

„Es gibt keinen anderen Gott, der erretten kann“

Anmerkungen zur Sendung & Transkripte

Allgemeine Beschreibung des Podcasts:

followHIM: Ein *„Komm und folge mir* nach“-Podcast mit Hank Smith und John Bytheway

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Vorbereitung auf die wöchentliche *„Komm und folge mir* nach“-Lektion zu kurz greift? Begleiten Sie die Moderatoren Hank Smith und John Bytheway, wenn sie Experten interviewen, um Ihr Studium des Kurses *„Komm und folge mir nach*“ der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage nicht nur unterhaltsam, sondern auch originell und lehrreich zu gestalten. Wenn Sie nach Materialien suchen, die Ihr Studium frisch, gläubig und unterhaltsam gestalten – ganz gleich, wie alt Sie sind –, dann schalten Sie jeden Mittwoch ein.

Beschreibung der Podcast-Folge

Könnte das Buch Daniel den Schlüssel zu einem gesünderen Körper und einem stärkeren Geist enthalten? Dr. Ben Bikman, Stoffwechselwissenschaftler an der BYU, befasst sich mit moralischer Entscheidungsfreiheit, dem Wort der Weisheit, dem Fasten und der Frage, warum Wissenschaft und Glaube beides Wege zur Suche nach der Wahrheit sind.

Zeitcodes:

- 00:00:00 Einleitung
- 00:01:12 Begrüßung von Dr. Ben Bikman
- 00:03:24 Bens Hintergrund
- 00:05:45 Überblick über die Lektion
- 00:07:00 Bens Themen für Daniel
- 00:10:01 Moralische Handlungsfähigkeit und die Rückerlangung ihrer Namen
- 00:20:21 Der Feuerofen und „aber wenn nicht“
- 00:23:38 Sich im Voraus mit Freunden absprechen
- 00:26:04 Daniel und die Löwen
- 00:29:21 Wenn „aber wenn nicht“ kein glückliches Ende nimmt
- 00:33:32 Bens Mutter und ein familiäres „Aber wenn nicht“
- 00:38:01 Elder Maxwell und unser Hoheitsbereich
- 00:40:10 Die Verantwortung für den Körper

- 00:41:46 Koscher, Götzendienst und sich nicht verunreinigen
- 00:44:34 Ein auserwähltes Volk sein
- 00:47:37 Ein Heiligkeitskodex, kein Gesundheitskodex
- 00:50:39 Das Wort der Weisheit ist keine Diät
- 00:57:48 Wildtiere, Fleisch und Kontext
- 01:02:25 Sucht und das Wort der Weisheit
- 01:05:55 Nahrungssucht und der Eiscreme-Test
- 01:08:19 Wissen versus Umsetzung
- 01:11:41 Daniels zehntägiges Experiment
- 01:14:37 Warum Insulin wichtiger ist als Kalorien
- 01:18:18 Unsere Gelüste zügeln
- 01:20:33 Fasten und Selbstbeherrschung
- 01:26:57 Fasten, Ketone und das Gehirn
- 01:32:11 Verschiedene Arten des Erkennens
- 01:36:42 Körperbild und Gesundheit
- 01:39:28 Das Wissen der Menschen und die Weisheit Gottes
- 01:42:20 Wissenschaft und Glaube
- 01:47:29 Der Herr bedient sich guter Menschen
- 01:49:38 Abschließende Themen in Daniel
- 01:50:53 Bedeutet Bildung, den Glauben zu verlieren?

Quellen:

Andersen, Neil L. „Die Ehrfurcht vor Gott ist der Anfang der Weisheit.“ Abschlussrede, BYU–Idaho, 10. April 2009. Veröffentlicht in *Ensign*, Januar 2013, Seite 32–39. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2013/01/reverence-for-god-is-the-beginning-of-wisdom?lang=eng

Bednar, David A. „Sie sind ihre eigenen Richter.“ Generalkonferenz, Oktober 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/51bednar?lang=eng

Bednar, David A. „Ihr seid der Tempel Gottes.“ Andachtsansprache, Ricks College (heute BYU–Idaho), 11. Januar 2000. https://www.byui.edu/speeches/ye-are-the-temple-of-god

Benson, Ezra Taft. „Ein Grundsatz mit einer Verheißung.“ Generalkonferenz, April 1983. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1983/04/a-principle-with-a-promise?lang=eng

Benson, Ezra Taft. „Gesellschaftliche Maßstäbe für die gläubigen Heiligen.“ Generalkonferenz, April 1972. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1972/04/civic-standards-for-the-fa ithful-saints?lang=eng

Bikman, Benjamin. *Warum wir krank werden: Die verborgene Epidemie, die den meisten chronischen Krankheiten zugrunde liegt – und wie man sie bekämpft*. Dallas: BenBella Books, 2020. https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Get-Sick/Benjamin-Bikman/9781950665174

Caussé, Gérald. „Unsere irdische Verantwortung.“ Generalkonferenz, Oktober 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/31causse?lang=eng

Christofferson, D. Todd. „Moralische Entscheidungsfreiheit.“ Andachtsansprache, Brigham-Young-Universität, Januar 2006. https://speeches.byu.edu/talks/d-todd-christofferson/moral-agency

Christofferson, D. Todd. „Warum die Kirche.“ Generalkonferenz, Oktober 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/why-the-church?lang=en g

„Komm und folge mir nach – Für zu Hause und in der Kirche: Altes Testament 2026.“ „9.–15. November. ‚Es gibt keinen anderen Gott, der erretten kann‘: Daniel 1–7.“ Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2026. Die Lektion beginnt wie folgt: „Wahrscheinlich wird niemand damit drohen, euch wegen eures Glaubens an Jesus Christus in einen Feuerofen oder eine Löwengrube zu werfen, aber keiner von uns kommt ohne eine Glaubensprüfung durch dieses Leben.“ https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/46?lang=eng

Cook, Quentin L. „Über die Marke hinausblicken.“ *Ensign*, März 2003, 40–44.https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2003/03/looking-beyond-the-mark?lang=eng

Eyring, Henry. *Reflections of a Scientist*. Salt Lake City: Deseret Book, 1983, 2. https://www.fairlatterdaysaints.org/answers/Source:Henry_Eyring:Reflections_of_a_Scientist:2:Is_there_any_conflict_between_science_and_religion%3F

Gearhardt, Ashley N., William R. Corbin und Kelly D. Brownell. „Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale.“ *Appetite* 52, Nr. 2 (2009): 430–36. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19121351/

Hedges, Andrew H. „‚A Forbearance of Restraint': American Wildlife and the Word of Wisdom." *Mormon Historical Studies* 19, Nr. 2 (2018). https://byu.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Maxwell, Neal A. „Nach dem Wunsch unseres Herzens." Generalkonferenz, Oktober 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/10/according-to-the-desire-o f-our-hearts

Maxwell, Neal A. „Bereit, sich zu unterordnen." Generalkonferenz, April 1985. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1985/04/willing-to-submit

Nelson, Russell M. „Denkt an das Celestial!" Generalkonferenz, Oktober 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/51nelson?lang=eng

Newport, Mark T., Theodore B. VanItallie, Yoshihiro Kashiwaya, Michael T. King und Richard L. Veech. „Ein neuer Weg zur Erzeugung einer Hyperketonämie: Einsatz von Ketonestern bei einem Fall von Alzheimer." *Alzheimer's & Dementia* 11, Nr. 1 (2015): 99–103. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4300286

Oaks, Dallin H. „Die Kranken heilen." Generalkonferenz, allgemeine Priestertumsversammlung, April 2010. Auch in: *Liahona*, Mai 2010, 47–50. https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2010/05/general-priesthood-session/healing-t he-sick?lang=eng

Oaks, Dallin H. „Das familienorientierte Evangelium Jesu Christi." Generalkonferenz, Oktober 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/58oaks?lang=eng

Packer, Boyd K. „Das Wort der Weisheit: Der Grundsatz und die Verheißungen." Generalkonferenz, April 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/04/the-word-of-wisdom-the-principle-and-the-promises?lang=eng

Pratt, Carl B. „Die Segnungen eines richtigen Fastens." Generalkonferenz, Oktober 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/the-blessings-of-a-proper-fast?lang=eng

Reger, M. A., S. T. Henderson, C. Hale, B. Cholerton, L. D. Baker, G. S. Watson, K. Hyde, D. Chapman und S. Craft. „Auswirkungen von β-Hydroxybutyrat auf die kognitiven Fähigkeiten bei Erwachsenen mit Gedächtnisstörungen

Erwachsenen.“ **Neurobiology of Aging** 25, Nr. 3 (2004): 311–14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15123336/

Schulte, Erica M., Nicole M. Avena und Ashley N. Gearhardt. „Welche Lebensmittel können süchtig machen? Die Rolle von Verarbeitungsgrad, Fettgehalt und glykämischer Last.“ *PLOS ONE* 10, Nr. 2 (2015): e0117959. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25692302/

Simmons, Dennis E. „Aber wenn nicht …“ Generalkonferenz, April 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/but-if-not?lang=eng

Smith, Hank, und John Bytheway, Moderatoren. „Lehre und Bündnisse 89–92, Teil 1 • Schwester Karen Hepworth • 18.–24. August • Komm und folge mir nach.“ *followHIM* (Podcast), August 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661409-doctrine-covenants-89-92-part-1-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank und John Bytheway, Moderatoren. „Lehre und Bündnisse 89–92, Teil 2 • Schwester Karen Hepworth • 18.–24. August • Komm und folge mir nach.“ *followHIM* (Podcast), August 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661410-doctrine-covenants-89-92-part-2-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank und John Bytheway, Moderatoren. „Esra und Nehemia, Teil 1 • Dr. Christina Olson • 27. Juli–2. August • Komm und folge mir nach.“ *followHIM* (Podcast), 2026. https://podcastrex.com/shows/followhim/ezra-nehemiah-part-1-dr-christina-olson-july-27-august-2-come-follow-me

Stewart, W. K. und Laura W. Fleming. „Merkmale eines erfolgreichen therapeutischen Fastens von 382 Tagen Dauer.“ *Postgraduate Medical Journal* 49, Nr. 569 (1973): 203–9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2495396

Uchtdorf, Dieter F. „Fürchtet euch nicht, glaubt nur.“ Generalkonferenz, Allgemeine Priestertumsversammlung, Oktober 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/be-not-afraid-only-believe?lang=eng

„Ein gewichtiges religiöses Thema: Das Fasten bei den Heiligen der Letzten Tage.“ *Deseret News*, 14. Februar 2006. https://www.deseret.com/2006/2/14/19938170/a-weighty-religious-issue-lds-heavier

Wirthlin, Joseph B. „Das Gesetz des Fastens.“ Generalkonferenz, April 2001. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2001/04/the-law-of-the-fast?lang= eng

Biografische Angaben:



Benjamin Bikman wuchs in Stirling, Alberta, auf und verließ seine kleine, von Pionieren gegründete Stadt, um in der Samara-Mission in Russland zu dienen. Nach zwei ereignisreichen Jahren (darunter ein ganzes Jahr im Missionsbüro) folgte er der Familientradition, die von seinen Eltern begründet und von ihm und seinen zwölf Geschwistern fortgeführt wurde, und besuchte die BYU. Während seiner Zeit an der BYU lernte Ben Cheryl Richins (Orem, Utah) kennen. Er war zunächst etwas bestürzt, als sie beschloss, eine Mission zu erfüllen, freute sich aber ebenso sehr, als sie in genau die Mission entsandt wurde, aus der er gerade zurückgekehrt war. Während Ben am BYU-Zentrum in Jerusalem studierte (wo er jeden Sabbat für die russischsprachigen

Mitglieder der Gemeinde jeden Sabbat übersetzte), begannen er und Cheryl, sich Briefe zu schreiben. Als sie zurückkehrte, machte Ben das, was ihm an Haaren fehlte, durch seinen Charme wett, und wenige Monate später heirateten sie. Sie sind Eltern von drei Kindern (Samara, Elizabeth, Asher). Samara leistet derzeit eine Mission in der Mission Taipeh (Taiwan).

Aus akademischen Gründen zog die junge Familie mehrmals um. Ben erwarb seinen Doktortitel in Bioenergetik an der East Carolina University (wo Samara geboren wurde). Anschließend arbeitete er als Postdoktorand an der Duke-National University of Singapore im Bereich kardiometabolischer Erkrankungen (wo Lizzie geboren wurde). Diese
Erfahrung bot nicht nur ein reichhaltiges wissenschaftliches Umfeld, sondern weckte auch die Liebe der Familie zum Reisen sowie eine Wertschätzung für den globalen Charakter der Kirche.
Ben wurde als Professor an der BYU (wo Asher geboren wurde) im Fachbereich Zellbiologie und Physiologie eingestellt. Sein beruflicher Schwerpunkt als Wissenschaftler liegt auf dem besseren Verständnis chronischer Erkrankungen der heutigen Zeit, mit besonderem Augenmerk auf die Ursachen und Folgen von Stoffwechselstörungen, darunter Adipositas und Typ-2-Diabetes. Zusammen mit den Studierenden, die in seinem Labor arbeiten, veröffentlicht er regelmäßig seine Forschungsergebnisse in Fachzeitschriften mit Peer-Review und hält Vorträge auf internationalen wissenschaftlichen Tagungen. Um seine Forschungsergebnisse mit anderen zu teilen, verfasste er das Buch „Why We Get Sick“, in dem er die Rolle der Stoffwechselgesundheit bei chronischen Erkrankungen ausführlich beschreibt.

Hinweis zur fairen Nutzung:

Der *„Follow Him“-Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* verwendet möglicherweise urheberrechtlich geschütztes Material, dessen Nutzung nicht in jedem Fall ausdrücklich vom Urheberrechtsinhaber genehmigt wurde. Dies stellt eine „faire Nutzung“ dar und fällt unter die Bestimmungen zu urheberrechtlich geschütztem Material gemäß Abschnitt 107 des US-Urheberrechtsgesetzes. Gemäß Titel 17 U.S.C. Abschnitt 107 wird das Material dieses Podcasts öffentlich und ohne Gewinnabsicht zur öffentlichen Nutzung im Internet sowie zu Kommentierungszwecken und zu gemeinnützigen Bildungs- und Informationszwecken bereitgestellt. Urheberrechtshinweis: Gemäß Abschnitt 107 des Urheberrechtsgesetzes von 1976 ist eine „faire Nutzung“ für Zwecke wie Kritik, Kommentierung, Berichterstattung, Lehre, Wissenschaft und Forschung zulässig. In solchen Fällen ist eine faire Nutzung gestattet.
Es werden keine Urheberrechte geltend gemacht.
Der Inhalt wird zu Studien-, Forschungs- und Bildungszwecken ausgestrahlt. Dies fällt unter die „Fair-Use“-Richtlinien:www.copyright.gov/fls/fl102.html .

Hinweis:

Der *„Follow Him"-Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* steht in keiner Verbindung zur Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage oder zur Brigham-Young-Universität. Die in den Folgen geäußerten Meinungen geben ausschließlich die Ansichten der Gäste und der Podcaster wieder. Auch wenn die dargelegten Ideen von traditionellen Auffassungen oder Lehren abweichen mögen, stellen sie in keiner Weise eine Kritik an den Führern, Richtlinien oder Praktiken der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dar.



Hank Smith:	00:00:00	Das erwartet Sie in dieser Folge von „followHIM“.
Dr. Ben Bikman:	00:00:04	Was versuchst du zu verstehen? Wenn es um eine Wahrheit in dieser physischen Welt geht – um Gesundheit und Krankheit, Natur und Physik – , dann wird dir die Wissenschaft helfen, diese Fragen zu beantworten. Aber wir bestehen aus mehr als nur dieser vergänglichen Welt. Die Wissenschaft kann darauf keine Antwort geben. Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Das sind Fragen, über die ein Wissenschaftler nur rätseln und sich am Kopf kratzen kann – aber genau hier können wir Erkenntnis von Gott erlangen.
Hank Smith:	00:00:34	Hallo, meine Freunde. Willkommen zu einer weiteren Folge von „followHIM“. Mein Name ist Hank Smith. Ich bin euer Moderator. Bei mir ist mein Co-Moderator John Bytheway, der ein „schönes und wohlgenährtes Gesicht“ hat. John, ich habe im Buch Daniel gelesen, dort stand „schönes und wohlgenährtes Gesicht“. Es ging um Daniel und seine Freunde. Und ich dachte mir: Mein Freund John Bytheway hat ein schönes und wohlgenährtes Gesicht.
John Bytheway:	00:01:08	Du kannst mich von nun an deinen hellhäutigen, rundlichen Freund nennen.
Hank Smith:	00:01:12	Also, John, ich halte das wirklich für ein Kompliment, und ich glaube, wir haben heute genau den richtigen Experten, der uns das erklären kann. Wir haben das Privileg, Dr. Ben Bikman bei uns zu haben. Ben, willkommen bei followHIM. Das ist dein erster Auftritt hier.
Dr. Ben Bikman:	00:01:22	Ja, es ist mir eine Freude. Tatsächlich ist das Timing hier besonders gut, wenn ein Wissenschaftler für Adipositas zu Gast ist, um darüber zu sprechen, dass jemand körperlich dicker ist. Ich freue mich sehr, hier zu sein.
Hank Smith:	00:01:31	Ja, ich bin total gespannt. Ben, du und ich haben schon seit einigen Monaten darüber gesprochen. Endlich ist es soweit. John, das ist unsere einzige Lektion aus dem Buch Daniel. Was erwartest du dir davon?
John Bytheway:	00:01:42	Wir alle denken an die Löwengrube und an Daniel und seine Freunde, aber was mich besonders begeistert, ist, tatsächlich darauf einzugehen, warum man ihnen

		ihnen bestimmte Dinge zu essen gaben. Fett war ein Kompliment. Es war Wohlstand. Das gab es zu bestimmten Zeiten in Teilen der Welt. Vielleicht hast du es deshalb als Kompliment gemeint.
Hank Smith:	00:02:01	Das war es, ja. Ich glaube, das steht genau so in der Bibel. Es ist etwas Gutes. Ben, was möchtest du heute machen? Worauf freuen wir uns?
Dr. Ben Bikman:	00:02:09	Es macht mir Spaß, hier zu sein, wegen der offensichtlichen Verbindung zu einem Adipositasforscher in Daniel 1, aber ihr könnt alle sicher sein, dass es hier viel Substanzielles zu entdecken gibt. Ich wollte das hier gewissermaßen mit dem Segen von Elder L. Tom Perry durchgehen. Er hatte vier konkrete Lektionen umrissen, für die er einmal seinen Enkel ans Pult kommen ließ und sagte: „Im Buch Daniel lernen wir, wie man auf den Körper achtet, den Verstand schult und stark ist, um Versuchungen zu widerstehen und dann auf den Herrn zu vertrauen.“ Ich möchte dies als Grundlage nutzen, um einige Themen zusammenzustellen, die wir meiner Meinung nach durchgehen werden. Wenn wir das Buch Daniel durchgehen, werden wir nicht chronologisch die Kapitel abarbeiten, sondern uns vielmehr auf einige große zentrale Themen konzentrieren, die es uns ermöglichen, gewissermaßen durch das Buch Daniel zu springen.
Hank Smith:	00:02:58	Großartig. Ben, ich freue mich sehr, dass du hier bist. Ich schätze dein Fachwissen und ich schätze deinen Glauben. Ich habe es online gesehen. Ich folge dir auf X. Du vermittelst nicht nur wunderbare Informationen aus deinem Fachgebiet, sondern legst auch Zeugnis ab. Das finde ich großartig. Ich freue mich sehr, dass du hier bist. Nun, John, es gibt vielleicht Leute, die nicht wissen, wer Dr. Ben Bikman ist. Warum stellen wir ihn nicht einmal persönlich vor?
John Bytheway:	00:03:24	Ich mache das. Ben wuchs in Sterling, Alberta, Kanada, auf. Er verließ seine kleine, von Pionieren gegründete Stadt, um in der Mission Samara in Russland zu dienen. Und nach zwei Jahren folgte er der Familientradition seiner Eltern und Geschwister und kam an die BYU. Als er hier war, lernte er Cheryl Richins aus Orem kennen. Er war ein bisschen bestürzt, als sie beschloss, eine Mission zu erfüllen, aber rate mal, wohin sie ging, Hank? Sie ging in die Mission Samara in Russland.
Hank Smith:	00:03:54	Wow.
John Bytheway:	00:03:55	Er war begeistert, als sie derselben Mission zugewiesen wurde. Während seines Studiums am BYU-Zentrum in Jerusalem dolmetschte er tatsächlich jeden Sabbat für die russischsprachigen Mitglieder der Gemeinde. Als sie zurückkehrte, begannen er und Cheryl, sich Briefe zu schreiben. Was Ben an Haaren fehlte, machte er mit seinem Charme wett. Das sind seine Worte. Sie

		heirateten ein paar Monate später. Als Eltern von drei Kindern ihr älteste Tochter heißt Samara – nach der Mission. Ist das nicht cool? Ich habe keines meiner Kinder „Philippines“ genannt, und ich glaube nicht, dass du eines deiner Kinder „Fresno“ genannt hast. Das habe ich nicht.
Dr. Ben Bikman:	00:04:29	Das ist ein guter Name für einen Gott.
John Bytheway:	00:04:30	Ja. Samara, Elizabeth und Asher. Samara ist derzeit in der Mission Taipeh, Taiwan, tätig. Aufgrund seiner akademischen Laufbahn ist seine Familie oft umgezogen. Er hat einen Doktortitel in Bioenergetik von der East Carolina University, wo Samara geboren wurde. Bioenergetik an der ECU. Anschließend arbeitete er, wie die meisten unserer Gäste, als Postdoktorand an der Duke National University of Singapore im Bereich kardiometabolischer Erkrankungen. Und dort wurde Lizzie geboren. Ben wurde als Professor an der BYU eingestellt, wo Asher im Fachbereich Zellbiologie und Physiologie geboren wurde. Sein beruflicher Schwerpunkt als Wissenschaftler liegt darauf, chronische Erkrankungen der heutigen Zeit besser zu verstehen, mit besonderem Augenmerk auf die Ursachen und Folgen von Stoffwechselstörungen, darunter Adipositas und Typ-2-Diabetes. Er ist Autor des Buches „Why We Get Sick“, in dem die Rolle der Stoffwechselgesundheit bei chronischen Erkrankungen detailliert beschrieben wird. Ja, nicht viele von uns bekommen begutachtete Fachzeitschriften per Post zugeschickt.
John Bytheway:	00:05:36	Wenn Sie auf benbikman.com gehen, können Sie viel über seine Forschung erfahren, und ich werde die Adresse buchstabieren: B-E-N-B-I-K-M-A-N.com.
Hank Smith:	00:05:45	John, ich habe Ben im letzten Jahr oder so kennengelernt, und er möchte wirklich von ganzem Herzen helfen. Das spürt man. Fangen wir mit dem Handbuch „Komm und folge mir nach“ an. Ben, John und ich freuen uns darauf, mehr zu lernen. Das Buch Daniel lehrt uns, dass es keinen anderen Gott gibt, der erretten kann. Wahrscheinlich wird niemand damit drohen, euch wegen eures Glaubens an Jesus Christus in einen feurigen Ofen oder eine Löwengrube zu werfen, aber keiner von uns kommt ohne eine Glaubensprüfung durch dieses Leben. Wir alle können von den Beispielen von Menschen wie Daniel, Schadrach, Meschach und Abednego profitieren, die als junge Männer vom mächtigen babylonischen Reich gefangen genommen wurden. Umgeben von einer fremden Kultur mit anderen Wertvorstellungen sahen sie sich großen Versuchungen ausgesetzt, ihren Glauben an rechtschaffene Traditionen aufzugeben, doch sie blieben ihren Bündnissen treu. Wie haben sie das geschafft? Indem sie jene kleinen und einfachen Dinge taten, die Gott von uns allen verlangt: beten, fasten, gute Freunde wählen, auf ihn vertrauen und anderen ein Licht sein.
Hank Smith:	00:06:43	Wie Josef in Ägypten und Esther in Persien bewahrten Daniel und seine Freunde in Babylon ihren Glauben an Gott, und Gott wirkte

Wunder, die Gläubige bis heute inspirieren. Großartig.
Heute wird ein guter Tag. Also gut, Ben, wie willst du das angehen?

