

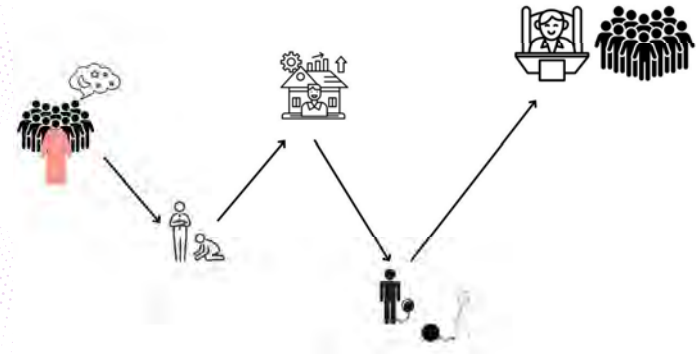
“Wachsen und Reifen” im Leben des Josef (1 Mose 37–50)

Predigtreihe
08.–22.02.2026

Vertiefungsmaterial



“Wachsen und Reifen” – im Leben des Josef



Impulse zur Vertiefung – für dein persönliches Gespräch mit Gott, zum Austausch in deiner Zweischaft oder Kleingruppe.

Für jede Woche stellen wir dir Impulse zum „Tiefergraben“ und Anwenden zur Verfügung.

„Wachsen und Reifen“ braucht Zeit, deshalb gönn sie dir! Komm mit Jesus ins Gespräch über dein Leben.

Die Einheiten können dir über die drei Wochen hinaus Anregung sein.

Wenn du spürst, dass du allein nicht weiterkommst, such dir einen Begleiter/Seelsorger/Austauschpartner. Denn am besten wachsen wir gemeinsam!



Woche 1:

“Wachsen und Reifen” – in der Familie

(1 Mose 37–38)

*Älter wird man automatisch, ob man reifer wird,
hängt mit der aktiven Bearbeitung zusammen.*

1) Geistliches Erbe – empfangen und weitergeben

Josef wuchs in einer „gläubigen“ Familie auf. Er lernte Gott kennen als den Gott seiner Väter. Er erlebte mit, wie sein Vater eine Gottesbegegnung am Jabbok hatte (1 Mo 32), die ihn verwandelte. Er bekam die Versöhnung seines Vaters mit Esau mit (1 Mo 33) und wie sein Vater in Bethel reinen Tisch machte und alle Götzen aus seinem Leben verbannte, um Gott allein zu dienen (1 Mo 35). Das alles war sicher prägend für sein Leben und seinen Glauben.

- Geh auf Spurensuche: Welche Menschen in der Familie haben für dich gebetet? Welche Glaubensvorbilder haben dich geprägt? Notiere es dir und sage Gott „Danke“ dafür. Vielleicht willst du auch Menschen danke dafür sagen?
- Welches geistliche Erbe möchtest du weitergeben? Was lebst du deinen Kindern und Enkeln, Nichten und Neffen, den dir anvertrauten Menschen vor? Es können auch Menschen in deinem Hauskreis sein, die noch nicht so lange im Glauben stehen, oder andere Menschen in deinem Umfeld.

2) Mangel erkennen und von Gott stillen lassen Bekennen und frei werden

Josef war früh Halbwaise. Seine Mutter starb bei der Geburt seines jüngeren Bruders Benjamin (1 Mo 35). In der Familie stand er am Rand; vielleicht würde man es heute Mobbing nennen, was er von seinen Brüdern erlebte (1 Mo 37,4). Sein Vater wollte ihm das Erstgeburtsrecht vermachen, weil Ruben mit der Nebenfrau seines Vaters geschlafen hatte (1 Mo 35,22). So entbehrte Josef Mutterliebe der leiblichen Mutter und gute Kameradschaft unter den Geschwistern. Wir wissen nicht genau, wie er damit umgegangen ist, aber die Bibel ermutigt uns, dass wir unseren Mangel nicht verdrängen, sondern Gott hinhalten und von ihm stillen lassen.

