

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis
First Counselor in the Relief Society General Presidency

Feuern wir uns gegenseitig an

J. Anette Dennis
Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung der Kirche

October 2025 general conference

Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Recently I read of an experience that touched me deeply. It took place at the USA Masters Track and Field National Championship—a competition for seniors.

One of the participants in the 1,500-meter event was 100-year-old Orville Rogers. The author writes:

“When the starter pistol fired, the runners took off, with Orville settling immediately into last place, where he remained alone for the entire race, shuffling along very slowly. [When] the last runner besides Orville finished, Orville still had two and a half laps to go. Nearly 3,000 spectators sat quietly watching him slowly make his way around the track—completely, silently, and uncomfortably alone.

“[But] when he began his final lap, the crowd rose to their feet, cheering and applauding. By the time he hit the homestretch, the crowd was roaring. With the cheering encouragement of thousands of spectators, Orville called on his last reserves of energy. The crowd erupted with delight as he crossed the finish line and was embraced by his competitors. Orville humbly and gratefully waved to the crowd and walked off the track with his new friends.”

This was Orville’s fifth race of the competition, and in each of the other events, he had also taken last place. Some might have been tempted to judge Orville, thinking that he shouldn’t have even competed at his age—that he didn’t belong on the track because he greatly prolonged his ev-

Nur der Herr kennt unsere individuellen Einschränkungen und Fähigkeiten genau, und deshalb ist er der Einzige, der unsere Leistung wirklich beurteilen kann

Kürzlich las ich von einem Ereignis, das mich tief berührt hat. Es trug sich bei den USA Masters Track and Field zu – einem Leichtathletik-Wettbewerb für ältere Sportler.

Für den 1500-Meter-Lauf war der 100-jährige Orville Rogers gemeldet. Der Verfasser schreibt:

„Mit dem Startschuss setzten sich die Läufer in Bewegung, und Orville fiel sofort auf den letzten Platz zurück, den er während des gesamten Laufs beibehielt. Einsam und sehr langsam schlurfte er voran. Als der vorletzte Läufer ins Ziel kam, hatte Orville noch zweieinhalf Runden vor sich. Die fast 3000 Zuschauer schauten schweigend zu, wie er sich langsam vorarbeitete – in aller Stille und ganz allein auf der Bahn.

Doch als er zur letzten Runde ansetzte, erhoben sich die Leute. Sie jubelten ihm zu und applaudierten ihm. Das Publikum toste, als er auf die Zielgerade einbog. Angefeuert von tausenden von Zuschauern gab Orville noch einmal alles. Als er die Ziellinie überquerte und in die ausgebreiteten Arme seiner Mitstreiter lief, brach die Menge in Jubel aus. Bescheiden und dankbar winkte Orville den Leuten zu und verließ die Strecke mit seinen neu gewonnenen Freunden.“

Es war Orvilles fünftes Rennen in diesem Wettbewerb, und auch in allen anderen war er Letzter geworden. Manch einer hätte über Orville urteilen können, dass er in seinem Alter gar nicht hätte antreten dürfen, dass er nicht auf die Laufbahn gehöre, weil er ja jeden Wettkampf für

ents for everyone else.

But even though he always finished last, Orville broke five world records that day. No one watching him race would have believed that possible, but neither the spectators nor his competitors were the judges. Orville didn't break any rules, and the officials didn't lower any standards. He ran the same race and fulfilled the same requirements as all the other competitors. But his degree of difficulty—in this case, his age and limited physical capacity—was factored in by placing him in the 100-plus age division. And in that division, he broke five world records.

Just as it took Orville great courage to step out on that track each time, it also takes great courage for some of our sisters and brothers to step into the arena of life every day, knowing they may be judged unfairly even though they're doing the best they can against daunting odds to follow the Savior and honor their covenants with Him.

No matter where we live in the world, no matter our age, it is a basic human need for all of us to feel a sense of belonging, to feel that we are wanted and needed and that our lives have purpose and meaning, no matter our circumstances or limitations.

On the last lap of the race, the crowd overwhelmingly cheered Orville on, giving him the strength to keep going. It didn't matter that he finished last. For the participants and the crowd, this was about far more than a competition. In many ways, this was a beautiful example of the Savior's love in action. When Orville finished, they all rejoiced together.