Dr. Ben Bikman: 00:07:00 Ich wollte, wie bereits erwähnt, dies anhand von Themen durchgehen, aber bevor ich die Themen darlege, möchte ich einfach meine Freude darüber zum Ausdruck bringen, dass ich diesen anderen Teil von mir ebenso teilen kann wie meine Rolle als Wissenschaftler – denn viele, die vielleicht zuhören, kennen mich vielleicht als Wissenschaftler, aber was mir so viel wichtiger ist, ist mein Leben als gläubiger Mensch. Ich habe nicht oft Gelegenheit, über diesen Teil meiner Persönlichkeit zu sprechen. Man lädt mich nicht in andere Podcasts ein, um über meinen Glauben zu sprechen. Es geht immer um meine Wissenschaft. Jetzt kann ich das Thema aus einer Perspektive ansprechen, die mir ein wenig mehr am Herzen liegt. Als ich mich auf dieses Gespräch vorbereitet habe, habe ich diese Themen zusammengestellt. Wir sehen das Thema der moralischen Handlungsfähigkeit, das in der Einleitung, die du vorgelesen hast, Hank, angesprochen wurde, wo wir diese unglaublichen Beispiele für Glauben unabhängig von den Umständen sehen.

Dr. Ben Bikman: 00:07:55 Außerdem geht es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem Körper und darum, wie wir ihn behandeln und wie wir ihn gelegentlich beschmutzen. Wir sehen auch die Rolle des Fastens bei der Offenbarung. Da ich Stoffwechselwissenschaftler bin, werde ich zu den beiden vorgenannten Themen – dem verantwortungsvollen Umgang mit dem Körper und dem Fasten – einige meiner wissenschaftlichen Erkenntnisse beitragen. Ein weiteres Thema ist meiner Meinung nach, dass wir zwei Arten des Erkennens haben. Das Buch Daniel liefert uns einige schöne Beispiele für Wissen, das aus unserem Studium der Welt stammt, und auch für Wissen, das vom Himmel kommt, aus Inspiration. Ein weiteres Thema ist, dass der Herr gute Menschen einsetzt, um sein Werk voranzubringen. Und dann gibt es noch ein Thema, das vielleicht nicht gerade unheimlich, aber doch etwas negativer oder düsterer ist: die Vorstellung, dass die Anbetung Gottes als Verbrechen angesehen werden kann. Daraus können wir einiges lernen.

Dr. Ben Bikman: 00:08:46 Und schließlich geht es um einen der wichtigsten Aspekte dessen, was wir im Buch Daniel sehen, insbesondere in den Kapiteln 1 bis 7: die prophetischen Visionen von den letzten Tagen und dann Gottes Souveränität, seine Herrschaft über Könige und Königreiche.

Hank Smith: 00:08:59 Das ist fantastisch. Von uns dreien neige ich wohl am ehesten dazu, Dinge zu essen und zu trinken, die ich eigentlich nicht sollte. Alle unter euch, die zuhören und denken: „Hank, das kenne ich auch“, bleibt dran. Ben wird uns nicht mit Schuldgefühlen und Scham überhäufen. Er wird uns inspirieren.

Dr. Ben Bikman: 00:09:15 Tatsächlich weiß ich sehr zu schätzen, was du gerade gesagt hast: So sehr ich auch über Gesundheit, Stoffwechselgesundheit und

		Körperfett spreche, so bete ich aufrichtig darum, dass ich das auf eine Weise tun kann, die nicht wertend wirkt. Nicht, dass es unangemessen wäre, wenn jemandes Gewissen ein wenig gekniffen wird. Das sollte uns allen von Zeit zu Zeit passieren, ganz gleich, worüber wir sprechen. Aber ja, so sehr ich auch auf bestimmte Gesundheitsthemen eingehen werde, so sehr hoffe ich doch, dass ich dies auf eine Weise tun kann, bei der sich niemand verurteilt fühlt, sondern dass es den Menschen hilft, sich bereichert zu fühlen, weil sie mehr lernen und sich vielleicht durch etwas bessere Informationen in Bezug auf ihre Gesundheit gestärkt fühlen, als sie derzeit haben.
John Bytheway:	00:09:53	Mann, mir gefällt einfach, was du gesagt hast. Wissen ist Macht. Lass uns einfach über das reden, was wir wissen. Ihr könnt uns sehen. Wir können euch nicht sehen. Bleibt einfach hier und hört zu.
Dr. Ben Bikman:	00:10:01	Fangen wir mit dem ersten Punkt an. Ich habe ihn an den Anfang gesetzt, weil ich dachte: Wenn ich hier nur sehr wenig Zeit hätte oder jemand nur wenig Zeit zum Zuhören hätte, dann wäre das genau der Punkt, den ich vermitteln möchte. Genauso wie Elder Perry wollte, dass sein Enkel ein paar zentrale Themen mitnimmt, wäre dies das Thema, von dem ich mir wünsche, dass es jemand versteht – nämlich diese Idee der moralischen Entscheidungsfreiheit und der Entscheidung für Gott, egal was es kostet, egal welche Konsequenzen es hat. Ich hoffe, dass es mir im Laufe dieser Diskussion gelingt, alle Namen zu nennen. Damit meine ich, dass wir Daniel den Respekt erweisen, ihn bei seinem Vornamen zu nennen und ihn bei seinem hebräischen Namen anzusprechen. Und leider nennen wir den armen Hanania, Mishael und Azaria nie bei ihren Namen. Deshalb werde ich sie nicht Shadrach, Meshach und Abednego nennen.
Dr. Ben Bikman:	00:10:48	Einfach aus einem seltsamen, fehlgeleiteten Gefühl des Respekts heraus dachte ich, dass diese jungen Männer wahrscheinlich ihre hebräischen Vornamen bevorzugen würden. Ich werde sie im weiteren Verlauf Hananiah, Mishael und Azariah nennen. Bei diesen vier wunderbaren jungen Männern – zumindest zu Beginn noch junge Männer – sehen wir einige der deutlichsten Beispiele für moralische Handlungsfähigkeit, diese Hingabe an Gott ungeachtet der Umstände und ungeachtet der Folgen, die sie nicht beeinflussen können. Und wenn man sie betrachtet, denkt man, dass sie ein perfektes Beispiel dafür sind. Als Gefangene wurde ihnen jede Entscheidungsfreiheit genommen, sogar ihre Namen wurden geändert. Schauen Sie sich zum Beispiel Daniel an: In Daniel 4,8 nennt König Nebukadnezar ihn Daniel und sagt dann: „Der nach dem Namen meines Gottes Belteshazzar genannt wurde.“ Sein Name war Daniel, der den Namen „El“ enthält – das hebräische Wort für Gott, was so viel bedeutet wie „Gott ist mein Richter“. Sein Name wurde ihm genommen, sodass der Name seines Gottes nun nicht mehr darin vorkommt.

Dr. Ben Bikman:	00:11:50	Sein Name wurde durch den Namen des babylonischen Gottes, Bel oder Baal, ersetzt. Selbst ihnen wurden ihre Namen genommen, sie waren also Gefangene. Aus diesem Grund sehen wir hier ein wunderschönes Beispiel für moralische Handlungsfähigkeit.
John Bytheway:	00:12:02	Ben, ich bin froh, dass du das angesprochen hast. Die meisten Leute würden vielleicht sagen: „Ach wirklich?“ Daniel scheint seinen Namen durchgehend zu behalten, und wir nennen es das Buch Daniel. Wenn ich frage, wer Daniels Freunde sind, heißt es: „Oh, Schadrach, Meschach und Abednego.“ Und es macht irgendwie Spaß, das zu sagen. Man sagt nicht Daniel, Hananja, Mischael und Asarja, aber wie du gesagt hast, lieben sie es, den Namen Gottes in ihre Namen einzubauen. Wenn du das Suffix „El“ hörst – achte darauf in diesen Namen: Gabriel, Samuel, Daniel, über den wir gerade gesprochen haben, Hesekiel, sogar Israel, Bethel, Immanuel, Nathanael, Michael, Ismael –, all diese Namen haben etwas mit Gott zu tun. Wenn man sich die Namen ansieht, die einen „yah“-Laut enthalten – und das hast du wahrscheinlich schon einmal gehört –, wie zum Beispiel Jesaja, dann gibt es da Nehemia: „Trost des Herrn“, Zedekia: „Der Herr ist Gerechtigkeit“, Obadja: „Diener des Herrn“, Jeremia: „Vom Herrn erhöht“. Sacharja: „Der Herr hat sich erinnert“.
John Bytheway:	00:13:05	Hiskia – der Herr gibt Kraft. Jesaja – der Herr ist das Heil. Sogar der Ausdruck „Halleluja“ bedeutet „Lobgesang“, „Lobe den Herrn“. Daniel – wie du gesagt hast – bedeutet „Gott ist Richter“. Hananja bedeutet „Gnade“, „Barmherzigkeit“, „Gabe des Herrn“. Mischael bedeutet „wie Gott ist“, und Asarja bedeutet „von Gott geholfen“. Interessant ist, dass man sie aus ihrem Land holte und dann ihre Namen änderte – ich nenne das gerne „Identitätsdiebstahl der Antike“. Belteshazzar bedeutet „Bel wird beschützen“, wie du gesagt hast. Schadrak bedeutet „von Eku inspiriert“, der ein Diener des Mondgottes ist. Meschach bedeutet „Aku gehörend“. Abednego bedeutet „Diener von Nego“ oder „Diener von Ishtar“. Ich denke nur: Wow, schaut euch an, was sie getan haben. Sie haben sie aus ihrem Land geholt und dann Gott aus ihren Namen entfernt. Damals hörte jeder den Namen Gottes in seinen Namen, und heute hören wir ihn in unseren Namen nicht mehr so oft.
John Bytheway:	00:14:05	Dennoch nehmen wir das Abendmahl und nehmen den Namen an. Wir bezeugen, dass wir bereit sind, den Namen Christi auf uns zu nehmen. Satan versucht dasselbe zu tun: uns von Gott zu trennen. Es ist so interessant, dass sie ihre Namen geändert haben, Gott aus ihrem Namen entfernt und an seiner Stelle einen falschen Gott eingesetzt haben.
Hank Smith:	00:14:23	Hör mal, Belteshazzar und die Löwengrube haben nichts damit zu tun –
John Bytheway:	00:14:27	Es funktioniert einfach nicht.

Hank Smith:	00:14:28	den gleichen Klang haben. Wie kannst du nur auf Rach, Shaq und Benny auf?
John Bytheway:	00:14:34	Das sind dort Spitznamen.
Dr. Ben Bikman:	00:14:36	Diese Einsicht gefällt mir sehr gut, John. Danke. Das ist etwas, wofür ich vielleicht aufgrund meiner eigenen jüdischen Herkunft besonders sensibel bin. Meine Familie Bikman ist durch und durch jüdisch, und mein gläubiger jüdischer Großvater heiratete ein Pioniermitglied der Kirche und war so begeistert von dem, was er sah, dass es ihm nichts ausmachte, dass meine Großmutter – wir nannten sie „Baba“ – die Kinder in der Kirche großzog. Erst als mein Vater seine Mission in Schweden absolvierte, erhielt er das Telegramm, dass unser lieber jüdischer Großvater zum Evangelium konvertiert war. Deshalb bin ich mir der Tatsache bewusst, dass alle meine Brüder und ich – meine Familie ist ein wenig kompliziert, wir sind eine Art Mischung –, aber meine leiblichen Brüder und ich tragen alle Namen aus dem Alten Testament: Samuel, Jeremy, Jonathan, Joel, Benjamin. Das hat mir sehr gefallen. Und mein Sohn Asher – das war das Nahekommendste, was ich erreichen konnte: Meine Frau erlaubte mir zwar, ein Kind nach Neal Ash Maxwell zu benennen, aber es musste ein hebräischer Name sein.
Dr. Ben Bikman:	00:15:32	Ich dachte mir, dass diese Leute ihre eigenen hebräischen Namen verloren haben, wie John es formuliert hat. Diese Namen haben wunderschöne religiöse Konnotationen, und sie wurden durch die Namen heidnischer Götzen ersetzt. Deshalb wollte ich im Laufe der Diskussion sicherstellen, dass wir ihnen ihre Namen zurückgeben. Lasst uns ihnen Kraft geben.
Hank Smith:	00:15:51	Präsident Nelson sagte: „Ihr habt drei wesentliche Identitätsmerkmale. Erstens: Ihr seid Kinder Gottes.“ Wenn ich euch dazu bringen könnte, das zu vergessen, wenn ich das aus eurem Namen streichen und sagen könnte: „Oh nein, das stimmt nicht“, dann wärt ihr nun ohne Halt. Ich könnte euch vielleicht an Orte führen, an die ihr sonst nicht gehen würdet.
John Bytheway:	00:16:13	Teil eines subtilen Identitätsdiebstahls, der schon seit Jahrtausenden stattfindet.
Dr. Ben Bikman:	00:16:18	Ja. Gut gesagt. All das hilft uns meiner Meinung nach, diese jungen Männer damals zu würdigen – auch wenn sie, zumindest anfangs, nicht lange jung waren –, aber wir können ihr Beispiel umso mehr würdigen, wenn wir sehen, was ihnen tatsächlich genommen wurde. Da sich dieses erste Thema auf die moralische Entscheidungsfreiheit konzentriert, wollte ich allen kurz erklären, warum ich diese Begriffe verwende, und das basiert auf einer Ansprache von Elder Christofferson. Elder Christofferson – damals Präsident Christofferson – hielt vor etwa 20 Jahren an der BYU eine Ansprache mit dem Titel „Moralische Entscheidungsfreiheit“. Ich werde einen Teil davon zusammenfassen. Er sagt: „In der Vergangenheit haben wir

		im Allgemeinen den Begriff ‚freie Willensentscheidung' verwendet. Das ist nicht falsch, aber in jüngerer Zeit haben wir festgestellt, dass ‚freie Willensentscheidung' in den heiligen Schriften nicht als Ausdruck vorkommt." Dann fährt er fort: „‚Moralische Entscheidungsfreiheit' ist der bessere Begriff.
Dr. Ben Bikman:	00:17:04	Wenn wir den Begriff ‚moralische Entscheidungsfreiheit' verwenden, betonen wir damit zu Recht die Rechenschaftspflicht, die ein wesentlicher Bestandteil der göttlichen Gabe der Entscheidungsfreiheit ist." Elder Bednar hilft uns in seiner Ansprache aus dem Jahr 2025 mit dem Titel „Sie sind ihre eigenen Richter" ebenfalls, den richtigen Gebrauch und den Zweck der Entscheidungsfreiheit zu verstehen, nämlich einander zu lieben und sich für Gott zu entscheiden. Und er sagt: „Wenn diese beiden Zwecke genau mit dem ersten und dem zweiten großen Gebot übereinstimmen, bedenken Sie, dass uns geboten wird – nicht bloß ermahnt oder geraten, sondern geboten –, unsere Entscheidungsfreiheit zu nutzen, um einander zu lieben und uns für Gott zu entscheiden." Hier sehen wir wunderschöne Beispiele, die wir nachlesen können, wenn wir uns mit dem Buch Daniel selbst beschäftigen. Lasst uns damit beginnen, ein wenig daraus zu lesen. Ich dachte, wir könnten in Daniel 1 beginnen, um die ersten guten Beispiele dafür zu sehen, wie diese jungen Männer sich für Gott entschieden haben – diese wunderbare Ausübung der moralischen Entscheidungsfreiheit.
Dr. Ben Bikman:	00:17:56	Wäre einer von euch bereit, Vers fünf vorzulesen und dann zu Vers acht in Daniel 1 überzugehen?
Hank Smith:	00:18:02	Das übernehme ich gerne. Daniel 1,5: „Und der König wies ihnen eine tägliche Ration von der Speise des Königs und von dem Wein, den er trank, zu und ernährte sie drei Jahre lang, damit sie am Ende dieser Zeit vor dem König stehen könnten." Weiter bis Vers acht. „Daniel aber nahm sich im Herzen vor, sich nicht mit der Portion der königlichen Speisen noch mit dem Wein, den der König trank, zu verunreinigen. Darum bat er den Oberkämmerer, dass er sich nicht verunreinigen müsse."
Dr. Ben Bikman:	00:18:29	Nun, wie die Geschichte weitergeht, stoßen sie auf etwas Widerstand, denn der Oberkämmerer macht sich Sorgen darüber, was ihm passieren könnte, wenn er Daniel und seinen Brüdern zeigt, dass sie nicht so gesund sind. Aber Daniel sagt zu ihm – es ist die allererste Zeile, der allererste Satz in Vers 12 –, er sagt: „Stelle deine Knechte auf die Probe." Ich werde gleich noch einmal auf den gesundheitlichen Aspekt eingehen, aber ich glaube nicht, dass das für dieses erste Thema notwendig ist, dass er Widerstand leistet. Es könnte sogar Konsequenzen für ihn selbst geben, ganz zu schweigen von den Menschen, die in der Gefangenschaft für sie verantwortlich sind; doch schon von Anfang an sehen wir ein wunderschönes Beispiel dafür, wie sie sich dafür entscheiden, ihre Kaschrut nicht zu verunreinigen – also dieses mosaische Gesetz darüber, was gesund ist, oder besser gesagt, nicht einmal darüber, was gesund ist, sondern darüber, was angemessen zu essen ist. Sie entschieden sich für Gott und seine Gebote, die er den Israeliten damals gegeben hatte.

Dr. Ben Bikman:	00:19:19	In Thema zwei, wenn wir uns näher mit dem gesundheitlichen Aspekt befassen dieses Themas, sagen wir, dass sie sich koscher ernähren oder das Kaschrut-Gesetz befolgen, dieses Ernährungsgesetz, aber es steckt auch ein wenig Götzendienst darin, worauf wir noch zurückkommen werden. Am bekanntesten ist vielleicht die Geschichte, die wir in Daniel, Kapitel 3, über Hananja, Mischael und Asarja lesen. Wir erinnern uns an dieser Stelle der Geschichte daran, dass König Nebukadnezar dieses riesige goldene Standbild errichtet hat – vielleicht ironischerweise inspiriert durch Daniels Deutung seines Traums, auf die wir in einem anderen Thema noch zurückkommen werden –, aber er hat also dieses riesige goldene Standbild. Er hat alle hohen Beamten des Reiches, die Fürsten, die Statthalter, die Hauptleute usw., ja sogar die Landräte, herbeigerufen, damit sie alle kommen und das Standbild anbeten, sobald sie diese Musik hören. Und es ist einfach lustig: Jeder, der sich mit dem Buch Daniel beschäftigt hat, lacht bestimmt ein wenig, wenn er sieht, wie die Liste der Instrumente immer wieder aufgezählt wird – es sind das Kornett, die Flöte, die Harfe, die Posaune und die Saltry.
Dr. Ben Bikman:	00:20:21	Für mich klingt „Sackbut“ wie Dudelsack, aber es war kein Dudelsack. Wenn sie die Musik hören, müssen sie sich niederwerfen und das goldene Standbild anbeten. Wenn sie das nicht tun, bedeutet das den Tod im berühmten Feuerofen. Die Musik spielt also, aber Hananja, Mischael und Asarja – das lesen wir in Vers 12. John, möchtest du dann Vers 12 vorlesen? Das steht in Daniel, Kapitel 3, denn dort sehen wir, was mit ihnen geschieht.
John Bytheway:	00:20:49	Daniel 3,12: „Es gibt gewisse Juden, die du über die Angelegenheiten der Provinz Babylon gesetzt hast: Schadrach, Meschach und Abed-Nego. Diese Männer, o König, haben dich nicht beachtet. Sie dienen deinen Göttern nicht und beten das goldene Standbild nicht an, das du aufgestellt hast.“
Dr. Ben Bikman:	00:21:08	Hier werden sie verpetzt oder angezeigt. König Nebukadnezar ist wütend. In Vers 15 verspottet er sie fast. Er sagt: „Wer ist der Gott, der euch aus meiner Hand retten soll?“ Darauf werden wir später noch zurückkommen – auf diese seltsame Amnesie, unter der König Nebukadnezar leidet: Er ist diese seltsame Figur, die mal tiefgründige Glaubensbekenntnisse abgibt, und dann ist es, als hätte er alles vergessen. Hier, glaube ich, hat er es vergessen, denn in Kapitel zwei hatte er gerade noch Daniel und dessen Gott gepriesen. Könntet ihr bitte auch die Verse 17 und 18 vorlesen? Und damit kommen wir zum Kern dieses Beispiels für moralische Handlungsfreiheit.
John Bytheway:	00:21:44	Daniel 3:17: „Wenn es so ist, so ist unser Gott, dem wir dienen, imstande, uns aus dem glühenden Feuerofen zu retten, und er wird uns aus deiner Hand retten, o König. Wenn aber nicht, so sollst du wissen,

, o König, dass wir deinen Göttern nicht dienen und das goldene Standbild anbeten, das du aufgestellt hast.“

Dr. Ben Bikman: 00:22:05 Wunderschön. Genau das, liebe Zuhörer, habt ihr wahrscheinlich schon einmal gehört – diese Art von Predigt in drei Worten. Lassen Sie mich kurz wiedergeben, was Elder Maxwell 1985 in seiner Ansprache „Willing to Submit“ dazu sagte. Er sagte: „Uns wurden drei besondere Worte gegeben, aber wenn nicht durch drei gehorsame junge Männer, die in den Feuerofen gingen, weil sie wussten, dass unser Gott uns aus dem Feuerofen retten kann“, und er zitierte, was John gerade vorgelesen hat: „Aber wenn nicht, so sei dir, o König, bekannt, dass wir deinen Göttern nicht dienen werden.“ Diese Predigt aus drei Wörtern – „Aber wenn nicht“ – war tatsächlich so beeindruckend, dass Elder Simmons … man kann auch eine ganze Ansprache mit dem Titel „Aber wenn nicht“ vom April 2004 lesen … sagte, dass Schadrach, Meschach und Abednego wussten, dass sie sich immer auf ihn verlassen konnten, weil sie seinen Plan kannten und wussten, dass er sich nicht ändert. Sie wussten, so wie wir wissen, dass das irdische Leben kein Zufall der Natur ist.