- Geh ins Gebet und halte Gott dein Herz hin. Sprich mit ihm über den Mangel, den du erlebst oder erlebt hast. Wo deine Eltern dir nicht geben konnten, was du gebraucht hättest. Es geht nicht darum, sie zu verurteilen (auch sie sind Kinder ihrer Geschichte), aber den eigenen Mangel anzuerkennen. Wahrzunehmen. Anzunehmen als Teil deiner Geschichte. Gott zu bitten, dass er den Mangel stillt mit seiner Liebe und Zuwendung. Das ist die Grundlage dafür, dass du deine Eltern aus der Pflicht entlassen kannst, dir endlich doch noch das zu geben, was du dir immer gewünscht hast. Dir zu sagen, dass sie stolz auf dich sind. Deine Bedürfnisse ernstzunehmen. Es kann sein, sie werden dazu nie in der Lage sein. Deshalb – nimm du selbst deine Bedürfnisse ernst und erwarte nicht von deinen Eltern, sondern von Gott, dass er sie stillt.
- Vielleicht bist du Elternteil oder hast Fürsorge für Menschen übernommen. Und du stellst fest, dass du ihnen manches schuldig geblieben bist. Lass dir diese Last von Gott abnehmen.

- Bekenne ihm, wo du schuldig geworden bist, und ggf. auch vor Menschen. Nimm die Vergebung und Freiheit an, die Jesus schenkt!

3) Eigene Prägung annehmen – und verwandeln lassen

Josef wuchs in einer Patchworkfamilie auf. Sein Vater hatte mehrere Frauen und Nebenfrauen (das war im AT – anders als im NT – noch geduldet; 1 Mo 35,23-26). Damit waren Rivalität, Neid und Streit vorprogrammiert. Sein Vater hatte eine Lieblingsfrau und Lieblingskinder (1 Mo 9,30; 1 Mo 37,3), was einen Keil in die Familie schlug. Sein Vater war der Verheißungsträger (1 Mo 25,23), aber er meinte nachhelfen zu müssen und griff gemeinsam mit seiner Mutter zu Lügen und Vertuschungen (er gab sich als sein Bruder aus, erschlich sich den Erstgeburtssegen; 1 Mo 27) und musste sich gegen seinen Schwiegervater behaupten, der das ebenfalls sehr gut beherrschte (1 Mo 29,25; 1 Mo 31,41). Neben dem guten geistlichen Erbe (vgl. 1) prägte auch das die Familienatmosphäre, in der Josef aufwuchs, und die Frage war: Würde er diese Dinge ebenfalls weiterführen?

- Wir sind Kinder unserer Geschichte und dennoch selbst verantwortlich für die Entscheidungen, die wir treffen. Gegen eigene Prägungen ankämpfen, bringt uns innerlich unter Druck. Nimm deine Familiengeschichte erstmal so an, wie sie ist; auch dein Gewordensein, wenn du Muster an dir erkennst, die du nie leben wolltest (z.B. „Ich wollte nie so jähzornig werden wie mein Vater“; „Ich wollte nie so geizig sein wie meine Mutter“). Das macht dich barmherzig mit deiner Ursprungsfamilie – und mit dir selbst. „Ja Herr – so bin ich geworden. Danke, dass ich nicht so bleiben muss.“

Verwandle du mich so, wie du mich ursprünglich gedacht hast. Hilf mir, gute Entscheidungen zu treffen und in Freiheit zu handeln.“

- Auch du selbst prägst heute eine Familienatmosphäre mit, oder die Atmosphäre am Arbeitsplatz, im Freundeskreis. Bitte Gott, dass er dir aufzeigt, wo du ungesunde Muster lebst. Wenn der Heilige Geist Dinge ans Licht bringt, dann um zu heilen und zu verwandeln.

4) Einen eigenständigen Glauben entwickeln - und dazu ermutigen

Josef wird nach Ägypten verkauft (1 Mo 37). Er ist jetzt außerhalb der familiären Sozialkontrolle, aber auch ohne Anbindung an Menschen, mit denen er seinen Glauben leben könnte. Es wäre niemand aufgefallen, wenn er sich vom Glauben des Elternhauses einfach verabschiedet hätte. Schließlich – warum hatte Gott all das zugelassen, was ihm widerfahren war? Verkauft ins Ausland, als Sklave. Doch Josef bekennt auch im Ausland seinen Glauben an seinen Gott und vertraut und gehorcht ihm auch weiterhin. Als die Versuchung kommt, widersteht er, weil er Gottes Geboten folgen will. Er übernimmt die Aufgaben, die ihm übertragen werden, und führt sie zuverlässig aus. Er erlebt Gottes Hand über ihm, inmitten allem Schweren. (1 Mo 39,3+5+9).

