



**07.02.2021**  
**Réka Juhász**  
**zum Anhören: [YouTube](#)**

Gnade sei mit euch und Friede von Gott unserm Vater und vom Herrn Jesus Christus. Amen

Liebe Gemeinde!

Ich möchte Ihnen heute über einen jungen Mann erzählen.

Er ist 17 Jahre alt. Aber noch ein halbes Kind. Verschont von schwerer Arbeit und von seinen Eltern heiß geliebt verbringt er seine Kindheit. Über Leid, Flucht und über schweres Leben hat er nur aus den Geschichten seines Vaters gehört. Sein Vater und seine Mutter lieben ihn über alles. Sie glauben fest daran, dass er eine große Zukunft vor sich hat. Doch nicht alle in seiner Umgebung sehen ihn so. Seine Geschwister hassen ihn. Sie hassen ihn für seine Träume, sie hassen ihn, den Auserwählten; sie hassen ihn, den Verzärtelten und Verschonten...

Und eines Tages wird der 17-jährige Pubertierende zur Zielscheibe von Hass, Neid, Lüge und Ausgrenzung. Seine eigenen Brüder wollen ihn töten. Er wird ausgezogen und nackt in einen ausgetrockneten Brunnen geworfen... Er wird praktisch ausgeschaltet, aus dem Weg geräumt... Für ein paar Scheine wird er an Menschenhändler verkauft und ins Ausland abgeschoben.

Doch der Herr war mit Josef (vajöhi Adonaj et Josef) – lesen wir mitten dieser dramatischen Zeilen die Bemerkung des Autors in Genesis 39,2: „Doch der Herr war mit Josef“.

Wie viel hält ein Mensch aus – liebe Gemeinde?

Wie viel Leid, wie viel Elend und Schicksalschlag kann die Seele verkraften?

Kann man aus schweren Krisen überhaupt innerlich stabil rauskommen?

In der Forschung spricht man von Resilienz. Das Wort Resilienz bedeutet soviel wie Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit oder seelische Flexibilität. Das lateinische Verb *resilio* heißt *abprallen, zurückspringen*. Der Begriff kommt eigentlich aus der Physik und bezeichnet in der Materi-

alforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen.

Liebe Gemeinde,

die Geschichte von Josef und seinen Brüdern haben Sie bestimmt schon unzählige Male gehört. Gehört, aber auch gespürt, was uns da eigentlich erzählt wird?

Die Bibel ist voll mit Resilienz-Geschichten: Abraham, der aus Vertrauen und mit Gelassenheit schwere Entscheidungen treffen und in das Ungewisse aufbrechen konnte.

Paulus – der geliebte und gehasste Apostel, der auch in seiner Bedrängnis mit Gottes Kraft rechnen kann und sagt: ich bin auch in meiner Schwachheit stark, durch Den, Der mir Kraft gibt....

Und hier, die Geschichte von Josef, die uns fragen lässt:

Woher hatte Josef so eine Widerstandskraft?

Ich lade Sie ein, diese Geschichte unter drei Aspekten näher anzuschauen. Unter drei Aspekten, über die wir auch sagen könnten: diese sind drei wichtige Säulen für die seelische Widerstandskraft:

Säule 1: Das eigene Leben in einem größeren Zusammenhang betrachten zu können: „Perspektive Gottes“ einnehmen / an Gottes Zusage festhalten

„denn der Herr war mit Josef...“

und Josef war dessen gewiss. Trotz allem, was ihm alles widerfährt, vergisst Josef seinen Glauben an Gott nicht. Er vergisst auch in der Tiefe des Brunnens und des Kerkers seine Würde nicht. Er hält in allem Verratenen und in allem Verlorenen an Gottes Verheißung fest.

„Aber Gott ist mit mir“...

es war nicht nur eine Behauptung. Es war trotz allem eine Wirklichkeit im Leben von Josef. Gott war mit ihm nicht, weil er verschont war von harten Schicksalsschlägen. Nein. Weil er trotz Leid und Aussichtslosigkeit mit Gott rechnete.

Die Forschung sagt: Resilienz kann man erlernen, wir können uns einüben in Resilienz... und die Forschung bestätigt damit die Aussagen der Josefgeschichte, die wir in biblischer Sprache so beschreiben: „Aber Gott ist mit mir“ ... „er ist meine Stärke, meine Burg... er ist mein Hirte...“

In einer frustrierten Situation reagieren wir oft mit Antworten wie Aggression oder Regression.

Doch beide Wege sind zerstörerisch. Der zu Aggressivität neigende Mensch versucht mit seiner

letzten Kraft verkrampft und oft auch unüberlegt nach Hilfe zu suchen. Wie eine Maus in der Falle: sie bewegt sich hin und her, doch ihre Kraftanstrengung führt nicht zum Ausweg, sondern zur vollen Erschöpfung.

Bei der regressiven Antwort gibt der Mensch jede kleine Hoffnung auf und dieses Insichkehren raubt ihm alle Lebensenergie.