Dr. Ben Bikman: 00:22:59 Sie ist ein kurzer Abschnitt des großen Plans unseres liebevollen Vaters im Himmel, der es uns, seinen Söhnen und Töchtern, ermöglicht, dieselben Segnungen zu erlangen, die er genießt, wenn wir dazu bereit sind. Hier haben wir das vielleicht berühmteste Beispiel – obwohl wir später noch auf das zweite oder dritte Beispiel kommen werden, nämlich Daniel in der Löwengrube –, aber hier haben wir Hananja, Mischael und Asarja, die ein wunderbares Beispiel für moralische Entscheidungsfreiheit sind: Sie wussten, was die Konsequenz sein würde – zumindest so, wie es beschlossen worden war –, und dennoch trafen sie ihre Entscheidung; ungeachtet ihrer Umstände machten sie von ihrer Entscheidungsfreiheit Gebrauch, um Gott weiterhin an die erste Stelle zu setzen.

John Bytheway: 00:23:38 Hank, ich weiß, dass du darüber gesprochen hast. Du hast einen Vortrag mit dem Titel „Ich liebe meine Freunde“ gehalten. Ich glaube, du hast ihn in mehreren Dutzend Zeugnisversammlungen gehört.

Hank Smith: 00:23:47 Wie oft haben wir schon gehört: „Ich liebe meine Familie, aber ich liebe meine Freunde.“ Ich habe diesen Vortrag gehalten. Ich bin mir sicher, dass du ihn auf YouTube finden kannst. Er ist genau so viel wert, wie du dafür bezahlst. Vielleicht haben deine Kinder Schlafprobleme. Aber mir ist aufgefallen, dass wir das nicht tun werden – der Gott, dem wir dienen. Mir scheint, dass diese Freunde im Voraus eine Entscheidung getroffen hatten: Was werden wir tun? Es ist nicht so, dass ich das nicht tue. Macht ihr das? Ich mache das nicht. Aber lass mich meinen Freund Asarja fragen: „Verehrst du andere Götter?“ Mir scheint einfach, dass es vorher eine Diskussion gab: „Hey, was machen wir, wenn das passiert?“ Und ich glaube, gute Freunde können das tun. Ich glaube, Jugendliche können zu ihren Freunden schon lange bevor es soweit ist sagen: „Hey, was machen wir, wenn uns

		irgendetwas angeboten wird – füllt die Lücke aus: Alkohol oder Drogen – was werden wir tun?“ Wäre es nicht schön, John und Ben, wenn ein Teenager auf einer Party ist und ihm Alkohol angeboten wird und sein Freund rüberkommt und sagt: „Oh, tut mir leid, wir trinken nicht. So etwas machen wir nicht.“
Hank Smith:	00:24:50	Das beeindruckt mich. Danke also, dass du das angesprochen hast, John.
John Bytheway:	00:24:53	Ben hat über moralische Handlungsfähigkeit gesprochen. Wir wollen, wir entscheiden uns dafür. Es geht nicht darum, dass wir etwas nicht tun können, sondern darum, nicht zu sagen: „Ich kann das nicht. Ich kann das nicht.“ Und genau das hören unsere jungen Leute von ihren Freunden: „Leute, ihr könnt doch gar nichts.“ Nun, eigentlich nein, wir können es zwar, aber wir entscheiden uns dagegen. Wir wollen es nicht.
Dr. Ben Bikman:	00:25:12	Ich denke an diese jungen Menschen, die vielleicht mit solchen Versuchungen zu kämpfen haben. Ihre Sichtweise wäre in etwa: „Ich werde aufgefordert, meine Prinzipien zu kompromittieren, aber ich weiß, dass es falsch ist, und meine Freunde werden trotzdem meine Freunde bleiben. Ich werde immer noch den sozialen Status haben, den ich mir wünsche, aber wenn nicht, bin ich bereit, meinen sozialen Status in diesem Kreis zu opfern, weil ich weiß, dass ich das tue, was Gott von mir erwartet.“ In jedem dieser Fälle und in so vielen weiteren, über die die Menschen hoffentlich selbst nachdenken können, können sie das „Aber wenn nicht“ in ihrer eigenen spezifischen Situation erkennen. Und ich möchte im Rahmen dieses Themas noch auf einige andere Beispiele eingehen, die meiner Meinung nach dazu beitragen können, diese Idee zu untermauern. Aber Daniel – so wie Hananja, Mischael und Asarja ihr „Aber wenn nicht“ hatten – hatte auch seine eigene Version des „Aber wenn nicht“ in Kapitel sechs, woran sich die Leute vielleicht erinnern.
Dr. Ben Bikman:	00:26:04	Nun ist schon viel Zeit vergangen. Wir befinden uns unter König Darius. Wir werden noch einmal auf einige Nuancen eingehen, die sich hier abspielen, wo König Darius fast dazu verleitet wird, Daniel wegen seiner Anbetung Gottes zu verurteilen. Hank, könntest du bitte Daniel, Kapitel 6, Verse 10 und 11 vorlesen und dann vielleicht gleich bis zu Vers 20 weiterblättern?
Hank Smith:	00:26:25	Klar. Ich lese aus einer zeitgenössischen englischen Übersetzung vor. Vers 10: „Daniel hörte von dem Gesetz, doch als er nach Hause kam, ging er nach oben und betete vor dem Fenster, das nach Jerusalem ausgerichtet war, so wie er es immer getan hatte. Dreimal am Tag kniete er sich zum Gebet nieder und dankte Gott. Die Männer, die mit dem König gesprochen hatten, beobachteten Daniel und sahen, wie er zu seinem Gott um Hilfe betete. Sie kehrten zum König zurück und sagten: ‚Hast du nicht ein Gesetz erlassen, das es jedem verbietet, in den nächsten 30 Tagen zu irgendeinem Gott oder Menschen außer dir zu beten? Sagt das Gesetz nicht, dass jeder, der es missachtet, in eine Löwengrube geworfen wird?‘ ‚Ja, das ist

das Gesetz, das ich erlassen habe“, bestätigte der König. Und genau wie alle geschriebenen
Gesetze der Meder und Perser kann es nicht geändert werden.

Hank Smith: 00:27:09 Okay, dann gehen wir weiter zu Vers 16. „Da befahl Darius, Daniel herauszuholen und in die Löwengrube zu werfen, doch er sagte zu Daniel: Du bist deinem Gott treu geblieben, und ich bete, dass er dich retten möge.“ Weiter zu den Versen 19 und 20: „Bei Tagesanbruch stand der König auf und eilte zur Grube. Er war besorgt und rief: ‚Daniel, du warst treu und hast Gott gedient. Konnte er dich vor den Löwen retten?‘ Daniel antwortete: ‚Eure Majestät, ich hoffe, dass Ihr ewig lebt. Mein Gott wusste, dass ich unschuldig war, und er sandte einen Engel, damit die Löwen mich nicht fressen. Eure Majestät, ich habe Euch niemals etwas Böses angetan.‘“

Dr. Ben Bikman: 00:27:52 Wow. Nun, das war sein ganz persönlicher „Wenn nicht“-Moment. Daniel, er wusste: Okay, ich werde weiterhin zu Gott beten. Das wird Konsequenzen haben. Ich hoffe, dass ich verschont bleibe, aber wenn nicht, werde ich es trotzdem tun, auch wenn es Konsequenzen gibt, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Wir müssen auf diese Konsequenzen vorbereitet sein, denn es gibt Konsequenzen, von denen wir wissen, dass sie in unserer Kontrolle liegen – nämlich die Segnungen, die aus dem Gehorsam gegenüber Gott resultieren –, und diese Segnungen bestehen nicht unbedingt immer darin, die Löwengrube zu überleben. Ich möchte ein Zitat von Elder Uchtdorf aus dem Oktober 2015 mit euch teilen. Es stammt aus einer Ansprache mit dem Titel „Fürchtet euch nicht, glaubt nur“. Er sagte: „Es wäre für Daniel einfacher gewesen, sich einfach den Gepflogenheiten Babylons anzupassen. Er wäre beliebt gewesen. Er hätte sich gut eingefügt. Sein Weg wäre vielleicht viel unkomplizierter gewesen.

Dr. Ben Bikman: 00:28:42 Das gilt natürlich nur bis zu dem Tag, an dem der König eine Deutung seines Traums verlangte.“ Das knüpft nun an Daniel 2 an, aber wir könnten etwas Ähnliches auch in Bezug auf König Darius sagen. Weiter heißt es dort: Daniel hätte dann festgestellt, dass er, wie die übrigen Weisen Babylons, seine Verbindung zur wahren Quelle des Lichts und der Weisheit verloren hatte. Daniel hat diese Prüfung bestanden. Natürlich werden wir immer noch geprüft. Was die Löwengrube angeht, hätte er einfach beschließen können: „Okay, na ja, dann bete ich wohl nicht mehr“, oder hätte versuchen können, es noch mehr zu verbergen. Das tat er nicht. Er hat diese Prüfung bestanden, und glücklicherweise, Gott sei Dank, ist sein „Sonst wäre …“ nicht eingetreten. Er musste dieses Ergebnis dort nicht erleben. Er wurde gesegnet.

Hank Smith: 00:29:21 Ben, ich weiß es wirklich zu schätzen, dass du diese drei Worte hervorgehoben hast, aber „wenn nicht“ – manchmal sage ich das zwar, aber ich weiß nicht, ob ich es auch so meine. Ich sage: „Ich will das wirklich, aber wenn nicht, ist es auch in Ordnung. Aber du wirst es wirklich schaffen, weil …“

		Wie kommt man also an den Punkt, an dem man das auch so meint, an dem man es so sagt wie Abinadi?
Dr. Ben Bikman:	00:29:46	Hank, du liest mir gerade die Gedanken, denn ich halte es für angebracht, dass wir auf die weniger erfreulichen Varianten von „aber wenn nicht“ hinweisen. Wir alle können in unserem eigenen Leben darüber nachdenken. Im Buch Mormon finden wir zwei eindrucksvolle Beispiele dafür. Eines davon ist Abinadi. Es ist interessant, Abinadis Erfahrung zu betrachten, denn wir sehen ein „aber wenn nicht“, das zunächst funktioniert, dann aber doch nicht. In Mosia 13 versuchen sie, Hand an ihn zu legen. Sie wollen ihn festnehmen, sie wollen ihn töten. Abinadi sagt: „Rührt mich nicht an, denn Gott wird euch schlagen, wenn ihr Hand an mich legt.“ Und dann tun sie es nicht. Er kann überleben, weil er sagt: „Ich bin noch nicht fertig.“ Ich habe euch noch nicht gesagt, was Gott mir aufgetragen hat, euch zu sagen. Das wird für euch nicht so laufen, wie ihr es euch wünscht. Genau das ist ein Moment, in dem es heißt: „Aber wenn das nicht klappt …“
Dr. Ben Bikman:	00:30:36	Es ist ein glückliches, zumindest vorübergehendes Ende. Aber wenn man dann spulen wir ein paar Verse in Mosia 17 vor, lesen wir in Vers 20, dass diese Worte mit seinem Tod besiegelt sind. Wir haben natürlich dieses andere Beispiel für ein „Aber wenn nicht“ – vielleicht ist ein trauriges Ende eine Möglichkeit, es auszudrücken –, aber es ist ein gutes Beispiel für Menschen, deren Glaube trotz der Konsequenzen stark war. John, ich weiß, dass du hier der Experte für das Buch Mormon bist. Könntest du kurz zusammenfassen, was wir hier in Alma 14 mit Alma und Amulek haben? Dort gibt es eine „Aber“-Aussage, sogar als Alma am Ende sagt: „Aber siehe, unser Werk ist noch nicht vollendet.“ Aber John, könntest du das bitte kurz zusammenfassen?
Hank Smith:	00:31:17	Ben, du hast den richtigen Mann gefragt.
John Bytheway:	00:31:20	Es gab einen Mann, der früher für die audiovisuelle Abteilung der Kirche gearbeitet hat und der eine Hörbuchversion des Buches Mormon zusammengestellt hat – er wollte, dass jede Figur von einer anderen Stimme vorgelesen wird. Es ist eine kostenlose App. Man kann sie herunterladen, die Kopfhörer anschließen und sich das Buch vorlesen lassen. Und die Stimmen für Jesaja und Jesus sind wirklich großartig. Ich durfte Amulek sprechen. Das war für mich wirklich bedeutsam. Und es war schwer zu lesen, genau aus dem Grund, den du gerade angesprochen hast. Um die Geschichte zusammenzufassen: Alma geht nach Ammonihah, und dort spucken sie ihn an und vertreiben ihn. Er wird inspiriert, zum Haus von Amulek zu gehen. Er sagt: „Hast du eine Brotkruste für einen Diener des Herrn?“ Amulek antwortet: „Ja, ich weiß, wer du bist.“ Ich wollte gerade einen nahen Verwandten besuchen, da erschien mir ein Engel und sagte: ‚Geh nach Hause.‘

John Bytheway:	00:32:10	Du wirst heute Abend einen Propheten des Herrn bewirten. Und mein Name ist Amulek.“ Alma blieb eine Weile dort. Dann sagte der Herr zu ihm: „Kehrt nach Ammonihah zurück.“ Und das taten sie. Und dann ereignete sich dieses schreckliche Ereignis. Es gab Gläubige – und es klingt so, als wären es die Männer unter den Gläubigen. Sie wurden verstoßen. Dann holten sie die Frauen und Kinder der Gläubigen heraus, warfen sie in ein Lagerfeuer und zwangen Alma und Amulek, dabei zuzusehen. Auch die Aufzeichnungen verbrannten sie. Amulek sagt: „Wie können wir diese schreckliche Szene mit ansehen? Lasst uns unsere Hände ausstrecken und die Macht Gottes, die in uns ist, ausüben und sie vor den Flammen retten.“ Er weiß also, dass Gott dazu in der Lage ist. Da sagt Alma: „Der Geist drängt mich, dass ich meine Hand nicht ausstrecken darf. Denn siehe, der Herr nimmt sie in Herrlichkeit zu sich auf.“
John Bytheway:	00:32:58	Und dann sagt Amalek: „Vielleicht werden sie uns auch verbrennen.“ Alma sagt: „Es geschehe nach dem Willen des Herrn, doch siehe, unser Werk ist noch nicht vollendet. Darum verbrennen sie uns nicht.“ Hier haben wir versucht, das Evangelium zu verkünden, und seht, was geschieht. Aber was hat Alma gesagt? Der Herr nimmt sie in Herrlichkeit zu sich auf. Ich finde es toll, dass Sie Abinadi angesprochen haben. Asarja, Hananja und Mischael wurden aus den Flammen gerettet, Abinadi jedoch nicht – doch er wusste, wohin er ging. Gott hat meine Seele aufgenommen.
Dr. Ben Bikman:	00:33:32	Ich denke, das ist das „aber wenn nicht“, das wir fast zu jedem dieser Beispiele hinzufügen könnten. Das werde ich tun, aber wenn nicht, wird Gott meine Seele zu sich nehmen. Ich hoffe, dass die Menschen, die dem zugehört haben, an ihre eigenen Momente gedacht haben. Die Familie Bikman – wir hatten unseren eigenen Moment. Ich werde nie vergessen, wie mein achtjährigen Jungen nie vergessen, wie mein Vater von einem Krankenhausbesuch bei meiner Mutter nach Hause kam und uns alle auf die Knie gehen ließ – alle neun von uns kleinen, rothaarigen, sommersprossigen Kindern –, um für unsere Mutter zu beten, bei der gerade Krebs diagnostiziert worden war. Sie hat es nicht überlebt. Sie hat drei Jahre lang gekämpft. Zu den wenigen Erinnerungen, die ich an meine heilige Mutter habe, gehört, wie sie sagte: „Mir geht es immer schlechter.“ Ich denke daran, wie viel gebetet und gefastet unsere ganze kleine Stadt für Susie Bikman getan hat. Und es gab ein „Aber“, wenn das nicht so geklappt hat, wie wir…
Dr. Ben Bikman:	00:34:25	So wie wir es uns vorgestellt hatten, ist es nicht so gelaufen, wie wir gehofft hatten. Ich glaube, meine Mutter hätte gesagt: „Gott, bitte rette mich. Ich muss neun Kinder großziehen, aber wenn nicht, dann nimm meinen Geist auf und lass mich bitte meine Kinder zu mir ziehen, während mein Vater uns alle zu ihr und in den Himmel schieben würde.“ Tatsächlich haben mir einige meiner älteren Brüder, die – wie ich vermute – in ihren Teenagerjahren, als sie durch Süd-Alberta streiften, ziemlich schillernde Persönlichkeiten waren, erzählt, dass dieser Moment für sie ein prägender

Moment für sie, in dem sie sagten: „Nun, ich weiß nicht, ob diese Vorstellung von der ewigen Familie wahr ist, aber wenn auch nur die geringste Chance besteht, dass sie es ist, gehe ich besser diesen Weg des Bundes.“ Einer von ihnen sagte, als es passierte: „Na gut, dann gehe ich auf Mission. Ich weiß nicht, ob es wahr ist, aber ich werde es tun.“ Sie alle sind bis heute treue Mitglieder der Kirche.

Dr. Ben Bikman: 00:35:15 Möge das so bleiben. Es steckt viel hinter solchen Dingen, aber all das erinnerte mich tatsächlich an eine Ansprache von Präsident Oaks, seine Ansprache „Die Kranken heilen“ aus dem Jahr 2010, in der er erzählte, dass er einer Ansprache lauschte, die sein Bruder bei der Beerdigung eines Teenagers hielt. Was er sagte, hat mich beeindruckt, denn Präsident Oaks sagte in Bezug auf seinen Bruder: „Er sprach diese Worte, die mich zunächst verblüfften und dann erbauten.“ Und die Worte lauteten, wie er sagte: „Ich weiß, dass es der Wille des Herrn war, dass sie starb. Sie wurde medizinisch gut versorgt. Sie erhielt Priestertumssegnungen. Ihr Name stand auf der Gebetsliste im Tempel. Hunderte von Gebeten wurden für ihre Genesung gesprochen. Und ich weiß, dass in dieser Familie genug Glaube vorhanden ist, dass sie geheilt worden wäre, wenn es nicht der Wille des Herrn gewesen wäre, sie zu diesem Zeitpunkt zu sich zu holen.“ Ich denke wieder an meine Familie.

Dr. Ben Bikman: 00:36:07 Ich hoffe, dass die Zuhörer vielleicht ihre eigenen Beispiele dafür haben. Ich hatte jedoch damit zu kämpfen. Als ich ein 11-jähriger Junge war, war ich nie wütend auf Gott, aber ich war natürlich nicht glücklich darüber. Wer wäre schon glücklich darüber gewesen? Ich war nicht wütend, aber ich konnte nicht glauben, dass es sein Wille gewesen sein sollte, dass sie sterben musste. Ich dachte, das kann nicht sein Wille sein. So ist das Leben eben.
Der Tod gehört dazu, und manchmal passieren Dinge einfach. Diese Ansprache von Präsident Oaks hat mich dazu gebracht, noch einmal darüber nachzudenken, dass unsere Umstände genau so waren, wie sie hier bei dieser jungen Frau beschrieben wurden: Wir haben gefastet, wir haben gebetet, und doch war das Ergebnis nicht das, was wir uns erhofft hatten. Aber es gibt ein „Aber“, das sich weiterhin abzeichnet, und ich glaube, dass es ein glückliches Ende geben wird. Möge dieses glückliche Ende natürlich ein Wiedersehen aller rothaarigen, sommersprossigen Bikmans mit ihrer lieben Mama sein.

Hank Smith: 00:37:01 Danke, Ben. Wow.

Dr. Ben Bikman: 00:37:04 Ich frage mich, ob Präsident Oaks seine eigene Version von „Aber wenn nicht“ mit seinem Vater teilen würde. Es ist bewegend zu sehen, wie sogar Präsident Oaks erst kürzlich in seiner Ansprache über den Tod seines Vaters gesprochen hat – und wie bewegend das ist. Ich denke an diesen Urgroßvater – vielleicht ist er inzwischen schon mein Ur-Urgroßvater – und daran, wie bewegend das für ihn immer noch ist. Manchmal frage ich mich: Werde ich jemals

darüber sprechen können, ohne dass mir ein wenig die Kehle zuschnürt? Und ich
sehe ihn an und denke: Nein, wahrscheinlich nicht.

Hank Smith: 00:37:29 Genau das wollte ich gerade ansprechen. Er ist mittlerweile über 90. Wenn er von dem Moment erzählt, als er erfuhr, dass sein Vater verstorben war, erinnert er sich daran, wohin er rannte und was sein Großvater sagte.

John Bytheway: 00:37:43 Ben, du erinnerst mich daran, dass wir erst kürzlich das Buch Hiob durchgenommen haben, und Hiob war beeindruckend. „Auch wenn er mich tötet, werde ich doch auf ihn vertrauen." Ich bin kein Hiob. Ich weiß nicht, wie diese Menschen das schaffen, diese inspirierenden Vorbilder, die wir haben. In der Lage zu sein, zu sagen „Dein Wille geschehe", ist unglaublich mutig.