- „Gott hat keine Enkel – nur Kinder“. Auch wir sind gefordert, einen eigenständigen Glauben zu entwickeln. Bei manchen ist es offensichtlich – wenn sie wegziehen und ihr Umfeld verlassen. Was hat vor Ort Priorität – wo suchst du Anschluss? Such dir Menschen, mit denen du gemeinsam Glauben leben kannst. Gleichzeitig: Pflege deine persönliche Beziehung zu Gott, damit du auch Phasen des Alleinseins mit ihm gemeinsam gut meistern kannst.

- Wenn Menschen ihren eigenen Glauben entwickeln, stellen sie manches in Frage, was sie (von uns) gelernt haben. Halten wir das aus? Sei ansprechbar, höre zu, mache Mut, die eigenen Zweifel zu äußern. Gleichzeitig ermutige, nicht bei den Zweifeln stehen zu bleiben, sondern eine neue Verankerung in Christus und seinem Wort zu suchen.
- Auch Jesus nimmt sich Zeit für Thomas, der in Zweifeln steckenzubleiben droht; er begegnet ihm und hilft ihm, die Zweifel zu überwinden (Joh 20, 24-28)

5) Gottes Erziehung annehmen

„In seiner wissenden Fürsorge arrangiert Gott unsere Umstände so, dass wir gezwungen sind, uns den Dingen zu stellen, die wir unterdrückt haben oder vergessen wollten, damit wir sie angehen und dadurch als Gläubige moralisch und geistlich wachsen.“ (John Lennox)

Das erleben die Brüder von Josef mehrfach. Juda verkauft Josef an die Amalekiter (1 Mo 37,26+32). Er täuscht seinen Vater, ein Tier hätte Josef gerissen. Dann erlebt er dasselbe – er wird von seiner Schwiegertochter getäuscht, die sich als eine Hure ausgibt, weil er ihr die Schwagerehe verweigert (1 Mo 38). Er erkennt, dass sie gerechter ist als er. Am Ende steht er wieder vor der Wahl – gibt er Benjamin preis? Er hat dazugelernt, er bietet sich als Bürge an (1 Mo 44,18ff). Sein Herz hat sich verändert. Er zeigt nun Führungsqualitäten. Seine Stellvertreterrolle wird ein Vorausabbild auf Jesus, den „Löwen von Juda“ (1 Mo 49,8+9), der unser Stellvertreter wird.

- Kennst du das, dass du immer wieder in ähnliche Situationen gerätst?

- Bei Gott kann man nicht durchfallen in den Lebensprüfungen, aber manche muss man einige Male wiederholen... Er hat die Geduld mit uns und will, dass wir lernen und weiterwachsen und reifen. Wenn du immer wieder in ähnlichen Konstellationen und Mustern landest, frage Gott: Was willst du mir damit sagen? Was soll ich dazulernen?
- Manchmal widerfährt uns genau das, woran wir selbst an anderen schuldig geworden sind. Darin demütigt uns Gott, zeigt uns unser eigenes Herz und lädt uns ein, uns von ihm verändern zu lassen. Sprich mit Gott darüber!
- Selbst über Jesus lesen wir, dass er an dem, was er litt, Gehorsam gelernt hat (Hebr. 5,8). Was bedeutet das für dich und mich?

6) Auf Gottes Zeitpunkt warten

Josef war von Gott für eine große Aufgabe bestimmt – ein ganzes Volk und darüber hinaus in der Hungersnot am Leben zu erhalten (1 Mo 5,20). Das spürte Josef durch die Träume von klein auf (1 Mo 37). Es war schwer für ihn, die Zeit bis zur Erfüllung der Träume auszuhalten. Gott gebrauchte auch die schweren Lebensumstände, um ihn zu formen und zu dem Mann zu machen, den er für diese Aufgabe gebrauchen konnte. Ich kann mir gut vorstellen, dass in der Grube, in der Sklaverei und im Gefängnis die Frage in ihm war – Herr, was wird aus den Träumen, die du mir gegeben hast? Wann?

- Vielleicht kennst du das auch, dass Lebensträume in dir sind, eine Leidenschaft in dir schlummert, aber deine aktuelle Lebensrealität sieht anders aus. Es hilft nicht, in den Kampfmodus zu gehen und die Dinge durchsetzen zu wollen

(vgl. Mose, der erst einen Ägypter erschlug und nochmals 40 Jahre in die Wüste musste, bevor er seine Berufung leben konnte, das Volk aus Ägypten zu führen; 2 Mo 2,12). Halte stattdessen Gott deine Träume hin, halte sie lebendig und frage ihn, was er damit vorhat. Frage dich auch in den schwierigen Umständen: Herr, was kann ich darin lernen für später? Worauf bereitest du mich vor?

