es gibt noch ein weiteres Zitat, mit dem sogar gute Menschen ringen. Das ist von Wendy Watson Nelson, Wendy Watson. Sie war eine Ehe- und Familientherapeutin. Sie war sogar meine Professorin in den neunziger Jahren. Ich habe wirklich viel von ihr gelernt. Sie weiß viel über Beziehungen und ist ein wirklich guter Mensch. Russell M. Nelson, wir alle wissen, dass er ein wirklich guter Mensch ist. Sie haben später im Leben geheiratet, zwei großartige Menschen, die bereit sind, sich zu engagieren.

heiraten, aber sie sagt, dies sei von Präsident Nelson Biografie von Sheri Dew.

00:47:38 [Schwester Nelson](#) sagt, dass der Anfang unserer Ehe schwieriger war und mir mehr abverlangte, mich dem Herrn zuzuwenden, als alles andere in meinem Leben. Diese Kämpfe haben mich noch mehr zum Herrn geführt, was wiederum unsere Ehe gestärkt hat, um die Art von Ehe zu schaffen, die wir wollten. Das hat uns beiden am Anfang viel Arbeit, Opfer, Vergebung und Gebet abverlangt, als wir unsere Leben miteinander verwoben haben, um eins zu werden, aber das war es wert. Das ist eine großartige Erinnerung daran, dass ihre Situation natürlich einzigartig und wahrscheinlich wirklich kompliziert war, aber gute Menschen arbeiten immer noch daran, sich anzupassen, zu beten, zu vergeben und einige Opfer zu bringen. Das ist es, was Beziehungen ausmacht.

- Hank Smith: 00:48:15 Meine Frau liebt Katzen. Ich mag keine Katzen. Wir haben einen Kompromiss geschlossen und haben drei Katzen.
- Dr. Jason Whiting: 00:48:23 Sehr schön.
- John Bytheway: 00:48:23 Teenager sagen zu dir: "Was?"
- Hank Smith: 00:48:26 Oh ja, sagen die Teenager, das ist kein Kompromiss. Normalerweise sage ich: Hmm, du bist nicht verheiratet. Wie, ja, wie hast du es genannt? So eine Art Gartenproblem.
- Dr. Jason Whiting: 00:48:39 Das ist ein Unterschied.
- Hank Smith: 00:48:40 Ich werde die Tierliebe meiner Frau nicht ändern können, also kann ich mich genauso gut daran gewöhnen. Es ist okay.
- Dr. Jason Whiting: 00:48:46 Das ist in Ordnung.
- Hank Smith: 00:48:46 Wir haben ein Hängebauchschwein. Wir haben eine Menge seltsamer Tiere, die in diesem Haus herumlaufen, darunter vier Jungs im Teenageralter. Wir haben eine Menge von ihnen.
- Dr. Jason Whiting: 00:48:56 Diese Idee, durch Vergebung zu wachsen und Christus ähnlicher zu werden, ist einer der Gründe, warum Gott uns auffordert, wiederholt zu vergeben. 70 mal sieben, das bedeutet, dass es keine Quote gibt. Manchmal sagen die Leute, na ja, ich habe dich schon dreimal geschlagen und du bist raus, aber ich denke, in typischen Beziehungen arbeiten wir einfach an den Dingen und wir wachsen und verbessern uns, und ich sage, es ist leichter zu vergeben, wenn die Leute demütig sind und wenn sie Reue zeigen. Wenn sie um Vergebung bitten, wenn sie sagen, dass es ihnen leid tut, wenn sie sich bemühen und die Forschung tatsächlich bestätigt. dass es leichter ist, zu vergeben, wenn ich sehe, dass Sie

dass du meinen Schmerz verstehst, dass du verstehst, warum mich das verletzt, dass du Mitgefühl zeigst, dass du dich bemühen wirst. Das baut Vertrauen auf. Im besten Fall arbeiten beide Seiten daran, sich zu verbessern. Das ist es, was Beziehungen wachsen lässt.

00:49:56

Wenn jedoch nur eine Person das tut, ist die Situation anders, und das passiert manchmal, wenn es keine Reue gibt, vielleicht gibt es Aggression und die Dinge werden schädlich. Nur eine Person sagt: "Ich arbeite daran und wie kann ich besser werden? Und sie versucht es, während die andere Person das nicht tut. Sie sagt weiterhin: "Ich brauche mich nicht zu ändern. Du musst dich ändern. Das ist keine gute Situation. Es gibt verschiedene Grade dieser Probleme, von leicht über mittelschwer bis ziemlich schwer. Wie lässt sich Vergebung in solchen Situationen anwenden? Beginnen wir mit einem Zitat von [Elder Holland](#). Um auf die Frage von Johannes zurückzukommen, ist es für einige von Ihnen, die in echter Angst leben, wichtig zu beachten, was er nicht gesagt hat, d. h. der Erlöser. Er hat nicht gesagt, dass es Ihnen nicht erlaubt ist, echten Schmerz oder echte Trauer über die erschütternden Erfahrungen zu empfinden, die Sie durch die Hand eines anderen gemacht haben, und er hat auch nicht gesagt, dass Sie in eine giftige Beziehung oder in ein missbräuchliches, zerstörerisches Umfeld zurückkehren müssen, um vollständig zu vergeben.

00:50:56

Vergebung bedeutet nicht, dass man gezwungen ist, weiterhin Schmerz zu empfinden oder für seine eigene Misshandlung verantwortlich gemacht zu werden. Leider verdrehen manche Menschen, die manipulativ oder missbräuchlich sind, diese Lehre. Sie werden sagen: "Nun, du musst mir vergeben. Sie werden sagen, dass die größere Sünde bei dir liegt. Wenn du das nicht tust, werden sie sagen: Gott hat mir vergeben. Warum kannst du das nicht? Das ist kein Zeichen von Reue, und es ist kein gesundes Zeichen, wenn jemand die Vergebung so missbraucht. [Präsident Nelson](#) hat das auch betont. Das war in einer der Osterbotschaften von Präsident Nelson. Er sagte, anderen zu vergeben bedeute nicht, sündiges oder kriminelles Verhalten zu dulden, und es bedeute sicherlich nicht, in missbräuchlichen Situationen zu bleiben. Nach diesen Ausführungen können wir ein wenig mehr darüber sprechen, was Vergebung ist und was sie nicht ist. Es ist leichter, jemandem zu vergeben, wenn er rechenschaftspflichtig ist und sich entschuldigt, aber davon hängt es nicht ab, denn wenn es so wäre, wären viele Menschen hilflos, wenn sie vergeben müssten, weil die andere Person nicht unbedingt rechenschaftspflichtig ist.

00:51:59

Tatsächlich habe ich gerade vor eineinhalb Wochen mit einer Frau gesprochen, die in einer toxischen Beziehung lebt. Sie ist ziemlich manipulativ. Es ist ziemlich psychologisch missbräuchlich. Es ist wirklich hässlich. Das ist eine beruflich kluge Frau, die sagt: "Ich weiß es besser, aber ich kann mich nicht aus dieser Situation befreien, solange er nicht zugibt, dass er mir das antut, solange er nicht zur Verantwortung gezogen wird, solange er nicht

sich entschuldigt. Ich sagte, ich verstehe den Impuls, dass Sie Gerechtigkeit wollen, aber ich weiß nicht, ob er dazu bereit oder in der Lage sein wird. Manche sind zu sehr in ihrer eigenen Verleugnung und ihren eigenen Verteidigungsmechanismen gefangen, und das ist eine traurige Situation, aber wenn jemand in einer solchen Situation darauf wartet, kann es passieren oder auch nicht. Es bedeutet auch nicht, dass jemandem zu verzeihen nicht entschuldigt, was er getan hat, wenn das Sinn macht. Es bedeutet nicht, dass es in Ordnung war.

00:52:52

Hier beginnt die Frage des Glaubens und des Vertrauens in Gott, denn er ist der Richter. Wir können es ihm überlassen. Wir können vergeben und aus einer schlechten Situation herauskommen. Wir können vergeben und Grenzen setzen. Bei der Vergebung geht es um Heilung und Loslassen. Es geht nicht unbedingt darum, die andere Person zur Verantwortung zu ziehen. Das ist etwas, um das sich Gott kümmern wird. Es ist nicht leicht. Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass man diese Entscheidung trifft und vergibt und dann ist alles gut. Das ist auch ein wichtiger Punkt hier, nämlich dass wir wahrscheinlich viel Hilfe vom Himmel brauchen. Wir müssen mit unserem himmlischen Vater sprechen. Wir müssen mit dem Erlöser und seinem Sühnetod arbeiten. Das bezieht sich auf diesen wirklich großartigen Vortrag von [Schwester Yee](#), von Kristen Yee, auf den wir uns in den "Come, Follow Me"-Materialien für diese Woche beziehen.

00:53:45

Das ist Schönheit für Asche. Es ist ein wirklich beeindruckender Vortrag. Sie erzählt von ihren eigenen Kämpfen, als sie in einem Elternhaus aufwuchs, das, wie sie sagt, von schwierigen und ungesunden Umständen geprägt war. Sie bezieht sich dabei besonders auf ihren Vater. Sie spricht viel über die Arbeit, die dazu nötig war, und sie zitiert hier Präsident Nelson darüber, wie der Erlöser helfen kann. Hier ist das Zitat von Präsident Nelson: "Durch seine unendliche Versöhnung können Sie denen vergeben, die Sie verletzt haben und die vielleicht nie die Verantwortung für ihre Grausamkeiten gegen Sie übernehmen. Normalerweise ist es leicht, jemandem zu vergeben, der Sie aufrichtig und demütig um Vergebung bittet, aber der Erlöser wird Ihnen die Fähigkeit verleihen, jedem zu vergeben, der Sie in irgendeiner Weise schlecht behandelt hat. Dann können ihre verletzenden Taten deine Seele nicht mehr anstecken, und sie fährt fort. Dies ist nun ihr Kommentar. Sie sagt, der Herr verlangt von uns, dass wir zu unserem eigenen Besten vergeben, aber er verlangt nicht, dass wir es ohne seine Hilfe, seine Liebe und sein Verständnis tun. Durch unsere Bündnisse mit dem Herrn können wir alle die stärkende Kraft, die Führung und die Hilfe erhalten, die wir brauchen, um zu vergeben und um vergeben zu werden. Bitte bedenken Sie, dass jemandem zu vergeben nicht bedeutet, dass Sie sich selbst in eine Lage bringen, in der Sie weiterhin verletzt werden. Wir können darauf hinarbeiten, jemandem zu vergeben, und uns dennoch vom Heiligen Geist dazu angehalten fühlen, uns von ihm fernzuhalten.

John Bytheway:

00:55:02

Vielen Dank, Jason. Ich dachte, Schwester Yee war unglaublich den Mut, darüber zu sprechen. Es waren wahrscheinlich Tausende

die so dankbar waren, dass sie es getan hat. Manchmal gibt es die Idee, dass ich auf die Gefahr hin, dass ich meine eigene Sicherheit gefährde. Ist Ihnen das jemals passiert?

Dr. Jason Whiting: 00:55:21 Sehr viel. Manchmal haben die Menschen das Gefühl, dass sie, weil sie zum Beispiel eine Ehe eingegangen sind und einen Bund geschlossen haben, eine Verpflichtung eingegangen sind, dass sie trotzdem bleiben müssen. Als ich mich an der BYU für die Stelle beworben habe, hat man unter anderem mit einer allgemeinen Autorität über die Stelle gesprochen, und ich habe dieser allgemeinen Autorität erzählt, dass ich mich mit Missbrauch und häuslicher Gewalt beschäftige. Wir sprachen darüber, dass die Menschen in der Kirche manchmal entweder im Stillen leiden und nicht wissen, dass die Dinge so ungesund sind, wie sie sind, oder dass sie das Gefühl haben, in der Falle zu sitzen und bleiben zu müssen, weil sie eine Verpflichtung eingegangen sind oder im Tempel einen Bund geschlossen haben. Er sagte, dass die Menschen nicht erkennen, dass es sich nicht mehr um eine himmlische Beziehung handelt, wenn es zu Missbrauch kommt, wenn die Dinge so schädlich geworden sind. Das ist keine Bundesbeziehung.

00:56:11 Die Menschen haben an diesem Punkt ihre Bündnisse gebrochen. Ich spreche manchmal mit Menschen darüber. Eines der Dinge, über die ich spreche, ist, dass ich ein Vater von Kindern bin, die verheiratet sind. Ich würde nicht wollen, dass mein Kind in einer Situation bleibt, die seiner Würde, seiner Spiritualität, seiner Psyche schadet. Ich glaube nicht, dass unser himmlischer Vater von uns erwartet, dass wir in Situationen bleiben, die uns schaden, nur weil wir einmal eine Verpflichtung eingegangen sind, die eine Person nun nicht mehr einhält, um sie zu ehren, zu schätzen und zu lieben. Ich denke, es ist eine komplexe Situation, da jeder Fall anders ist, aber wie Schwester Yee sagte, und wie Präsident Nelson sagte, wie Elder Holland sagte, geht es bei der Vergebung um Heilung und Loslassen. Es geht nicht darum, gezwungen zu sein, in einer schlechten Situation zu bleiben.

Hank Smith: 00:57:03 Wenn jetzt jemand sagt, du musst mehr wie Christus sein und mir vergeben, dann hat er das Neue Testament wohl nicht gelesen. Es gibt viele Momente, in denen Christus jemandem vergibt, aber er hat ziemlich feste Grenzen, wie in Nazareth. Erinnern Sie sich an die Stadt Nazareth, Johannes, das ist seine Heimatstadt, die versucht, ihn zu ermorden, zumindest soweit wir wissen, ist er nie wieder zurückgekehrt. Er kehrte nie wieder zurück. Er kehrte nie zurück. Er weigerte sich, mit Herodes zu sprechen. Er ließ Petrus wissen, wenn er ein paar Mal eine Grenze überschritten hatte. Die Vorstellung, dass Jesus keine Grenzen kennt, ist nicht biblisch begründet.

John Bytheway: 00:57:40 Ich möchte die jungen Erwachsenen darauf hinweisen, dass es meiner Meinung nach einen Unterschied zwischen einer Tempelhochzeit und einer himmlischen Ehe gibt. Du kannst im Tempel heiraten, dann arbeitest dein Leben auf eine himmlische Ehe hin.