Just like the Masters Championship, our congregations and families can be gathering places where we cheer each other on—covenant communities fueled by the love of Christ for one another—helping each other overcome whatever challenges we face, giving each other strength and encouragement without judging one another. We need each other. Divine strength comes from unity, and that is why Satan is intent on dividing us.

alle stark in die Länge zog.

Doch obwohl er stets als Letzter ins Ziel gekommen war, hatte Orville an jenem Tag fünf Weltrekorde gebrochen. Niemand, der ihn hatte laufen sehen, hätte das für möglich gehalten. Aber weder die Zuschauer noch seine Mitstreiter waren die Richter. Orville hatte nicht gegen Regeln verstößen, und die Kampfrichter hatten seitenswegen auch nicht die Anforderungen gesenkt. Er lief die gleiche Strecke und erfüllte damit die gleichen Voraussetzungen wie die anderen Wettkämpfer. Doch sein Schwierigkeitsgrad bemaß sich an seinem Alter und seiner eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit und spiegelte sich in der Einstufung in die Altersklasse 100+ wider. In dieser Klasse brach er fünf Weltrekorde.

So wie es Orville jedes Mal sicher großen Mut kostete, die Bahn zu betreten, kostet es auch einige unserer Schwestern und Brüder großen Mut, Tag für Tag in die Arena des Lebens zu treten. Ihnen ist bewusst, dass sie vielleicht ungerecht beurteilt werden, obwohl sie trotz gewaltiger Hindernisse ihr Bestes geben, um dem Erretter nachzufolgen und ihre Bündnisse mit ihm zu halten.

Ganz gleich, wo wir leben oder wie alt wir sind – wir alle haben das menschliche Grundbedürfnis, uns zugehörig zu fühlen. Wir wollen spüren, dass wir erwünscht sind und gebraucht werden; wir wollen spüren, dass unser Leben ungeachtet unserer Umstände oder Einschränkungen Sinn und Zweck hat.

In der letzten Runde des Wettkampfs feuerte die Menge Orville lautstark an und gab ihm Kraft, durchzuhalten. Dass er als Letzter ins Ziel kam, spielte keine Rolle. Für die Teilnehmer und das Publikum ging es um weit mehr als einen Wettkampf. In vielerlei Hinsicht war es ein schönes Beispiel für die gelebte Liebe des Erretters. Als Orville seinen Lauf beendete, freuten sich alle gemeinsam.

So wie bei diesem Leichtathletik-Wettbewerb können unsere Gemeinde und unsere Familie Orte der Zusammenkunft sein, wo wir einander anfeuern – Bündnisgemeinschaften, die von der Liebe Christi zueinander besetzt sind, wo wir einander helfen, jegliche Schwierigkeiten zu meistern, einander Kraft geben und Mut machen, ohne übereinander zu urteilen. Wir brauchen einander. Aus Einigkeit erwächst göttliche Kraft – und genau deshalb ist der Satan so darauf aus, uns zu entzweien.

Unfortunately, for some of us, attending church can be hard at times for many different reasons. It could be someone struggling with questions of faith or someone with social anxiety or depression. It could be someone from a different country or race or someone with different life experiences or ways of seeing things who may feel they don't fit the mold. It could even be sleep-deprived and emotionally stretched parents of babies and young children or someone who is single in a congregation full of couples and families. It could also be someone mustering the courage to return after years of being away or someone with a nagging feeling that they just don't measure up and will never belong.

President Russell M. Nelson said: "If a couple in your ward gets divorced, or a young missionary returns home early, or a teenager doubts his testimony, they do not need your judgment. They need to experience the pure love of Jesus Christ reflected in your words and actions."

Our experience at church is meant to provide vital connections with the Lord and with each other that are so needed for our spiritual and emotional well-being. Inherent in the covenants we make with God, beginning with baptism, is our responsibility to love and care for each other—as members of the family of God, members of the body of Christ, and not just to check off a box on a list of things we're expected to do.

Christlike love and care are higher and holier. The pure love of Christ is charity. As President Nelson taught, "Charity propels us 'to bear one another's burdens' [Mosiah 18:8] rather than heap burdens upon each other."

The Savior said, "By this shall all men know that ye are my disciples, if ye have love one to another." And President Nelson added: "Charity is the principal characteristic of a true follower of Jesus Christ." "The Savior's message is clear: His true disciples build, lift, encourage, persuade, and inspire. ... How we speak to and about others ... really matters."