- Im Hebräerbrieft (10,36) werden wir auch aufgefordert, uns in Geduld zu üben und damit den Willen Gottes zu tun.

7) Gottes Familie

„So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen.“ (Eph 2,19).

Jesus selbst spricht darüber, dass er uns eine neue Familie schenkt; im Glauben an Jesus Christus wird Gott unser himmlischer Vater (Joh 1,12), und wir werden einander zu Brüdern und Schwestern (Mk 3,35). Wir, die wir nicht zum Volk der Juden und damit ursprünglich nicht zu Gottes Volk gehörten, dürfen Teil von Gottes Familie werden (Eph 2,19). Wie in einer echten Familie haben wir uns unsere Geschwister in der Gemeinde nicht ausgesucht. Das fordert uns manchmal heraus.

- Wo freust du dich an deiner geistlichen Familie?
- Was fordert dich heraus?
- Es ist gut zu wissen, dass Jesus die Einheit bereits gestiftet hat (Joh 17), dass er unsere Mitte ist und dass sein Heiliger Geist uns befähigt, einander anzunehmen
- Recherchiere im Neuen Testament, was in den Briefen über das „Miteinander“, „Füreinander“ und „Untereinander“ gesagt wird!

Woche 2:

“Wachsen und Reifen” – durch Leid hindurch

(1 Mo 38–41; Ps 105,16–19; 1 Petr 2,20–23)

¹⁷ Sind wir aber Kinder, so sind wir auch Erben, nämlich Gottes Erben und Miterben Christi, da wir ja mit ihm leiden, damit wir auch mit ihm zur Herrlichkeit erhoben werden. ¹⁸ Denn ich bin überzeugt, dass dieser Zeit Leiden nicht ins Gewicht fallen gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll.“ (Röm 8, 17f)

1) Alle Not kommt vom Vergleichen

Die Brüder Josefs halten seine Sonderstellung nicht aus. Sie denken, sie hätten ein Recht darauf, dieselben Vorzüge zu erhalten wie er. Aber der Vater ist frei darin, wem er das Erstgeburtsrecht gibt, nachdem Ruben es verspielt hat (Verkehr mit der Nebenfrau seines Vaters; 1 Mo 35,23). Auch Petrus meint, ein Recht darauf zu haben, dass Jesus mit ihm und mit Johannes dieselben Zukunftspläne hat. Jesus weist ihn zurecht und sagt: „Wenn er bleibt, bis ich komme – was geht es dich an?“ (Joh 21).

- Wie geht es dir mit dem Vergleichen? Oft vergleichen wir nach oben – und sehen was uns fehlt, was wir gerne hätten, und werden neidisch. Neid ist wie eine bittere Wurzel, die uns von innen vergiftet, sodass wir zu Worten und Taten fähig werden, die wir uns nicht zugetraut hätten. Oder sie hält uns auf Abstand und im Sarkasmus oder Ähnlichem gefangen. Prüfe dich und bekenne Gott, wo du neidisch geworden bist. Bringe Gott den verborgenen Mangel und bitte um seine Versorgung.

- Bitte ihn um ein freies Herz, sich mit anderen mitfreuen zu können.
- Ein gutes Gegenmittel: „Count your blessings“ (Zähle deine Segnungen, die du von Gott erhalten hast.)

2) Ehrlichkeit im Leid

Josef benennt die Schwere seines Erlebens ehrlich, er spricht von „Elend“ und „Leid“ und auch davon, dass andere es böse mit ihm gemeint haben. Leider sind keine Gebete von ihm überliefert, aber in den Psalmen haben wir einen ganzen Schatz von Gebeten für Situationen, in denen wir keine Worte haben. Sie lehren uns, dass wir im Leid ehrlich beten dürfen – Gott hält auch unsere Klage aus. Wir müssen nicht frömmel sein als Hiob und die Schreiber der Psalmen 😊. In Psalm 13 sehen wir, wie jemand aus der Klage wieder zum Vertrauen durchdringen darf.