- Dr. Jason Whiting: 00:57:56 Ja. Im besten Fall arbeiten beide Personen darauf hin. diese Art von himmlischer Beziehung. Sie entschuldigen sich, sie wachsen, sie tun Buße und versuchen, einander zuzuhören. In anderen ungesunden Situationen tun einer oder beide das nicht. Sie übernehmen keine Verantwortung oder sie sagen oder tun Dinge, die schädlich sind, oder sie sagen, dass die andere Person sich ändern muss, aber sie werden sich nicht ändern. Die Tatsache, dass man den Einfluss der anderen Person nicht akzeptiert, ist in der Tat ein Scheidungsprädiktor. Man sieht das immer wieder in missbräuchlichen Beziehungen. Man sieht Menschen, die sagen: Nun, es ist mir egal, dass deine Mutter zu Besuch kommt. Ich ändere meine Pläne nicht, oder es ist mir wirklich egal, dass du in dieses Restaurant gehen willst. Ich will nicht hingehen. Das ist die Vorstellung, dass es kein gesundes Zeichen ist, wenn eine Person sagt: "Das ist nicht mein Problem, das ist dein Problem, ich ändere mich nicht", anstatt Kompromisse zu schließen und offen zu sein und Dinge hin und her zu klären, sei es in Bezug auf Geld, Hausarbeit oder Intimität. Das hängt auch mit der Idee der Defensivität oder der Schuldzuweisung zusammen. Zurück zur Bedeutung von Demut und Verantwortlichkeit. Es bedarf einiger schwieriger Überlegungen. Jeder Fall ist anders. Es gibt keine pauschale Empfehlung, was man in schwierigen Situationen tun sollte, aber manchmal muss man sich selbst schützen.
- Hank Smith: 00:59:15 Ja, ja.
- John Bytheway: 00:59:16 Ich liebe diesen Vers, in dem der Herr sagt: "Ich, der Herr, werde vergeben, wem ich vergeben will. Er lässt uns wissen, dass er eine bessere Sicht hat. Er weiß, wie man Herzen liest. Er sieht die ganze Situation. Er sagt: Macht euch keine Sorgen um meinen Teil der Sache. Von dir wird verlangt, dass du allen Menschen vergibst. Ich werde vergeben, wem ich vergeben will. Er weiß, was er tut. Es gefällt mir, dass wir darauf vertrauen können, dass es für mich unmöglich ist, dieser Person zu vergeben. Du könntest sagen, dass das richtig ist. Für dich ist es unmöglich, aber bei Gott sind alle Dinge möglich. Vielleicht ist das notwendig. Es kann erfordern, dass Sie nur mit Gottes Hilfe in der Lage sind zu vergeben. Wie Sie schon sagten, Jason.
- Dr. Jason Whiting: 01:00:02 Ja, ich finde es gut, dass Sie gesagt haben, Gott habe eine andere Perspektive als wir. Manchmal tun Menschen sogar verletzende Dinge, weil sie selbst verletzende und schädigende Erfahrungen gemacht haben. Gott kann das in Betracht ziehen. Er kann das auf eine Weise sortieren, wie wir es wahrscheinlich nicht können. Ich will sagen, dass das manchmal ein Faktor beim Loslassen und Vergeben ist. Wenn ich zum Beispiel mit jemandem über einen Elternteil spreche, der in seiner Jugend schwierig war, dann unterhalten wir uns darüber: Wie war das Leben Ihrer Mutter oder Ihres Vaters, als sie aufwuchsen? Was waren die Herausforderungen, denen sie gegenüberstanden? Das hilft, die Sache in eine andere Perspektive zu rücken, und kann ihnen helfen, einige Dinge loszulassen. Dinge. Das entschuldigt nicht die Dinge, die passiert sind. Es tut nicht

den Schaden nicht beseitigen, aber es kann jemandem helfen, den Schaden ein wenig zu mildern.
und sagen, weißt du was? Sie hatten ihre eigene Missbrauchsgeschichte. Ich werde Gott erlauben, das mit ihnen zu klären, und ich werde Gott bitten, mir zu helfen, diese Dinge als Teil meiner Vergebung loszulassen, auch wenn es Grenzen gibt.

Hank Smith: 01:01:04 Jason, ich habe eine Frage, bei der ich mir nicht sicher bin, ob es eine Antwort gibt, aber ich würde gerne Ihre Meinung dazu hören. Ich weiß, dass wir mehr Zeit in Abschnitt 64 verbringen wollen, aber ich bin fasziniert von dieser Frage. Wir haben darüber gesprochen, dass es Zeiten gibt, in denen wir uns an Menschen anpassen, in denen wir ihnen entgegenkommen, und wir haben darüber gesprochen, dass es manchmal an der Zeit ist, eine Grenze zu setzen und zu sagen: Das ist nicht in Ordnung. Ich werde mich aus dieser Situation zurückziehen. Gibt es einen Zeitpunkt, an dem wir diese beiden Dinge miteinander verwechseln können? Wir haben über die Situation gesprochen, in der wir denken, dass es sich um eine missbräuchliche Situation handelt. Es gibt wahrscheinlich einen Zeitpunkt, an dem man eine feste Grenze setzen muss. Gibt es einen Zeitpunkt, an dem es manchmal in die entgegengesetzte Richtung geht, an dem ich an Stellen Grenzen setze, an denen ich ein wenig entgegenkommender sein muss? Ich erwähne das aus diesem Grund, weil ich auf Instagram häufig über Grenzen schreibe. Ich denke, sie sind wichtig. Ich weiß, dass ich zwei Antworten bekommen werde. Die eine ist: Vielen Dank. Darüber muss mehr gesprochen werden. Die andere ist in etwa so. Meine Tochter hat mich und meinen Mann völlig aus ihrem Leben ausgeschlossen. Wir haben keinen Kontakt zu unseren Enkelkindern. Sie nennt das Grenzen. Können Sie dazu etwas sagen? Haben Sie das gesehen?

Dr. Jason Whiting: 01:02:14 Ja, das ist eine sehr gute Frage. Ich habe genau das erlebt, was Sie beschrieben haben, nämlich dass es eine Zeit und einen Ort gibt, an dem man Grenzen setzen sollte. Es spricht viel für die Sicherheit, und es ist eine sorgfältig abgewogene Angelegenheit, wenn man sich dafür entscheidet. Ich höre jedoch die gleichen Geschichten, die Sie gerade erwähnt haben. Ich hatte schon Leute, die zu mir kamen und sagten: "Meine Kinder haben mich abgeschnitten. Ich kann sie nicht mehr sehen. Oder die Enkelkinder. Natürlich ist jeder Fall anders, und man muss dafür sensibel sein, denn manchmal sind die Dinge sehr schädlich. Dennoch höre ich von vielen Fällen, in denen ich denke, dass dies ein Fall ist, in dem eine Versöhnung, ein Gespräch und eine Interaktion möglich sind, in dem es Vergebung und eine Beziehung geben kann, auch wenn vielleicht einige Grenzen gesetzt werden müssen, denn eine Trennung von einer familiären Beziehung ist ein großer Schritt.

01:03:09 Ich habe Artikel gelesen und Geschichten von Kollegen gehört, in denen es genau um dieses Thema geht. Ich glaube, dass Menschen manchmal zu viel übertreiben, zu viele Grenzen setzen oder nicht vergeben, selbst wenn es gesunde oder zumindest funktionierende Beziehungen geben könnte. Eines der Dinge, die passieren, Sie wissen, wir haben über diese Phrasen der Suche nach Gelegenheiten gesprochen. Eines der Dinge, die bei unserem derzeitigen Online-Angebot ein wenig problematisch sind

Kultur ist, wenn jemand einen Anlass oder einen Fehler sucht in ihrer eigenen Familie, und sie tragen diesen Fall in die Welt hinaus und sagen: "Ich bin missbraucht worden und das ist passiert. Andere Leute werden sich wahrscheinlich darauf stürzen und sagen: "Das klingt schrecklich. Ich glaube nicht, dass dies der richtige Ort ist, um über Ihre familiären Probleme zu urteilen, denn wie wir bereits sagten, werden die Leute sich darauf stürzen und sehen, was sie, der Fall, der ihnen vorgelegt wurde, bedeutet.

Sie werden nicht die ganze Situation überblicken.

01:04:03

Manchmal behaupten die Leute, sie würden missbraucht. Das ist ein ziemlich belasteter Begriff. Als jemand, der sich mit Missbrauch beschäftigt, kann ich sagen, dass es nicht immer einfach ist, das auseinanderzuhalten. Einige Dinge wissen wir, körperlicher Missbrauch, sexuelle Aggression, aber psychologischer Missbrauch ist manchmal psychologischer Missbrauch und manchmal sind es nur Differenzen. Manchmal sagen Menschen, dass sie mich missbrauchen, obwohl sie in Wirklichkeit Differenzen haben oder vielleicht für etwas verantwortlich gemacht werden, für das sie nicht verantwortlich sein wollen. Manchmal verzeihen Menschen Situationen nicht, in denen Vergebung möglich wäre, und die Beziehungen könnten immer noch funktionieren und gut sein. Ich denke dabei an den Satz, dass man einen Anlass sucht. Ich denke auch an den Ausdruck "Wut schüren", weil die Leute das tun, wenn sie online posten. Sie rechtfertigen ihr eigenes Verhalten, indem sie sagen: "Seht nur, wie schrecklich diese Sache ist", und andere Leute werden sich darauf stürzen, aber es gibt auch eine andere Formulierung aus dem Buch Mormon, die hier von Bedeutung sein könnte, nämlich dass sie sich nicht trösten lassen wollten. Manchmal sind Menschen nicht offen für Vergebung, Versöhnung oder Trost, die in einem gesunden Gespräch möglich wären. Sie werden an ihrem Groll festhalten und diesen hegen und pflegen, und sie werden ihn benutzen oder als Waffe einsetzen. Ich möchte keineswegs urteilen, denn es gibt Situationen, in denen sich Menschen von gefährlichen und hässlichen Situationen abgewandt haben, aber ich glaube, es gibt auch viele andere, die holprig und schwierig sind, die aber sicherlich aufgearbeitet werden können.

Hank Smith:

01:05:30

Du kennst die Situation einfach nicht. Ich bekomme einen Kommentar auf Instagram. Ich habe natürlich keine Ahnung, was los ist, und ich denke, wenn du eine Person hast, die in deinem Leben sein möchte, die dein Leben segnen möchte, ist das schwer.

Dr. Jason Whiting:

01:05:43

Es ist wirklich schwer. Es gibt professionelle Ressourcen, es gibt eine Menge Familientherapeuten. Es gibt Orte, an denen Gespräche in einem geschützten Raum stattfinden können, um das zu verarbeiten. Wenn jemand einen Groll hegt oder das Gefühl hat, dass ihm etwas angetan wurde, sind Familien unvollkommen. Es werden Dinge getan und gesagt, Gefühle werden verletzt und es kommt zu Streitigkeiten. Ich versuche nicht, irgendetwas davon herunterzuspielen, aber ich möchte auch sagen, dass ein Teil des Lernens, wie Christus zu sein, darin besteht und wer wir sind, ist zu lernen, zu vergeben und Dinge zu verarbeiten

wenn es möglich ist. Wenn die Leute auf die Frage zurückkommen wollen, ob
Wenn Menschen eine Beziehung führen wollen, wenn sie daran arbeiten wollen, ist das ein gutes Zeichen. Selbst ziemlich schwierige Dinge können unter diesen Umständen vergeben werden, und ich arbeite mit Menschen, die mit Süchten, Verrat oder Affären zu kämpfen hatten. Vergebung kann immer noch geschehen, je nachdem, wo die Menschen in diesen Situationen stehen.

Hank Smith: 01:06:37 Jason, glauben Sie, dass wir irgendwie eine Generation von Menschen geschaffen haben, zumindest in den letzten, ich weiß nicht, 50, hundert Jahren, 50 Jahren, die, ich will nicht sagen, zu beleidigt sind, aber waren unsere Großeltern in der Lage, ihre Differenzen besser auszutragen als wir, weil ich nicht online gehen kann und alle Rechtfertigungen bekomme, die ich brauche, um ein Familienmitglied abzuschneiden. Bin ich zu empfindlich?

Dr. Jason Whiting: 01:07:03 Das ist eine gute Frage. Ja. In gewisser Weise aus einigen der Gründe, die ich bereits genannt habe, nämlich dass es einfach ist, unsere Gründe zu rechtfertigen. Wie Sie sagten, ist es im Internet leicht, zu sagen: "Könnt ihr glauben, dass das passiert ist? Und jeder sagt: Nein, ich kann nicht glauben, dass das passiert ist. Wir machen das in unseren politischen Diskussionen. Es verkauft sich und es funktioniert, und es ist auch eine Art Bestätigung, und ich habe vorhin das Zitat von Terry Warner erwähnt. Er hat einige Diskussionen über Vergebung geführt, in denen er darüber gesprochen hat, dass sogar Berufsgruppen oder manchmal auch Therapien diese Vorstellung verstärken können, dass man zum Opfer geworden ist und dass man empört und wieder wütend sein sollte. Das ist ein heikles Gleichgewicht, denn manchmal werden Menschen wirklich zu Opfern gemacht. Das kann man wohl sagen. Menschen haben schreckliche Traumata und werden zu Opfern. Das ist natürlich wahr, und ich möchte das nie herunterspielen, aber es ist auch wahr, dass sich die Leute manchmal in eine - wie soll ich sagen?

01:07:58 Dass die Rolle des Opfers, der Wut, der Vergeltung, statt zu sagen: "Ich bin verletzt worden, jetzt muss ich Heilung finden und ich muss weitergehen und ich muss sogar vergeben und gesündere Grenzen wählen, das ist etwas anderes. Ich werde zu anderen Menschen gehen und darüber reden, wie schrecklich Männer sind oder wie schrecklich Beziehungen, Familien oder Großeltern sind, oder was auch immer es ist. Menschen können in diese Art von Denkweise verfallen. Ich meine, es gibt die Schuldzuweisung an die Mutter. Die Menschen verfallen in eine negative Opfermentalität. Man muss dieses Gespräch mit sich selbst, mit Gott und mit Menschen führen, die man kennt und denen man vertraut, um diese Dinge zu klären, denn es sind schwierige Gespräche. Es gibt echte Opfer, aber es ist auch wahr, dass Menschen aus der Position des Opfers heraus schlimme Dinge tun können. Wenn Menschen verletzt sind, sagen andere fast immer, dass sie das Opfer sind, was unsere Arbeit schwierig macht, aber das ist das Problem. der Realität.