Dr. Ben Bikman: 00:38:01 Ich hoffe, dass die Menschen die Bedeutung dieser Verpflichtung, dieser Ausübung der moralischen Entscheidungsfreiheit, zu schätzen wissen. Ich möchte eigentlich ein Zitat aus einer Ansprache teilen, die mich wahrscheinlich mehr geprägt hat als jede andere einzelne Botschaft. Im Oktober 1996 hielt Elder Maxwell, also Neil A. Maxwell, eine Ansprache mit dem Titel „Nach dem Wunsch unseres Herzens". Diese Ansprache hinterließ einen so tiefen Eindruck bei mir, dass ich sie damals tatsächlich aus der Ausgabe des Ensign herausriss und sie bis heute, zusammengefaltet, in meinen heiligen Schriften aufbewahre. So sehr ich auch davon gesegnet wurde, so sehr schaudert es mich bei dem Gedanken, dass ich nachfolgende Missionare um diese Segnung gebracht habe, weil diese Ansprache in jenem Exemplar des „Ensign" in jener kleinen Wohnung nicht mehr zu finden war. Ich war Missionssekretär, als unser Missionspräsident verstarb und anschließend zwei Älteste entführt und gegen Lösegeld festgehalten wurden.

Dr. Ben Bikman: 00:38:54 Ich erinnere mich, als wir diesen Lösegeldbrief erhielten, waren nur wir vier Büroältesten da. Wir hatten also keinen Missionspräsidenten. Er war verstorben. Man hatte ein CES-Ehepaar ins Missionshaus einziehen lassen, nur damit ein paar Erwachsene im Haus waren. Damals geschah das. Ja, ich war damals Missionssekretär.

John Bytheway: 00:39:11 Das ist doch der Film, „The Saratov Approach", dieser Film?

Dr. Ben Bikman: 00:39:16 Ja, genau. Die Ältesten Probst und Tuttle. Es war eine ernüchternde Zeit, aber das ist auch ein Grund, warum ich ein Jahr lang im Büro war – es herrschte große Aufregung. Wir haben das Schiff einfach über Wasser gehalten. Aber um es auf den Punkt zu bringen: Ich habe eine tiefe Zuneigung zu Elder Maxwell entwickelt. Und in dieser Ansprache vom Oktober 1996 sagt er: „Natürlich spielen unsere Gene, Lebensumstände und unser Umfeld eine große Rolle und prägen uns maßgeblich, doch es gibt einen inneren Bereich, in dem wir souverän sind, solange wir diese Souveränität nicht aufgeben. In diesem Bereich liegt das Wesen unserer Individualität und unserer persönlichen Verantwortung." Das ist nicht nur eine schöne Art,

das Thema der moralischen Entscheidungsfreiheit abzuschließen, sondern ich werde
dies als Überleitung nutzen, um zum zweiten Thema überzugehen, nämlich der Verantwortung für den Körper. Das zweite Thema ist ein sehr wichtiges.

Dr. Ben Bikman: 00:40:10 Ich werde mich etwas zurückhalten, denn als Stoffwechselwissenschaftler könnte ich zu diesem Thema – der Verantwortung für den Körper – viel sagen. Ich werde einige meiner Erkenntnisse teilen, und die Zuhörer werden erkennen, dass ich mich enorm zurückhalte, indem ich nicht die nächsten Stunden damit verbringe, hier einfach nur das „Stoffwechsel-Evangelium“ zu predigen. Was jedoch die Verantwortung für den Körper betrifft, möchte ich zunächst einige Gedanken von Elder Bednar wiedergeben, aus einer Ansprache, die er im Jahr 2000 hielt – damals am Ricks College, der BYU Idaho. Er sagte: „Interessanterweise habe ich viele Menschen sowohl außerhalb als auch innerhalb der Kirche sagen hören: ‚Es ist mein Körper, und ich kann damit machen, was ich will.‘ Die richtige lehrmäßige Antwort auf eine solche Aussage ist ganz einfach. Nein, dein Körper gehört dir nicht. Er ist eine Leihgabe Gottes.“ Das hilft uns, das Thema der Verantwortung für den Körper einzuordnen, während wir uns ansehen, inwiefern Daniel ein Beispiel dafür ist.

Dr. Ben Bikman: 00:41:06 Und das bringt uns tatsächlich zurück zu Daniel 1, wo wir diese bekannten Verse sehen. Zuvor hatten wir Daniel 1,5 gelesen: „Der König wies ihnen eine tägliche Ration von königlichem Speise und von dem Wein zu, den er selbst trank.“ Aber in Vers acht, Hank, ich glaube, du hast es gerade zur Hand. Könntest du Vers acht vorlesen?

Hank Smith: 00:41:25 Das ist wieder in Kapitel 1, richtig?

Dr. Ben Bikman: 00:41:29 Ja, wir gehen ganz zurück zu Kapitel eins.

Hank Smith: 00:41:30 Ich werde diesmal Daniel 1,8 aus der NIV, der New International Version, vorlesen. „Daniel aber beschloss, sich nicht mit den königlichen Speisen und dem Wein zu verunreinigen, und bat den Obersten um Erlaubnis, sich nicht auf diese Weise zu verunreinigen.“

Dr. Ben Bikman: 00:41:46 Das Wort „verunreinigen“ ist hier das Wichtigste. In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf unsere Auslegung dessen eingehen, was meine jüdischen Verwandten als „Kaschrut“ oder dieses Speisegesetz bezeichnen würden; doch hier geht es um mehr, nämlich wiederum um dieses Gesetz gegen Götzendienst. Wenn man sich das Handbuch des Instituts ansieht, gibt es uns hier tatsächlich einen ziemlich klaren Einblick, aus dem wir schließen können, dass es bei Daniels Entscheidung, das Fleisch des Königs nicht zu essen und den Wein des Königs nicht zu trinken, nicht darum geht, dass Daniel kein Fleischesser war. Wir sollten das nicht so betrachten und sagen: „Na ja, er ist so eine Art Pseudovegetarier.“ Tatsächlich lag es einfach daran, dass jede Speise, die das Potenzial hat oder

einem Götzen dargebracht wurde – sei es Wein oder Fleisch –, verstößt gegen
dieses Gesetz gegen Götzendienst verstößt. Darin kann dennoch ein Prinzip der Kaschrut oder des sogenannten „Koscher“ liegen, und „koscher“ bedeutet einfach, dass man sich korrekt verhält.

Dr. Ben Bikman: 00:42:42 Daniel und seine Brüder halten sich also an die koscheren Vorschriften, indem sie dies nicht essen. Aber auch was den Wein betrifft: Selbst wenn er keinem Götzenopfer dargebracht worden wäre – wobei das Handbuch des Instituts wiederum nahelegt, dass dies wahrscheinlich der Fall war –, muss er auf eine ganz bestimmte Art und Weise von ganz bestimmten Personen unter Verwendung von Fleisch zubereitet werden. Er könnte das Fleisch des Königs erneut ablehnen, weil es einem Götzen geopfert wurde oder das Potenzial hat, einem Götzen geopfert zu werden, was gegen das Gesetz gegen Götzendienst verstößt; es könnte aber auch sein, dass es nicht auf die richtige Weise gemäß diesen Kaschrut-Gesetzen geschlachtet oder verarbeitet wurde. Wenn wir davon sprechen, koscher zu sein, sollten wir unsere eigene Version davon in der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage betrachten, das, was wir das Wort der Weisheit nennen. Es ist jedoch wichtig, dass die Menschen dies nicht falsch interpretieren und annehmen, dass es hier darum geht, dass Daniel und seine Brüder es vermeiden, gegen ihre Version des Wortes der Weisheit, gegen die Gesetze gegen Götzendienst oder gegen die Speisevorschriften hinsichtlich der Zubereitung von Fleisch und Wein zu verstoßen.

Dr. Ben Bikman: 00:43:46 Für beides gibt es einen sehr strengen Ablauf, aber es ist wichtig, dass wir den Grund verstehen, warum sie es nicht tun. Es ist nicht so, dass sie keinen Wein mögen, es ist nicht so, dass sie kein Fleisch mögen, denn später sehen wir tatsächlich ein Beispiel von Daniel.
Wir sehen den Beweis, dass er tatsächlich Fleisch isst, aber sie wollen sich nicht verunreinigen. Das ist für mich ein lustiger Moment, um das Beispiel einiger meiner jüdischen Cousins anzuführen, mit denen wir als Kinder in Alberta ziemlich eng befreundet waren. Sie sind Juden. Sie sind nicht orthodox, halten sich aber größtenteils an die koscheren Speisevorschriften. Mein jüdischer Cousin sagte immer: „Na ja, wir halten uns an die koscheren Speisegesetze – außer bei chinesischem Essen. Beim Camping müssen wir Speck essen.“ Das war für ihn so etwas wie das Wort der Weisheit. Aber ich halte es für wichtig, dass wir uns bewusst machen, wie wir das Wort der Weisheit meiner Meinung nach ein wenig anders verstehen können.

Dr. Ben Bikman: 00:44:34 Ich wage zu sagen: sogar ein wenig besser. Es geht darum, dass wir uns selbst, unseren Geist oder unseren Körper nicht verunreinigen, aber was allen gemeinsam ist – sei es meinen jüdischen Cousins oder dem LDS-Zweig der Familie Bikman –, ist, dass Gott in beiden Fällen sein Bundesvolk gebeten hat, besonders zu sein. Genauso wie ich vielleicht meine jüdischen Cousins anschaue und sage: „Na, warum esst ihr kein Schweinefleisch?“ Sie würden sagen: „Na, warum trinkst du keinen Kaffee?“ In beiden Fällen sind wir besonders, aber ich muss sagen, dass ich in meinem Leben mehr Gespräche über das Evangelium geführt habe, weil ich

Kaffee nicht trinke, als durch irgendeinen anderen Anlass. Nichts hat hat mehr Gespräche über die Kirche ausgelöst, als wenn ich mich an das Wort der Weisheit gehalten hätte, indem ich einfach keinen Kaffee getrunken hätte. Aber genau das sehen wir meiner Meinung nach bei Daniel und seinen Brüdern. Sie halten sich an dieses eigenartige Gesetz, obwohl gesundheitlich gesehen nichts gegen den Verzehr dieses Fleisches spricht.

Dr. Ben Bikman: 00:45:31 Gesundheitlich gesehen war an diesem Wein nichts auszusetzen, aber es ging darum, wie er zubereitet worden wäre. Verstößt das gegen die damaligen Gesetze Gottes? Und das taten sie, nach allem, was wir wissen.

Hank Smith: 00:45:43 Das ist mir erst neulich passiert, John, Ben. Ich war in Mombasa, Kenia. Es war eine große Gruppe von Heiligen der Letzten Tage, und einer der Hotelangestellten kam sehr freundlich auf mich zu. Er fragte: „Stimmt etwas mit dem Kaffee nicht?“ Und ich sagte: „Das weiß ich nicht.“ Und er sagte: „Mir ist aufgefallen, dass niemand aus Ihrer Gruppe den Kaffee trinkt. Stimmt etwas damit nicht?“ Ich sagte: „Oh nein, nein, überhaupt nicht. Das hat religiöse Gründe.“ Er fragte: „Welche Religion ist das?“ Wir unterhielten uns eine Weile, und am Ende wollte er ein Exemplar des Buches Mormon auf Suaheli haben – eine Kuriosität.

Dr. Ben Bikman: 00:46:18 Das ist schon seltsam.

Hank Smith: 00:46:20 Das muss ein Grund dafür sein, warum der Herr will, dass wir das tun. Ich möchte, dass ihr euch von anderen abhebt.

Dr. Ben Bikman: 00:46:23 Das hebt uns von anderen ab. Ich habe viel darüber nachgedacht, als unsere kleine geliebte Tochter als Missionarin ausgesandt wurde. Ich hatte fast das Gefühl, dass sie im Moment nicht mehr mir gehört. Sie ist ausgesandt. Sie ist in den Händen eines anderen. Das war schwer für mich. Ich vermisse sie so sehr. Wir glauben, dass uns das in einer Weise von der Welt abhebt, die, ja, ein wenig unangenehm ist. Ja, es ist ein wenig schräg. Es ist seltsam. Es ist eigenartig. Und Eigenart weckt Neugier. Darin liegt eine Chance.

Hank Smith: 00:46:53 Ich bin froh, dass du das gesagt hast, Ben, denn das übersehen wir oft. Nun, wie kommt es, dass ihr diesen Teil des Wortes der Weisheit befolgt, diesen Teil aber nicht? Ich glaube, wir vergessen, dass es zwar gesundheitliche Vorteile gibt, aber ein großer Teil davon ist auch, dass ich möchte, dass Israel in gewisser Weise anders ist. Sie werden anders sein.

John Bytheway: 00:47:10 Es ist eine wirklich gute Möglichkeit, sich abzuheben, einzigartig zu sein, anders zu sein. Ob es einen großen gesundheitlichen Nutzen gibt oder nicht, weiß ich nicht. Aber was ich weiß – und was die Heiligen in den 1840er- und 1850er-Jahren wussten, obwohl sie damals noch nicht über all das wissenschaftliche Wissen verfügten, das wir

, aber sie wussten, dass es sie von anderen abhob. Man wird anders sein.

Dr. Ben Bikman: 00:47:32 Genauso wie es Daniel und seine Brüder zu etwas Besonderem machte, wirkt es auch heute bei uns.

Hank Smith: 00:47:37 Ich möchte hier noch etwas für meinen Freund, Bruder Anthony Sweat, einwerfen. Übrigens sollte niemand so talentiert und so gutaussehend sein. Das ist unfair. Hör mal, wenn du da draußen bist, Anthony, es ist einfach zu schwer. Wir vergleichen uns mit anderen. Das stammt aus seinem Instagram-Beitrag: „Ein Wort zur Wort der Weisheit“, sagt er. „Ein Schlüssel, um jede Offenbarung aus ‚Lehre und Bündnisse‘ zu verstehen, ist folgender: Was war der Kontext, der die Frage ausgelöst hat, die zur Offenbarung führte?“ Das Thema, das Joseph Smith im Winter 1833 beschäftigte, war nicht: „Wie kann ich die Menschen gesünder machen?“, sondern: „Wie kann ich die Menschen heiliger machen?“ Das Wort der Weisheit wurde für die Ältesten in der Schule der Propheten gegeben, wo sie danach strebten, geheiligt zu werden, um das Antlitz Gottes zu sehen. So steht es in Lehre und Bündnisse 88:68. Wenn wir das Wort der Weisheit ausschließlich auf gesundheitliche Vorteile reduzieren, kann das zu Verwirrung führen.

Hank Smith: 00:48:27 Wenn Hunderte wissenschaftlicher Studien bestimmte gesundheitliche Vorteile eines maßvollen Konsums von Tee, Kaffee oder Alkohol belegen, würde das Wort der Weisheit – ginge es dabei nur um Gesundheit – etwa lauten: „Du sollst auf raffinierten Zucker verzichten“ oder „Du sollst Planks machen“. Gewiss, der Herr schenkt gesundheitliche Segnungen für das Befolgen des Wortes der Weisheit, doch dessen Zweck besteht darin, sich auf die Endowment-Zeremonie vorzubereiten, in der Gegenwart Gottes zu sein und seine verborgenen Geheimnisse zu offenbaren. Ihr Zweck ist es, die Voraussetzungen dafür zu schaffen: Selbstbeherrschung, Disziplin und geistige Klarheit. Ihr Zweck ist es, dazu beizutragen, dass ihr als das moderne Israel gekennzeichnet werdet, wie es in Lehre und Bündnisse 89:21 heißt. Tee, Kaffee, Tabak und Alkohol sind in jeder Gesellschaft allgegenwärtig. Wenn ihr auf diese Dinge verzichtet, hebt euch das als ein besonderes Volk hervor. Wenn jemand fragt: „Warum trinkst du keinen Tee oder Kaffee?“, sag nicht: „Weil es eine Sünde ist oder ungesund.“ Sag lieber etwas wie: „Weil wir glauben, dass Gott uns gesagt hat, auf bestimmte alltägliche Genüsse zu verzichten, und dadurch zeigen wir unsere Hingabe an Gott und eine entwickelte Selbstbeherrschung, wofür er uns, wie wir glauben, segnen wird.“ Vergiss niemals den Kontext, in dem das Wort der Weisheit gegeben wurde.

Hank Smith: 00:49:36 Es ist nicht nur ein Gesundheitskodex, sondern ein Kodex der Heiligkeit. Das Wort der Weisheit war und ist ein Werkzeug der Offenbarung, ein Mittel, das damals wie heute dazu dient, Disziplin zu fördern, zu heiligen und ein Umfeld für die Begabung zu schaffen.

Dr. Ben Bikman: 00:49:50 Dieses Zitat ist eine wunderbare Möglichkeit für uns, den Übergang zu schaffen, wobei wir weiterhin bei diesem Thema des Respekts vor dem eigenen Körper, während es im ersten Teil darum ging, ihn nicht zu verunreinigen. Nun, ich denke, wenn ihr es mir und Hank gestattet, würde ich das als Segen betrachten – in Anlehnung an das Zitat, das ihr gerade vorgelesen habt. Das ist eine schöne Gelegenheit für uns, über LuB 89 zu sprechen. Bevor ich das jedoch tue, möchte ich noch eine letzte Anmerkung zu Daniel und seinem Körper machen. Ich halte es für wichtig, dass wir erkennen: Indem er seinen Körper rein hielt, öffnete er sich für größere Offenbarung; dieser reine Zustand seines Körpers führte zu einem Leben, das von mehr Offenbarung geprägt war. Ich glaube nicht, dass das ein Zufall ist. Ich glaube nicht, dass wir in Daniel zufällig sowohl ein gutes Beispiel dafür sehen, sich nicht zu verunreinigen, als auch jemanden, der außerordentlich empfänglich für den Heiligen Geist ist.

Dr. Ben Bikman: 00:50:39 Nein, diese beiden Dinge gehören zusammen. Mit Blick auf LuB 89 ist dies eine gute Gelegenheit für uns, über Fleisch und LuB 89 zu sprechen. Nun möchte ich dieses Thema sehr, sehr behutsam angehen, da ich weiß, dass es Menschen gibt, denen LuB 89 sehr am Herzen liegt. Ich nehme das Thema sehr ernst, nicht nur als Wissenschaftler, der sich mit Gesundheit und insbesondere mit Stoffwechselgesundheit befasst, sondern auch wegen einiger sehr schwieriger Situationen, mit denen ich konfrontiert wurde – in denen ich zum Beispiel wegen meiner Forschung fast meinen Job hier an der BYU verloren hätte. Es gab eine Gruppe auf dem Campus, die meine Arbeit zu Ketonen und Kohlenhydraten als – worauf ich gleich noch näher eingehen werde, damit die Leute es besser verstehen – als, ich schätze, anstößig oder problematisch empfand, da ich mich damals in der Probezeit befand – oder wie es an der BYU damals hieß –, und ich musste meinen Arbeitsplatz verteidigen.

Dr. Ben Bikman: 00:51:42 Mir wurde vorgeworfen, ein schlechter Wissenschaftler zu sein und mich nicht an die kirchliche Lehre zu halten. Das zweite hat mich tatsächlich sogar noch etwas mehr getroffen als das erste. Ich dachte mir: Nun, meine Tempelempfehlung ist meiner Meinung nach durchaus gültig, aber unabhängig davon hat mich das dazu gebracht, sehr sorgfältig über D&C 89 nachzudenken. Was ist es und was ist es nicht? Hank, ich denke, in dem, was du dort vorgelesen hast, können wir zum Teil erkennen, was es nicht ist: D&C 89 ist keine Diät. Es gab da dieses wunderbare Zitat von Elder Cook aus dem Jahr 2003, aus seiner Ansprache mit dem Titel „Looking Beyond the Mark“. Er sagt: „Ein weiteres Zeichen geistiger Unreife und manchmal auch von Abtrünnigkeit“ – das sind ziemlich starke Worte – „ist es, wenn man sich auf bestimmte Evangeliumsgrundsätze konzentriert oder Evangeliums-Hobbys mit übermäßigem Eifer nachgeht. Fast jede Tugend kann, wenn sie überhandnimmt, zu einem Laster werden.“ Und er fährt fort: „Ein Beispiel dafür wäre, wenn jemand Ergänzungen zum Wort der Weisheit befürwortet, die von den Brüdern nicht genehmigt wurden, und andere dazu bekehrt, diese Auslegungen zu übernehmen.

Dr. Ben Bikman: 00:52:44 Wenn wir ein Gesundheitsgesetz oder irgendeinen anderen Grundsatz in eine Form von
„Religiöser Fanatismus“, schließt er, „wir verfehlen das Ziel.“ Präsident Packer hielt im April 1996 eine Ansprache über das Wort der Weisheit. Sie trug den Titel „Das Wort der Weisheit: Der Grundsatz und die Verheißungen“. Es ist eine wunderbare Ansprache. Ich hoffe, dass jeder, der sich für dieses Thema interessiert, ihn lesen wird. Er betont insbesondere das Wort „Grundsatz“ – so steht es in LuB 89:3, gegeben als Grundsatz mit einer Verheißung. Er sagt, dass das Wort „Grundsatz“ in der Offenbarung von großer Bedeutung ist. Ein Grundsatz ist eine beständige Wahrheit, ein Gesetz, eine Regel, die man sich zu eigen machen kann, um sich bei Entscheidungen leiten zu lassen. Er sagt, dass sie nicht näher ausgeführt werden und dass es daher an einem selbst liegt, seinen Weg zu finden. Scherzhaft merkt er an: „Es gibt viele suchterzeugende Dinge, die man trinken, kauen, inhalieren oder injizieren kann und die sowohl Körper als auch Geist schädigen, die in der Offenbarung nicht erwähnt werden.“ Und das bringt mich zurück zu meinem Punkt, dass eine direkte Auslegung des Wortes der Weisheit – das Wort der Weisheit, wie es dort angewendet wird, wo es darauf ankommt, nämlich beispielsweise bei einer Frage zur Tempelempfehlung –, bei der ich mich als Stoffwechselwissenschaftler auseinandersetzen und dann selbst einen Weg finden musste, darin besteht, dass Menschen D&C 89, Vers 12, wörtlich auslegen, wobei mir das Wort „sparsam“ …

Dr. Ben Bikman: 00:54:06 Es gibt in der gesamten Heilige Schrift kein Adverb, das einen Wissenschaftler mehr geplagt hat als dieses Wort mich geplagt hat, weshalb ich E-Mails und Anrufe von Mitgliedern der Kirche erhalten habe. Und ich bin immer sehr respektvoll darauf eingegangen, aber es ist mittlerweile so weit gekommen, dass es mich zur Verzweiflung treibt, obwohl Präsident Benson uns genau zu diesem einen Wort die klarste Erklärung gegeben hat, als er in seiner Ansprache „Ein Grundsatz mit einer Verheißung“ im April 1983 sagte, dass der Herr uns rät, das wahllose Töten von Tieren zu vermeiden. „Wehe dem Menschen, der Blut vergießt oder Fleisch verschwendet, ohne dass er es nötig hat.“ Ich denke, das lässt sich auf jede Einstellung in Bezug auf unseren Konsum anwenden, denn es ist eine Tatsache des Lebens, dass alles Lebendige durch etwas erhalten wird, das gestorben ist. Ob dieser Tod nun eine Pflanze oder ein Tier betraf – wenn wir über unser Essen beten, sollte meiner Meinung nach ein Teil dieses Gebets darin bestehen, anzuerkennen, dass wir leben, weil etwas gestorben ist, sei es eine Pflanze oder ein Tier.