- Wie leicht oder schwer fällt es dir, ehrlich zu beten? Manchmal steht uns dabei unser Gottesbild im Wege; die Sorge, dass es noch dicker kommt, wenn wir uns bei ihm beschweren.
- Weil Gott ein guter Vater ist, lädt er uns ein, dass wir uns ehrlich an ihn wenden, mit allem, was in uns ist. „Schüttet euer Herz vor ihm aus“ (Ps 37,4) fordert er uns auf.

3) Doppelte Ursächlichkeit

Josef sieht eine doppelte Ursächlichkeit für das, was er erlebt hat. Da ist zum einen handfeste menschliche Schuld, die auch nicht gutzureden ist. Gleichzeitig sieht er, dass Gott in all dem nicht die Kontrolle entglitten ist, sondern dass Gott in all dem am Wirken war und es zum Guten gewendet hat.

So deutet er sein Leben vom Ende her und sagt zu seinen Brüdern: „Ihr gedachtet es böse zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen“ (1 Mose 50,20). Ähnlich schreibt Paulus an die Römer: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken.“ (Röm 8,28).

- Manchmal sind wir in der Gefahr, eine Seite überzubetonen: Entweder wir vergeistlichen alles und reden damit die Sünde schön. Oder wir bleiben bei der Bosheit der Menschen stehen und fühlen uns ausgeliefert und werden bitter. Josef benennt beide Ursachen in Gleichzeitigkeit: Das böse Handeln der Menschen wird nicht gerechtfertigt, und gleichzeitig weiß er sein Leben in Gottes guten Händen und sieht Gott als denjenigen, der auch das Böse der Menschen in seinen guten Plan eingewebt hat. Wo könnte dir diese „doppelte Ursächlichkeit“ helfen, Dinge auf reife Art und Weise zu bewältigen?
- Denke dabei nicht nur an Dinge, die dir zugefügt wurden, sondern auch an eigenes Fehlverhalten. Was ändert sich, wenn du auch hier Gottes Möglichkeiten einbeziehst?

4) Wachstum im Leid

Josef gibt seinen Kindern bezeichnende Namen. Ephraim bedeutet: „Der Herr hat mich wachsen lassen im Lande meines Elends“ (1 Mo 41,52). Gewachsen ist Josef biologisch – mit seiner Frau hat er eine Familie gegründet und zwei Kinder geschenkt bekommen. Gewachsen ist er auch innerlich – vom verwöhnten Vatersöhnchen zu einem charakterfesten Mann, der Gott vertraut und gehorcht. Bei Potifar und im Gefängnis hat er gelernt, wertorientiert zu handeln und übertragene Verantwortung zu übernehmen (1 Mo 39-40).

Er hat gelernt, auf Gottes Zeitpunkt zu warten, als der Mundschenk ihn im Gefängnis vergaß (1 Mo 40 ,23).

- Denke zurück an schwere Wegstrecken in deinem Leben. Was hast du in diesen Zeiten gelernt – über dich, über Gott, über das Leben? Was davon war dir seither in anderen Situationen eine Hilfe?
- Wie deutest du Leid, das du erlebst? Als Strafe, als Erziehung, ... und wie geht es dir damit? Klage Gott, was dich belastet, und bitte ihn um das Vertrauen, dass er auch aus dem Schweren etwas Gutes wachsen lassen kann.

5) Gesunde Distanz zum eigenen Leid

Josef erlebt manchen Tiefschlag und hätte genug Grund gehabt, sich um sich selbst zu sehen und sonst nichts und niemanden mehr wahrzunehmen. Wir erleben ihn anders – er sieht, wie es den beiden Gefangenen (Bäcker und Mundschenk) geht (1 Mo 40). Er hat ein offenes Ohr für sie und ist bereit, mit Gottes Hilfe ihre Träume zu deuten, obwohl er selbst immer noch in der Warteschleife hängt und nicht weiß, wann Gott seine eigenen Träume erfüllen wird.

- Wenn wir in leidvollen Situationen sind, werden wir manchmal übermannt und stehen in der Gefahr, uns nur noch über die Krankheit, den Verlust, etc. zu definieren und alles durch diese Brille zu sehen. Dabei ist der Verlust, das Leid etc. zwar ein sehr ernstzunehmender Bestandteil des Lebens geworden, aber eben nur ein Bestandteil! Du bist – dein Leben ist – weit mehr. Lass dir von Gott neu den Blick dafür öffnen.
- Welche Menschen sind dir darin Vorbild, dass sie auch in schweren Situationen noch einen Blick für andere haben? Bitte Gott, solch ein Mensch zu werden!