- Hank Smith: 01:08:59 Sie haben vorhin gesagt, dass es nicht unbedingt meine Aufgabe ist, meinen Ehepartner zu ändern oder jemand anderes. Vielleicht versuche ich, meine Grenzen zu nutzen, um sie dazu zu bringen, etwas zu ändern, was sie nicht ändern müssen.
- Dr. Jason Whiting: 01:09:12 Ja, vielleicht, aber es gibt bessere Möglichkeiten, früher um Veränderungen zu bitten. Wissen Sie, wir haben über Schwester Hinkley und andere gesprochen, die sagen, dass es besser ist, flexibel zu sein, und das ist wahr, aber das bedeutet nicht, dass man keine Gespräche führen und sagen kann: Hey, als du das gesagt hast, was meine Gefühle verletzt hat, oder als ich diese große Arbeit gemacht habe und das Haus geputzt habe und du dann die Küche verwüstet hast, das hat mich gestört. Man kann solche Gespräche führen. Man kann um Verständnis bitten und sich sogar entschuldigen, aber das ist etwas anderes, als aggressiv zu werden oder Grenzen zu setzen und zu sagen: Ich werde nie wieder mit dir reden, weil du das getan hast.
- Hank Smith: 01:09:47 Wow! Vielen Dank dafür. Das ist ein heikles Thema. Ich meine, wir dringen in Beziehungen ein, in die intimsten Bereiche des Lebens von Menschen, und wir versuchen hier, hilfreich zu sein.
- John Bytheway: 01:09:56 Manche Menschen sagen an dem Tag, an dem sie heiraten: Ich möchte, dass mein Ehepartner so bleibt, wie er jetzt ist. Der andere denkt, okay, jetzt kann ich ihn so formen, wie ich es wirklich will. Ich finde es toll, dass wir die Möglichkeit haben, eine Bundesehe zu führen und Gott daran teilhaben zu lassen. In dieser Bündnisbeziehung können wir gemeinsam wachsen und uns verbessern. Ich liebe die Art und Weise, wie das Evangelium uns vermittelt, dass Gott Teil unserer Ehe ist. Ich liebe diese Doktrin.
- Dr. Jason Whiting: 01:10:28 Es ist wichtig, dass unsere Beziehungen kein Hindernis sind, dass diese Unebenheiten und diese Unterschiede, darum geht es doch. Wenn man an die Kinder denkt, die man hat, ist das interessant. Sie sehen sich Ihre Kinder oder Geschwister an und sagen: Junge, wir haben alle sehr unterschiedliche Persönlichkeiten. Ich weiß nicht, ob ich mit dieser Person abhängen würde, wenn wir uns nur auf einer Party treffen würden, aber sie sind meine Geschwister oder meine Kinder, also sind wir natürlich eine Familie. Wir kriegen das hin. Das ist irgendwie großartig. Wir haben diese herausfordernden Situationen, die zu Wachstum führen. Sie sind nicht immer einfach, aber sie gehören dazu, um dem Erlöser ähnlicher zu werden, der all diese Tugenden wie Freundlichkeit, Geduld und Barmherzigkeit besitzt. In unseren besseren Momenten lernen wir diese. Vieles davon lernen wir in familiären Situationen.
- Hank Smith: 01:11:17 Im zweiten Teil dieser Folge geht es weiter.
- Dr. Jason Whiting: 01:11:19 Es ist noch gar nicht so lange her, da habe ich gesagt, was ihr alles verändert habt, um an diesen besseren Ort zu gelangen, denn es sah nicht gut aus und die Leute sagten, ihr müsst euch scheiden lassen, aber jetzt geht es euch besser. Es ist nicht alles perfekt, aber es geht euch schon viel besser. Ich habe gefragt, was die größte Veränderung bewirkt hat.

für Sie? Er sagte sofort: "Das Evangelium von Jesus Christus", und ich fragte: "Wirklich? Erzählen Sie mir mehr darüber. Und er sagte: "Meine Beziehung zum Erlöser und er wurde ein wenig emotional, hat mir geholfen, Dinge zu sehen, die ich auf eine Art und Weise getan habe, die verletzend war, die ich vorher nicht gesehen habe, weil ich immer noch in meinem eigenen Schmerz steckte.



- John Bytheway: 00:00 Willkommen zum zweiten Teil des Gesprächs mit Dr. Jason Whiting Doctrine and Covenants Abschnitt 64 bis 66.
- Hank Smith: 00:07 Mir ist aufgefallen, dass in Abschnitt 64, Vers 17, Satan danach trachtet, Seelen zu zerstören. Ich denke, es ist hilfreich, sich daran zu erinnern, wer der eigentliche Feind ist.
- John Bytheway: 00:18 Ja, ja.
- Hank Smith: 00:18 Es ist nicht diese Person. Wir haben einen gemeinsamen Feind, der Seelen, Familien und Beziehungen zerstören will.
- Dr. Jason Whiting: 00:25 Wenn Menschen zur Therapie kommen, weil sie verletzt sind und Schmerzen haben, sehen sie sich oft als Feinde an. Das ist eine gute Erinnerung, um zu sagen: Ihr seid nicht die Feinde des anderen. Ihr sitzt im selben Boot. Das Problem sind die Streitigkeiten oder die Dinge, die euch im Weg stehen. Es liegt nicht an euch. Ihr seid im selben Team. Wenn die Leute anfangen können, gemeinsam an den Streitigkeiten oder was auch immer zu arbeiten, ist das eine viel bessere Situation, als den anderen als Feind zu sehen.
- John Bytheway: 00:53 Ich weiß gar nicht mehr, wie viele Jahre es her ist, dass das mit Hank war, aber wir hatten einen Familienstreit, bei dem wir uns alle zusammensetzen mussten. Ich sagte: "Leute, hier ist nicht Mama gegen euch oder Papa gegen euch. Es geht um uns alle gegen Satan. Es schien mir sehr zu helfen, die Sache so zu sehen, dass wir alle gegen den Widersacher kämpfen. Der Widersacher liebt es, wenn wir gegeneinander ausgespielt werden. Er ist gegen uns alle.
- Dr. Jason Whiting: 01:21 Um noch einmal auf die Notwendigkeit von Friedensstiftern zurückzukommen: Präsident Nelson erinnerte uns in dieser Rede daran, dass Streit immer von Satan ausgeht. Zorn hilft niemandem. Er ist immer ein Problem. Man kann einfach wissen, wenn man anfängt, diesen Weg einzuschlagen, wird das zu Problemen und verletzten Gefühlen führen.
- Hank Smith: 01:37 Das stimmt. Nehmen wir an, es handelt sich um eine Beziehung, in der die Person wirklich versucht, sich zu ändern. Nehmen wir an, jemand ist in einem manipulativen Elternhaus aufgewachsen. Sie haben 18 Jahre lang diese Sprache gelernt.

Jetzt sind sie in einer Ehe. Sie haben festgestellt, dass ihre Sprache manipulativ und schwierig. Das wollen sie ändern. Was tun Sie in diesem Fall, Jason, denn es handelt sich nicht um jemanden, der böswillig ist. Es handelt sich nicht um jemanden, der sich weigert, sich zu ändern. Es handelt sich um jemanden, der jahrelang, ich bin sicher, Sie haben Begriffe dafür, jahrelang ein ungesundes Verhalten an den Tag gelegt hat und nun versucht, das alles irgendwie zu ändern.

- Dr. Jason Whiting: 02:23 Das ist ein häufiges Szenario. Es gibt viele Menschen, die mit generationenübergreifenden Traumata und Problemen aufgewachsen sind. Nicht nur schlechte Fähigkeiten, sondern auch schädliche Dinge, die getan wurden. Es ist nicht einmal das, was man lernt oder von dem man sieht, man sieht schlechte Beispiele, und das ist eine Sache. Man lernt schlechte Beispiele, aber auch, wenn es ungesund ist, wenn man traumatisiert ist, lernt der Körper, sich zum Beispiel zu schützen. Er lernt, die ganze Zeit gestresst zu sein, weil ich nicht verletzt werden will. Ich meine, ich bin in einer Situation, egal ob es sich um Wut, psychischen Missbrauch, körperliche Gewalt oder Schlimmeres handelt. Sie haben Recht, dass dadurch einige herausfordernde Tendenzen übrig bleiben, die Menschen haben, die sie durch diese traumatischen Erfahrungen gelernt haben.
- Hank Smith: 03:11 Richtig. Bewältigungsstrategien, was auch immer.
- Dr. Jason Whiting: 03:13 Ja, ja, ja. Sie haben gelernt. Sie haben gelernt, das Leben so gut wie möglich zu meistern. Wir haben vorhin darüber gesprochen, dass jemand sehr empfindlich reagieren kann, wenn er an einer PTBS erkrankt ist. Nun, das ist eine reale Sache, und eine Person könnte überempfindlich gegenüber der Andersartigkeit anderer sein. Jemand könnte sagen: "Hey, würdest du bitte dein Geschirr wegräumen? Die Person könnte sich fühlen wie: Hey, warum greifst du mich an oder bist kritisch? Es ist vielleicht keine Kritik. Es ist nur eine Aufforderung. Ehrlich gesagt, das sind einige der Dinge, über die wir gesprochen haben: Manche Menschen reagieren überempfindlich auf vermeintliche Kränkungen oder Unterschiede. Manchmal gibt es solche Dinge. Es gibt eine Vorgeschichte von Kritik oder was auch immer.
- Hank Smith: 03:54 Dass du dich als Kind verteidigen musstest oder so.
- Dr. Jason Whiting: 03:56 Das ist richtig. Sie haben gelernt, sich oft zu verteidigen, das war anpassungsfähig. Das war sinnvoll, aber jetzt sind Sie nicht in einer Situation, in der Sie sich verteidigen müssen. Im besten Fall beginnen Menschen in einer gesunden Beziehung, diese Dinge zu verlernen und neu zu lernen. Sie beginnen, sich sicherer zu fühlen. Sie sprechen diese Dinge aus. Es gibt natürlich viele professionelle Hilfsmittel wie Therapien oder Bücher oder sogar Blogs oder kirchliche Hilfsmittel. Es kann eine Menge Heilung stattfinden. Wenn jemand etwas sucht das. Das ist es, was passiert. Im besten Fall arbeiten die Menschen daran und lernen gemeinsam. Sie überwinden Dinge im

weniger gesunde Situationen, sie graben sich irgendwie ein und machen weiter die Dinge, die das Ergebnis ihrer eigenen Ängste und Abwehrmechanismen sind. Das ist schwierig. Wenn es keine Offenheit, Demut und Verantwortlichkeit gibt, werden sich die Dinge wahrscheinlich nicht ändern, aber sie können sich immer ändern.

04:49 Dinge können sich immer ändern. Ich möchte die Botschaft wiederholen, dass sich selbst in den schwierigsten Situationen in Familien, bei Missbrauch, Sucht oder Affären die Dinge ändern können. Das heißt nicht, dass es leicht sein wird, aber es kann sich ändern. Ich habe Situationen erlebt, in denen ich dachte, dass diese Leute auf keinen Fall das Ruder herumreißen werden. Manchmal schaffen sie es aber doch. Das ist wirklich beeindruckend. Ich denke, es gibt viele Faktoren, die dabei eine Rolle spielen. Manchmal fragen die Leute, ob diese Ehe noch zu retten ist. Ich würde sagen: Ja, das kann sie fast immer, aber ob die Menschen bereit sind, die Arbeit zu tun, ist die nächste Frage. Das geht nicht von heute auf morgen, denn manchmal sagen die Leute: Gib mir noch eine Chance. Ich kann mich ändern, und das stimmt auch. Sie können sich ändern, aber wenn sie nicht bereit sind zu sagen: Ich werde ein Jahr lang wirklich hart daran arbeiten, dann bleibt ein Versprechen nur ein Versprechen.

Hank Smith: 05:44 Dr. Whiting und ich, John, haben eine gemeinsame Freundin, Amanda Christensen. Sie ist eine Therapeutin in Spanish Fork. Sie hat etwas Interessantes gesagt. Sie sagt: Sehen Sie, Sie haben vielleicht dieses Verhalten, das Ihnen als Teenager oder als Kind geholfen hat. Sie können zu diesem Verhalten sagen: Danke. Du hast mir gut gedient. Du hast mir geholfen zu überleben. Ich brauche das nicht mehr. Wir sind nicht mehr in dieser Situation. Es ist okay, sich zurückzuhalten, sich selbst zu hassen. Du hasst diesen Teil von dir nicht. Du sagst, er war nützlich. Dann ist er nicht mehr nützlich.

Dr. Jason Whiting: 06:16 Wenn man als kleines Kind zwei große Eltern sieht, die im Haus herumtrampeln und mit Sachen werfen, lernt man: Ich muss meine Abwehrkräfte aufrechterhalten oder mein Adrenalin in Wallung bringen und mich verstecken oder was auch immer. Ich muss diese Abwehrmechanismen aufrechterhalten, aber das kann oder muss nicht gelten, wenn du ein Erwachsener in einer gesunden Beziehung bist, aber dein Körper sagt dir immer noch, wir sollten besser vorsichtig sein, aber das hilft dir jetzt vielleicht überhaupt nicht. Es kann sein, dass er dir vorgaukelt, dass diese Person ein Feind und eine Bedrohung ist und dich im Stich lassen wird, was sie wahrscheinlich nicht ist. Sie können diese Abwehrmechanismen loslassen, aber Sie müssen sich damit auseinandersetzen. Der Körper hält sich wirklich an Dingen fest. Wir lernen Dinge auf einer tiefen Ebene, mit denen unser Körper versucht, uns zu schützen, und die wir dann vielleicht wieder verlernen müssen.

John Bytheway: 06:55 Eines der Dinge, die ich an meiner Frau liebe, ist, dass sie innehält und sich fragt: "Warum fühle ich mich so? Sie nimmt Abstand von sich selbst und bewertet es. Ich denke, wow, das ist wirklich cool, dass

Sie können das durchgehen und sich vielleicht sogar anpassen, weil Sie in der Lage sind, von sich selbst abzusehen und zu sagen: Warum fühle ich mich gerade so?

- Dr. Jason Whiting: 07:17 Nun, das ist eine gute Frage, denn so oft sind unsere Gefühle nicht korrekt, wenn das Sinn macht. Sie flammen auf, weil wir vielleicht müde sind oder weil wir uns verteidigen oder was auch immer es ist. Wenn wir innehalten und sagen: Warum werde ich reizbar? Vielleicht liegt es daran, dass mein Ehepartner schwierig ist, aber es könnte auch sein, dass ich einen langen Tag hatte und mir noch etwas von früher im Kopf herumgeht. Mein Ehepartner ist 12 % des Problems, aber ich verhalte mich so, als ob er 90 % des Problems wäre. Es ist eine großartige Fähigkeit, so reflektierend zu sein wie der Ehepartner, und innezuhalten und zu sagen: Was ist hier los?
- John Bytheway: 07:54 Ja, ich fühle mich mies. Ich werde alle dafür bezahlen lassen.
- Dr. Jason Whiting: 07:58 Ja, genau. Das ist es, was wir oft tun.
- Hank Smith: 08:00 John, erinnerst du dich, als [Dr. Doug Benson](#) letztes Jahr bei uns im Buch Ether war und darüber sprach. Wenn du merkst, dass du dich wütend fühlst, ist das ein großer Schritt. Anstatt bei Wut auf Autopilot zu gehen, sagt man: "Wow! Ich glaube, er nannte es Achtsamkeit. Ich bin mir bewusst, dass ich wütend bin.
Jeder sollte zurückgehen. Wenn Sie unsere Buch-der-Äther-Folgen noch nicht gehört haben, sie waren großartig, alle drei, aber die mit Dr. Benson war großartig.
- Dr. Jason Whiting: 08:27 Ich bin tatsächlich mit Dr. Doug Benson verwandt. Mein kleiner Bruder ist in seine Familie eingeeheiratet. Ich habe mir diese Folge angehört. Ich bin ein Fan von Achtsamkeit. Die Idee, sich bewusster zu machen, was in unseren eigenen körperlichen Behältern vor sich geht, ist wirklich hilfreich. Wir haben oft keine Verbindung dazu, auch nicht bei Dingen wie Wut.
- Hank Smith: 08:46 In Ordnung Jason, was willst du als nächstes tun?
- Dr. Jason Whiting: 08:48 Ich verstehe. Lassen Sie mich ein wenig darüber sprechen, wie Vergebung für andere manchmal unsere eigene Reflexion und unsere eigene Reue einschließt. Ich weiß, dass es schwierig ist, darüber zu sprechen, denn wenn wir verletzt sind, haben wir oft das Gefühl, dass die andere Person verantwortlich ist, und oft ist das auch der Fall. Das ist nur fair, denn die Menschen sind wirklich Opfer, aber es ist auch fair zu sagen, dass wir in unserem Schmerz, in unseren Verletzungen, manchmal Dinge tun, die nicht hilfreich sind. Lassen Sie mich eine kurze Geschichte erzählen. Sie stammt aus einem [Buch](#) von mir. Ich habe Ihnen erzählt, dass ich an der [BYU](#) Kurse über Sucht und Gewalt gebe. Dies ist eine Geschichte über Sucht, wo eine Frau und ein Mann verlobt waren. Er war

die mit einem Suchtverhalten zu kämpfen haben. Die Beziehung war in Richtung Ehe zu bewegen, aber stattdessen... mit dem Verständnis, dass er an diesem Thema arbeiten würde, aber das tat er wirklich nicht.