Leider kann es für den einen oder anderen von uns aus den verschiedensten Gründen zuweilen schwierig sein, in die Kirche zu gehen. Manch einer plagt sich vielleicht mit Glaubensfragen, leidet unter sozialen Ängsten oder einer Depression. Manch einer kommt vielleicht aus einem anderen Land, hat andere Erfahrungen im Leben gemacht oder hat eine andere Sichtweise und daher das Gefühl, nicht ins Schema zu passen. Auch manchen Eltern eines Säuglings oder Kleinkinds, die unter Schlafmangel leiden oder emotional ausgebrannt sind, kann es so ergehen oder auch jemandem, der in einer Gemeinde voller Ehepaare und Familien alleinstehend ist. Manch einer bringt vielleicht nach Jahren der Abwesenheit erstmals den Mut auf, wieder in die Kirche zu kommen, oder jemand hat das quälende Gefühl, er sei einfach nicht gut genug und werde wohl nie dazugehören.

Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „Wenn sich ein Ehepaar in Ihrer Gemeinde scheiden lässt, ein junger Missionar vorzeitig nach Hause zurückkehrt oder ein Jugendlicher an seinem Zeugnis zweifelt, braucht so jemand nicht Ihr Urteil, sondern er muss die Liebe Jesu Christi erfahren, die in Ihren Worten und Taten zum Ausdruck kommt.“

Der Kirchenbesuch soll ja die so wesentliche Beziehung zum Herrn und untereinander fördern, die wir für unser geistiges und seelisches Wohlbefinden dringend brauchen. Bei allen Bündnissen, die wir mit Gott schließen – beginnend mit der Taufe –, wird uns die Verantwortung auferlegt, einander zu lieben und füreinander zu sorgen, weil wir als Glieder des Leibes Christi zur Familie Gottes gehören. Es geht nicht darum, eine Liste von Erwartungen abzuhaken.

Christliche Liebe und Fürsorge sind auf höherer und heiligerer Ebene. Die reine Christusliebe ist Nächstenliebe. Präsident Nelson hat gesagt: „Nächstenliebe treibt uns an, ‚des anderen Last zu tragen‘ [Mosiah 18:8], anstatt uns gegenseitig Lastenaufzubürden.“

Der Erretter sprach: „Daranwerden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.“ Präsident Nelson sagte weiter: „Die Nächstenliebe ist das Hauptmerkmal eines wahren Nachfolgers Jesu Christi. ... Die Botschaft des Erretters ist klar: Seine wahren Jünger bauen auf, erheben, machen Mut, überzeugen und inspirieren. ... Es spielt wirklich eine große Rolle, wie wir ... mit anderen und über andere

The Savior's teaching on this is very simple. It's summed up in the Golden Rule: Do unto others as you would have others do unto you. Put yourself in that person's place and treat them the way you would want to be treated if you were in their shoes.

Christlike treatment of others goes far beyond our families and congregations. It includes our sisters and brothers of other faiths or no faith at all. It includes our brothers and sisters from other countries and cultures, as well as those of different political persuasions. We are all part of the family of God, and He loves all His children. He desires that His children love Him and also one another.

The Savior's life was an example of loving, gathering, and lifting even those who society had judged as outcasts and unclean. His is an example we are commanded to follow. We are here to develop Christlike attributes and eventually become like our Savior. His is not a gospel of checklists; it is a gospel of becoming—becoming as He is and loving as He does. He wants us to become a Zion people.

When I was in my late 20s, I went through a period of deep depression, and during that time, it was as if the reality that God existed was suddenly gone. I can't fully explain the feeling other than to say I felt completely lost. From the time I was a young child, I had always known that my Father in Heaven was there and that I could talk to Him. But during that time, I no longer knew if there was a God. I'd never experienced anything like that before in my life, and it felt like my whole foundation was crumbling.

As a result, it was hard for me to attend church. I went, but it was partly because I was afraid of being labeled "inactive" or "less faithful," and I was afraid of becoming someone's assigned project. What I really needed during that time was to feel genuine love, understanding, and support from those around me, not judgment.

Some of the assumptions I was afraid people

speak about.

Die Lehre des Erretters ist in dieser Hinsicht sehr schlicht. Sie ist in der Goldenen Regel zusammengefasst: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu. Versetzen Sie sich in die Lage des anderen und behandeln Sie ihn so, wie Sie selbst behandelt werden möchten, wenn Sie an seiner Stelle wären.