6) Leiden - weil man das Richtige tut (1 Petr 2,20-23)

Josef landet im Gefängnis – nicht, weil er etwas falsch gemacht hat, sondern WEIL er sich an Gottes Gebote gehalten hat und nicht zum Ehebruch bereit war. Er wird verleumdet und landet im Gefängnis. Es kostet ihn etwas, Gott treu zu bleiben. Das erleben im Neuen Testament auch die Jünger: Sie freuen sich, dass sie „würdig gewesen waren, um Seines Namens willen zu leiden“ (Apg 5,41).

- Wo hast du erlebt, dass dich der Glaube an Gott und das Stehen zu seinen Werten etwas kostet? Wie gehst du damit um?
- Auch die Umkehrfrage kann man stellen: Kostet mich mein Glaube wenig, weil ich an manchen Stellen Kompromisse mache?
- Sprich mit Gott darüber!

7) Josef als Abbild für Jesus – durch Leiden hindurch in die Herrlichkeit

Normalerweise schreibt die Bibel sehr offen über Licht und Schatten im Leben ihrer Helden. Sie berichtet den Mord von David (2 Sam 11) oder Mose (2 Mo 2) genauso wie die Verleugnung eines Petrus (Joh 18,27). Von Josef wird kein nennenswertes Versagen berichtet. Der Bericht von Josef ist ein Vor-Abbild auf Jesus Christus. Zahlreiche Parallelen lassen sich zwischen den beiden finden:

- Studiere die Josefgeschichte und finde weitere Parallelen. Staune dabei neu über Jesus und das, was er für uns getan hat. Danke Jesus dafür!

	Josef	Jesus
Vom Vater geliebt	Weil er der Sohn seines Alters war, und weil er Wahrheit und Gerechtigkeit liebte (1 Mo 37,2-4)	Sohn der Liebe (Kol 1,13), der einzige Sohn, der an der Seite des Vaters sitzt (Joh 1,18)
Folgt dem Auftrag des Vaters trotz Hindernissen	Geht nicht nach Hause, als er die Brüder nicht in Dotan findet, sucht sie	Geht nicht zurück zum Vater, als die Menschen sich ihm verschließen, er sucht das Verlorene
Verkauft	Von den Brüdern	Von Judas
wird erst abgelehnt, muss leiden	Von den Brüdern verstoßen, wird zum Sklaven, kommt ins Gefängnis	Wird von seinem Volk abgelehnt; von den Freunden verraten; Folter und Kreuzigung
Abgesondert, Gott geweiht	Jakob nennt ihn einen „Abgesonderten unter seinen Brüdern“ (1 Mo 49,22.26). Er trennte sich vom Bösen	Jesus handelte nach Gottes Willen und war ohne Sünde; vgl. Joh 7,7
Aufstieg und Herrlichkeit	Am Ende zweiter Mann im Staat	Sitzt zur Rechten Gottes
Retter	Vor der Hungersnot	Vor Hölle, Tod und Teufel
...		

Woche 3:

“Wachsen und Reifen” – Vergebung und Versöhnung

(1 Mo 42,45+50)

Interessanterweise beschäftigen sich 9 Kapitel (1 Mo 42-50) mit dem Thema der Vergebung – das ist mehr als die Hälfte der gesamten Josefgeschichte!

Doch wie geht das? Warum fällt uns das so schwer? C.S. Lewis sagt: „Jeder sagt, dass Vergebung eine gute Idee ist, bis man selbst etwas zu vergeben hat.“

1) Zur Buße finden, Vergebung empfangen

Die Brüder erleben äußeren Druck, der ihr Herz weichwerden und zur Buße finden lässt: Die Hungersnot, durch die sie nach Ägypten kommen müssen (1 Mo 43,1); die Härte von Josef, der wissen will, ob sie sich verändert haben; die Prüfung, ob sie Benjamin genauso preisgeben wie damals Josef (1 Mo 44). Jetzt sprechen sie ein Bekenntnis aus: „Wahrhaftig, wir sind schuldig wegen unseres Bruders“ (1 Mo 42,21). Ein Schuldbekenntnis ist wichtig, damit wir Vergebung erbitten und empfangen können – vor Gott und vor Menschen. Das sehen wir auch bei Jesus – er ruft zu Umkehr und Buße auf.