09:37 Er wurde daraufhin noch defensiver. Er sagte: "Warum bist du so voreingenommen? Er bagatellierte. Er wollte es nicht wirklich ernst nehmen und daran arbeiten, und so kam es schließlich zur Trennung. Diese Frau sagte, dass sie sich danach sehr unzulänglich fühlte, sehr ängstlich, sehr niedergeschlagen, und dass sie danach niemandem mehr vertraute, und das ist ihre Geschichte. Mir wurde klar, dass ich diesem Freund nicht nur vergeben musste, sondern mich auch bei ihm entschuldigen musste. Das war wirklich schwierig. Schließlich traf ich mich mit ihm und erklärte ihm einfach, dass ich mich ihm gegenüber nachtragend gefühlt hatte und mich entschuldigen musste. Die Erleichterung und der Frieden, den ich empfand, waren überwältigend. Auch wenn er sich nicht entschuldigte oder Reue für seine Taten zeigte, wusste ich, dass ich einen wichtigen Schritt in meiner eigenen Genesung getan hatte. Das ist eine starke Geschichte, denn sie hat ihn nicht entschuldigt.

10:33 Er hat nicht einmal wirklich die Verantwortung dafür übernommen. Sie konzentrierte sich nur auf ihre eigene Vergebung ihm gegenüber. Sie wollte sich auch für die Dinge entschuldigen, über die sie sich wütend und verärgert fühlte, und noch einmal, ich will nicht behaupten, dass jemand, der zum Opfer geworden ist, nun selbst für die Reue verantwortlich ist. Ich will damit nur sagen, dass wir in Beziehungen, wenn es harte Gefühle gibt und wenn Dinge passieren, manchmal Dinge tun, an denen wir festhalten. Wir hegen Groll und werden wütend. Dieser Teil unserer eigenen Reue kann auch befreiend und heilend sein. Ich meine, sie hat gesagt, dass es ihr Erleichterung und Frieden gebracht hat. Auch das ist ein Teil der befreienden Kraft der Vergebung, dass sie nicht davon abhängig war, dass er sich ändert. Er hatte sie verletzt. Er hatte sich nicht dafür entschuldigt, aber sie war dennoch in der Lage, Erleichterung und Frieden zu finden, indem sie ihm und sich selbst vergab, indem sie sich einfach für die Rolle entschuldigte, die sie ihrer Meinung nach dabei spielte, und das ist ihre Arbeit mit dem Erlöser und ihre Arbeit mit Reue und Vergebung. Es ist eine kraftvolle Verbindung zum Sühnopfer und eine Erinnerung daran, dass wir alle diese Fähigkeit haben, darauf zuzugreifen.

Hank Smith: 11:48 Das ist wirklich großartig. Sehen Sie sich Abschnitt 64, Vers 34 an. Der Herr verlangt das Herz und einen willigen Geist. Es klingt, als hätte sie genau das angeboten.

Dr. Jason Whiting: 11:57 Ja, ja.

Hank Smith: 11:59 Sie schenkt ihr Herz dem Herrn.

Dr. Jason Whiting: 12:01 Ja, und sie sagte, es war wirklich schwer. Ich wette, das lag daran, dass sie mit Fug und Recht hätte sagen können, er ist der Richtige. Ich habe es nicht getan.

wirklich alles. Er hat viel gemacht, aber sie hat auch gemerkt. Sie hatte einige Dinge getan, einige Haltungen oder Ressentiments, die sie nicht haben wollte. Ich denke, dass es auch für uns manchmal sehr hilfreich ist, uns für unsere Dinge zu entschuldigen.

- Hank Smith: 12:23 Jason, wie kommt es, dass das gut für mich ist? Sagen wir, diese Person hat mich tief verletzt und gekränkt. Du sagst, dass es gut für mich ist, mich selbst anzuschauen oder mich zu bereuen und mich zu entschuldigen.
Warum ist das gut für mich? Ich weiß, dass es gut ist, aber warum ist es gut?
- Dr. Jason Whiting: 12:38 Manchmal haben wir das Gefühl, dass unser Ärger und unser Groll gerechtfertigt sind, und in vielen Fällen ist er auch gerechtfertigt, aber ich glaube, manchmal gehen wir dann noch einen Schritt weiter und nähren diesen Groll und halten daran fest. Das ist der Punkt, an dem es beginnt, problematisch zu werden. Ich möchte niemanden dafür verurteilen, dass er mit seinen Verletzungen kämpft. Manchmal fangen wir an, unseren eigenen Fall zu konstruieren. Ich glaube, das ist auch einer der Gründe, warum es problematisch ist, zu tratschen, zum Beispiel, weil wir dann zu jemand anderem sagen: Warte, bis du hörst, was mir passiert ist. Weißt du, warte, bis du hörst, was diese Person getan oder gesagt hat, und weißt du, manchmal machen das die Kollegen oder wir in unseren Abteilungen.
Die Leute reden davon, dass man warten soll, bis das passiert. Das ist der Zeitpunkt, an dem man wieder nach einer Gelegenheit sucht.
- 13:30 Es ist niemals hilfreich für die Seele, in Selbstmitleid oder Wut zu schwelgen, aber es ist sicherlich ein Teil des natürlichen Menschen, von dem wir meiner Meinung nach ständig daran arbeiten, ihn loszulassen. Selbst wenn wir es rechtfertigen, sind wir manchmal wütend oder fühlen uns schlecht, weil etwas wirklich Schlimmes passiert ist. Das ist völlig verständlich. Jesus sagt: Ich werde dir helfen. Ich habe bereits den Preis dafür bezahlt. Du brauchst keinen zusätzlichen Preis zu zahlen, was für einige Zitate hier relevant ist, zu denen ich gleich komme, aber es ist ein Widerstand gegen Gott und gegen die Sühne Christi, wenn wir das tun.
- Hank Smith: 14:06 Also gut, Jason, ich habe vorhin versprochen, keine Fragen zu stellen, und ich habe mein Versprechen gebrochen, aber ich verspreche noch einmal, dass Sie mich bitten werden, daran zu arbeiten. Das ist ein Versprechen. Wenn ich es nicht tue.
- Dr. Jason Whiting: 14:14 Wir werden Ihnen immer wieder verzeihen.
- Hank Smith: 14:17 Also gut, weiter geht's.
- Dr. Jason Whiting: 14:18 Das unterstreicht nur den Gedanken, dass das Sühnopfer uns hilft zu vergeben. Jesus hat den Preis für die Sünden bezahlt, auch für die Sünden anderer, und damit komme ich auf den Vortrag von Schwester Yee zurück. Sie sagt,

und in meinem Bemühen, Frieden und Heilung zu finden, habe ich im Laufe der Jahre

Auf dem Weg der Vergebung wurde mir auf tiefe Weise klar, dass derselbe Sohn Gottes, der für meine Sünden gesühnt hat, auch derselbe Erlöser ist, der diejenigen retten wird, die mich tief verletzt haben. Ich konnte die erste Wahrheit ohne die zweite nicht wirklich glauben. In dem Maße, wie meine Liebe zum Erlöser gewachsen ist, ist auch mein Wunsch gewachsen, Schmerz und Wut durch seinen heilenden Balsam zu ersetzen. Es war ein jahrelanger Prozess, der Mut, Verletzlichkeit, Ausdauer und das Vertrauen in die göttliche Macht des Erlösers, zu retten und zu heilen, erforderte.

15:08 Ich habe noch Arbeit vor mir, aber mein Herz befindet sich nicht mehr auf einem Kampfpfad. Mir ist ein neues Herz gegeben worden. Sie ist verletzlich, wenn sie diesen Prozess beschreibt, aber sie teilt diese Veränderung und wie die gleiche Sühne, die sie segnet, auch andere gesegnet und den Preis für andere bezahlt hat, die sie verletzt haben. Ich habe noch ein weiteres Zitat, das mit diesem Gedanken zusammenhängt, zurück zum Warum. Warum die Verweigerung der Vergebung eine Sünde ist. Dieses Zitat stammt von [James Rasband](#), der früher akademischer Vizepräsident an der BYU war. Jetzt ist er eine allgemeine Autorität. Dies stammt aus einer wirklich guten Andacht, die er über Vergebung gehalten hat und die ich empfehlen kann. Er sagt, dies ist eine sehr deutliche Aussage. Wenn wir uns weigern zu vergeben, bleibt die größere Sünde in uns, wie kann das sein? Unsere Erlösung hängt davon ab, dass wir anderen vergeben, denn wenn wir uns weigern zu vergeben, sagen wir eigentlich, dass wir das Sühnopfer ablehnen oder ihm nicht ganz trauen, und es ist unsere Akzeptanz des Sühnopfers, die uns letztlich rettet.

Hank Smith: 16:08 Das macht Sinn, denn es ist die größere Sünde, was bedeutet, dass Sie nicht die schlechteste Person in dieser Situation sind. Sie werden schlechter dran sein, weil Sie genau die Macht ablehnen, die Sie retten kann.

Dr. Jason Whiting: 16:21 Ja, genau. Auch hier geht es darum, dass wir heilen und durch das Sühnopfer gesegnet werden und dass wir dem Sühnopfer erlauben, andere zu heilen und zu segnen, unabhängig davon, ob wir die Beziehung zu jemand anderem fortsetzen. Wir können zulassen und darauf vertrauen, dass das Sühnopfer diese Arbeit tut. Hier ist ein weiteres Zitat von Terry Warner. Er sagt: Der Erlöser hat die Sünden derer auf sich genommen, die ihr verurteilt, und derer, gegen die ihr zornig geworden seid. So wie er ein Fürsprecher ist, der vor dem Thron des Vaters für Ihre Sache eintritt, so steht er vor Ihnen und bittet Sie um Vergebung für jemanden, der Sie beleidigt hat, und bringt sein Opfer dar, um Ihr Gerechtigkeitsempfinden zu befriedigen. Ist seine Sühne unzureichend? Müssen Sie Ihre eigene Verurteilung hinzufügen, damit die andere Person wirklich geheilt wird? Eine ziemlich herausfordernde Doktrin. Ich denke, wenn wir uns verletzt und wütend fühlen, ist es eine gute Erinnerung für uns, uns zu fragen: Vertrauen wir wirklich auf das Sühnopfer? Kann ich diese Lasten dem Erlöser überlassen? Wir haben alle schon Menschen gesehen, die das nicht tun, die an Kränkungen festhalten, die ihr ganzes Leben lang nachtragend und wütend sind,

und das ist eine schwere Bürde, die sie nicht zu tragen brauchen denn der Erlöser hat es bereits getan.

- John Bytheway: 17:38 Hier sind all diese Jungs auf dem Missouri River. Es gefällt ihnen nicht, wie Oliver Cowdery rudert. Joseph Smith benimmt sich wie ein Diktator. Was sind das für Typen in ihren Zwanzigern? Für mich gehört es zum Zeugnis der Lehre und der Bündnisse, dass ich die Schönheit und die Beredsamkeit dieser Aussagen betrachte. Sie kommen aus dieser Situation heraus. Es sind nur ein paar junge Leute, die hier ein paar ziemlich wichtige Lektionen lernen.
- Dr. Jason Whiting: 18:04 Dinge, an denen wir alle im Laufe unseres Lebens noch arbeiten.
- Hank Smith: 18:08 Es ist für mich, John und Jason, erstaunlich, dass der Herr einen Streit am Fluss in diese wunderbare Offenbarung verwandeln kann, die das Leben verändert. Bevor wir uns von dieser Idee verabschieden, wie lange könnten wir über Beziehungen, Vergebung und Reue sprechen?
- John Bytheway: 18:27 Es ist so zutreffend. Ja, ja.
- Dr. Jason Whiting: 18:29 Ja. Es ist die Arbeit eines ganzen Lebens. Wie bei so vielen Grundsätzen des Evangeliums brauchen wir Ermahnungen. Wir müssen sagen: Ja, daran muss ich arbeiten. Ja, ich muss barmherziger und verzeihender sein. Das ist es, wozu wir hier unten sind. Die Familien, in denen wir leben, die Stationen, in denen wir leben, wir arbeiten an diesen Dingen, und manche Menschen haben scheinbar wirklich unverhältnismäßig viele Prüfungen und Traumata, aber trotzdem arbeiten wir alle an diesen Dingen. Ich denke, einer der Gründe, warum es eine herausfordernde Lehre ist, liegt darin, dass der Erlöser uns auffordert, die herausfordernde Arbeit des Glaubens an sein Sühnopfer zu tun. Es ist so einfach für uns, uns auf uns selbst zu verlassen, diese Arbeit zu tun und unsere Beziehungen so zu gestalten, wie wir es normalerweise tun, aber manchmal denke ich, dass wir auf die nächste Ebene gedrängt werden, die Art und Weise, wie Gott sagt: Du musst demütiger sein und mehr Vertrauen in das Sühnopfer haben. Das ist es, wo letztendlich die Heilung stattfinden kann.
- Hank Smith: 19:26 Eine meiner Studentinnen, Brooklyn Condie, hat mir heute ein kleines Mantra beigebracht, das ich liebe. Sie sagte: "Ich glaube nicht nur an Jesus. Ich glaube an ihn, und sie sagt es zu sich selbst, wenn sie Probleme hat. Ich glaube nicht nur an ihn. Ich glaube ihm, wenn er sagt, dass er diese Dinge in Ordnung bringen kann.
- Dr. Jason Whiting: 19:43 Ja, ja, ja. Das ist eine Lehre, an die wir uns zumindest regelmäßig erinnern müssen. Ich neige dazu, einfach durch meinen Tag zu gehen und auf den Arm des Fleisches zu vertrauen und mein Ding zu machen, aber manchmal stoße ich auf diese Dinge. Ich denke mir: "Oh, das ist

schwer. Ich brauche etwas Hilfe. Deshalb lässt Gott uns kämpfen mit etwas von diesem Zeug.