Dr. Ben Bikman: 00:55:15 Manchen Menschen fällt es etwas schwer, sich damit abzufinden, da ein Tier offensichtlicher lebendig ist als eine Pflanze. Aber ich finde es traurig, dass dies für uns eine Gelegenheit sein sollte, zu erkennen – ich hoffe, es ist nicht respektlos, das zu sagen –, aber fast eine physische, gesundheitliche Version der Sühne, bei der wir anerkennen können, dass mein Leben aufgrund der Nahrung existiert, die ich von diesem Wesen erhalte, das gestorben ist. Nutzen wir das

		als Beispiel oder Lehre, als Metapher für die Sühne , in der wir den Tod Christi, seine Sühne sehen – er hat gelitten, er ist für mich gestorben, und das schenkt mir neues Leben.
John Bytheway:	00:55:56	Wunderschön. So habe ich das noch nie betrachtet. Vielen Dank.
Dr. Ben Bikman:	00:55:59	Es ist wichtig, dass die Menschen verstehen: Wenn jemand in LuB 89 eine Schriftstelle gegen den Fleischverzehr oder eine fleischlose Ernährung hineininterpretiert, muss er dies mit LuB 49 abwägen, wo der Herr sich gegenüber dem Propheten Joseph sehr deutlich äußert. In LuB 49, Vers 18, sagt er: „Und wer verbietet, auf Fleisch zu verzichten, das der Mensch nicht essen soll, der ist nicht von Gott ordiniert.“ Nun möchte ich das sorgfältig formulieren und sicherstellen, dass ich mich klar ausdrücke: Ich sage nicht, dass … Ich glaube nicht, dass der Herr jemanden verurteilt, der sich dafür entscheidet, kein Fleisch zu essen. Meiner Meinung nach ist die Offenbarung insofern eindeutig, als dass, wenn ein Mitglied der Kirche beschlossen hat, kein Fleisch zu essen, und dabei sein eigenes, höheres Gesetz der Wort der Weisheit erkannt hat, es meiner Ansicht nach in Ordnung ist, wenn es sich daran hält und danach lebt. Aber hier, so glaube ich, ist der Herr ganz eindeutig, wenn er sagt: „Wenn ihr anfangt, anderen dies vorzuschreiben oder diese Idee zu missionieren, dann seid ihr ein wenig zu weit gegangen.“ Ich werde es milder formulieren, als es der Herr gegenüber dem Propheten Joseph getan hat, damit es nicht so wirkt, als würde ich jemanden verurteilen.
Dr. Ben Bikman:	00:57:07	Was ich damit sagen will, ist: Es gibt so etwas wie eine „Wort der Weisheit“-Diät gar nicht. Wenn man in LuB 89 nach einer Diät sucht, wird man nicht fündig. Selbst wenn jemand an Zöliakie leidet und keinen Weizen essen darf – nun, dann hat man ein Problem, denn in Vers 17 heißt es: „Weizen für den Menschen“, und man wird sagen: „Na ja, dann esse ich eben Hafer.“ Nun, das geht nicht. Hafer ist für das Pferd. Na gut, dann esse ich eben Mais. Geht auch nicht, Mais ist für den Ochsen. Ich bin hier zwar ein wenig frech, aber ich möchte keineswegs respektlos sein: Da das Wort der Weisheit von Anfang an Teil der Fragen für die Tempelempfehlung war, wurde es immer nur als kurze Liste von suchterzeugenden Substanzen verstanden.
Hank Smith:	00:57:48	Ben, ich bin so dankbar, dass du den Kontext ansprichst. John, das ist einer der Vorteile, wenn wir solche Gäste haben: Sie liefern oft den Kontext, der zum Verständnis der Schriftstellen beiträgt. Ich möchte allen Interessierten noch einen Hinweis geben. Ein Artikel, verfasst von meinem Freund Andrew H. Hedges von der BYU – es handelt sich um einen Artikel aus der Reihe „BYU Studies“ mit dem Titel „A Forbearance of Restraint: American Wildlife and the Word of Wisdom“. Der Zeitraum, den er in seinem Artikel abdeckt, reicht von 1560 bis 1833, als die Offenbarung gegeben wurde. Er gibt einen Überblick über die Geschichte der Vereinigten Staaten und den Verzehr von Fleisch, die Gründe für die Jagd sowie darüber, wie die Menschen zu Joseph Smiths Zeiten und davor Wildtiere sahen und mit ihnen umgingen. Dies ist nur ein Teil seiner Schlussfolgerung

. Er sagt: „Ein Großteil von Joseph Smiths Offenbarung vom Februar 1833 Offenbarung, bekannt als das Wort der Weisheit, spiegelte die Populärkultur jener Zeit wider.“ Er spricht über Alkohol, Tabak, heiße Getränke und Fleisch.

Hank Smith: 00:58:47 Diese ähnelten einigen der Ideen, die in der Abstinenzbewegung vertreten wurden. „Allerdings“, schreibt Andy, „steht die Anweisung der Offenbarung bezüglich Wildtieren in krassem Gegensatz zur Populärkultur. Die Haltung in diesen Anweisungen unterschied sich stark von der damals vorherrschenden, die sich in den vorangegangenen 200 Jahren fest verankert hatte.“ Die Lehre der Offenbarung über den Umgang mit Wildtieren ähnelte stark den anderen Lehren Smiths, die jahrhundertealte Annahmen, Vorstellungen und Praktiken in Frage stellten. Auch wenn die Anweisung bezüglich Wildtieren vielleicht weniger Aufmerksamkeit auf sich zog als andere Lehren, waren diese Vorstellungen über Wildtiere dem damaligen Denken ebenso fremd wie seine Lehren zu einer Vielzahl anderer Themen wie dem Wesen Gottes, dem Himmel, der Hölle, dem vorirdischen Leben, der Priestertumsvollmacht, den heiligen Handlungen und der Ehe. Smiths Offenbarung bezüglich der Wildtiere stellte für jene Zeit eine völlig neue Denkweise über die Beziehungen des Menschen zu anderen Geschöpfen dar. Wiederum ein Artikel von Andy Hedges: „Forbearance on Restraint: American Wildlife and the Word of Wisdom“.

Hank Smith: 00:59:52 Diesen Artikel von Andy werden wir von der großartigen Lisa Spice in unsere Shownotes aufnehmen lassen. Geht einfach auf followhim.co. Dort findet ihr alle unsere Shownotes zu dieser Folge, in der ihr Ben Elder Causee, den damaligen Bischof Causee, hören könnt. Unser himmlischer Vater gestattet uns, die irdischen Ressourcen nach unserem eigenen freien Willen zu nutzen, doch unsere Entscheidungsfreiheit sollte nicht als Freibrief verstanden werden, die Reichtümer dieser Welt ohne Weisheit oder Maß zu nutzen oder zu verbrauchen. Es ist eine heilige Verantwortung, die uns von Gott anvertraut wurde, und ein wesentlicher Bestandteil unserer Nachfolge. Danke, Ben. Das ist ein wichtiger Hinweis auf den Kontext. Das ist so entscheidend.

Dr. Ben Bikman: 01:00:30 Ja. Damit sich alle daran erinnern: Der Kontext hier ist Daniel, seine Entscheidung, sich nicht zu verunreinigen, indem er damals Gottes Gebote brach, und dass ich das dann gewissermaßen als Gelegenheit nutze, um eine Sichtweise auf das Wort der Weisheit zu vermitteln, die meiner Meinung nach für heutige Mitglieder der Kirche hilfreich ist. Bevor wir diesen Gedanken zum Thema Fleisch abschließen, möchte ich noch kurz darauf eingehen oder darauf hinweisen, wie tief diese Ansichten verwurzelt sind: Als ich einige dieser Gedanken vorbereitete, stieß ich auf einen Artikel, der vor einigen Jahren in der Zeitschrift „The Ensign“ veröffentlicht worden war. Ich möchte keine Einzelheiten nennen, da ich nicht den Eindruck erwecken möchte, dass ich zu viel davon verurteile. Es war für mich tatsächlich eine traurige Erfahrung, einige dieser

Aussagen zu sehen, die eine bestimmte Sichtweise des Wortes der Weisheit propagieren, die sehr fleischfeindlich ist und im Grunde eine Art pseudo-vegetarischen Lebensstil darstellt.

Dr. Ben Bikman: 01:01:24

An einer Stelle in diesem Artikel wurde erwähnt, dass Fleisch nur einen begrenzten Nährwert habe, was einfach schockierend falsch ist. So tief verwurzelt einige dieser Ansichten auch sind – tatsächlich bis zu dem Punkt, dass es im „Ensign“, vielleicht zumindest in einem Artikel vor einigen Jahren, vor über einem Jahrzehnt, heißt, dass es sich lediglich um die Weitergabe von Informationen handelt –, kann ich als Wissenschaftler nicht umhin, darauf zu reagieren, dass Fleisch, insbesondere Fleisch von Wiederkäuern, zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln auf dem Planeten gehört. Man denke dabei an Stoffe wie Vitamin B12, Häm-Eisen, Zink oder aktivierte, bioverfügbare Formen verschiedener Vitamine wie Vitamin K oder Vitamin D. Fleisch von Wiederkäuern – oder eigentlich jedes Tier, fast alle tierischen Produkte, aber insbesondere Fleisch von Wiederkäuern – enthält buchstäblich jede essentielle Aminosäure, die als essenziell gilt, weil der menschliche Körper sie benötigt. Es enthält alle essentiellen Fettsäuren, darunter diese Omega-3-Fettsäuren, die für unsere Gesundheit so wichtig sind und die man aus pflanzlichen Quellen nicht beziehen kann.

Dr. Ben Bikman: 01:02:25

Sie müssen aus tierischen Quellen stammen. Ein abschließender Gedanke hierzu ist ein Zitat von Elder Bednar: Wenn wir das Wort der Weisheit verstehen wollen und sogar verstehen wollen, warum Daniel so darauf bedacht war, seinen Körper nicht zu verunreinigen, so sagte Elder Bednar im Januar 2000 in einer weiteren Ansprache an der BYU Idaho, die den Titel „Ihr seid der Tempel Gottes“ trug. Er zitiert dabei viel aus den Worten von Präsident Packer. Er sagte: „Unser physischer Körper ist das Werkzeug unseres Geistes. In dieser wunderbaren Offenbarung, dem Wort der Weisheit, wird uns gesagt, wie wir unseren Körper frei von Unreinheiten halten können, die jene feinen körperlichen Sinne trüben oder sogar zerstören könnten, die für die geistige Kommunikation zuständig sind.“ Dann fährt er fort: „Das Wort der Weisheit ist ein Schlüssel zur individuellen Offenbarung. Wenn wir unseren Körper mit suchterzeugenden Substanzen missbrauchen oder verschreibungspflichtige Medikamente missbrauchen, ziehen wir Vorhänge zu, die das Licht der geistigen Kommunikation abschirmen.“ Und das lehrt uns meiner Meinung nach, worum es beim Wort der Weisheit wirklich geht, nämlich um Sucht.

Dr. Ben Bikman: 01:03:28

Und Präsident Nelson hat dazu einige wunderbare Ausführungen. Er hat gelehrt: Wenn man sich irgendetwas hingibt, das süchtig machen kann und somit dem Wort der Weisheit zuwiderläuft, ergibt sich der Geist dem Körper. Das Fleisch versklavt dann den Geist. Dies widerspricht dem Zweck eures irdischen Daseins. In einer anderen Ansprache Ende der 90er Jahre sagt er: „Als Kinder Gottes sollten wir nichts in den Körper lassen, was ihn verunreinigen könnte“ – womit er auf diesen zentralen Grundsatz bei Daniel und seinen Brüdern zurückkommt: „Es ist ein Sakrileg, zuzulassen, dass die Sinne des Sehens, des Tastsinns oder des Hörens das Gehirn mit

unreine Erinnerungen zu versorgen, ist ein Sakrileg.“ Und dann war ein letztes Zitat von Präsident
Nelson – danke, dass ihr mir nachseht – stammt aus seiner Ansprache „Think Celestial“ vom 23. Oktober, in der er sagt: „Jede Sucht, sei es Gaming, Glücksspiel, Verschuldung, Drogen, Alkohol, Wut, Pornografie, Sex oder sogar Essen, beleidigt Gott. Warum? Weil eure Besessenheit zu eurem Gott wird. Ihr sucht Trost eher darin als bei ihm.“

Dr. Ben Bikman:	01:04:26	Wenn ihr mit einer Sucht zu kämpfen habt, so sagt er, dann sucht die Hilfe, die ihr braucht. Lasst euch nicht von einer Besessenheit eure Freiheit oder eure moralische Entscheidungsfreiheit rauben – so könnte man sagen –, um Gottes großartigem Plan zu folgen. Wenn sich jemand Gedanken über ein höheres Gesetz macht: Wenn ich diese Frage für die Tempelauf Empfehlung höre – „Verstehst du das Wort der Weisheit und hältst du dich daran?“ –, dann frage ich mich selbst: Ben, wovon bist du abhängig und was tust du, um diese Süchte in den Griff zu bekommen? Ich denke nicht darüber nach, wie viel Fleisch ich esse oder ob ich Obst und Gemüse der Saison esse. Nein, nichts davon. Es könnte damit zu tun haben, wie viel Medien ich konsumiere, wie viel Zeit ich am Handy verbringe, wie viel „Diet Dr. Pepper“ ich trinke. Darüber denke ich nach, wenn ich diese Frage beantworte. Aber wir sollten bei der Beantwortung der Frage an dieses minimale Gesetz denken, an dieses untergeordnete Gesetz in Bezug auf diese suchterzeugenden Substanzen.
Dr. Ben Bikman:	01:05:17	Ich möchte also nicht, dass jemand, der viel Diet Coke trinkt, sagt: „Na ja, dann bin ich wohl nicht tempelwürdig.“ Das will ich damit nicht andeuten, aber daran denke ich, wenn ich über das Wort der Weisheit in seinem reinsten Sinne nachdenke. Wovon bist du abhängig und was tust du, um diese Abhängigkeiten in den Griff zu bekommen?
John Bytheway:	01:05:33	Ich erinnere mich, dass einer meiner Professoren, Joseph Fielding McConkie, einmal sagte: „Wenn man unter dem Einfluss von Drogen steht, ist die Entscheidungsfreiheit eingeschränkt.“ Ich glaube, er wollte damit sagen, dass es hier nicht so sehr um Gesundheit geht – oder zumindest nicht ausschließlich um Gesundheit –, sondern um Entscheidungsfreiheit. Schon damals, als man noch nicht all die wissenschaftlichen Erkenntnisse hatte, von denen du sprichst, ging es ebenfalls um Entscheidungsfreiheit. Es ging darum, abgesondert zu sein.
Dr. Ben Bikman:	01:05:55	Damit jeder die wissenschaftliche Sichtweise versteht: Es gibt Hinweise darauf, dass Nahrungssucht tatsächlich existiert. Im Jahr 2009 entwickelten einige Wissenschaftler die sogenannte „Yale Food Addiction Scale“, die dazu diente, süchtiges Essverhalten zu erfassen. Dieselbe Gruppe stellte einige Jahre später fest, dass von allen Arten von Lebensmitteln, die eine Person zu sich nehmen kann, diejenigen am stärksten süchtig machen, die am stärksten verarbeitet sind – raffinierte Kohlenhydrate, sogenannte Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index. Wenn es sich um ein kohlenhydratreiches Lebensmittel handelt, das in einer Tüte oder Schachtel mit Barcode angeboten wird, dann sollte man

Vorsicht ist geboten. Hank, vorhin haben wir darüber gescherzt, dass du ein paar
Pints Eiscreme in deinem Gefrierschrank hast. Ich habe im Laufe der Zeit gelernt: Ich bin süchtig, aber meine liebe Frau Cheryl ist maßvoll. Ich kann an einem Samstagabend mit zwei Pints Eiscreme nach Hause kommen – eines für Cheryl und eines für Ben.

Dr. Ben Bikman: 01:06:55 Ich kann nicht aufhören, dieses Eis zu essen, bis ich ganz bis zum Boden durchgekommen bin, aber Cheryl hat diese fast schon außerirdisch anmutende Fähigkeit, den Deckel abzunehmen, ein paar zierliche Bissen zu essen, den Deckel wieder draufzusetzen und es zurück in den Gefrierschrank zu stellen. Und ich schaue sie voller Staunen an, weil ich das nicht kann. Erlaubt mir, einen katholischen Heiligen zu zitieren. Der heilige Augustinus hat es sehr treffend ausgedrückt. Er sagte: „Enthaltsamkeit ist leichter als vollkommene Mäßigung.“ Was bestimmte Lebensmittel angeht, habe ich gelernt, dass ich süchtig bin – sei es bei Müsli, etwas so Harmlosem wie einer Schüssel Müsli, oder etwas so Harmlosem wie einer Packung Eis: Ich habe nicht die Fähigkeit, aufzuhören; es fällt mir leichter, gar nicht erst anzufangen, als vollkommene Mäßigung zu üben.
Wenn ich mit dem Finger auf bestimmte Lebensmittel zeige und sie verurteile – und das werde ich gleich noch tun, wenn wir über die …

Dr. Ben Bikman: 01:07:48 Kommen wir zurück zu Daniel, Kapitel 1, und sprechen wir darüber, warum er an Fleisch zugenommen hatte. Ich möchte nicht, dass die Leute denken, ich würde sagen, wir dürften diese Lebensmittel niemals essen, aber ich glaube, dass es im besten Interesse mancher Menschen liegt, anzuerkennen, dass sie tatsächlich eine Sucht haben. Vielleicht ist es für sie besser, gar nicht erst damit anzufangen, sich diesen Genüssen hinzugeben, und ehrlich zu ihrer Sucht zu stehen und realistisch damit umzugehen, als von sich selbst zu erwarten, aufhören zu können, wenn sie sich gerade ein wenig zufrieden fühlen – denn möglicherweise hören sie erst auf, wenn sie körperlich keinen weiteren Bissen mehr zu sich nehmen können.

Hank Smith: 01:08:19 Ben, ich kann unsere Zuhörer hören, sie rufen mir zu: „Hank, vertrete uns.“

Dr. Ben Bikman: 01:08:26 Nun, aber ich bin hier ja auch vertreten, Hank. Ich möchte sicherstellen, dass die Leute wissen: So gut ich diese Ideen auch kenne, möchte ich doch, dass sie den Unterschied zwischen Wissen und Anwendung erkennen. Tatsächlich führe ich in einem meiner Kurse an der BYU das sogenannte „Morianton-Projekt“ durch, bei dem wir uns an Ether, Kapitel 10, Vers 11 erinnern: Morianton übte Gerechtigkeit gegenüber dem Volk, aber nicht gegenüber sich selbst. Und diese Schriftstelle hat sich mir einmal regelrecht ins Gedächtnis eingebrannt, als ich an meiner Promotion arbeitete: Ich musste mit dem Fahrrad zum Campus auf der gegenüberliegenden Seite des Krankenhauses fahren, wo ich eigentlich den Großteil meiner Forschung betrieb, weil der Gehweg vor dem Krankenhaus voller Krankenschwestern und Ärzte war, die draußen rauchten. Und das hat mich so beeindruckt. Sie gingen hinein, um den Patienten zu besuchen, und sagten: „Also gut, Patient, Sie haben eine Herzerkrankung und Lungenkrebs im Frühstadium,

		Sie müssen mit dem Rauchen aufhören, während der Gestank von Zigaretten an ihrer sehr klinisch anmutenden Kleidung haftet, die sie beim Besuch tragen.“ Ich habe also darüber nachgedacht, was mein Gewissen gerührt und mich motiviert hat: Wenn ich vor einem Publikum stehe und über Gesundheit, Adipositas und Diabetes spreche – verstehe ich diese Prinzipien dann überhaupt?
Dr. Ben Bikman:	01:09:38	Das tue ich. Lebe ich danach? Das sollte ich verdammt noch mal besser tun, denn ich möchte nicht so schuldig sein wie Morianton, der wusste, was richtig war, und es lehrte, es aber selbst nicht tat. Ich möchte, dass die Menschen den Unterschied zwischen Wissen und Handeln erkennen. Es ist eine Sache, diese Dinge zu wissen, aber es ist etwas ganz anderes, sie tatsächlich umzusetzen. Noch einmal: Ich gehe dieses Thema mit enorm viel Einfühlungsvermögen an, da ich weiß, dass es so etwas wie eine Nahrungssucht tatsächlich gibt. Auch wenn ich langsam mit dem Finger auf eine bestimmte Art von Lebensmitteln zeige, möchte ich nicht, dass sich die Menschen verurteilt fühlen – ich weiß, dass es schwierig ist, denn es handelt sich um eine Sucht oder zumindest um eine tief verwurzelte Gewohnheit, die sehr schwer zu durchbrechen sein kann.
Hank Smith:	01:10:18	John und ich verfügen nicht über Ihr Fachwissen, aber es scheint mir: Wenn ich diese Produkte verkaufe und weiß, dass ich sie noch süchtig machender gestalten und dadurch mehr Geld verdienen kann, dann klingt das ein bisschen wie – wie hat der Herr es genannt? – „verschwörerische Menschen“.
Dr. Ben Bikman:	01:10:31	Oh, genau das wollte ich gerade sagen. In LuB 89 werden wir gewarnt – und ich denke, das führt wieder auf diesen Gedanken der Sucht zurück –, dass es Menschen auf der Welt gibt, die von unseren Süchten profitieren werden. Lasst nicht zu, dass sie von euch profitieren – es gibt Dinge, auf die man besser ganz verzichtet.
Hank Smith:	01:10:49	Ja. Ben, wenn ich im Auto sitze oder mir das hier anhöre, denke ich: „Oh Mann, diesen Druck hätte ich heute wirklich nicht gebraucht.“ Erstens: Lass dich nicht in Scham versetzen.
Dr. Ben Bikman:	01:10:58	Oh, ja.
Hank Smith:	01:11:00	Und zweitens: Mach einen positiven Schritt. Präsident Hinckley, strenge dich ein bisschen mehr an, sei ein bisschen besser. Ben, könntest du mir einen positiven Schritt nennen? Ich bin jemand, von dem du gesagt hast, ich sei ein … Ich bin kein Moderator. Was war das noch mal?
Dr. Ben Bikman:	01:11:13	Süchtiger. Das ist die einzige andere Möglichkeit.