Mit anderen so umzugehen, wie es der Erretter tätigt, geht weit über unsere Familien und Gemeinden hinaus. Es bezieht sich genauso auf unsere Schwestern und Brüder anderer Glaubens und auch auf alle, die nicht religiös sind. Es bezieht sich genauso auf unsere Brüder und Schwestern aus anderen Ländern und Kulturen und ebenso auf diejenigen, die andere politische Überzeugungen haben. Wir alle sind Teil der Familie Gottes, und er liebt alle seine Kinder. Er wünscht sich, dass seine Kinder ihn lieben und dauerhaft miteinander lieben.

Das Leben des Erretters war ein Beispiel dafür, selbst diejenigen zu lieben, zu sammeln und aufzurichten, die von der Gesellschaft als Ausgestoßene und Unreine verurteilt waren. Und uns ist geboten, seinem Beispiel zu folgen. Wir sind hier, um christliche Eigenschaften zu entwickeln und schließlich wie unser Erretter zu werden. Sein Evangelium ist keine Checkliste; es ist ein Evangelium des Werdens—wir sollen so werden, wie er ist, und so lieben, wie er liebt. Er will, dass wir ein Zionsvolk werden.

Als ich Ende 20 war, durchlebte ich eine schwere Depression. In dieser Zeit war es, als ob die reale Existenz Gottes plötzlich verschwunden wäre. Ich kann das Gefühl nicht ganz erklären – ich kann nur sagen, dass ich mich völlig verloren fühlte. Seit meiner frühesten Kindheit weiß ich, dass mein Vater im Himmel da ist und dass ich mit ihm sprechen kann. Aber in dieser Zeit wusste ich nicht mehr, ob es Gott überhaupt gibt. Ich hatte nie zuvor etwas Derartiges erlebt und hatte das Gefühl, mir werde der Boden unter den Füßen weggezogen.

Deshalb fiel es mir schwer, in die Kirche zu gehen. Zwar ging ich hin, aber teilweise nur, weil ich Angst hatte, als „inaktiv“ oder „weniger gläubig“ abgestempelt zu werden – und weil ich Angst hatte, jemandem als Dienstprojekt zugewiesen zu werden. Was ich in dieser Zeit wirklich brauchte, war echte Liebe, Verständnis und Unterstützung von meinen Mitmenschen, kein Urteil.

Einige der Vorurteile, von denen ich an-

would make about me, I myself had made about others when they didn't regularly attend church. That painful personal experience taught me some valuable lessons about why we've been commanded not to judge one another unrighteously.

Are there those among us who suffer in silence, afraid for others to know their hidden struggles because they don't know what the reaction will be?

Only the Lord fully knows the actual level of difficulty with which each of us is running our race of life—the burdens, the challenges, and the obstacles we face that often cannot be seen by others. Only He fully understands the life-changing wounds and trauma some of us may have experienced in the past that are still affecting us in the present.

Often we even judge ourselves harshly, thinking we should be much farther ahead on the track. Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Sisters and brothers, let's be like those spectators in the story and cheer each other on in our journey of discipleship no matter our circumstances! That doesn't require us to break rules or lower standards. It's actually the second great commandment—to love our neighbor as ourselves. And as our Savior has said, "Inasmuch as ye have done it unto one of the least of these . . . , ye have done it unto me," for good or for ill. He has also told us, "If ye are not one ye are not mine."

There will be times in each of our lives when we will be the ones who need help and encouragement. Let's commit now to always do that for each other. As we do, we will develop greater unity and facilitate a space for the Savior to do His sacred work of healing and transforming each of us.

To each one of you who may feel you have lagged far behind in this race of life, this journey of mortality, please keep going. Only the Savior can fully judge where you should be at this point, and He is compassionate and just. He is the Great Judge of the race of life and the only one who fully

nahm, man würde siemir gegenüber haben, hatte ich ja schließlich selbst gehegt, wenn andere nicht regelmäßig in die Kirche kamen. Diese schmerzvolle persönliche Erfahrung lehrte mich einige wertvolle Lektionen darüber, warum uns geboten wurde, einander nicht ungerecht zu richten.

Gibt es unter uns manche, die still leiden, die Angst haben, andere könnten von ihren verborgenen Bürden erfahren, und ihre Reaktion fürchten?