- John Bytheway: 20:03 Ich liebe die Ideen von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Manchmal wollen wir Barmherzigkeit für uns selbst und Gerechtigkeit für andere. Verstehen Sie?
- Dr. Jason Whiting: 20:11 Das ist richtig.
- John Bytheway: 20:13 Die Vorstellung, dass es eine ultimative Gerechtigkeit gibt, dass letztendlich jeder zur Rechenschaft gezogen wird. Manchmal gefällt uns das, außer mir, denn ich hätte gerne Gnade für dies und das und das. Wir haben das Gefühl, wenn ich zu vielen Menschen vergebe, dann möchte ich, dass es irgendwo da draußen eine Gerechtigkeit gibt. Es ist interessant, wie der Erlöser diese Dinge perfekt zusammenhalten kann, denn das Buch Mormon lehrt uns, dass der Herr weiß, wie man das macht. Ich denke über diese fünf Worte in Abschnitt 64 nach, Hank, Sie wissen, ich liebe es, eine Predigt in einem Satz zu halten, Vers sieben. Was sagen Sie dazu, Hank? Das sollte in Vinyl an die Wand gehängt werden.
- Hank Smith: 20:53 Ja, ja.
- John Bytheway: 20:53 Ich, der Herr, vergebe Sünden. Nur diesen Teil. Er ist ein Vergeber. Wir nennen ihn einen Erlöser, aber das ist in etwa das Gleiche. Ich werde dich erlösen. Ich werde dir vergeben. Ich, der Herr, vergebe die Sünden. Hier sagt er: Das ist es, was ich tue, und das ist eine schöne Erleichterung zu hören.
- Hank Smith: 21:13 Ich habe hier in meinen Schriften geschrieben, John, von vor vier Jahren mit [Dr. S. Michael Wilcox](#). Der Herr ist ein wunderbarer Vergeber.
- John Bytheway: 21:20 Er freut sich.
- Hank Smith: 21:21 Ich, der Herr, vergebe Sünden. Das ist es, was ich tue.
- Dr. Jason Whiting: 21:27 Ich habe ein Zitat, das sich darauf bezieht, und das stammt aus [Elder Hollands](#) Vortrag über Versöhnung. Er sagt, dass wir uns trotz der schrecklichsten Kränkungen, die uns widerfahren können, über unseren Schmerz erheben können. Nur wenn wir unsere Füße auf den Weg der wahren Heilung setzen, ist dieser Weg der Weg der Vergebung, den Jesus von Nazareth gegangen ist, der jedem von uns zuruft. Kommt, folgt mir nach. Ich bezeuge, dass die Vergebung und der Verzicht auf alte und neue Beleidigungen ein zentraler Bestandteil der Größe der Sühne Jesu Christi ist. Ich bezeuge, dass eine solche geistliche Wiedergutmachung letztlich nur von unserem göttlichen Erlöser kommen kann. Er, der uns mit heilenden Flügeln zu Hilfe eilt, eine Zukunft frei von altem Leid und vergangenen Fehlern ist nicht nur möglich, sondern bereits erkaufte, bezahlt zu einem unerträglichen Kosten berechnete Erklärung von Elder Holland über

der Erlöser, der, wie Sie sagten, gerne vergibt. Er eilt zu
Er hat uns mit Heilung auf seinen Flügeln geholfen und für all diese Sorgen
und Fehler bezahlt.

- Hank Smith: 22:30 Ja, ich habe gemerkt, dass mir das Verzeihen leichter fällt, wenn ich mich mehr auf den Geist einstelle.
- Dr. Jason Whiting: 22:36 Ja, sicher.
- Hank Smith: 22:37 Aber mein Herz ist gerührt. Ich glaube, ich kann das tun. Ich kann verzeihen. John, du kennst das, mein Mund neigt dazu, zu beleidigen. Es soll einen Filter geben, der sagt, sag das nicht, und dann sage ich es. Ich weiß nicht, ob das eine Gabe ist oder nicht, aber meine Fähigkeit, andere zu beleidigen und ihnen zu vergeben, hat mir geholfen, zu vergeben, weil ich so oft vergeben musste.
- John Bytheway: 23:00 Das ist die Doktrin der Gegenseitigkeit.
- Dr. Jason Whiting: 23:03 Wenn wir wollen, dass uns vergeben wird, müssen wir lernen, anderen zu verzeihen. Das wird in der Heiligen Schrift auf vielfältige Weise gesagt. Das ist ein Teil unserer Herausforderung.
- Hank Smith: 23:11 Es ist beeindruckend. John, erinnerst du dich, als [Andy Horton](#) vor ein paar Wochen bei uns war und über die Frau sprach, die er gebeten hatte, auf der Pfahlkonferenz zu sprechen? Sie saß im Zeugenstand und er hat sie nie sprechen lassen.
- John Bytheway: 23:23 Das ist richtig.
- Hank Smith: 23:24 Dann brachte er ihr Blumen, um sich zu entschuldigen. Es war einfach so süß, wie sie sagte, es ist okay. Ich brauchte die Rede nicht zu halten. Ich musste sie nur vorbereiten. Es war so schön, denn sie hätte zutiefst beleidigt sein können, aber sie war es nicht.
- John Bytheway: 23:39 Gute Antwort.
- Hank Smith: 23:41 Jason, das ist sehr hilfreich. Etwas, worüber John und ich und unser gesamtes Team jede Woche sprechen, ist, dass wir den Menschen helfen wollen. Ich denke, dass das, was wir heute getan haben, wenn wir uns entscheiden, es umzusetzen, den Verlauf einer Beziehung völlig verändern kann. Ich möchte einfach nur Danke sagen. Machen Sie weiter. Sagen Sie uns, was wir als nächstes tun sollen.
- Dr. Jason Whiting: 24:05 In diesem Sinne möchte ich zum Abschluss unserer Diskussionen über Vergebung einige Schritte zusammenfassen, die wir unternehmen können, wenn wir daran arbeiten, zu vergeben. Ich will nicht zu sehr vereinfachen oder eine Top-10-Liste daraus machen, aber ich möchte einige der folgenden Punkte zusammenfassen

Dinge, die wir tun können, um zu vergeben. Als erstes würde ich sagen, wenn Sie daran arbeiten, loszulassen und zu vergeben, sollten Sie sich eingestehen, dass es schwer ist, dass der Schmerz real ist. In Beziehungen wird es immer wieder zu Problemen kommen. Wir alle werden manchmal verletzt, vielleicht sogar in unserer LDS-Kultur, wir, um auf Johns Kommentar über Elder Hafen und die Ehe zurückzukommen, nicht wahr? Die Ehen werden glücklich sein. Es wird großartig sein, und ich bin ein zurückgekehrter Missionar. Ja, das stimmt. All diese Dinge sind großartig, aber das bedeutet nicht, dass sie immer einfach sind. Es ist in Ordnung zu sagen, dass meine Gefühle verletzt worden sind und dass es schwer ist.

24:54

Als nächsten Schritt würde ich sagen, dass Sie den Herrn um Rat fragen sollten. Sprechen Sie mit Gott darüber. Wenn Sie sich verletzt fühlen, wenn Sie sich frustriert fühlen, dann kehren Sie zu der Überlegung von Johannes' Frau zurück: Was ist jetzt gerade mit mir los? Warum fühle ich, was ich fühle? Kann ich das klären? Das ist einer der Gründe, warum das Gebet so großartig ist. Es ist natürlich therapeutisch. Wir sprechen etwas mit einem liebenden und verständnisvollen Gott aus. Es ist ein guter Ort, um über diese Dinge zu sprechen und sie loszulassen. Manchmal ist das vielleicht schon alles, was es braucht. Der dritte Schritt, würde ich sagen, ist, das Sühnopfer zu verstehen und ihm zu vertrauen, was wir, wie wir schon gesagt haben, manchmal vergessen, aber es ist wirklich zentral für das, worum es uns geht, und der Glaube an das Sühnopfer, seine Wirksamkeit, ist ziemlich wichtig, besonders für größere Fälle von Vergebung. Damit verbunden ist das Vertrauen in Gottes Urteil, er ist der Richter.

25:44

Wie wir vorhin schon sagten. Er kennt die Geschichte eines anderen, seine Entscheidungen und die, die er nicht getroffen hat. Er kann diese Entscheidung auf eine Weise treffen, wie wir es nicht können. Es fällt uns manchmal schwer, das loszulassen und Gott die Entscheidung zu überlassen, aber es ist hilfreich, wenn wir ihm das überlassen können. Als nächsten Schritt würde ich sagen, dass wir unsere Unvollkommenheit anerkennen sollten. Wir alle, auch die Person, die uns verletzt hat, sind unvollkommen. Wenn wir darüber nachdenken und beten und versuchen, uns in die Lage des anderen zu versetzen, kann das in gesunden Ehen hilfreich sein. Das passiert tatsächlich sehr oft. Die Leute sagen: "Sie ist ein toller Mensch. Sie war ein bisschen schnippisch, aber so ist sie normalerweise nicht. Ich werde mir darüber keine Gedanken machen. In weniger gesunden Situationen halten die Leute an diesen Dingen fest und sagen: Du hast das gesagt."

26:33

Sie suchen einen Anlass. Sie hacken auf uns herum, aber in gesünderen Situationen sagen wir, weißt du was? Wir sind nicht perfekt. Wir werden weitermachen. Das bezieht sich auf den nächsten Schritt, der darin besteht, mitfühlend zu sein und zu sagen: Du hast deine Probleme. Manchmal bin ich derjenige, der zu deinen Problemen beiträgt. Auch darüber kann man reden, und ich weiß nicht, wie oft ich in meinem Kopf gedacht habe, dass ich nach dem Gefühl, das meine Frau und ich haben, vielleicht darüber reden werde. Ich weiß, dass sie es verstehen wird.

weil ich mich in meiner Sichtweise so bestätigt fühle, und ich habe diese Gespräch. Plötzlich wird mir klar: Oh, sie sieht das ganz anders als ich. Wie kann das sein? Aber sie stimmt nicht automatisch mit allem überein, was ich sage. Das ist in Ordnung.

- Hank Smith: 27:16 Der Teil, in dem es darum geht, anzuerkennen, dass du die große Prüfung von jemandem bist, bin ich nicht ein Geschenk für dich? Ich gebe dir all diese Chancen zu lernen, wie man vergibt.
- Dr. Jason Whiting: 27:28 Irgendjemand hält irgendwo einen Vortrag in der Sakramentssitzung und sagt: "Ich hatte einen wirklich schwierigen Missionskameraden namens Elder Whiting, und er war eine Prüfung, aus der ich gelernt habe.
- Hank Smith: 27:38 Ich habe so viel gelernt.
- Dr. Jason Whiting: 27:39 Ich musste beten und ich musste lernen zu vergeben. Wer weiß, das könnte eine Sache sein.
- Hank Smith: 27:45 Ich werde Sara sagen, dass ich dir so viele Möglichkeiten gebe, das Evangelium zu leben. Du musst viel dankbarer sein.
- John Bytheway: 27:51 Ja, das ist richtig. Jemand sagte, dass ich die meisten meiner Probleme entweder geheiratet oder geboren habe. Erinnern Sie sich daran?
- Hank Smith: 27:57 Ja, ja, ja. (lacht) Ja. Oh, ja. Oh, Mann.
- Dr. Jason Whiting: 28:01 Ja, das stimmt. Unsere Familienmitglieder, Mann, sie sind direkt in unseren Interaktionen, Familien. Wir haben verschiedene Persönlichkeiten, verschiedene Machtstufen. Wir sind uns sehr nahe. Jeder hat seine Gefühle, seine Meinung. Das ist ein wahrer Kessel des Lernens. Vor allem, wenn man sie alle zusammen in einen Minivan steckt.
- Hank Smith: 28:18 Ja, ja. Jason, du wirst darüber lachen. [Dr. Melissa Inouye](#) hat es uns gesagt, John, wir haben es schon so oft erwähnt. Gott will, dass du deine Feinde liebst. Er stellt sie in euer Mündel. Er gibt euch viel Zeit.
- John Bytheway: 28:29 Wie praktisch.
- Hank Smith: 28:30 Ja. Zum Üben.
- Dr. Jason Whiting: 28:31 Ja. Das ist ein Teil des Grundes, warum die Kirche wahr ist. Sie ist einfach ein Laboratorium, wir sind das klinische Material der anderen. Wie [Elder Maxwell](#) zu sagen pflegte, lernen wir nicht nur, mitfühlend zu sein, sondern wir müssen auch eine Entscheidung treffen. Wir entscheiden uns, zu vergeben. Daran arbeiten wir. Das heißt, manchmal tun wir es wiederholt. Das wird auch durch die Forschung untermauert. Manchmal, nachdem die Dinge

wie z. B. eine Affäre, kann es eine Entscheidung geben, zu vergeben, aber Und dann kommt vielleicht etwas anderes, das ein paar Monate später auftaucht, und man entscheidet sich wieder dafür, wenn man daran erinnert wird, wenn Dinge auftauchen, es ist ein ständiger Prozess und eine ständige Entscheidung. Eine weitere Sache, an der wir arbeiten müssen, ist das Loslassen der Besessenheit und des Grübelns, wenn man manchmal im Bett liegt und denkt: "Ich kann nicht glauben, dass diese Person mich auf diese Weise geröstet hat, als ich das auf Instagram gepostet habe, und dass sie mich falsch verstanden hat und das nicht fair war.

29:22 Das ist wahrscheinlich wahr. Wir neigen dazu, uns daran zu klammern und daran zu denken, dass uns jemand fälschlicherweise beschuldigt hat oder was auch immer. Solche Dinge passieren. Man muss irgendwie daran arbeiten, zurück zur Achtsamkeit oder zum Spaziergehen oder zum Loslassen, auf welche Weise auch immer man loslässt. Das ist ein fortlaufender Prozess, der mit dem nächsten Tipp zusammenhängt, nämlich Geduld mit dem Prozess zu haben. Es könnte Zeit brauchen. Vielleicht müssen Sie sich selbst gegenüber nachsichtig sein, während Sie daran arbeiten, anderen zu vergeben, denn es wird kein einmaliger, einfacher Prozess sein. Darin sind wir alle unvollkommen.

Hank Smith: 29:57 Vorhin haben Sie uns gesagt, dass wir vielleicht bereuen müssen, dass wir nicht bereut haben. Jetzt sagst du uns, dass wir uns vielleicht selbst vergeben müssen, weil wir nicht vergeben haben.

Dr. Jason Whiting: 30:04 Ganz genau. Junge, das ist genau unser Leben. Vergeben Sie sich selbst, wenn Sie anderen nicht ausreichend vergeben. Das Leben ist eine fortlaufende Serie von Lektionen und Schulungen, und ich denke, man muss einfach erkennen, dass wir alle unsere Schwächen und Unvollkommenheiten haben. Das ist in Ordnung. Dafür sind wir ja da. Ja, genau. Der letzte Punkt, auf den es ankommt, ist, sich über seine Grenzen Gedanken zu machen. Vergebung ist kein Vertrauen. Es ist nicht einmal unbedingt Versöhnung. Ich hoffe, dass es oft der Fall ist, und ich hoffe, dass die Menschen Vertrauen aufbauen und sich versöhnen, aber wenn das nicht der Fall ist, dann sollte man sich darüber Gedanken machen. Sie können sich dafür entscheiden, Grenzen zu setzen. Man kann sich zum Beispiel dafür entscheiden, sich nicht mit einem Kollegen zu treffen, wenn er schwierig ist. Man kann sich für Freunde entscheiden, wenn sie negativ sein können. Das ist leichter gesagt als getan, wenn es sich um Familienmitglieder handelt, bei denen diese Entscheidungen ein wenig schwieriger sind.