Hank Smith:	01:11:15	Ich bin kein Moderator. Meine Frau schon, auf jeden Fall. Ich weiß nicht, wie jemand eine Tüte Süßigkeiten in seinem Büro haben kann, die einfach nur so herumsteht. Ich bin süchtig. Das musste ich mal laut aussprechen, John.
Dr. Ben Bikman:	01:11:26	Ja. Mein Name ist Hank Smith. Ich bin süchtig.
Hank Smith:	01:11:30	Ich verstehe dich. Für mich ist eine Packung Eis fast schon eine Herausforderung. Ich muss der Held dieser Geschichte sein. Was ist ein positiver Schritt? Gib mir eine Auswahl, bei der ich sagen kann: „Das schaffe ich. Diesen Schritt kann ich machen.“
Dr. Ben Bikman:	01:11:41	Ich möchte darauf eigentlich im Zusammenhang mit Daniel antworten, denn ich glaube, er gibt uns einen Einblick in eine Ernährungsweise, die uns hilft, zumindest ein wenig schlanker zu werden. Das ist Daniel 1, zurück zu Kapitel eins, wo wir lesen, dass er sich entschied, sich nicht zu verunreinigen, und das Fleisch des Königs nicht aß. Was er tat, war, während dieser Zeit Hülsenfrüchte zu essen. Nun, ihr habt vielleicht eher eine religiös geprägte Vorstellung davon, was Hülsenfrüchte sind. Als ich mich damit beschäftigt habe, schien es, als könne es sich um alles handeln, was pflanzlich ist oder sogar aus Pflanzen hergestellt wird. Ich habe einige Beschreibungen gesehen, in denen sogar Dinge aufgeführt waren, die mit Getreide und Samen gebacken wurden. Was auch immer es ist – es ist lustig für mich, darüber zu sprechen, aber Hank, du hast damit angefangen. In Vers 15, Kapitel 1, sehen wir, dass Daniel ein zehntägiges Experiment mit sich und seinen Brüdern durchgeführt hat, indem er sich entschied, sich nicht durch den Verzehr des königlichen Essens zu verunreinigen und sich stattdessen eher pflanzlich zu ernähren – vermutlich im Rahmen der begrenzten Mengen, die uns zur Verfügung standen.
Dr. Ben Bikman:	01:12:39	Am Ende dieses zehntägigen Experiments waren sie „fairer“ – was meiner Meinung nach bedeutet, dass sie gut aussahen. Sie sahen besser aus. Ich glaube, das hebräische Wort war „tov“ oder „gut“, aber in jeder Übersetzung, die ich finden konnte, wird in irgendeiner Form das Wort „dicker“ verwendet. Ich denke, man kann mit Fug und Recht sagen, dass sie mehr Körperfett hatten, was unerlässlich ist. Lassen Sie mich das gleich vorwegnehmen. Als Wissenschaftler, der sich mit Fettzellen bei Adipositas beschäftigt, weiß ich: Der Mensch ist darauf ausgelegt, viel Körperfett zu haben. Wir brauchen es. Wir sind das einzige Land-Säugetier, das dick geboren wird. Nehmen Sie das als interessante Tatsache zur Kenntnis, liebe Zuhörer. Wir werden fettleibig geboren. Wir sind das einzige Land-Säugetier, das fettleibig geboren wird. Selbst ein relativ schlanker Mensch – ja, sogar ein sehr schlanker Mensch mit, sagen wir, 15 % Körperfett, was für eine Frau sehr wenig ist –, gehört damit im Grunde immer noch zu den dicksten Tieren auf dem Planeten. Der Mensch ist einfach so konzipiert, dass er mehr Fett hat als andere Tiere.
Dr. Ben Bikman:	01:13:38	Ich werde gleich noch einmal darauf zurückkommen, wenn wir über das Fasten sprechen, aber ich denke, das wurde wahrscheinlich als etwas Positives angesehen, doch es ändert nichts an der Tatsache, dass in jeder Auslegung – wenn man sich die griechischen oder hebräischen Wörter ansieht – tatsächlich das Wort „Fett“ verwendet wird.

Was war das Besondere an ihrer 10-Tage-Diät? An dieser Stelle kann ich auf das Problem mit den Kohlenhydraten zurückkommen und, Hank, deine Frage beantworten: Das ist für mich ein so großes Thema, dass ich mich maximal zurückhalte, aber es drängt sich die Frage auf: Was führt dazu, dass der menschliche Körper Fett zu- oder abnimmt? Die traditionelle Ansicht war immer, es seien einfach nur Kalorien. Es geht um Energie – Energie rein, Energie raus: weniger essen, mehr Sport treiben. Aber es gibt noch eine weitere Komponente, um die Physiologie der Fettzellen zu verstehen, nämlich Hormone – ganz konkret das unscheinbare Hormon Insulin. Insulin ist für den menschlichen Körper absolut unverzichtbar, um Fett zu speichern und zu behalten.

Dr. Ben Bikman: 01:14:37 Lassen Sie mich eine Analogie anführen, um zu verdeutlichen, warum die Sichtweise, dass es allein um Kalorien geht, nicht funktioniert. Stellen wir uns vor, John Bytheway lädt alle zu einem wunderbaren Abendessen zu sich nach Hause ein. Es ist ein Buffet. Er hat die besten Köche engagiert, die einige der köstlichsten Gerichte zubereiten. In Johns Einladung steht: „Kommt hungrig, denn ihr werdet alles probieren wollen.“ Alle, die zuhören: Denkt mal einen Moment darüber nach. Was würdet ihr tun, um sicherzustellen, dass ihr so hungrig wie möglich zu John kommt, bevor ihr euch auf den Weg macht? Ich wette, ihr würdet zwei Dinge tun: In den Tagen vor der Veranstaltung würdet ihr etwas weniger essen und euch etwas mehr bewegen. Das würde perfekt funktionieren. Ihr wärt sehr, sehr hungrig, aber ihr würdet das Problem erkennen, denn die kalorienbasierte Sichtweise auf Fettleibigkeit und Körperfett lautet: weniger essen, mehr Sport treiben. Wir haben gerade gesagt, dass dies die perfekte Formel ist, um so hungrig wie möglich zu John zu kommen, aber es ist auch die perfekte Formel zum Abnehmen.

Dr. Ben Bikman: 01:15:37 Nun, weil es nicht die perfekte Formel zum Abnehmen ist. Je mehr wir den Menschen weiterhin erzählen, dass es sich rein um Thermodynamik und Kalorien handelt, desto mehr werden wir sie in diesen Kreislauf aus „weniger essen, mehr Sport treiben“ und „ich nehme etwas ab“ führen – doch dann kehrt der Hunger zurück, und der Hunger gewinnt immer. Das liegt daran, dass die Strategie zum Abnehmen Insulin berücksichtigen muss – und zwar raffinierte Kohlenhydrate, diese raffinierten Stärken und Zucker, die den Insulinspiegel am stärksten in die Höhe treiben, weil ein Großteil dieser Kohlenhydrate in Glukose oder Blutzucker umgewandelt wird, woraufhin der Insulinspiegel ansteigen muss. Insulin hilft zwar dabei, den Blutzucker zu senken, aber sobald der Insulinspiegel steigt – in dem Moment, in dem er steigt –, beginnt es, die Fettzellen zu schützen. Es beginnt, die Fettzellen zu schützen und verhindert, dass diese ihr Fett abbauen. Hank, das ist meine umständliche Art, auf deine Frage zurückzukommen: Was kann man denn tun?

Dr. Ben Bikman:	01:16:31	Angenommen, jemand möchte einfach nur gesünder sein , was hier mein Bezugspunkt ist, dann muss man seine Ernährungsweise ändern. Zählen Sie keine Kalorien, sondern konzentrieren Sie sich darauf, wie sich diese Kalorien auf das Hormon Insulin auswirken. Ein Teil des Problems unserer modernen Sichtweise – zumindest in Nordamerika in Bezug auf das Wort der Weisheit – hat seltsamerweise viele Mitglieder der Kirche in eine schlechtere Lage gebracht, da wir so gut darin geworden sind, diese spezifischen suchtbildenden Substanzen zu vermeiden, dass ein von der BYU veröffentlichter Forschungsartikel ergab, dass Mitglieder der LDS-Kirche im Bundesstaat Utah mit einer um 15 % höheren Wahrscheinlichkeit einen höheren Körperfettanteil aufweisen als Nicht-LDS-Einwohner im Bundesstaat Utah. Das ist natürlich besorgniserregend, da wir glauben, dass der Körper so wichtig ist. Die Autoren stellten tatsächlich die These auf, dass es sich um einen Substitutionseffekt handelt. Dieses Phänomen rührt wahrscheinlich von dem her, was ich gerade erwähnt habe: Wir sind zwar sehr gut darin geworden, diese suchterzeugenden Substanzen zu meiden, haben sie aber durch andere Dinge ersetzt, die uns ein gutes Gefühl geben.
Dr. Ben Bikman:	01:17:36	Nun möchte ich diese beiden Dinge nicht gleichsetzen. Ein Mann, der zu viel Alkohol trinkt, ist eine Gefahr für sich selbst, seine Familie und seine Mitmenschen. Niemand, der zu viel Eis isst, ist eine Gefahr für seine Mitmenschen. Er kommt nicht „eisbetrunken“ nach Hause und wird dort zur Plage für die Familie oder im Haushalt. Ich möchte die beiden also nicht gleichsetzen, aber ich halte es für eine Eigenart unserer Kultur, dass wir so gut darin geworden sind, diese Dinge – diese bestimmten Laster – zu vermeiden, dass wir uns letztendlich in eine Lage gebracht haben, in der wir anderen Lastern nachgeben. Es ist so tief in unserer Kultur verwurzelt, dass wir tatsächlich über diese Laster beten und den himmlischen Vater bitten, uns mit Gesundheit zu segnen, während wir über einen Teller mit Brownies und Eis beten.
Hank Smith:	01:18:18	Ich muss euch beiden eine Geschichte erzählen. Das ist mir gerade wieder eingefallen. Ich war mit einem Jugendleiter zusammen. Das ist schon Jahre her, und wenn er das hört, wird er mir wahrscheinlich eine SMS schicken – wir hatten ein wirklich leckeres Dessert, und ich konnte einfach nicht aufhören, wie wir schon früher besprochen haben, ich bin ein bisschen süchtig. Na gut, ich bin süchtig. Und es gab reichlich davon. Sie sagten: „Nimm etwas mit nach Hause. Wir haben noch genug.“ Und mir fiel auf, dass mein Freund das nicht tat. Er hatte nur ein Stück gegessen, und ich fragte: „Hat es dir nicht geschmeckt?“ Und er sagte: „Ich fand es super.“ Ich meinte: „Na, da sind noch 4.000 Stück. Lass uns noch mehr holen.“ Und er sagte: „Nein, ich nehme nur eine.“ Ich sagte: „Jetzt machst du mir ein schlechtes Gewissen. Warum nimmst du nur eine?“ Und das hat er gesagt, und er wollte mich damit nicht beschämen. Das wollte er wirklich nicht. Wir sind Freunde.

Dr. Ben Bikman:	01:19:00	Nein, du wolltest einfach nur einen Komplizen. Das liegt in der menschlichen .
Hank Smith:	01:19:03	Das hat er gesagt. Er sagte: „Ich habe festgestellt: Wie kann ich jungen Männern sagen, sie sollen Unzucht und Pornografie meiden, die eine Begierde sind, wenn ich die Begierden, die mich plagen, nicht selbst kontrollieren kann?“ Er sagte: „Ich möchte dorthin gehen, aber ich werde es nicht tun, weil ich in der Lage sein möchte, mit etwas mehr Überzeugungskraft zu lehren.“ Und natürlich dachte ich mir: „Na ja“, und ging hin und aß noch etwas, aber ich habe es nie vergessen. Ich möchte lehren können, dass Begierden und Leidenschaften in Grenzen gehalten werden sollten –
John Bytheway:	01:19:35	Zügle deine Leidenschaften.
Hank Smith:	01:19:36	– die der Herr festgelegt hat. Zügle deine Leidenschaften.
Dr. Ben Bikman:	01:19:38	Hank, dieser Gedanke, den du gerade geäußert hast, ist wirklich wunderschön – gerade als Überleitung zum Thema Fasten. Denn ich glaube, im Buch Daniel sehen wir die Kraft des Fastens aus spiritueller Perspektive, denn Daniel – wie wir beim Lesen feststellen – und auch König Darius sind Beispiele dafür. Das erste konkrete Beispiel für Fasten, von dem wir bei ihm lesen, werde ich gleich noch ansprechen. Aber um noch etwas nahtloser an das anzuknüpfen, was du gerade gesagt hast: Elder Joseph B. Wirthlin sagte in einer Ansprache mit dem Titel „Das Gesetz des Fastens“: „Fasten und Beten können uns helfen, Mut und Zuversicht zu entwickeln. Sie können unseren Charakter stärken und Selbstbeherrschung sowie Disziplin fördern. Jedes Mal, wenn wir fasten, gewinnen wir ein wenig mehr Kontrolle über unsere weltlichen Begierden und Leidenschaften.“ Und dann sagte Elder Carl B. Pratt im Jahr 2004: „Das Fasten kann uns helfen, persönliche Schwächen und Sünden zu überwinden.“
Dr. Ben Bikman:	01:20:33	Es kann uns helfen, demütiger, weniger hochmütig und weniger egoistisch zu werden und uns mehr um die Bedürfnisse anderer zu kümmern. Fasten in Verbindung mit Gebet bringt gesteigerte geistige Kraft. So sehr wir das Fasten oft nur als einen Weg betrachten, ein wenig Gewicht zu verlieren oder ein großzügiges Fastopfer zu geben, denke ich doch, dass diese Gedanken so kraftvoll sind: Wenn es einen jungen Mann oder eine nicht mehr ganz so junge Person gibt, die mit Unmoral zu kämpfen hat – so sehr sie auch mit dieser einen Sache zu kämpfen hat –, würde ich fast sagen: ‚Nun, was ist etwas, womit du nicht so sehr zu kämpfen hast, bei dem du dennoch etwas Zurückhaltung üben könntest?‘ Vielleicht könnte der junge Mensch, der mit moralischen Problemen zu kämpfen hat – ich sage das fast nur ungern, damit es nicht zu einer Art Essstörung führt; bitte versteht es in dem Sinne, in dem es gemeint ist –, durch strukturiertes, gesundes Fasten mehr Selbstbeherrschung entwickeln.

Dr. Ben Bikman:	01:21:33	Was ich also sagen will, ist: Ich glaube, wenn jemand in einem Bereich – sei es körperlich, geistig oder seelisch – mehr Selbstbeherrschung entwickeln kann – wenn ich das dort als eigenständigen Bereich herausgreifen darf –, dann lässt sich daraus auch mehr Selbstbeherrschung in einem anderen Bereich ableiten. Könnte jemand intelligentes, strukturiertes Fasten nutzen, um Disziplin zu entwickeln, und könnte ihm das bei seiner Pornografiesucht helfen? Ich denke, das könnte es. Oder bei seiner Instagram-Sucht. In den Zitaten, die ich gerade von Elder Wirthlin und Elder Pratt vorgelesen habe, sehe ich tatsächlich eine Kraft, die über das rein Körperliche hinausgeht, wenn es um das Fasten geht.
Hank Smith:	01:22:11	Ja, ich erinnere mich, dass Stephen Covey einmal gesagt hat: „Ein Tag, der mit einem Sieg beginnt, ist auf dem Weg zu vielen weiteren.“
Dr. Ben Bikman:	01:22:17	Oh, das ist gut.
John Bytheway:	01:22:18	Gib ein Versprechen und halte es ein.
Dr. Ben Bikman:	01:22:20	Das erste Beispiel für Fasten, das wir im Buch Daniel lesen, betrifft tatsächlich König Darius. Es handelt sich um die Zeit, als Daniel in die Löwengrube geworfen wurde – wie wir zuvor gelesen haben –, Daniels ganz eigene Version der Geschichte von Mischael, Chanania und Asarja, die in den Feuerofen geworfen wurden. Der König ist das erste Beispiel für Fasten, wie es in Daniel 6,18 heißt: „Der König ging in seinen Palast und verbrachte die Nacht fastend. Auch wurden keine Musikinstrumente vor ihn gebracht, und der Schlaf wich von ihm.“ Dies ist nicht nur ein Beispiel für Fasten, sondern auch das Beispiel eines Mannes, der sehr aufrichtig und auf ein bestimmtes Ergebnis fokussiert ist und vielleicht den Segen Gottes sucht, indem er sich in dieser Selbstverleugnung den Segen Gottes sucht. Es gibt noch eine weitere Lehre, die man aus dem Satz „Es wurden ihm auch keine Musikinstrumente vorgespielt“ ziehen kann: Manchmal denken wir beim Fasten nur an den Verzicht auf Essen. Es kann aber auch andere Formen des Fastens geben, und vielleicht stellte König Darius fest, dass er Musik mochte, dass es für ihn ein Genuss war, jeden Abend schöne Musik zu hören, und er einfach das Gefühl hatte, dass es für ihn im Moment nicht angemessen sei, sich diesem Genuss hinzugeben.
Dr. Ben Bikman:	01:23:28	Ich muss den Herrn anflehen, und dieser Genuss lenkt mich ab. Mich hat gerade dieser Gedanke beeindruckt: Wenn es darum geht, dass Fasten ein Weg ist, dem Herrn näherzukommen, ein Weg, Selbstbeherrschung zu üben, und all die Segnungen, die daraus entstehen, dann muss es sich nicht unbedingt um Essen handeln. Nun haben wir eine sehr klare Anweisung, dass das Fasten in der Kirche einem bestimmten Zweck dienen soll, nämlich uns zu befähigen, ein großzügiges Fastopfer zu geben. Ich möchte diesen Aspekt nicht außer Acht lassen, aber wenn jemand nach einer Möglichkeit sucht, dieses Prinzip des Fastens in sein Leben zu integrieren, muss es nicht

nur um Essen gehen; ich würde vorschlagen, dass es vielleicht eine Zeit ohne Handy sein könnte,
vielleicht isst und trinkst du zwar weiterhin, verzichtest aber für einen bestimmten Zeitraum auf eine bestimmte Diät-Limonade.

Dr. Ben Bikman: 01:24:17 Es gibt verschiedene Wege, an Selbstbeherrschung zu arbeiten und die Segnungen zu erlangen, die sich aus verschiedenen Formen des Fastens ergeben – nicht nur aus dem Verzicht auf Essen.

Hank Smith: 01:24:26 Betrachten wir die Versuchungen des Erretters. Die erste Versuchung – zumindest im Matthäusevangelium – lautet: „Wenn du der Sohn Gottes bist, verwandle diese Steine in Brot; du kannst es tun.“ Doch der Erretter besitzt Selbstdisziplin. Ich erinnere meine Schüler und mich selbst immer wieder daran, dass ein Jünger Christi zu sein bedeutet, diszipliniert wie Christus zu sein, und dass wir dies üben können. Das Fasten gibt uns die Gelegenheit, Selbstdisziplin zu üben, und das ist schwer. Ich kann schon hören, wie die Mägen unserer Zuhörer knurren und sie „Oh“ sagen. Aber es ist manchmal fast wie beim Sport, wenn man denkt: „Ich will das nicht machen“, und dann macht man es doch und denkt: „Ich bin froh, dass ich es gemacht habe.“

Dr. Ben Bikman: 01:25:07 Ich möchte auf die Beispiele bei Daniel hinweisen: In Daniel, Kapitel 3, sehen wir, wie Daniel fastet und sich dann mit Gebeten und Bitten an den Herrn wendet, und er sagt: „Mit Fasten.“ Das unterstreicht also ein Beispiel, das Daniel uns vorlebt, wie man Fasten und Gebet nutzt, um Gott näherzukommen. Und dann sehen wir in Daniel, Kapitel 10, eine weitere Form dieser besonderen Art des Fastens, wobei er es dort zwar nicht als Fasten bezeichnet, es sich aber um einen Zeitraum von drei Wochen handelt, in dem er sagt: „Ich aß kein köstliches Brot. Weder Fleisch noch Wein kamen in meinen Mund.“ Und dann sagt er: „Bis drei ganze Wochen vollendet waren.“ Aber es hat gewirkt. Der Engel kam am ersten Tag zu ihm, wie wir in Vers 12 lesen. Das ist meiner Meinung nach ein Beispiel für ein Fasten, bei dem es nicht einfach darum geht, gar nichts zu essen, sondern das selektiv ist.

Dr. Ben Bikman: 01:25:59 Vielleicht sind es gerade diese Dinge, die ihm am meisten Freude bereiten. Es ist vielleicht diese Methode oder dieses Mittel, um seine eigenen Leidenschaften zu zügeln. Zügle deine Leidenschaften, Johannes, wie du gesagt hast. Vielleicht ist es gerade dieses bestimmte Fleisch, das er mochte, wenn er sagt: „Ich habe kein Fleisch gegessen. Ich habe keinen Wein getrunken.“ Und tatsächlich sagt er, dass er sich nicht gesalbt hat. Vielleicht hat er sich auch keine schönen Haarsträhnen gemacht, und dafür habe ich natürlich kein Verständnis. Vielleicht hat er sich während dieses Fastens einfach keiner dieser Art von Annehmlichkeiten hingegeben. Wir sehen also ein weiteres Beispiel dafür, wie er zum Herrn kommt, die Gemeinschaft und die Segnungen des Heiligen Geistes sucht – vielleicht gerade durch diese Form der Enthaltsamkeit. Lassen Sie mich noch einmal als Stoffwechselwissenschaftler sprechen: Fasten stellt

einen sehr interessanten Stoffwechselzustand im Körper darstellt, und dieser wird
wieder einmal von jenem bescheidenen Hormon bestimmt, jenem zierlichen Peptid namens Insulin, dessen Spiegel sinkt.