Nur der Herr kennt den tatsächlichen Schwierigkeitsgrad, mit dem jeder von uns den Lauf des Lebens bestreitet – die Belastungen, die Probleme und die Hindernisse, denen wir gegenüberstehen und die andere oft nicht sehen können. Nur er versteht voll und ganz die lebensverändernden Wunden und Traumata, die manche von uns vielleicht in der Vergangenheit erlebt haben und die sich bis in die Gegenwart auswirken.

Oft gehen wir sogar hart mit uns selbst ins Gericht und denken, wir müssten eigentlich schon viel weiter sein. Nur der Herr kennt unsere individuellen Einschränkungen und Fähigkeiten genau, und deshalb ist er der Einzige, der unsere Leistung wirklich beurteilen kann.

Schwestern und Brüder, lassen Sie uns wie die Zuschauer in der Geschichte vorhin sein: Feuern wir uns gegenseitig auf unserem Weg als Jünger an, wie die einzelnen Umstände auch aussehen mögen! Dazu brauchen wir keine Regeln zu brechen oder Maßstäbe zu senken. Eigentlich geht es um das zweite wichtige Gebot, nämlich unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst. Unser Erretter sagt: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ Das gilt gleichermaßen für Gutes wie Schlechtes. Er sagt außerdem: „Wenn ihr nicht eins seid, dann seid ihr nicht mein.“

Jeder wird in seinem Leben Zeiten durchmachen, in denen er selbst Hilfe und Zuspruch braucht. Verpflichten wir uns jetzt dazu, immer füreinander da zu sein. Auf dieser Basis werden wir größere Einigkeit entwickeln und dem Erretter Raum geben, sein heiliges Werk zu tun, nämlich jeden von uns zu heilen und zu wandeln.

Jedem Einzelnen, der das Gefühl hat, in diesem Wettkampf des Lebens, dieser irdischen Reise, weit zurückgefallen zu sein, sage ich: Bitte machen Sie weiter! Nur der Erretter kann vollständig beurteilen, wo Sie zu diesem Zeitpunkt sein sollten – und er ist barmherzig und gerecht. Er ist

understands the level of difficulty with which you are running or walking or shuffling. He will take into account your limitations, your capacity, your life experiences, and the hidden burdens you carry, as well as the desires of your heart. You may actually be breaking symbolic world records as well. Please don't lose hope. Please keep going! Please stay! You do belong! The Lord needs you, and we need you!

Wherever you live in the world, no matter how remote it may be, please always remember that your Father in Heaven and your Savior know you completely and love you perfectly. You are never forgotten to Them. They want to bring you home.

Keep your eye on the Savior. He is your iron rod. Don't let go of Him. I testify that He lives and that you can trust Him. I also testify that He is cheering you on.

May we all follow the Savior's example and cheer each other on is my prayer in the name of Jesus Christ, amen.

der große Richter unseres Wettkampfs des Lebens, und nur erkennt den Schwierigkeitsgrad, mit dem Sie laufen, gehen oder schlurfen, ganz genau. Er wird Ihre Einschränkungen, Fähigkeiten, Leidenserfahrungen und die verborgenen Lasten, die Sie tragen, ebenso berücksichtigen wie die Wünsche Ihres Herzens. Vielleicht brechen ja auch Sie sozusagen Weltrekorde! Bitte verlieren Sie nicht die Hoffnung. Bitte laufen Sie weiter! Bitte bleiben Sie da! Sie gehören dazu! Der Herr braucht Sie – und wir brauchen Sie!

Wo auf der Welt Sie auch leben, wie abgelegen es auch sein mag, denken Sie bitte stets daran, dass Ihr Vater im Himmel und Ihr Retter Sie genau kennen und auf vollkommene Weise lieben. Sie werden Sie nie vergessen. Sie wollen Sie nach Hause bringen.

Richten Sie den Blick fest auf den Retter. Er ist Ihre eiserne Stange. Lassen Sie ihn nicht los. Ich gebe mein Zeugnis, dass er lebt und dass Sie ihm vertrauen können. Und ich gebe auch Zeugnis, dass er Sie anfeuert.

Mögen wir alle dem Beispiel des Retters folgen und uns gegenseitig anfeuern, das erbitten ich im Namen Jesu Christi. Amen.