Aber ich habe auch schon mit Leuten gearbeitet, die sagten: Wir können auf diese Weise und in diesem Rahmen Zeit mit dir verbringen, aber du kannst nicht einfach jederzeit vorbeikommen, oder ich bin nicht damit einverstanden, dass du das sagst. Der Versuch, Grenzen zu setzen und diese Dinge auszuhandeln, ist ebenfalls Teil des Prozesses. Manchmal ist das wirklich schwierig. Es ist in Ordnung, um eine christliche und würdevolle Kommunikation zu bitten und zu fordern. Es ist möglich, jemanden zu lieben und ihm nicht zu vertrauen.

31:26 Mein Missionspräsident pflegte den Spruch [von David O. McKay](#) zu sagen: "Es ist Es ist besser, Vertrauen zu haben, als geliebt zu werden. Vertrauen ist eine andere Ebene. Man kann jemanden lieben, aber sagen, ich liebe dich, aber es ist nicht in Ordnung mit

was in dieser Beziehung passiert, die manchmal eine schwere Entscheidung ist. Nein, das ist es.

- 31:43 Lassen Sie mich unsere Diskussion über Vergebung mit der Geschichte eines Paares zusammenfassen, mit dem ich immer wieder gearbeitet habe. Es handelt sich um ein Paar, das in einem wirklich ungesunden, missbrauchenden und manipulativen Elternhaus aufgewachsen ist. Das hat wirklich Spuren hinterlassen. Die beiden kamen jung zusammen. Der Ehemann kämpfte in dieser Situation mit einigen der Dinge, über die wir vorhin gesprochen haben, indem er die Dinge tat, die er gesehen hatte, nämlich manipulativ zu sein, Worte als Druckmittel zu benutzen, zu lügen, zu versuchen, seinen Willen durchzusetzen und andere Menschen dazu zu bringen, das zu tun, was er wollte. Das war sehr schwer für die Ehefrau, die auch mit ihrem eigenen Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen und Unzulänglichkeiten zu kämpfen hatte. Sie hatten einige kleine Kinder, und irgendwann kam es nach einer Menge psychologischer und anderer manipulativer Verhaltensweisen zur Trennung, und sie sagte: "Das funktioniert nicht.
- 32:36 Das war ihr gutes Recht. Viele Leute würden sagen: Das ist eine schreckliche Ehe. Du musst raus aus dieser Ehe. Nun, es kam zur Trennung, aber das war der Anstoß für ein interessantes, bescheidenes, von Herzen kommendes Bemühen um Veränderung, sowohl seinerseits als auch ihrerseits. Sie führten beide lange Gespräche. Sie begannen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie machten eine Therapie. Er ging zu einer Selbsthilfegruppe. Sie lasen Dinge. Es kam zu einigen ziemlich beeindruckenden Veränderungen. Sie vergaben sich gegenseitig viel. Ihre Interaktionen in der täglichen Familie waren anders. Sie übernahmen viel mehr Verantwortung, entschuldigten sich zum Beispiel viel häufiger. Es wurde viel gesagt: "Ich habe gemerkt, dass ich das tue, was ich früher getan habe. Ich will das nicht mehr tun. Wie kann ich anders sein? Eine tief sitzende Veränderung. Ich habe ihn gefragt, das ist noch gar nicht so lange her. Ich sagte, was du alles getan hast, um dich zu ändern, um an diesen besseren Ort zu gelangen, denn es sah nicht gut aus und die Leute sagten, ihr müsst euch scheiden lassen, aber hier geht es euch besser.
- 33:39 Es ist nicht alles perfekt, aber bei euch läuft es schon viel besser. Ich fragte ihn, was für ihn die größte Veränderung bedeutet hat. Sofort sagte er, das Evangelium von Jesus Christus, und ich sagte, wirklich? Erzählen Sie mir mehr davon, und er sagte, meine Beziehung zum Erlöser, und er wurde ein wenig emotional. Das hat mir geholfen, weicher zu werden und Dinge zu sehen, die ich auf eine Art und Weise getan habe, die verletzend war, die ich vorher nicht gesehen habe, weil ich immer noch in meinem eigenen Schmerz steckte. Wir hatten ein Gespräch darüber. Es war toll zu sehen, dass die Demut, die den beiden in ihrer Arbeit mit Fachleuten half, auch ein großer Teil ihrer Heilung durch das Sühnopfer und das Evangelium war. Ich meine, es hat ihre Persönlichkeit dahingehend verändert, dass diese Familiengeschichte mit dem giftigen schwarzen Wasser

nun zu einem reinen Wasserstrom gereinigt werden, zu dem sie mit ihren Kindern anders umgingen und einen Generationenwechsel herbeiführten.

- 34:29 Das ist eine mächtige Sache, und ich sage nicht, dass alles einfach und perfekt sein wird, aber seine Beziehung zum Erlöser und ihre Beziehung zum Erlöser, zueinander und zum Vergeben war wirklich ein mächtiger Teil dessen, was für sie geschah. Das ließ mich an die Kraft des Evangeliums denken und auch an dieses Zitat von [Präsident Nelson](#). Er hat es vor ein paar Jahren am Welttag der Vergebung gegeben. Er sagte, Vergebung sei nicht nur ein einmaliger Akt, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der Geduld, Mitgefühl und Verständnis erfordere. Es ist nicht immer leicht, denen zu vergeben, die einen verletzt haben. Sie können von Jesus Christus Kraft erhalten. Starker Stoff. Was wir tun, wie er sagte, ist in Beziehungen wirklich wichtig. Wenn wir uns bemühen, zu vergeben, freundlich zu sein, zu lieben, zu erweichen, ist das sofort hilfreich. Es ist Teil unseres ständigen Lernens, Teil unserer Reise durch das Leben.
- John Bytheway: 35:27 Ich erinnere mich, dass ich Dr. Doug Brinley an der BYU sprechen hörte. Er sagte, als ich meinen Abschluss machte, wurde mir gesagt, dass das Wichtigste - und ich gebe mein Bestes, um es zu umschreiben, Dr. Brinley, falls ich es falsch verstehe - Kommunikationsfähigkeit sei, aber dann sagte er, dass ich in meinem aktuellen Handbuch keine Kommunikationsfähigkeit finden könne. Was ich fand, waren Glaube, Geduld, Liebe, Vergebung und Barmherzigkeit. In seinem Vortrag sagte er, dass Kommunikationsfähigkeiten ohne christusähnliche Eigenschaften uns nur zu besseren Kämpfern machen.
- Dr. Jason Whiting: 36:04 Ja, das ist wahr.
- John Bytheway: 36:05 Er sagte, dass die christusähnlichen Eigenschaften das sind, was dieser Mann entdeckt hat. Hier beginnt es, mit dem Evangelium von Jesus Christus. Hank, ich habe Sie Matthäus 26,22 zitieren hören, der Herr, bin ich es? diese Einstellung, ob ich etwas getan habe, das Ihre Gefühle verletzt hat? Es tut mir so leid.
- Hank Smith: 36:25 Anstatt vor dem Bett niederzuknien und zu sagen: Herr, sie ist es, mach sie gesund, Herr, bin ich es? Jason, ich liebe diese Geschichte wirklich, weil es nicht hieß: Okay, wir werden das morgen in Ordnung bringen. Hier geht es um einen Ehemann, der vielleicht nicht ganz unverschuldet, vielleicht aber doch ein wenig selbstverschuldet beschließt, dass er sich beruflich und geistlich verändern will. Nicht nur eine Veränderung im Sinne von, oh, ich habe etwas falsch gemacht. Es sind Generationen der Veränderung. Ich bin bereit, diese Arbeit zu tun. Das ist ein Akt der Liebe.
- Dr. Jason Whiting: 37:07 Und es ist ein fortwährender Akt der Liebe. Es ist eine Entscheidung, die immer wieder getroffen wird. Zum Teil liegt es daran, dass er die Bedeutung seines Lebens erkennt.

Kinder und seiner Familie, die sich für die Zukunft etwas anderes wünschen sie als das, was er hatte. Nebenbei bemerkt handelt es sich hier um ein Paar, das Grenzen zu seinen eigenen Eltern setzt, die ziemlich ungesund waren und es in mancher Hinsicht immer noch sind. Daher führen wir in der Therapie einige der Gespräche darüber, welche Art von Beziehung sicher und gesund ist. Zum Beispiel sagen sie manchmal, dass wir unseren Eltern nicht erlauben, einfach jederzeit vorbeizukommen. Wir haben die Konversation eingeschränkt, weil einige der manipulativen Dinge, die immer noch passieren, nicht aufgehört haben. Wir wollen immer noch, dass unsere Kinder eine Beziehung zu ihren Großeltern haben, aber wir werden das auf eine sichere Weise tun. Wir werden uns ab und zu für eine Stunde in einem Restaurant treffen und Zeit miteinander verbringen, und zwar auf eine Art und Weise, die ein paar Grenzen und eine gewisse Struktur hat. Es ist eine fortlaufende Sache, aber ja, um auf Ihren Punkt zurückzukommen, es ist eine spirituelle Arbeit. Es geht nicht nur darum, ein paar kommunikative Fähigkeiten zu erlernen, was natürlich toll ist. Wenn Sie die Grundeinstellung haben: "Ich will ein besserer Kommunikator werden. Ich werde sie nutzen, um zu segnen. Es sind die Tugenden, die grundlegender sind als die Fähigkeiten.

- Hank Smith: 38:18 Und auf der anderen Seite steht ein Ehepartner, der bereit ist, diesen Weg zu gehen.
- John Bytheway: 38:24 Das ist der größte Teil des Kampfes.
- Hank Smith: 38:26 Oh, ist das nicht schön?
- John Bytheway: 38:27 Ein Paar, bei dem beide sagen: "Wir wollen unsere Ehe verbessern.
- Hank Smith: 38:31 Ich werde diesen Weg mit Ihnen gehen.
- John Bytheway: 38:34 Ja, ja.
- Dr. Jason Whiting: 38:34 Ja. Es ist schwer. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es in unserer Ehe Dinge, die gesagt und getan wurden, die wirklich verletzend und schädlich waren. Über diese Dinge wird immer noch gesprochen und sie werden aufgearbeitet. Das ist ein fortlaufender Prozess, aber der Versuch wird unternommen. Es wird an der Vergebung gearbeitet und nicht daran, dass man nicht daran arbeitet. Daran wächst man.
- John Bytheway: 38:55 Der Herr braucht ein Herz und einen willigen Geist. Das war's. Ich bin nicht fähig, aber ich bin bereit, es zu versuchen, und ich werde es versuchen. Die Absicht ist enorm wichtig.
- Hank Smith: 39:08 Jason, wenn du sagst, wie tragisch es ist, dass jemand sagt, nein, ich bin nicht bereit. Ich bin nicht bereit, diese Arbeit zu machen. Ich habe das nicht verursacht

- Problem. Nun, Sie haben es nicht verursacht, aber Sie sind derjenige, der es hat.
um es zu reparieren.
- Dr. Jason Whiting: 39:21 Und dazu braucht man die Bereitschaft, und diese Bereitschaft ist manchmal ein hoher Preis. Obwohl, wie wir vorhin von Elder Holland gelesen haben, dieser Preis in gewisser Weise bereits bezahlt wurde. Aber die Bereitschaft, Christus diesen Preis zahlen zu lassen und mich nicht derjenige sein zu lassen, der daran festhält, das ist wirklich schwer. Manche Menschen haben wirklich schwierige Situationen. Ich hoffe, dass in diesem Gespräch deutlich wird, dass ich erkenne, dass die Menschen wirklich schwere Lasten zu tragen haben, dass es Traumata und Herausforderungen gibt, die nicht mit einer schnellen Anstrengung oder einem Gebet oder einer einmaligen Vergebungsaktion gelöst werden können. Das ist die Arbeit eines ganzen Lebens. Es ist sicherlich hoffnungsvoller zu sagen, lasst uns diese Arbeit gemeinsam mit dem Erlöser in Angriff nehmen, als es nicht zu tun und nicht bereit zu sein.
- Hank Smith: 40:08 Nebenbei bemerkt, Jason, noch eine kurze Frage. Nicht jeder hat Zugang zu einem Dr. Jason Whiting, einem sehr aktiven, gläubigen Heiligen der Neuzeit, der helfen will, die Ehe zu verbessern. Wenn es um professionelle Hilfe geht, sagen wir mal, jemand hört zu und sagt: Okay, ich bin offen für die Tatsache, dass ich vielleicht professionelle Hilfe brauche. Ich werde mit meinen Priestertumsführern zusammenarbeiten. Ich werde mit dem Herrn arbeiten. Ich möchte mit einem Fachmann arbeiten, aber ich möchte es nicht noch schlimmer machen. Ich habe mit Leuten gesprochen, von denen ich sicher bin, dass Sie sie kennen, die gesagt haben, dass sie sich verbrannt haben, weil sie zu diesem Therapeuten gegangen sind, dass sie es schlimmer gemacht haben oder dass es nicht wirklich gepasst hat. Haben Sie einen Rat für mich?
- Dr. Jason Whiting: 40:49 Das ist eine gute Frage. Es gibt eine Vielzahl von Ressourcen, das heißt, es gibt eine ganze Reihe von Ressourcen. Jemand, der in einer Gegend lebt, in der es eine Vielzahl von LDS-Therapeuten gibt, hat zum Beispiel andere Möglichkeiten, eine Verbindung herzustellen, als jemand, der an einem Ort lebt, an dem es keine LDS-Therapeuten gibt. Aber die vernetzte Welt, in der wir heute leben, bedeutet, dass es Online-Therapiemöglichkeiten gibt. Es gibt Diskussionsgruppen, es gibt Bücher. Sie beide haben Bücher geschrieben, andere haben Bücher geschrieben. Es gibt Blogs und Ressourcen. Das ist einer der Vorteile der Welt, in der wir heute leben, dass es eine Menge Diskussionen gibt. Bei einigen meiner Forschungsarbeiten haben wir gelegentlich Dinge wie Online-Chats oder Diskussionsforen zu bestimmten Themen untersucht. Zum Beispiel die Genesung von sexuellem Missbrauch oder Fragen zu Gewalt in der Partnerschaft.
- 41:41 Wir haben uns diese Diskussionsgruppen angeschaut und sie analysiert. Sie sind oft sehr hilfreich in dem Sinne, dass jemand, der keinen Zugang zu einem Therapeuten hat, in der Lage ist, sich dort zu melden und zu sagen: "Das ist bei mir der Fall. Was kann ich tun?"

Die Menschen melden sich mit Gedanken zu Wort, die sehr bestätigend sein können. Es kann

In gewisser Weise ist es auch problematisch, eine Reihe von Meinungen einzuholen, aber wir leben in einer Zeit und an einem Ort, wo es eine Menge davon gibt. Um noch einmal auf meine frühere Bemerkung zurückzukommen: Man muss nicht unbedingt zu jemandem gehen, der demselben Glauben angehört, um zum Beispiel an der Vergebung und an der professionellen Heilung zu arbeiten. Es gibt gute Leute, an die ich mich wende, die nicht meinem Glauben angehören, oder es gibt Leute, die sich an mich wenden oder zu mir kommen, die einem anderen Glauben angehören. Um es kurz zu machen: Es kann ein bisschen dauern, aber es gibt eine Menge Dinge, die man sich ansehen und suchen kann.