Dr. Ben Bikman: 01:26:57 Und wenn der Insulinspiegel sinkt, stellt der Körper seine Energiegewinnung um. Der menschliche Stoffwechsel ist also ein Hybridmotor: In jedem Moment nutzt der Körper im Allgemeinen einen von zwei Energieträgern. Entweder nutzt er Blutzucker oder Glukose, oder er verbrennt Fett. Es ist eine Mischung aus beidem, aber während der eine Wert steigt, sinkt der andere. Es ist das Hormon Insulin, das tatsächlich bestimmt, welcher Brennstoff genutzt wird. Ist der Insulinspiegel hoch, befindet sich der Körper im Zuckerverbrennungsmodus. Ist der Insulinspiegel niedrig, wie es beim Fasten der Fall ist, wechselt der Körper in den Fettverbrennungsmodus. Es gibt ein interessantes physiologisches Phänomen, das ich unbedingt erwähnen möchte und das auftritt, wenn der Insulinspiegel über einen Zeitraum von etwa 12 bis 16 Stunden gesunken ist. Wenn eine Person in diese Phase eintritt, gelangt kein Blutzucker mehr in den Kreislauf, aber die Leber produziert Blutzucker, um den Blutzuckerspiegel des Körpers völlig normal zu halten.

Dr. Ben Bikman: 01:27:53 Wenn der Insulinspiegel sinkt, beginnt der Körper, auf Fettverbrennung umzuschalten. Das stellt für das Gehirn eine besondere Situation dar, da unser Gehirn kein Fett als Brennstoff verbrennt. Das Gehirn nutzt Fett für seinen Aufbau. Das Gehirn selbst ist zwar ein sehr fettreiches Organ, verbrennt aber kein Fett als Brennstoff. Das Gehirn verfügt über einen eigenen Hybridmodus, in dem es entweder Glukose oder diesen oft übersehenen Brennstoff namens Ketone verbrennt. Ketone sind ein weiterer Brennstoff, den das Gehirn nutzt, und tatsächlich nutzt das Gehirn Ketone gerne als Brennstoff. Wenn jemand einen bestimmten Blutzuckerspiegel hat, nutzt das Gehirn bereits zwei Drittel seiner gesamten Energie aus den Ketonen, selbst wenn die Ketonwerte nur halb so hoch sind wie der Blutzuckerspiegel. Ich frage mich manchmal, wenn Menschen von der Klarheit sprechen, die sie während eines Fastens erleben, und von ihrer Denkfähigkeit – ich glaube, dass darin der Segen der Selbstbeherrschung in der Begleitung des Heiligen Geistes liegt. Als Physiologe kann ich nicht umhin, mich zu fragen: Könnte ein Teil dieser gesteigerten kognitiven Leistungsfähigkeit, dieses verbesserten Denkvermögens, darauf zurückzuführen sein, dass das Gehirn Ketone erhält?

Dr. Ben Bikman: 01:29:05 Tatsächlich gibt es einige Fallstudien mit Patienten, die an schwerer Alzheimer-Krankheit leiden: Wenn man ihnen in einer klinischen Umgebung Ketone verabreicht – sie trinken diese Ketone –, verbessert sich ihre kognitive Leistungsfähigkeit in Echtzeit. Man kann sie dazu auffordern, einige kognitive Tests durchzuführen, bei denen sie zunächst sehr schlecht abschneiden, beispielsweise beim Zeichnen eines Zifferblatts – das Ergebnis ist dann reines Chaos. Bringt man sie dann in diesen Zustand erhöhter Ketonwerte, können sie schon wenige Stunden später das Zifferblatt einer Uhr zeichnen. Man kann diese Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten in Echtzeit beobachten. Ich weiß, dass ich mich

klarer, wenn ich weiß, dass ich Leistung bringen muss, so wie ihr in meinen
Veranstaltungen – dieses Wochenende reise ich nach Brasilien, um vor Tausenden von Menschen einen Vortrag über Stoffwechselgesundheit zu halten. Ich bringe bessere Leistungen, wenn ich in diesen leicht nüchternen Zustand komme. Ein Teil des Nutzens könnte, ja, die Begleitung des Heiligen Geistes sein, während ich bete – und das tue ich.

Dr. Ben Bikman: 01:29:58 Ich nehme diese Gelegenheiten sehr ernst; ich möchte das, was meiner Meinung nach mitgeteilt werden muss, gut zum Ausdruck bringen. Gleichzeitig glaube ich, dass die Ketone selbst meine kognitiven Fähigkeiten verbessern. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse stützen dies zweifellos. Als Stoffwechselwissenschaftler wollte ich sicherstellen, dass ich diese Nuance des menschlichen Stoffwechsels berücksichtige.

Hank Smith: 01:30:17 Der Herr ist ein Stoffwechselwissenschaftler. Meinen Sie das?

Dr. Ben Bikman: 01:30:21 Ich denke schon. Ja, daran besteht kein Zweifel. Fasten wirkt heilend auf den Körper. Es ist in vielerlei Hinsicht wirklich gesund. Allerdings muss man es, wie gesagt, mit Bedacht anwenden. Ich möchte nicht, dass die Leute das aufgreifen und daraus eine Essstörung machen, aber genau dafür ist unser Körperfett da. Unser Körperfett ist Energie, die darauf wartet, genutzt zu werden, aber je mehr wir Lebensmittel zu uns nehmen, die unseren Insulinspiegel in die Höhe treiben, desto mehr bleibt das Körperfett einfach ungenutzt. Eine gute Analogie ist: Stell dir einen großen
Sattelzug vor, der über die Straße rumpelt. In diesem großen Sattelzug befindet sich unter der Fahrerkabine ein kleiner Kraftstofftank, aber daneben wird ein riesiger Tank mit Kraftstoff über die Straße transportiert, den der Lkw-Motor jedoch niemals nutzen kann. Ironischerweise muss er alle paar Stunden anhalten und den kleinen Tank auffüllen, während er gleichzeitig einen großen Tank mit Kraftstoff mit sich herumschleppt.

Dr. Ben Bikman: 01:31:16 Wenn wir unserem Körper einfach eine Pause gönnen und unseren Insulinspiegel sinken lassen, erschließen wir plötzlich einen Kraftstofftank, in dem selbst ein schlanker Erwachsener Hunderttausende Kalorien in seinem Körper gespeichert hat, die nur darauf warten, genutzt zu werden. Und wenn wir ein nicht ganz so schlanker Erwachsener sind, können es sogar mehrere Millionen Kalorien sein – doch wir geben unserem Körper einfach nie die Chance, sie zu nutzen, denn je stärker wir unseren Insulinspiegel in die Höhe treiben, desto mehr zwingen wir den Motor, sich auf diesen kleinen Tank zu verlassen. Wir kommen nie dazu, den großen Tank anzuzapfen.

Hank Smith: 01:31:47 Das finde ich großartig, John. Wusstest du, dass man einmal sagte, Brigham Young könne in einer Sitzung einen Vortrag über Theologie halten und in der nächsten darüber, wie man Mais anbaut? Ich mag diese Art von Evangeliumswissen. Ich studiere gerne die Theologie des Daniel, und dann liebe ich es, praktisch im Alltag anzuwenden – deshalb vermitteln wir diese Art von Informationen. Das inspiriert mich.

Dr. Ben Bikman:	01:32:11	Oh, Hank, dass du Präsident Brigham Young erwähnst, ist wieder einmal wieder eine perfekte Überleitung zu dem nächsten Punkt, auf den ich eingehen möchte: Das Thema sind verschiedene Arten des Erkennens und wie Wissen durch das Studium der Naturwissenschaften entstehen kann, aber auch durch das Streben nach dem Göttlichen. Und Brigham Young sagte: „Wenn ihr eine Wahrheit im Himmel, [auf Erden] oder in der Hölle finden könnt, gehört sie zu unserer Lehre. Wir glauben daran. Sie gehört uns. Wir beanspruchen sie für uns.“ Vielleicht bezog er sich damit sogar auf metabolische Wahrheiten.
John Bytheway:	01:32:38	Ein paar Fragen. Erstens: Könnten Sie für jemanden, der sich damit nicht auskennt, kurz die wichtigsten Kohlenhydrate nennen, die wir zu uns nehmen? Zweitens: Was ist, wenn jemand ein wenig Gewicht um die Taille herum hat, das er scheinbar nicht loswird – sozusagen ein kleines „Reserverad“ –, ich frage im Namen eines Freundes?
Dr. Ben Bikman:	01:33:00	Zum ersten Teil der Frage: Kohlenhydrate sind alles, was aus Pflanzen stammt. Das umfasst natürlich eine enorme Vielfalt an Lebensmitteln, denn wenn man die Pflanze selbst isst, hat das kaum negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Oder selbst wenn man sie nur minimal zubereitet, zum Beispiel kocht. Eine gekochte Kartoffel ist etwas ganz anderes als ein Kartoffelchip, der getrocknet und frittiert wurde. Ähnlich verhält es sich natürlich mit Brokkoli, der im Grunde keine Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat – das ist etwas ganz anderes als eine Packung Oreos, John, von denen du nur zwei dieser verdammten Kekse gegessen hast, weil du so viel Selbstbeherrschung hast und das der empfohlene Verzehr war. Aber ein Oreo fällt in erster Linie in den Bereich der Kohlenhydrate, weil er viel Weizen oder diese raffinierten Getreidesorten enthält. Aber Weizen an sich – ich will Weizen nicht verurteilen. Es geht darum, wie er verarbeitet wurde. Und deshalb verwende ich diese kleine Maxime.
Dr. Ben Bikman:	01:33:59	Wenn es sich um ein Kohlenhydrat handelt und es aus einer Tüte oder einer Schachtel mit Barcode stammt, dann sei vorsichtig. Dazu gehören Dinge wie Kekse, Müsli und Chips, sogar Brot – das lässt deinen Insulinspiegel stark ansteigen und schaltet deine Fettverbrennung aus.
Hank Smith:	01:34:16	Wow. Das macht ja richtig Spaß.
John Bytheway:	01:34:19	Interessant.
Hank Smith:	01:34:20	Ja.

John Bytheway: 01:34:21 Das habe ich so noch nie gehört. Wir brauchen Fett. Wir kommen mit einer bestimmten Menge an Fett. Tiere nicht. Das wusste ich gar nicht. Das ist wirklich interessant.

Dr. Ben Bikman: 01:34:28 Tatsächlich, John, meinte Jesaja das vielleicht, als er sagte: „Meine Seele erfreut sich an Fett“? Ich glaube schon.

John Bytheway: 01:34:34 Das tat auch Jakob im Buch Mormon.

Dr. Ben Bikman: 01:34:36 Ja, ich glaube, das haben sie gemeint: Man soll keine Angst vor Fett haben. Tatsächlich, Hank, hast du mich vorhin gefragt, was die einfachste Maßnahme zur Verbesserung der Stoffwechselgesundheit sei – und das war die Reduzierung der Kohlenhydrate. Nun, einer meiner anderen Grundsätze lautet: Hab keine Angst vor Fett, denn Fett ist natürlich. Wir müssen es zu uns nehmen. Der Mensch braucht einen gewissen Anteil an Körperfett. John, das war meine
umständliche Art, auf deine Frage einzugehen: Was ist, wenn jemand etwas mehr Fett am Bauch hat? Jeder sollte realistisch und gesund bleiben und nicht versuchen, seinen Körperfettanteil zu stark zu senken, denn wir brauchen einfach einen gewissen Anteil an Körperfett, allein schon aus gesundheitlichen Gründen. Das ist eigentlich der Unterschied zwischen Fasten und Hungern. Ich hoffe, ich bereue es nicht, das erzählt zu haben. Der längste dokumentierte Fall eines echten Fastens bei einem Mann, der keinerlei Kalorien zu sich nahm, betrug 382 Tage.

Dr. Ben Bikman: 01:35:28 Er ist Schotte. Es handelt sich um eine veröffentlichte klinische Studie. Sein Name war Angus Barbieri. Dies ist eine echte klinische Fallstudie. Sie wurde 1965 veröffentlicht. Dieser Mann wog tatsächlich 456 Pfund und stand unter strenger klinischer Aufsicht, um sicherzustellen, dass er die benötigten Mineralstoffe und Vitamine erhielt und ausreichend mit Flüssigkeit versorgt war. Er wurde also sehr streng überwacht. 382 Tage lang nahm er keine einzige Kalorie zu sich, weder in Form von Essen noch von Getränken. Warum ist er also nicht verhungert? Der Grund liegt im Wesentlichen in der Fähigkeit des menschlichen Körpers, Ketone zu bilden – und Ketone kann man nur bilden, wenn man Fett zum Verbrennen hat. Er hatte also so viel Fett zum Verbrennen, dass er fastete. Doch sobald das Fett zum Verbrennen aufgebraucht ist, stehen dem Gehirn keine Ketone mehr zur Verfügung, und es muss nun damit beginnen, Proteine abzubauen … Jetzt ist es Hunger. Wir sollten unser Körperfett und seine Fähigkeit zur Ketonbildung nicht verfluchen, denn die Verbrennung dieses Fetts schützt tatsächlich den Rest des Körpers.

Dr. Ben Bikman: 01:36:28 Dadurch bleibt der Muskel als Muskel erhalten. Dadurch werden Leber und Nieren nicht abgebaut. Es ist ein schmaler Grat. Ketone markieren die Grenze zwischen Fasten und Hungertod.

Hank Smith: 01:36:42 Ben, was ich an unserer Diskussion hier und am Thema Gesundheit faszinierend finde, ist, wie das Körperbild – was unsere Kultur dem menschlichen Körper angetan hat, um ihn zu einem Objekt zu machen –, denn das ist es, was mir

mir in den Sinn: „Oh ja, so sehe ich nicht aus, egal welcher Typ im Kino oder Fernsehen, darum geht es dir doch gar nicht. Du sprichst von Gesundheit. Das kommt uns in den Sinn und löst Scham aus – hast du dazu etwas zu sagen?

Dr. Ben Bikman: 01:37:11 Oh ja. Oh, auf jeden Fall. Ich bin so froh, dass du das angesprochen hast. Tatsächlich würde ich sagen, dass dieser Punkt für Frauen besonders wichtig ist, weil Frauen die metabolische Belastung der Fortpflanzung tragen. Eine Frau ist von Natur aus dazu bestimmt, mehr Fett zu haben als ihr männliches Gegenstück, insbesondere bei einer Frau vor der Menopause, um ihre Fortpflanzungsfähigkeit zu gewährleisten. Fett ist für die Fortpflanzung so unverzichtbar, dass, wenn sie zu schlank wird – selbst wenn es sich um eine normale Schlankheit bei einem jungen Mann handeln würde –, ihr Fett für die Fortpflanzung so wichtig ist, dass sie den Eisprung einstellt; der Körper wertet dies als eine solche metabolische Belastung, dass er die Fortpflanzung abschaltet. Seltsamerweise sind wir in eine Zeit eingetreten, in der es diese beiden Extreme in Bezug auf den Körper und das Körperbild gibt: Es herrscht die allgegenwärtige, hartnäckige Sichtweise, dass Menschen sich selbst danach beurteilen, ob sie zu viel Fett haben – basierend auf dem, was sie bei jemandem auf Instagram sehen, der höchstwahrscheinlich sehr ungesund ist, wahrscheinlich unter einer Essstörung leidet und ständig depressiv ist, aber für diesen einen einminütigen Clip, den er drehen wird, ein Lächeln aufsetzt – insbesondere bei jungen Frauen.

Dr. Ben Bikman: 01:38:23 Bitte macht euch bewusst: Wenn eine junge Frau die Pubertät durchläuft, nimmt ihr Körper naturgemäß etwas an Fettmasse zu. Aber Hank, ich habe bereits erwähnt, dass es zwei Extreme gibt. Was mich ebenfalls beunruhigt, ist diese Sichtweise, dass Menschen nicht die beste Version ihrer selbst sein wollen und es für schlecht halten, sich in irgendeiner Weise zurückzuhalten oder sich etwas zu versagen – das ist das, was man gemeinhin als „Body-Positivity“-Sichtweise bezeichnet. Ich halte es für sehr wichtig, dass Menschen ihre körperliche Gesundheit nicht an ihre Beziehung zu Christus oder ihren Selbstwert koppeln, aber ich halte es auch für wichtig, dass sie diese ungesunde Version ihrer selbst nicht akzeptieren. Wir sollten unsere Gewohnheiten betrachten und uns fragen: „Welche meiner Gewohnheiten machen mich ungesund, und wie kann ich das ändern?“ Wir sehen hier also zwei Extreme: Einerseits die übertriebene Verurteilung jedes noch so kleinen Anflugs von Körperfett – alles, was man zwicken oder wackeln lassen kann – mit der Reaktion: „Oh je, du solltest dich schämen.“ Andererseits beobachten wir in letzter Zeit diese Akzeptanz von Zuständen, die offensichtlich sehr ungesund sind.

Dr. Ben Bikman: 01:39:28 Wir wollen in der Mitte stehen. Du hattest das Zitat von Präsident Brigham Young erwähnt, und ich hatte dieses prägnante Zitat von ihm geteilt: „Man kann eine Wahrheit im Himmel, auf Erden oder in der Hölle finden. Wenn man sie finden kann, gehört sie zu unserer Lehre.“ Das lässt uns das Buch Daniel als Beispiel für diese

beiden Wissensquellen betrachten: das Wissen der Menschen und das Wissen Gottes oder die Weisheit Gottes, in der wir diese intellektuellen und geistigen Ursprünge erkennen. Vorhin hatte ich angedeutet, dass Daniels Handlungen, seinen Körper nicht zu verunreinigen, ihn in die Lage versetzten, vielleicht empfänglicher für den Geist zu sein. In ähnlicher Weise könnten wir fragen, ob Daniels Bildung ihm half, das, was der Geist ihn lehrte, in Worte zu fassen. Einen gebildeten Verstand zu haben, kann uns helfen – wenn schon nicht, Inspiration zu empfangen, so doch vielleicht dabei, sie zu verstehen oder in Worte zu fassen, wenn wir etwas davon mit anderen teilen möchten.

Dr. Ben Bikman: 01:40:25 Und das erste Beispiel dafür finden wir in Daniel 1, wo wir in Vers 17 lesen, dass Gott diesen vier Jungen – also Daniel, Hananja, Mischael und Asarja – Wissen und Können sowie alle Arten von Bildung und Weisheit schenkte. John, kannst du bitte Vers 20 aus Kapitel 1 vorlesen?

John Bytheway: 01:40:42 Selbstverständlich. Daniel 1,20: „Und in allen Fragen der Weisheit und Einsicht, die der König ihnen stellte, befand er sie zehnmal besser als alle Zauberer und Astrologen, die in seinem Reich waren.“

Dr. Ben Bikman: 01:40:56 Ich finde es also amüsant, dass sie versucht haben, das zu quantifizieren. Wie quantifiziert man „zehnmal“? Vielleicht haben sie irgendwie gezählt, wie erfolgreich Daniel und sein Bruder darin waren, die richtigen Antworten zu geben. Aber unabhängig davon denke ich, dass wir hier sehen, welche Verstärkung eine normale intellektuelle akademische Ausbildung bewirken kann, wenn sie mit göttlicher Führung und göttlicher Hilfe einhergeht. Wenn ich diese Magier und Astrologen als die Wissenschaftler ihrer Zeit bezeichnen darf – denn sie hätten das Wort „Wissenschaftler“ nicht verwendet. Selbst im antiken Griechenland war ein Philosoph der Wissenschaftler, weshalb ich einen Doktortitel in Philosophie in allen Bereichen der Bioenergetik habe. Das geht auf die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs „Philosoph“ zurück. Vielleicht waren diese Magier und Astrologen die Wissenschaftler jener Zeit. Hank, kannst du bitte zu Daniel, Kapitel 2, blättern und die Verse 27 und 28 vorlesen? Denn wir sehen hier ein weiteres Beispiel dafür, wie es uns beim Erlangen von Wissen helfen kann, wenn wir uns in eine Position begeben, in der wir für den Geist empfänglich sind.

Hank Smith: 01:41:56 In Ordnung. Daniel 2,27–28, wieder in der King-James-Bibel. Daniel antwortete vor dem König und sprach: „Das Geheimnis, das der König verlangt hat, können die Weisen, die Astrologen, die Zauberer und die Wahrsager dem König nicht offenbaren; aber es gibt einen Gott im Himmel, der Geheimnisse offenbart und dem König Nebukadnezar kundtut, was in den letzten Tagen geschehen wird. Dein Traum und die Visionen, die dir auf deinem Bett in den Sinn gekommen sind, sind folgende.“

Dr. Ben Bikman: 01:42:20 Wir sehen hier ein Beispiel dafür, dass all das Studium, all diese akademisch gesinnten Menschen, der Astrologen, der Zauberer und der Wahrsager nicht ausreichten. Dies ist ein perfektes Beispiel dafür, dass es in unserem Leben Situationen geben wird, in denen uns weder Lektüre noch akademische Ausbildung zu einer Antwort führen werden, sondern dass es Wissen oder Wahrheit sein muss, die von Gott kommt. Diese Vorstellung von Wahrheit findet bei mir großen Anklang, denn ich werde nie eine Erfahrung vergessen, die ich während meiner Promotion gemacht habe. Ich war an der ECU. Ich hatte das große Glück, von einem Wissenschaftler namens Linus Dome betreut zu werden. Er war ein gläubiger, frommer Mann, ein guter, gläubiger Christ. Eines Tages kam ich mit gesenktem Kopf zu ihm und sagte: „Linus, diese Experimente sind zwar nicht fehlgeschlagen, aber sie liefern ein negatives Ergebnis. Hier gab es ein Nullergebnis. Die Hypothese wird nicht bestätigt.“

Dr. Ben Bikman: 01:43:18 Ich war so entmutigt, weil ich schon so lange an diesen Experimenten gearbeitet hatte, in der Hoffnung, aussagekräftige Daten für meine Dissertation beizusteuern und endlich fertig zu werden.“ Er sagte: „Ben, lass dich nicht entmutigen. Wissenschaftler sind Suchende nach der Wahrheit.“ Das hat er gesagt. Wissenschaftler sind Suchende nach der Wahrheit. Und diese Sichtweise hat mich begleitet, wenn ich über meine Rolle als Wissenschaftler und meine Rolle als religiöser Mensch, wenn man so will, nachgedacht habe. Die Leute tun gerne so, als gäbe es unüberbrückbare Gegensätze. Ich wurde gefragt: „Wie kannst du religiös sein? Wie kannst du an Gott glauben?“ Es ist für mich so unverständlich, dass wir meiner Meinung nach doch Zeichen des Glaubens zeigen. Meine Studenten sind gerade im Labor und führen Experimente durch. Sagen Sie mir nicht, wir hätten keinen Glauben, wenn wir diese Experimente durchführen. Jeder Wissenschaftler hat ihn. Wir vertrauen darauf, dass wir ein Ergebnis sehen werden, dass wir, wenn wir etwas mit diesen Zellen oder diesen Menschen tun, genau dieses bestimmte Ergebnis erhalten werden.