Josef wählt und geht einen anderen Weg: wir lesen nicht darüber, dass er aggressiv oder regressiv wird, sondern Josef bleibt geduldig. Er nimmt sein Schicksal aus Gottes Hand. Er macht weder seine Brüder noch die Menschenhändler für sein Schicksal verantwortlich. Er hat direkt mit Gott zu tun. Er hat eine lebendige Beziehung zu Gott. => das hat er von seinem Vater Jakob/Israel gelernt und dies hilft Josef in der Krise, seine Hoffnung auf Gottes Gegenwart und Hilfe nicht aufzugeben.

Josef rechnet mit Gottes Hilfe. Er beginnt keine aggressive Aktion, um sich zu retten, und er versucht auch nicht, sich gegen sich selbst zu wenden. Josef bleibt wachsam. So kann man, denke ich, diesen Wartezustand beschreiben, den Zustand, in dem wir nur mit einer anderen Kraft, mit der Kraft Gottes rechnen können. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nicht fürchten oder die Angst einfach ausklammern sollten. Nein. Diese Haltung bedeutet, dass wir wachsam und achtsam bleiben und auch mitten in schwierigen Situationen mit Gott, mit seinem Dasein, mit seiner Kraft rechnen.

Säule 2: Achtsamkeit im HIER und JETZT / Auf den Moment konzentriert

Josef bleibt nüchtern und wachsam.

Auch beim zweiten Mal im Gefängnis. Denn seine Geschichte besteht zunächst mit einem ständig wechselnden von auf und ab.

Dazu lese ich ausgewählten Verse aus Gen 39:

<sup>1</sup>Josef wurde hinab nach Ägypten geführt, und Potifar, ein Ägypter, der Kämmerer des Pharaos und Oberste der Leibwache, kaufte ihn von den Ismaelitern, die ihn hinabgebracht hatten. **<sup>2</sup>Und der Herr(Gtt) war mit Josef ...**

<sup>3</sup>Und sein (Haus)Herr (Potifar) sah, dass der Herr (Gtt)mit ihm war; und alles, was er tat, ließ der Herr (Gtt) in seiner Hand glücken, <sup>4</sup>sodass er Gnade fand in seinen Augen und sein Diener wurde. (Potifar) Er setzte ihn über sein Haus; und alles, was er hatte, gab er in seine Hände. <sup>5</sup>Und von der Zeit an, da er ihn über sein Haus und alle seine Güter gesetzt hatte, segnete der Herr des Ägypters Haus um Josefs willen, und es war lauter Segen des Herrn in allem, was er hatte, zu Hause und auf dem Felde. <sup>6</sup>Darum ließ er alles in Josefs Händen, was er hatte, ... Gott war mit ihm...

Aus diesen Zeilen erfahren wir, wie Josef aus seiner Elenden Situation als aussichtsloser Sklave das Bestmögliche herausholt.

Sogar sein Hausherr, Potifar, bemerkt etwas: sein Sklave arbeitet, spricht, denkt ganz anders als die Sklaven, die er bisher hatte. Josef fällt auf durch eine besondere Haltung: zu sich, zu seiner Arbeit – ja auch als Sklave; und zu seinem Herrn... Potifar stellt selbst fest: „Gott ist mit diesem Menschen“. Potifar wurde beschenkt durch diesen Sklaven Josef. Und Potifar erkennt dieses Geschenk und schätzt es.

Doch es ist nicht irgendeine vorgespilte Haltung, um dadurch Vorteile zu bekommen. Nein. Josef tut seine Pflicht, seine Arbeit. Er lässt sich nicht entmutigen durch sein Sklavenschicksal, er macht das Beste daraus. Er verliert keine Kraft für zerstörerische Gedanken, für Wut oder Ärger über seine Lage, er schmiedet keine Pläne, wie er mehr Gnade bei seinem Hausherr finden könnte. Nein. Er ist achtsam und gleichzeitig voll dabei, was er gerade zu tun hat...und so wird er Segen für andere, unbeabsichtigt.

Der bekannte Roman „Der Alchimist“ von Paulo Coelho beschreibt eine ähnliche Szene:

Im Roman handelt es sich um einen Hirtenjungen und um seine Wegsuche nach Glück, Sinn – ja nach Leben. Eine seiner „Stationen“ ist ein verstaubter Kristalladen am Rande der Wüste. Er beginnt dort als Aushilfe zu arbeiten, doch der Besitzer ist bereits dabei, das Laden aufzugeben, denn niemand interessiert sich für seine Kristalle...

Der Junge beginnt mit dem Aufräumen: mit Hingabe und Entdeckergeist beginnt er den Staub von den Gläsern abzuwischen und das Schaufenster aufzuräumen. Dann kommt er auf eine besondere Idee: wie wäre es, wenn für die Gäste Tee in den Kristallgläsern angeboten werden könnte ...(im Orient gehört Teetrinken im Laden einfach zum Einkaufen dazu...)