- Hank Smith: 42:29 Ja, geben Sie nicht auf.
- Dr. Jason Whiting: 42:31 Wenn es nicht gut passt. Wenn Sie sich mit jemandem treffen, dann treffen Sie sich mit jemand anderem. Schauen Sie, was passiert. Es gibt eine Vielzahl von Therapeuten. Es gibt eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Es gibt eine Vielzahl von Ressourcen.
- Hank Smith: 42:40 Sehr gut. Vielen Dank dafür, Jason. Ich bin wirklich froh, dass wir uns die Zeit genommen haben, die wir gebraucht haben. Das war etwas, worüber Sie und ich gesprochen haben. Lassen Sie uns wirklich über dieses Thema sprechen, denn wie John schon sagte, ist es so anwendbar, so relevant. Jason, können wir ein paar der anderen Dinge ansprechen, die Sie vorbereitet haben? Wir werden zurückkommen und einpacken.
- Dr. Jason Whiting: 43:03 Sicher. Nur ein paar andere Dinge. Es gibt immer mehr, worauf wir eingehen könnten, aber ich bin froh, dass wir die Zeit mit der Lehre von der Vergebung verbracht haben, die meiner Meinung nach wirklich relevant ist und die Zeit wert ist. In Abschnitt 64 und auch in den folgenden Abschnitten gibt es eine Menge zu entdecken. Der Gedanke, den wir schon ein wenig erwähnt haben, ist, dass der Herr später in Abschnitt 64 unsere Bemühungen lobt. Er sagt, dies ist Vers 33. Darum werdet nicht müde, Gutes zu tun, denn ihr legt den Grund zu einem großen Werk, und aus dem Kleinen entsteht das Große. Siehe, der Herr verlangt ein Herz und einen willigen Geist, und die Willigen und Gehorsamen werden das Gut des Landes Zion essen in diesen letzten Tagen. Diese Ermutigung gefällt mir sehr. Werdet nicht müde, es gut zu machen. Wir alle werden manchmal müde.
- 43:52 Wir wollen nicht schneller rennen, als wir Kraft haben. Es ist gut, sich an [Präsident Nelson zu erinnern](#): Es kommt darauf an, wie wir miteinander umgehen. Kleine Anstrengungen können sich manchmal auf große Weise auszahlen. Aus kleinen Dingen entsteht Großes, und ich denke dabei wieder an Beziehungen. Kleine Dinge können einen großen Unterschied machen. Ich denke, uns allen fallen Beispiele ein, in denen eine Kleinigkeit für uns getan wurde, die wirklich von Bedeutung war. Umgekehrt sind es manchmal kleine Dinge, die gesagt oder getan werden, die negativ sind, die verletzend sind

und das bleibt bei uns. Sie haben vielleicht von [Trainer Kalani Sitake](#) gehört Andacht vor ein paar Wochen, in der er davon sprach, dass er es als Junge schwer hatte, weil seine Familie sich scheiden ließ und immer wieder umzog. Er war ein Viertklässler, der sich unsicher fühlte. Er war ein großer BYU-Football-Fan. Als er die Chance hatte, mit einigen der Jungs aus seiner Grundschule in einem Raum zu sein, fühlte er sich nicht einmal wohl dabei, sie anzusprechen, aber einer von ihnen, Vai Sikahema, kam zu ihm herüber. Das ist eine wunderbare Geschichte, und ich würde den Leuten empfehlen, sie sich anzuhören. Er kam auf ihn zu. Er sagte: "Alles wird gut. Ich liebe dich und der Herr liebt dich. Diese kleine und einfache Sache hat sein Leben verändert. Das ist eine große Sache."

John Bytheway: 45:05 Kalani sagte sogar, dass er ihm eine Geste machte. Kalani war ein kleiner Junge, der irgendwie nein sagte. Vai ging weg, ging zu ihm hinüber und sagte diese wenigen inspirierenden Worte. Ich glaube, wenn ich mich später nicht einmal daran erinnern würde, dass er das getan hat. Wow! Wir sprechen über eine kleine Offenbarung, eine kleine Kreuzung, die so viel bedeutet hat. Ich habe diese Geschichte geliebt. Wir haben sie uns zweimal angesehen, weil wir dachten, dass es so eine schöne Geschichte ist. Vai Sikahema, das ist jetzt Elder Sikahema der 70.

Hank Smith: 45:39 Ja. Wenn sie da draußen zuhören, danke an Sie beide. Wir hatten wunderbare freudige Momente bei Sportereignissen wegen Ihnen, John, ich habe das vor ein paar Wochen angesprochen, aber ich möchte sicherstellen, dass jeder davon weiß. Wenn Sie auf Ihre Gospel-Bibliotheks-App gehen, gehen Sie zu "Komm, folge mir". Es gibt einen neuen Bereich namens [Einblicke von den Aposteln](#). Das sind brandneue Videos von den Aposteln über einige der Abschnitte von Komm, folge mir. Es gibt ein neues Video von Elder Renlund mit dem Titel Seid nicht müde, Gutes zu tun. Es ist etwa sechs Minuten lang. Es ist Ihre Zeit wert. Wie wunderbar, dass wir in einer Zeit leben, in der wir die heiligen Schriften studieren und sagen können: Oh, Elder Renlund hat vor kurzem dieses Video aufgenommen, das wir uns ansehen können. Ich hoffe, das wird jeder tun. Nochmals: Evangeliums-Bibliothek-App. Kommt und folgt mir. Einblicke von den Aposteln. Wenn ich diesen Vers lese, dann ist dieser Vers 33 ein wunderschöner Vers.

46:34 Sei nicht müde und tue Gutes. Du tust große Dinge. Diese kleinen Dinge, die ich dich tun lasse, werden große Dinge hervorbringen. Das ist ein großartiger Vers, um vorwärts zu kommen. Er erinnert mich an [Dr. Frantz Belot](#), der jetzt Missionspräsident in Orlando ist. Er war schon ein paar Mal bei uns in der Sendung. Erinnern Sie sich an John, als er nach Hause kam? Er war Bischof, parkte sein Auto in der Einfahrt und sagte: "Ich schließe jetzt mal kurz die Augen. Dann, ich glaube, es war drei Uhr morgens, klopft seine Frau Brandy ans Fenster. Was machst du denn da? Kommst du jetzt rein? Er ist einfach so müde. Bischof zu sein, war eine große Belastung für ihn, emotional und körperlich. Er sagte

etwas, das ich nie vergessen habe. Es war einfach aus dem Stegreif. Er sagte: Ich werde müde in seiner Arbeit, aber ich werde nicht müde von seiner Arbeit. Seid nicht müde, Gutes zu tun. Du tust große Dinge. Du sagtest mit Vai Sikahema. Das war eine sehr kleine Sache. Er hätte sagen können: Ich bin es leid, all diese kleinen, netten Dinge zu tun, aber es hat etwas Großes bewirkt.

John Bytheway: 47:39 Gestern Abend sprach ich bei einem Kamingsgespräch. Ich sah zwei, nicht einen, sondern zwei meiner ehemaligen Missionsfreunde dort draußen, Elder Comstock und Elder Campbell, und erwähnte ihnen gegenüber mein Flipchart mit dem Bild aller 16 Tempel, aller 16. Wie weit sind wir jetzt, Leute? Ich meine, wie spät ist es, 350 und mehr Tempel? Hätten Sie mir das bei meiner Mission gesagt. Das ist ein großes Werk. Präsident Nelson hat gesagt: Seht ihr, was sich direkt vor unseren Augen abspielt?

Hank Smith: 48:15 Jason, Sie haben das nur kurz erwähnt, vielleicht bringe ich Sie auf den Punkt. Sie sagten, in Beziehungen kommt es auf kleine Dinge an. Kannst du mir ein paar Beispiele nennen, was ich tun könnte? Kleine Dinge, die ich tun könnte, von denen Sie sagen, wow, das ist wirklich effektiv.

Dr. Jason Whiting: 48:30 Ja, das stimmt. Ich möchte Ihnen ein Beispiel für kleine Dinge in einer Beziehung geben. Einmal war ich auf der Arbeit und tippte fleißig vor mich hin, als ich bemerkte, dass meine Frau mir eine SMS schickte, in der stand: "Weißt du, wo die Weizenmühle ist? Das ist irgendwie eine lustige Frage eines Heiligen der letzten Tage. Ich wusste nicht, wo die Weizenmühle ist. Ich tippte weiter und dann, etwa 60 Sekunden später, bemerkte ich, dass sie anrief. Zuerst dachte ich, oh, ich habe gar keine Zeit, den Anruf entgegenzunehmen. Ich bin damit beschäftigt, ein Buch über eheliche Kommunikation zu schreiben, aber ich dachte, oh, natürlich. Weißt du, ich werde nachsehen. Hallo, wie geht's denn so? Sie fragte: "Weißt du, wo die Weizenmühle ist? Und ich sagte, ich weiß nicht, wo die Weizenmühle ist. Tut mir leid, aber... Na, wie geht's denn so? Was ist zu Hause los? Was ist mit den Kindern los?

49:19 Was ist hier los? Wir haben geredet, wir haben uns ein paar Minuten lang unterhalten. Eine ziemlich kleine, einfache Sache. Es dauerte nur fünf Minuten, vielleicht weniger. Dann waren wir fertig und ich habe darüber nachgedacht. Wahrscheinlich habe ich darüber nachgedacht, weil ich an diesem Buch gearbeitet habe. Ich dachte, ich hätte auf hundert verschiedene Arten reagieren können. In Beziehungen können wir immer auf unterschiedliche Weise auf die Dinge des anderen reagieren. In der Forschung nennt man das manchmal Gebote.

Wenn eine Person etwas tut, ist das ein Angebot für die andere Person, darauf zu reagieren. Manchmal ist es eine SMS, manchmal ist es eine Frage, manchmal ist es ein Anliegen. Manchmal ist es, wie Sie wissen, ein schönes Wetter heute draußen. Es ist nur ein Kommentar, aber das sind Gebote für eine Verbindung. Ich dachte, ich hätte es ignorieren können, was ich anfangs auch tat, oder ich hätte schnippisch sein können, unhöflich sein können, wie, warum Belästigen Sie mich?

- 50:13 Ich muss sagen, selbst als jemand, der als Familie praktiziert hat Ich bin seit über 30 Jahren Therapeut und es überrascht mich, wie oft Menschen und Familien das manchmal tun und so unhöflich sind, wie sie es mit ihren Freunden in der Kirche nicht wären. Nochmals. Eine Kleinigkeit.
Nein, das ist eine große Sache. Es macht einen großen Unterschied. Ich hätte sarkastisch sein können, wie z. B. "Oh ja, ich werfe den Weizenmahler immer in meine Aktentasche, wenn ich zur Arbeit gehe", oder ich benutze es als eine Art Lehrbeispiel. Vielleicht hätte ich auch humorvoll sein können oder so etwas in der Art. Ich hätte auch nett sein können. Ich hoffe, ich war nett. Vielleicht hätte ich freundlicher sein können. Ich hoffe, ich war wenigstens verständnisvoll. Vielleicht hätte ich besser sein können, aber verstehst du, was ich sagen will? Wir haben immer diese kleinen und einfachen Interaktionen, und es gibt tatsächlich Forscher, die diese Art von Interaktionen untersucht haben.
- 51:02 Nur ein Beispiel: Ein Forscher namens [John Gottman](#), der viel über die Ehe geforscht hat, hat Paare beobachtet, als sie zusammenkamen und heirateten, und er hat beobachtet, was jedes Mal passierte, wenn es ein Angebot gab. Mit anderen Worten, ein kleines "Hey, ich bin heute auf der Arbeit befördert worden" oder ein kleines "Die Kinder machen mich verrückt". Die Paare, die sechs Jahre später erfolgreich waren und denen es gut ging, reagierten in 90 % der Fälle auf diese Angebote. Das waren positive Antworten mit einem "Das ist toll" oder "Das ist cool" oder "Oh, das ist interessant", und manchmal waren es auch dumme Kleinigkeiten wie "Ich habe früher so ein Auto gefahren. Oh, das ist cool.
Paare, denen es nicht so gut ging, einschließlich derjenigen, die sich getrennt hatten, reagierten in etwa 32 % der Fälle positiv, von 88 % bei den erfolgreichen Paaren bis zu etwa 32 % bei den Paaren, bei denen man denkt, dass es sich um kleine Dinge handelt, die sich aber im Laufe der Zeit summieren.
Sie machen einen großen Unterschied. Wir sind für die Verbindung verdrahtet. Wir wollen uns verbinden. Die meisten von uns reagieren von Natur aus positiv auf andere, hoffe ich. Es macht einen Unterschied, ob wir ignorieren oder mit den Augen rollen, ob wir abwinken oder noch schlimmer, ob wir unhöflich sind. Der Punkt ist, dass die Dinge, die wir in einer Beziehung tun, wirklich wichtig sind, wie Präsident Nelson.
- Hank Smith: 52:22 Und achten Sie auf diese Gebote. Die kommen auch von Kindern. Unsere Kinder, unsere Freunde.
- Dr. Jason Whiting: 52:28 Das ist einer der Gründe, warum wir nicht gerne gegeistert werden. Wir mögen es nicht, wenn jemand nicht antwortet. Das sage ich meinen Kindern auch manchmal. Ich sage ihnen, dass es sich lohnt, ein Daumenhoch-Emoji auf eine SMS zu setzen. Nimm dir die drei Sekunden Zeit, ignoriere es nicht. Seien Sie ein Antwortender. Menschen mögen es, wenn man auf sie antwortet. So sind wir einfach geistig, emotional und körperlich gebaut. Wir sind beziehungsorientierte Lebewesen.
- John Bytheway: 52:47 Ich liebe es.

Hank Smith: 52:49 Es gibt ein paar Leute, auf die ich mich freue, wenn sie diese Folge hören, die das hier wirklich brauchen, brauchen das wirklich. Es gibt einen Vers in Abschnitt 66, bei dem du uns geholfen hast, Jason. Er spricht zu William McClellan, dem Herrn, und er sagt, dass er viele Menschen mit Liedern ewiger Freude auf ihren Häuptern nach Zion treiben soll. Ich habe das Gefühl, dass wir genau das heute getan haben. Du hast uns einen netten Schubs gegeben, keinen harten Schubs, sondern einen sanften Schubs in Richtung Zion in unseren Ehen und in unserer Beziehung. Ich bin begeistert. Ein Lied der ewigen Freude, nicht wahr, John?

John Bytheway: 53:25 Ja, das stimmt. Wir haben darüber gesprochen. Ich liebe die Idee, dass Zion erst ein Ort und dann eine Sache war. Es ist ein Zustand des Geistes. Wir können sogar, denke ich, eine Zion-Ehe führen, in der wir versuchen, ein Herz und einen Verstand zu haben, um es zu lieben.

Dr. Jason Whiting: 53:38 Ja. Ich hoffe, dass es eine kontinuierliche Arbeit ist, aber ein Herz zu haben ist sicherlich besser als die Alternative. Es ist möglich.

Hank Smith: 53:46 Wir können Zion zu Hause aufbauen und Freundschaften schließen. Ich liebe es. Das ist wunderschön.

John Bytheway: 53:52 Hast du die Weizenmühle gefunden? Ich sterbe.

Dr. Jason Whiting: 53:55 Ich glaube, es ist irgendwann aufgetaucht. Wahrscheinlich hatte ihn eines der Kinder in die Badewanne geworfen oder so. Wer weiß, wo die Weizenmühle geblieben ist.