Dr. Ben Bikman: 01:44:16 Das ist Glaube. Henry Eyring, der vielleicht berühmteste Wissenschaftler der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, war Chemiker. Er sagte: „Gibt es einen Widerspruch zwischen Wissenschaft und Religion? In Gottes Gedanken gibt es keinen Widerspruch, aber oft gibt es einen Widerspruch in den Gedanken der Menschen.“ Er sagte auch: „Für mich gab es keine ernsthaften Schwierigkeiten, die Prinzipien der wahren Wissenschaft mit den Prinzipien der wahren Religion in Einklang zu bringen, denn beide befassen sich mit den ewigen Wahrheiten des Universums.“ Für mich ist es also eine Frage danach, worüber man die Wahrheit zu verstehen versucht. Wenn es sich um eine Wahrheit in diesem physischen Bereich von Gesundheit und Krankheit, Natur und Physik handelt, wird die Wissenschaft einem helfen, diese Frage zu beantworten. Aber es gibt mehr bei uns als nur diesen irdischen Bereich. Die Wissenschaft kann nicht hoffen, darauf eine Antwort zu geben. Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Das sind Fragen, Erkenntnisse, über die ein Wissenschaftler

nur rätseln und sich am Kopf kratzen kann – doch genau hier können wir Erkenntnis von Gott erlangen.

Dr. Ben Bikman: 01:45:13 Das ist nicht unvereinbar. Beides basiert auf Glauben. Beides basiert auf der Suche nach der richtigen Quelle des Wissens. Gott hat uns die Vernunft gegeben. Dennoch würde ich nicht sagen, dass die Wissenschaft keine Wahrheit enthält, die von Gott stammt; es ist nur so, dass wir sie durch die Vernunft und den Verstand verstehen können, die Gott uns gegeben hat. Es ist immer noch eine Wahrheit, die letztlich von ihm stammt. Es ist nur so, dass Verstand und Vernunft allein nicht ausreichen, um uns göttliches Wissen zu vermitteln, wie es Daniel brauchte, als er die Träume des Königs deutete.

John Bytheway: 01:45:43 Mir gefällt sehr, was Sie dort in Vers 28 vorgelesen haben: „Es gibt einen Gott im Himmel, der Geheimnisse offenbart.“ Das erinnerte mich sofort an einen meiner Lieblingsverse in Abschnitt 101: „An jenem Tag, wenn der Herr kommen wird, wird er alles offenbaren.“ Und dann gibt er uns diese Liste: verborgene Dinge, die kein Mensch wusste, Dinge der Erde, durch die sie erschaffen und gemacht wurde, sowie deren Zweck und Ende. Es ist eine beeindruckende Liste, wenn wir versuchen, sie zu verstehen. Er sagt: Ich werde euch Dinge erzählen, die niemand weiß.

Dr. Ben Bikman: 01:46:13 Das neue Jahrtausend wird unter anderem eine Explosion wissenschaftlicher Entdeckungen mit sich bringen. Elder Andersen sagte 2009 in einer Ansprache an der BYU Idaho: „Die Weisheit der Welt ist zwar in vielen Fällen sehr wertvoll, aber am wertvollsten ist sie dann, wenn sie sich demütig der Weisheit Gottes beugt.“ Das ist etwas, was mir an der BYU besonders gut gefallen hat. Wann immer wir eine Laborsitzung abhalten und uns mit den Studierenden treffen, um laufende oder anstehende Projekte zu besprechen, ist ein Teil unseres Gebets zu Beginn jeder Laborsitzung, dass wir diese göttliche Führung erfahren mögen, dass wir so geleitet werden, dass wir die richtigen Fragen stellen und Antworten darauf finden können – denn genau das ist Wissenschaft. Sie ist ein Prozess der Beantwortung von Fragen. Und noch wichtiger ist die Frage, die dem vorausgeht: Stellt man überhaupt die richtige Frage? Es ist durchaus angebracht, dass wir uns an Gott wenden und zum Himmel blicken, um diese Art von Führung zu erlangen.

Hank Smith: 01:47:02 Eine Geschichte wie diese scheint unerreichbar, doch wir alle wissen, dass wir schon einmal Einblicke in Offenbarungen hatten, bei denen wir etwas wussten, das eigentlich nicht gewusst werden konnte. John, du hast mir Geschichten von Eingebungen erzählt, die sich letztendlich als richtig erwiesen haben. Es stellte sich heraus, dass es etwas war, das der Herr von dir wollte. In den heiligen Schriften lesen wir davon, das ist unglaublich. Aber wenn du deine eigenen Erfahrungen betrachtest, wirst du kleine Anzeichen davon erkennen.

Dr. Ben Bikman:	01:47:29	Ein weiteres Thema, das wir im Buch Daniel sehen, ist, dass der Herr gute Menschen einsetzt, um sein Werk voranzubringen. Das ist tatsächlich das Beispiel von Kyros, bei dem wir – seltsamerweise – in „Komm und folge mir nach“ in der Zeit zurückgehen müssen, und zwar zu der Erörterung über Esra, wo wir in Esra, Kapitel 1, sehen, wie der Herr Kyros, den König von Persien, gebot, nach Jerusalem zurückzukehren. Nur damit jeder Bescheid weiß: So wie wir Esra vor Monaten oder Wochen gelesen haben, werden von diesem Zeitpunkt an wieder Monate vergehen. Daniel ist ein Zeitgenosse dieser Ereignisse, und wenn wir in Esra über Kyros, den König von Persien, lesen, handelt es sich tatsächlich um denselben Kyros, der am Ende von Daniels Leben in Erscheinung tritt – nachdem dieser die gesamte Zeit der Gefangenschaft durchlebt hat: die Eroberung Jerusalems durch Babylon und anschließend die Verschleppung des Volkes, einschließlich Daniels und seiner Brüder. Nun sehen wir unter König Kyros, wie der Herr …
Dr. Ben Bikman:	01:48:28	Tatsächlich lesen wir in Daniel, Kapitel 10, Vers 11, was mit Daniel geschah. Im dritten Jahr des persischen Königs Kyrus wurde Daniel etwas offenbart, und zwar, dass die Zeit gekommen war, von der Jeremia prophezeit hatte, dass die Juden nach Jerusalem zurückkehren würden, und dass nun mit dem Segen und der Hilfe von König Kyrus beim Wiederaufbau des Tempels diese Zeit gekommen war. Für mich war das Buch Daniel ein wunderschönes Beispiel dafür, was Präsident Benson 1973 in seiner Rede an der BYU sagte. Er sagte: „Gott, der Vater von uns allen, bedient sich der Menschen auf Erden, insbesondere der guten Menschen, um seine Ziele zu verwirklichen. Das galt in der Vergangenheit. Es gilt heute. Und es wird auch in Zukunft gelten.“ Wir sehen zweifellos Anzeichen dafür, dass Daniel von Kyros und jedem König vor ihm geliebt und geachtet wurde. Der Herr kann gute Menschen einsetzen, um Dinge zu vollbringen.
John Bytheway:	01:49:23	Wir haben kein Monopol auf Güte. Es gibt glücklicherweise so viele gute Menschen da draußen.
Hank Smith:	01:49:29	Das finde ich toll. Ben, das war fantastisch. Gibt es noch etwas, das unsere Zuschauer sehen sollten, bevor wir dich verabschieden?
Dr. Ben Bikman:	01:49:38	Ich möchte, dass sie wissen, dass wir aus dem Buch Daniel so wunderbare Lehren ziehen können. Es gibt noch ein paar andere Dinge, auf die die Leute achten sollten, wenn sie das Buch selbst lesen. Zum einen sind das Fälle, in denen die Anbetung Gottes strafbar war und in diesen Fällen tatsächlich zu einem Verbrechen wurde. Das sehen wir bei Daniel und seinen Brüdern. Ein weiteres Thema – und diese beiden letzten sind wichtige Punkte, die die Leser bei ihrem eigenen Studium sicherlich erkennen werden – sind die prophetischen Visionen der Endzeit: die Visionen, die Daniel von Adam, dem Alten der Tage, und von Christus hatte, sowie dieser Abschluss der Welt, die ins Millennium eintritt. Und es gibt einige wunderschöne Zitate des

Propheten Joseph und Joseph Fielding Smith, zu denen die Menschen dazu geführt werden. Zuletzt geht es um Gottes Souveränität über Könige und Königreiche, wie Elder Christofferson es formulierte: „Die Kirche ist jenes prophezeite Reich der Letzten Tage, nicht von Menschen geschaffen, sondern vom Gott des Himmels errichtet und rollt wie ein Stein, der ohne Menschenhand aus dem Berg herausgeschlagen wurde, um die Erde zu erfüllen.“ Ich glaube, die Menschen werden diese Themen schätzen und verstehen können, ohne dass ihnen ein Stoffwechselwissenschaftler die Zusammenhänge erklären muss.

Hank Smith: 01:50:53 Wir sind heute reich, reich gesegnet worden. Nun, Ben, ich möchte dir noch eine Frage stellen, bevor wir dich gehen lassen, und zwar gibt es da draußen einen Mythos, der von Kritikern immer wieder verbreitet wird, nämlich dass man, wenn man gebildet ist, kein Gläubiger ist. Nur die Ungebildeten, nur die Leichtgläubigen glauben an einen Gott im Himmel und an einen Propheten in unserer Zeit. Doch, Ben, du bist ein ziemlich gut ausgebildeter Mann. Du reist um die Welt, um über dein Fachgebiet zu sprechen. Was würdest du jemandem sagen, dem das so beigebracht wurde?

Dr. Ben Bikman: 01:51:31 Es muss eine Quelle aller Wahrheit geben. Ich glaube, dass es Gott ist. Viele der Kommentare, die ich von Nichtgläubigen bekomme, drehen sich um diese Idee, meinen Glauben in Einklang zu bringen. Wie ich bereits erwähnt habe, handelt jeder Mensch im Glauben. Bei allem, was man tut, handelt man im Vertrauen auf ein bestimmtes Ergebnis oder einen Zustand, den man durch diese konkrete Handlung erreichen möchte. Als Wissenschaftler führt man ein Experiment in dem Vertrauen durch, dass man das Ergebnis erhält, das man in seiner Hypothese vorausgesagt hat. Als gläubiger Mensch gibt es Dinge, bei denen mir meine Vernunft und mein Verstand – von denen ich nach wie vor glaube, dass sie von Gott stammen – nicht weiterhelfen können. Mein wissenschaftliches Wissen kann mir keinen Frieden darüber geben, mit meiner Mutter und meiner Familie wiedervereint zu sein, mit Cheryl zusammenzuleben, mit unseren Kindern zu leben und die Möglichkeit zu haben, weitere Kinder zu bekommen – sowie den Segen Abrahams zu erfahren. Für mich wäre es kein Himmel, wenn ich keine Enkelkinder haben könnte und so weiter.

Dr. Ben Bikman: 01:52:28 Wo andere Menschen eine unüberbrückbare Kluft zwischen Religion und Wissenschaft sehen, sehe ich eigentlich ein wenig Naivität und vielleicht sogar ein wenig Unwissenheit, weil sie die Rolle des Glaubens in ihrem eigenen Leben nicht erkennen und die Möglichkeit verpassen, dem Wissenschaftler das Unerklärliche zu erklären. Wie ist eine Zelle überhaupt zu einer Zelle geworden? Das sind Fragen, auf die manche sagen werden: „Nun, das war einfach Zufall.“ Für mich ist das unmöglich. Es fällt mir leichter zu glauben, dass unsere Welt durch göttliche Führung erschaffen wurde, als zu glauben, dass es ein Zufall war. Ich denke, es erfordert mehr Glauben, mehr irrationalen Glauben, zu glauben, dass das alles Zufall ist.

Hank Smith:	01:53:13	Ich habe einmal jemanden sagen hören: „Ich habe nicht genug Glauben, um ein Atheist zu sein.“ Das ist mir zu irrational. Dr. Ben Bikman, vielen Dank, dass Sie sich heute Zeit für uns genommen haben. John, wir wurden reichlich beschenkt. Darf ich das so sagen? Wir wurden reichlich beschenkt. Oh, das gefällt mir. Das gefällt mir. Vielen Dank, Ben, dass Sie bei uns waren.
Dr. Ben Bikman:	01:53:32	Es war mir ein Vergnügen. Danke, Leute.
Hank Smith:	01:53:33	Wir möchten uns bei Dr. Benjamin Bikman dafür bedanken, dass er heute bei uns war. Was für ein Vergnügen! Wir danken unserer ausführenden Produzentin Shannon Sorensen, unseren Sponsoren David und Verla Sorensen und gedenken in jeder Folge unserem Gründer Steve Sorensen. Wir hoffen, dass ihr nächste Woche wieder dabei seid. Wir sind bei followHIM noch nicht ganz fertig mit dem Alten Testament. Als Dankeschön an unsere wunderbaren Hörer möchten wir euch gerne die digitale Version unseres Buches „Finding Jesus Christ in the Old Testament“ schenken. Es bietet kurze, aussagekräftige Einblicke aus unseren bisherigen Folgen zum Alten Testament. Besucht followhim.co – das heißt followhim.co –, um euch noch heute euer kostenloses Exemplar herunterzuladen. Dort findet ihr auch den Link zum Kauf der gedruckten Ausgabe. Vielen Dank, dass ihr Teil unserer followHIM-Familie seid. Natürlich wäre all dies ohne unser unglaubliches Produktionsteam nicht möglich: David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Sydney Smith und Annabelle Sorensen.



Hank Smith:	00:00:03	Hier bei „Follow Him Favorites“ erzählen John und ich jede Woche eine Geschichte vorstellen, die zur jeweiligen „Come Follow Me“-Lektion der Woche passt. Wir sind diese Woche im Buch Daniel, und dort gibt es drei Freunde, die eng zusammenhalten. Deshalb möchte ich euch diese Geschichte erzählen und euch anschließend die dazugehörige Geschichte vorstellen. Es handelt sich um Schadrach, Meschach und Abednego, doch ihre eigentlichen Namen sind Hananja, Misael und Asarja. Das sind drei Freunde, die Gott treu sind. Tatsächlich sprechen sie, als wären sie eins. Das steht in Daniel, Kapitel 3, Verse 17 und 18. Das sind Rack, Shack und Benny. Sie sollen diese riesige Statue anbeten, aber das werden sie nicht tun. Und sie sprechen als Gruppe. Unser Gott, dem wir dienen, ist mächtig, uns aus dem glühenden Feuerofen zu retten. Er wird uns retten. Aber selbst wenn nicht, selbst wenn wir sterben sollten – das sollst du wissen, o König: Wir werden deinen Göttern nicht dienen.
Hank Smith:	00:00:54	Mir gefällt das. Mir gefällt, dass es eine „Wir“-Sache ist. Wir halten zusammen. Und ich glaube, das kann für junge Menschen eine großartige Sache sein. Wir trinken keinen Alkohol. Wir gehen nicht auf solche Partys. Wir schauen uns keine solchen Bilder an. Ich kenne die Geschichte von sechs Missionaren, die zusammengehalten haben. Um diese Geschichte zu verstehen, muss man weit zurückgehen, noch bevor sie auf ihre Mission nach England aufbrachen. Da gibt es einen jungen Mann namens Alma Sonne. Alma Sonne. Sein enger Freund ist Fred Dahle. Nun, als Alma sich auf den Weg zur Mission machte, wandte er sich an seinen Freund Fred, der nicht vorhatte, auf Mission zu gehen – ich glaube, er war nicht in der Kirche aktiv – und sagte: „Fred, du musst auch auf diese Mission gehen. Ich schätze, damals konnte man so etwas noch machen. Fred, du kommst mit mir auf meine Mission.“
John Bytheway:	00:01:42	Ja.
Hank Smith:	00:01:43	Und man denkt sich: Was? Ich bin doch gar nicht in der Kirche aktiv. Na ja, du gehst auf Mission. Und überraschenderweise ging auch Fred auf Mission. Also gingen beide nach England und waren dort mehrere Jahre lang im Einsatz. Dann durften sie nach Hause zurückkehren. John, stimmt’s? Erinnerst du dich an den Tag, als du von den

		Philippinen nach Hause gehen durftest und die Philippinen verlassen hast? Nun, da waren Alma und vier weitere Missionare, die alle gemeinsam nach Hause fahren sollen, aber Fred sollte eigentlich dabei sein – doch Fred ist nicht da. Nun, John, das ist der wichtige Teil der Geschichte. Das ist der entscheidende Teil der Geschichte. Diese sechs Missionare haben Tickets für ein Schiff, das den Atlantik überqueren wird, und es ist brandneu. Es ist nicht nur ein schönes Schiff, sagen sie. Es ist die „Titanic“, das Schiff der Träume, das Wunderschiff, das Millionärs-Special, elf Stockwerke hoch, drei Fußballfelder lang.
Hank Smith:	00:02:38	Alma hatte für alle Missionare Tickets gebucht, damit sie mit diesem brandneuen Schiff nach Hause fahren konnten, aber Fred würde es nicht schaffen. Er schickte vorab ein Telegramm, in dem stand, dass er sich verspätet habe und nicht rechtzeitig ankommen würde, um mit der Titanic abzufahren. Und er sagte zu seinen fünf Missionarsfreunden: „Fahrt ohne mich weiter. Fahrt ohne mich weiter.“ Doch Alma wendet sich an die anderen vier Missionare und sagt: „Nein, wir werden auf ihn warten. Wir werden mit einem späteren Schiff fahren.“ Und natürlich sind sie alle enttäuscht. Sie hätten mit diesem brandneuen Schiff fahren können. Aber Alma sagt: „Ich weiß, dass ihr enttäuscht seid, aber wir können Fred nicht zurücklassen. Wir müssen zusammenhalten. Wir können nicht erwarten, dass Fred den ganzen Weg über den Ozean alleine schafft.“ Also gehen die sechs Missionare ein paar Tage später alle an Bord der Mauretania und verabschieden sich von den Heiligen in Liverpool, als das Schiff vom Kai ablegt.
Hank Smith:	00:03:32	Und dann, vier Tage später, nahm ein Besatzungsmitglied Alma beiseite. Hast du schon von der Titanic gehört? Nein. Was ist denn damit? Sie ist vor zwei Tagen, am 15. April, gesunken, nachdem sie in einer kalten, mondlosen Nacht einen Eisberg gerammt hatte. Von den Passagieren gab es nur 705 Überlebende. Mehr als 1.500 Passagiere und Besatzungsmitglieder kamen ums Leben, die meisten davon, John, waren Männer. Mehr als 1.500 Menschen sind ums Leben gekommen. Alma schwindelte. Er teilte die Nachricht den anderen Ältesten mit, und sie saßen fassungslos da. „Das hätten wir sein können“, sagte einer der Ältesten. Alma wendet sich an Fred und sagt: „Du hast mir das Leben gerettet. Du hast uns allen das Leben gerettet.“ Fred antwortet: „Das mag sein, aber indem du mich auf diese Mission geschickt hast, Alma, hast du mir das Leben gerettet.“ Ist das nicht eine großartige Geschichte, John? Ist das nicht eine großartige Geschichte? So etwas passiert, wenn Freunde in Rechtschaffenheit zusammenhalten.
John Bytheway:	00:04:36	Zusammenhalten. Das finde ich toll.
Hank Smith:	00:04:37	Der Gott, dem wir dienen, wird uns retten. Und selbst wenn er es nicht tut, werden wir deinen Göttern nicht dienen und das goldene Bildnis, das du aufgestellt hast, nicht anbeten.
John Bytheway:	00:04:47	Du hast uns das Leben gerettet. Nein, du hast mir das Leben gerettet. Wir retten uns gegenseitig. In der Gemeinschaft liegt die Stärke. Ja, das finde ich toll.

Hank Smith:	00:04:53	Wir passen gut aufeinander auf.
John Bytheway:	00:04:55	Hank, ich habe gehört, dass du einen Vortrag mit dem Titel „Ich liebe meine Freunde“ gehalten hast. Ich glaube, das war bei einer Zeugnisversammlung.
Hank Smith:	00:05:02	Ja. Da heißt es: „Ich liebe meine Familie, aber ich liebe auch meine Freunde.“
John Bytheway:	00:05:06	Meine Freunde lieben. Oh Mann. Aber ja, diese Freunde – wenn es gute Freunde sind, oh, was für ein Segen. Was für ein Segen. Die meisten von uns geraten nicht in Schwierigkeiten, weil wir denken: „Ich gehe mal alleine ins Einkaufszentrum und springe in den Springbrunnen.“ Aber mit Freunden – was für eine tolle Idee. Genauso bin ich dankbar dafür, dass Freunde gemeinsam Gutes tun.
Hank Smith:	00:05:25	Ich habe diese Geschichte in jenem Vortrag erzählt. Ich bin mir sicher, ihr könnt sie auf YouTube oder so finden. Wir hoffen, ihr hört euch unseren kompletten Podcast an. Er heißt „Follow Him“. Ihr könnt ihn überall dort finden, wo ihr eure Podcasts bezieht. Diese Woche haben wir Dr. Ben Bikman zu Gast, und er ist einfach großartig. Er ist Stoffwechselwissenschaftler. Er erzählt also nicht nur Geschichten über Treue, sondern forscht auch aktiv auf dem Gebiet des Stoffwechsels. Das ist wirklich faszinierend und macht großen Spaß, ihm zuzuhören. Faszinierend. Ja. Wir werden uns dort tatsächlich ein wenig mit dem Wort der Weisheit beschäftigen. Kommt dann nächste Woche wieder hierher. Wir werden eine weitere Folge von „Follow Him Favorites“ bringen.