Und seine kleine Idee hat große Wirkung: In der Umgebung spricht sich langsam herum, dass man den besten Tee der Welt im Kristallladen bekommt – und überzeugend erzählen die Menschen einander: aus Kristallgläsern schmeckt der Tee ganz anders... durch diese Aktion wurden die Schätze des Ladens in einer ganz besonderen Weise präsentiert... es war nur eine kleine Achtsamkeit, doch dadurch veränderte sich ganz viel im Leben des Ladenbesitzers und auch des Jungen. Immer mehr Kunden waren überzeugt von den Kristallgläsern und kauften bei ihm ein...

Der Hirtenjunge wurde unbeabsichtigt zum Segen für den Ladenbesitzer...

Achtsam und wachsam bleiben – auch in Situationen der alltäglichen Routine – hier beginnt die Suche nach den Schätzen des Lebens...

Säule 3: Innere Freiheit bewahren / freundlich sein mit sich selbst.

Ich lese ausgewählte Verse aus der Josefsgeschichte weiter: Kap 39:

Und Josef war schön an Gestalt und hübsch von Angesicht. <sup>7</sup>Und es begab sich danach, dass seines Herrn Frau ihre Augen auf Josef warf und sprach: Schlafe bei mir! <sup>8</sup>Er weigerte sich...

<sup>10</sup>Und sie bedrängte Josef mit solchen Worten täglich. Aber er gehorchte ihr nicht... dass er bei ihr schlief und bei ihr wäre. <sup>11</sup>Es begab sich an einem dieser Tage, dass Josef in das Haus ging, seine Arbeit zu tun, und kein Mensch vom Gesinde des Hauses war dabei. <sup>12</sup>Und sie erwischte ihn bei seinem Kleid ...! Aber er ließ das Kleid in ihrer Hand und floh und lief zum Hause hinaus. ...

<sup>39:19</sup>Als sein Herr die Worte seiner Frau hörte, die sie ihm sagte und sprach: So hat dein Knecht an mir getan, wurde er sehr zornig. <sup>20</sup>Da nahm ihn Josefs Herr und warf ihn ins Gefängnis, in dem des Königs Gefangene waren. Und er blieb allda im Gefängnis. <sup>21</sup>Aber der Herr war mit Josef und neigte ihm die Herzen zu und schenkte ihm die Gunst des Amtmanns über das Gefängnis, <sup>22</sup>sodass der ihm alle Gefangenen im Gefängnis in seine Hand gab, und alles, was dort zu tun war, geschah durch ihn. <sup>23</sup>Der Amtmann über das Gefängnis kümmerte sich um nichts; denn der Herr war mit Josef, und was er tat, dazu gab der Herr Glück....

Mehrere Male befand sich Josef in Situationen, in denen er viele Gründe gehabt hätte zum Zweifeln. Doch in den herausfordernden, unrechten Situationen bewahrt er seine innere Freiheit. Er wird unschuldig weggesperrt und bleibt frei.

Josef ergibt sich nicht einfach den Umständen und er versteht sich nicht als Opfer seines Schicksals. Er hat sich lieber der Wirklichkeit gestellt, denn seine Wunden geleckt, er hat seine Gaben genutzt und immer wieder einen Weg gefunden. Er hat Vertrauen gesät, Vertrauen geerntet und das Leben nicht für unverwundbar gehalten. Und hätten andere auf dem Grund der ungerechten Behandlung ihre Träume begraben, so hat er sich an sie gehalten. Und vielleicht auch an die Verheißung des Himmels, die in Sara und Abraham, in Rebekka und Isaak, in Rahel und Jakob geatmet hatte und auch in ihm atmen wollte.

Josef hat nicht hingegenommen, dass das Leiden das Ganze ist, hat den Umständen immer neu GUTES abgerungen und am Ende seinen Brüdern gar in Liebe begegnen können...

„Ihr habt Böses gegen mich im Sinn gehabt“, sagt er am Ende seiner Geschichte, „Gott aber hatte Gutes im Sinn“. (Gen 50,20)

Gott hat Josef nicht vor all dem Schmerz, aber in all dem Schmerz bewahrt.

Liebe Gemeinde!

Wir haben aus der Josefsgeschichte von einem gehört, der nicht aufgibt.

Und wir haben seinen Weg zur Resilienz kennengelernt:

1. in seinem Elend schaut er hinauf – er hält sich an Gottes Zusage fest: ich bin bei dir
2. wachsam und achtsam geht er mit seinen Aufgaben und mit seinen Mitmenschen um
3. Er lässt sich seinen Gefühlen und seinem Schicksal nicht ausliefern. Er bewahrt innere Freiheit – er bleibt freundlich zu sich selbst.

Gott stärke uns uns segne uns auf unserem eigenen Weg der Resilienz!

Amen

Wir hören den Psalm 23 – Sie sind herzlich eingeladen das Lied mitzubeten oder mitzusummen.