Hank Smith: 54:04 Das ist großartig.

Dr. Jason Whiting: 54:04 Ich weiß es nicht. Das Geheimnis der Weizenmühle. Ja, ja.

John Bytheway: 54:07 Wenn man Kinder hat, muss man schauen, wo es nicht sein sollte, und man wird es finden.

Dr. Jason Whiting: 54:10 Das ist richtig. Das Lustige ist, dass ich dieses Beispiel in meinem Buch verwende, aber die Weizenmühle ist so ein willkürliches Ding, dass ich es in meinem Buch in ein iPad umgewandelt habe, um ein allgemeineres Beispiel zu haben. denn ich dachte mir, wer wird schon eine Weizenmühle verstehen?

John Bytheway: 54:21 Was ist zum Beispiel ein...?

Dr. Jason Whiting: 54:22 Das ist so ein Beispiel für die Heiligen der Letzten Tage. Wer ist dieser Typ?

Hank Smith: 54:25 Ja, ja.

Dr. Jason Whiting: 54:26 Was ist das? Wer hat eine Getreidemühle?

- Hank Smith: 54:28 Jason, bevor wir Sie entlassen, hat mich etwas beeindruckt, das ich Ich möchte Sie dazu befragen. Hier sind Sie. Sie haben eine Ausbildung als Familientherapeut absolviert. Sie haben geforscht, Sie sind Universitätsprofessor, Sie sind Vater und Ehemann, und hier ist dieser Abschnitt der Lehre und der Bündnisse, der 1831 durch einen Bauern gegeben wurde, der etwa 2025 ist. Was sehen Sie in diesen Abschnitten der Lehre und der Bündnisse? Ist es für Sie beeindruckend, dass Sie die Jahre Ihres Fachwissens nutzen können, und dass dieser Abschnitt der Lehre und der Bündnisse für jemanden mit Ihrem Hintergrund beeindruckend ist?
- Dr. Jason Whiting: 55:10 Das ist eines der erstaunlichen Dinge an der Heiligen Schrift. Wenn wir uns der Schrift mit einem offenen Geist und einem forschenden Herzen nähern, sind die Dinge, die sie hervorbringt, diese Prinzipien, ewig. Ich meine, sie mögen in diesem Fall für einen Haufen 20-Jähriger in einem Kanu gelten, aber sie sind ewig in dem Sinne, dass wir, wenn ich sie sorgfältig lese, wenn ich darüber nachdenke und wir diese Gespräche führen, sagen können, wow, das ist immer noch gültig. Das ist das Erstaunliche an der Heiligen Schrift. Man kann sie abtun und sagen, das sind nur ein paar alte Schriften. Manchmal tun die Leute das, aber wenn man sich ein bisschen damit beschäftigt und sich ein bisschen Zeit nimmt, dann findet man darin tiefe Schätze, die uns im Alltag und in unseren Beziehungen helfen. Das ist eines der großartigen Dinge an der Heiligen Schrift: Wir gehen nicht nur erleuchtet, sondern auch motiviert aus ihr hervor. Es ist eine emotionale, eine geistliche und eine praktische Sache. Ich liebe das.
- Hank Smith: 56:04 Ja, das stimmt. Wenn man an Joseph Smith denkt, dann steckt in einigen dieser Abschnitte eine Weisheit, die man, egal wie klug man sein mag, erst nach einer gewissen Zeit versteht.
- Dr. Jason Whiting: 56:17 Ja, ja. Das kann nicht sein, dass sich ein Bauer hingesetzt und das zum Spaß geschrieben hat. Das ergibt doch keinen Sinn.
- Hank Smith: 56:23 Und bei einigen der kleinen Nuggets, die Sie uns heute gezeigt haben, sage ich mir: Das ist brilliant, Jason. Würden Sie nicht sagen, dass es so universell ist?
- Dr. Jason Whiting: 56:32 Ja, absolut. Ein gutes Prinzip wird immer anwendbar sein. Es wird in deinem Leben auf unterschiedliche Weise anwendbar sein, egal ob du 16 oder 45 bist, oder ob du in Boise oder Osaka oder Peru lebst. Das sind universelle Dinge auf unterschiedliche Weise. Die Prinzipien der Vergebung gelten zu verschiedenen Zeiten. Ich kann mir niemanden vorstellen, auf den das nicht zutrifft. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es jemanden gibt, der dieses Prinzip nicht braucht. Ich glaube, wir alle brauchen es.
- Hank Smith: 56:58 Ja, das stimmt. Als ich das mit Ihnen gelesen habe, dachte ich, Mann, das ist von jemandem, der die Menschheit versteht und die

menschliche Erfahrung. Meiner Meinung nach kann ich mir nicht vorstellen, dass ein 25-Jähriger Der Bauer, der sich auf dem Kanu wie ein Diktator aufführt, ist derjenige, der die menschliche Situation so gut versteht wie dieser Abschnitt.

- Dr. Jason Whiting: 57:21 Ja, dem stimme ich voll und ganz zu.
- John Bytheway: 57:23 Ich hoffe, wir bekommen das Video eines Tages zu sehen. Ich möchte einfach sehen, wie Oliver gerudert ist.
- Dr. Jason Whiting: 57:30 Ja, ja.
- John Bytheway: 57:31 Ich hoffe, dass sie jetzt einen Sinn für Humor haben, denn das war wirklich ein Geschenk für uns, nicht wahr?
- Hank Smith: 57:36 Ja. Er könnte sagen: "Okay, lass uns jetzt ein paar Videos von deinem Leben anschauen. Richtig? Also, nein, nein, nein, nein, nein, nein, nein, nein, nein. Oh, ich liebe es. Jason, vielen Dank, dass Sie sich heute Zeit für uns nehmen und uns Ihr Fachwissen und Ihre Erkenntnisse zur Verfügung stellen.
- Dr. Jason Whiting: 57:50 Danke, dass Sie mich eingeladen haben. Es war mir wirklich ein Vergnügen. Es hat Spaß gemacht, hier zu sein.
- Hank Smith: 57:53 Ja, das stimmt. Wir haben das Gefühl, dass es ein großer Segen war, und ich denke, unsere Hörer werden das auch so sehen, nicht wahr, John?
- John Bytheway: 57:59 Ganz genau. Ich bin so gesegnet, hier zu sein. Ich hoffe, diese Diskussion wird viele Menschen segnen.
- Hank Smith: 58:05 Von wo auch immer Sie zuhören, von Payson, Utah bis Osaka, über Norwegen oder Finnland oder bis nach Argentinien, schalten Sie YouTube ein. Lassen Sie es uns wissen. Es macht Spaß, mit unseren Gästen zu teilen, von wo aus die Leute zuhören. Ich hatte schon Leute, die sagten: Oh, ich bin nur in Springville. Nun, warten Sie mal. Ich bin ganz in der Nähe von diesem Ort. Wovon reden Sie also? Es macht uns einfach Spaß, unseren Gästen mitzuteilen, was ihr gelernt habt und wo ihr herkommt. Ich habe das bereits erwähnt. Es kann sehr hilfreich sein, wenn man sich die Videos auf YouTube nicht nur anschaut, sondern den Kanal auch abonniert. Wir lernen über diesen Prozess, und offenbar ist das für uns alle besser. Wir wissen nicht genau, wie das funktioniert, aber wenn Sie das tun wollen, wenn Sie nicht wissen, wie das geht, wenn Sie im 19. Jahrhundert geboren sind, dann bitten Sie vielleicht eines Ihrer Kinder oder Enkelkinder, Ihnen dabei zu helfen.
- 58:54 Damit möchten wir Dr. Jason Whiting dafür danken, dass er heute bei uns ist. Es war ein absolutes Vergnügen. Ich muss mich gleich nach der Aufzeichnung entschuldigen und einige

Vergebung zu erweitern. Wir möchten unserer ausführenden Produzentin Shannon Sorensen und unseren Sponsoren David und Verla Sorensen danken. Wir denken immer an unseren Gründer Steve Sorensen. Wir hoffen, dass Sie nächste Woche zu uns stoßen werden. Wir werden mit den Lehren und Bündnissen auf followHIM fortfahren. Danke, dass Sie bei der heutigen Folge dabei sind. Sprichst du oder jemand, den du kennst, Spanisch, Portugiesisch oder Französisch? Sie können unseren Podcast jetzt in diesen Sprachen ansehen und anhören. Die Links finden Sie in der Beschreibung unten. Die Notizen und das Transkript der heutigen Sendung finden Sie auf unserer Website.

Das ist Follow him.co. Natürlich könnte nichts von alledem ohne unser unglaubliches Produktionsteam geschehen. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride Gonzalez, und Annabelle Sorensen.



- Hank Smith: 00:03 Willkommen zu einem weiteren FollowHIM-Favoriten. Dies ist, wo John und ich werden jede Woche eine Geschichte erzählen, die zur Lektion passt. John, Lehre und Bündnisse 64 bis 66, du hast mir gesagt, dass du eine Geschichte zu erzählen hast. Ich bin bereit für sie.
- John Bytheway: 00:16 Ich schon. Es bringt mich zum Lachen. Ich habe auch eine Art Verbindung dazu. Jetzt geht's los. Dies ist von Elder Michael J. Teh, T E H. Im Oktober 2007 sagte er: Als ich sechs Jahre alt war, war Onkel Fred mein schlimmster Albtraum. Er war unser Nachbar. Er war immer betrunken. Eine seiner Lieblingsbeschäftigungen war es, unser Haus mit Steinen zu bewerfen. Er ist so eine Art Ernest T. Bass-Figur. Da meine Mutter eine großartige Köchin war, kamen alleinstehende erwachsene Mitglieder unseres kleinen Zweigs häufig zu uns nach Hause. Eines Tages, als Onkel Fred nüchtern war, freundeten sich diese Mitglieder mit ihm an und luden ihn in unser Haus ein. Diese Entwicklung erschreckte mich. Er war nicht mehr nur draußen. Er war in unserem Haus. Das geschah noch ein paar Mal, bis sie Onkel Fred schließlich davon überzeugten, auf die Missionare zu hören. Er nahm das Evangelium an und ließ sich taufen. Er diente in einer Vollzeitmission, kehrte mit Ehre zurück, bildete sich weiter und heiratete im Tempel.
- 01:12 Er ist jetzt ein rechtschaffener Ehemann, Vater und Priestertumsführer. Wenn man Onkel Fred heute sieht, kann man sich nur schwer vorstellen, dass er einst Alpträume in das Leben eines 6-jährigen Jungen brachte. Meine Mutter war ein großartiges Beispiel dafür, wie man anderen hilft, indem man sie unterstützt. Sie hat uns viele wichtige Lektionen beigebracht. Die eine Lektion, die sich am nachhaltigsten auf mein Leben ausgewirkt hat, war ihr Wunsch, jedem Bedürftigen zu helfen, der unser Haus besuchte. Es machte mir zu schaffen, dass so viele von ihnen mit unserem Essen, unserer Kleidung und sogar unserem Geld weggingen. Denn ich war jung und wir waren arm. Mir gefiel nicht, was ich sah. Wie konnte sie es anderen geben, wenn unsere Familie nicht einmal genug hatte? War es falsch, sich zuerst um unsere Bedürfnisse zu kümmern? Hatten wir nicht ein angenehmeres Leben verdient? Jahrelang kämpfte ich mit diesen Fragen. Elder Teh sagt, dass ich erst viel später im Leben begriff, was meine Mutter mich lehrte.
- 02:04 Selbst als sie mit den Auswirkungen einer lähmenden Krankheit kämpfte, konnte sie nicht aufhören, den Bedürftigen zu helfen. Deshalb hat Elder Teh

zitiert die Schrift: "Seid nicht müde, Gutes zu tun, denn ihr legt der Grundstein für ein großes Werk, und aus dem Kleinen entsteht das Große. Nun, Hank, Elder Teh stammt von den Philippinen. Einmal war ich im Nauvoo Visitor Center und ich hörte einige Leute um die Ecke Tagalog sprechen, und ich spreche es nicht sehr gut, aber ich verstehe es. Ich konnte es hören. Ich ging hinüber und fragte: Hey, ist der Tagalog-Typ da? Und sie sagten, ja. Ich fing an zu reden. Ich sagte, ich habe gehört, dass es einen Taifun gab und so, und ich glaube, Elder Teh hat darüber gesprochen.

Er sagt: "Ich bin Elder Teh. Du sagst: "Oh, oh, das tut mir leid. Er sah so jung aus, und so hatten wir eine wunderbare Unterhaltung. Ich liebe die Philippinen, aber das hat die Geschichte noch besser gemacht, denn ja, diese Leute, das ist unser Essen. Das ist unsere Kleidung, das ist unser Geld.

- Hank Smith: 03:09 Oh, wäre das nicht lustig? Da ist seine Mutter, die das ganze Zeug verteilt, und da ist dieser kleine Junge im Auto. Ist das, der dich so anstarrt. Das war meiner. Das war meiner. Das war meiner.
- John Bytheway: 03:18 Es erinnert mich ein wenig an meine Mutter, denn sie unterrichtete in einem schwierigen Teil von Salt Lake City. Sie war Grundschullehrerin. Sie hat immer diese Kekse gebacken, und wir sind auf sie zugegangen, um einen zu nehmen. Sie schlug dir auf die Hand. Nein, die sind für meine Kinder. Die verbrannten, unförmigen da drüben. Die sind für euch, Leute.
- Hank Smith: 03:36 Du kannst ein paar davon haben. Wie hieß der Onkel? Onkel.
- John Bytheway: 03:40 Onkel Fred.
- Hank Smith: 03:41 Onkel Fred
- John Bytheway: 03:42 Mein schlimmster Albtraum.
- Hank Smith: 03:43 Ja. Ich frage mich, ob es in der nephitischen Zeit jemanden gibt, der wie Alma der Jüngere ist. Er war furchterregend, und jetzt sieh ihn dir an. Wir sollen zu ihm in die Kirche gehen und ihm zuhören. Genau.
- John Bytheway: 03:54 Gutes Argument. Vier Söhne von Mosiah. Sie haben die Nachbarschaft geplündert.
- Hank Smith: 03:59 Ja, das stimmt. Es gibt Leute mit PTBS, die in der Kirche sitzen. Seid nicht müde, das Gute zu tun. Erinnern Sie sich, wir hatten einen Gast bei Frantz Belot, der diese großartige Aussage machte. Ich werde bei seiner Arbeit müde, aber ich werde seiner Arbeit nie überdrüssig.

John Bytheway:	04:15	Er ist im Moment Missionsleiter.
Hank Smith:	04:17	Ja, genau. Er ist wahrscheinlich ein bisschen müde von der Arbeit.
John Bytheway:	04:20	Ja, ja.
Hank Smith:	04:21	Da draußen in Orlando. Wir hoffen, dass Sie bei unserem vollständigen Podcast dabei sind. Er heißt followHIM. Sie können ihn überall hören, wo Sie Podcasts hören. Diese Woche sind wir bei Dr. Jason Whiting. Er spricht über Vergebung aus seiner Erfahrung als Ehe- und Familienberater. Es ist unglaublich. Dann kommen Sie nächste Woche wieder hierher werden wir einen weiteren FollowHIM-Favoriten machen.