- Manchmal gebraucht Gott äußere Umstände, um unser hartes Herz weichwerden zu lassen und uns zur Buße zu führen. Wenn Gott dir unbereinigte Schuld in deinem Leben bewusst macht, bitte ihn um Vergebung und frage ihn, ob du Menschen gegenüber etwas bekennen sollst.

Nach dem Tod von Jakob haben Josefs Brüder Angst, dass sich Josef doch noch an ihnen rächt; sie stecken immer noch in ihrem schlechten Gewissen, obwohl ihnen längst vergeben ist. Das ist nicht nötig! Weder gegenüber Gott noch gegenüber Menschen.

- Wenn dir vergeben ist, dann höre auf, dich schlecht zu fühlen! Wenn Gott vergibt – wer bist du, dass du dir selbst noch weiter grollen willst? Wenn du vor Menschen Schuld bekannt hast, darfst du wieder aufrecht stehen – selbst, wenn sie noch Zeit brauchen und die Vergebung gerade noch nicht zusprechen können. Dass Gott dir vergeben hat, gibt dir die Kraft, dem anderen seine Zeit zu lassen.

2) Gedanken an Rache

Wenn einem so viel Böses angetan wurde wie Josef, ist es naheliegend, dass man sich gerne rächen würde. Es wäre ihm ein Leichtes gewesen, es seinen Brüdern jetzt heimzuzahlen. Zunächst sieht es so aus, dass er in Gefahr steht sich zu rächen, als er sich ihnen gegenüber hart zeigt und sie ins Gefängnis steckt (1 Mo 42,17). Im weiteren Verlauf sehen wir jedoch, dass er Versöhnung will – keine billige, sondern eine ehrliche neue Beziehung zu seinen Brüdern. Auch Paulus schreibt darüber, dass Gott sich selbst die Rache vorbehalten hat (Röm 12,17-21). Dennoch ist der Wunsch nach Rache eine innere Regung, die wir ernst nehmen und im Gebet zu Gott bringen dürfen – auch in der Bibel stehen zahlreiche Rache psalmen (z.B. Ps 35, 69, 109, 137 und 139,19-22). Diese zu beten, ist ein erster Schritt, die eigenen Emotionen ernst zu nehmen und vor Gott zu bringen, ohne sich tatsächlich zu rächen.

- Gehe deinen eigenen Rache-Mechanismen auf die Spur. Wie zahlst du es am liebsten heim, wenn dir Unrecht widerfahren ist – mit Schweigen und Ignorieren, mit gleicher Münze, an höherer Stelle negativ reden, oder?
- Werde ehrlich und sprich mit Gott darüber. Bitte ihn um Veränderung und um Heilung der Verletzungen, aus denen deine Rachegelüste entstanden sind.

3) Gottes Vergebung als Herzstück des Evangeliums

Josef lebt Vergebung und Versöhnung und wird damit zu einem Vorabbild für Christus, durch den wir mit Gott versöhnt sind. Paulus beschreibt in 2 Kor 5,16-21, dass Gott von seiner Seite aus alles getan hat, damit uns vergeben ist und wir mit ihm versöhnt – wieder in heiler Beziehung – sind. Das ist die Grundlage, auf der wir über Vergebung sprechen können. Denn durch die Versöhnung mit Gott werden wir zu neuen Kreaturen (2 Kor 5,17) und werden befähigt und beauftragt, zu vergeben, wie er uns vergibt. All unsere Vergebung ist eine Weitergabe dessen, dass er uns vergibt.

- Wo hast du Gottes Vergebung in deinem Leben erlebt?
- Lebst du in dieser inneren Freiheit, zu wissen, dass Gott dir nichts nachträgt und du frei bist von aller Schuld?

4) Missverständnisse und neue Bilder für Vergebung

Falsche Vorstellungen von Vergebung machen es uns schwer, zu vergeben, bspw.:

1. *Ich kann aber nicht vergessen!*
=> musst du auch nicht

2. *Ich kann doch nicht gutheißen, was er/sie getan hat!*
=> etwas zu vergeben haben bedeutet: es war falsch, was er/sie getan hat
3. *Ich kann doch nicht entgegen meiner Gefühle handeln!*
=> Gefühle sind beeinflussbar, wir können sie an die Hand nehmen.
4. *Der hat nicht verdient, dass ich ihm vergebe!*
=> richtig! Vergebung ist ein Gewähren von etwas, was man nicht verdient hat.
5. *Vergeben wäre doch ein Zeichen von Schwäche!*
=> Inneres Loslassen ist große innere Stärke. Ob es weise ist, darüber zu sprechen, ist von Fall zu Fall anders.
6. *Wenn ich meinen Ärger aufgebe, fühle ich mich schutzlos.*
=> es ist möglich, andere Schutzstrategien zu entwickeln (gesundes Maß an Nähe und Distanz, Nein sagen lernen, Grenzen setzen, ...)
7. *Solange der andere nicht bedauert, was er getan hat, kann ich ihm nicht vergeben.*
=> damit wären wir abhängig vom anderen – wie gut, dass wir das nicht sind! Im Vergeben erlebe ich selbst Heilung und entlasse den Täter, werde unabhängig von ihm/ihr.
8. *Wenn ich vergebe, kommt der andere ungeschoren davon. Ich will nicht vergeben, sondern Vergeltung und Wiedergutmachung.*
=> Vergebung meint vor allem die Beziehungsebene, aufzuhören dem anderen schaden zu wollen. Sie schließt eine sachlich-juristische Klärung/Wiedergutmachung nicht aus.
9. *Wenn ich vergebe, muss ich der Person wieder vertrauen – das kann ich nicht.*
=> Das ist auch nicht in jedem Fall sinnvoll, wenn die andere Person keine Einsicht/Veränderung zeigt.

- Wie hat Josef gehandelt – was siehst du bei Jesus?
- Mit welchem Missverständnis willst du aufräumen?

5) Der Prozess der Vergebung

Vergebung ist eine Willensentscheidung und ein Prozess. Beides sehen wir bei Josef. Josef prüft die Brüder und gibt ihnen die Möglichkeit zur Buße. Er will wissen, ob ihre Reue echt ist und sie Benjamin gegenüber anders handeln als ihm gegenüber damals (1 Mo 44). Solange keine Bewährung des anderen vorliegt, ist es nicht hilfreich, sich (oder andere) ihm gegenüber wieder in dieselbe Situation zu bringen. Dann gibt Josef sich zu erkennen, vergibt seinen Brüdern und versorgt sie. Auch Jesus spricht über den Prozess der Vergebung, als Petrus ihn fragt, wie oft er vergeben soll. Im Gleichnis in Matthäus 18, 21-35 zeigt er anhand des Königs, dass Vergebung in verschiedenen Schritten erfolgt:

- Aufhören, zu verdrängen. Stattdessen: Zusammenrechnen und Benennen der Schuld einschließlich dessen, was sie (emotional und sachlich) ausgelöst hat; Raum für Wut und Trauer
=> Erinnerung daran, dass mir vergeben ist und dass Gott auch dem anderen vergibt; Anteil an göttlichem Erbarmen
- Entschluss, aus freien Stücken die Schuld zu entlassen und den anderen getrennt von seiner Schuld sehen. Darauf verzichten, die Schulden einzutreiben, den Verlust auf sich nehmen.
- Den anderen freigeben und getrennt von seiner Schuld sehen. Er ist nicht mehr der Schuldige, sondern wieder Mitbürger, Mitmensch.

Im Freigeben werden wir selbst frei! Denn: Oft ist das innere Festhalten an der erlittenen Kränkung folgenreicher als die eigentliche Verletzung.

Loslassen hat dabei zwei Ebenen:

Inneres Loslassen: Dazu muss der andere nicht da sein, er kann sogar schon verstorben sein. Entscheidung, die Rache Gott zu überlassen und im Namen Jesu zu vergeben. Unabhängig davon, ob der andere sich bei mir entschuldigt hat. Abschied von (emotionalen) Forderungen.

Äußeres Loslassen: aktiv verzeihen und Vergebung zusprechen (findet nicht immer statt)

- Wo spürst du, dass du einen Vergebungsweg gehen möchtest? Bitte Gott um Hilfe – es kann beginnen mit dem Gebet: „Hilf mir, vergeben zu wollen!“
- Gehe die Schritte in die Freiheit – suche dir ggf. Hilfe dabei.

6) Versöhnung

Die Geschichte von Josef und seinen Brüdern endet mit Versöhnung. Josef hat keine Chance, seine verlorenen Jahre zurückzubekommen. Den Schaden, den die Brüder angerichtet haben, können sie nicht wiedergutmachen.

Josef vergibt ihnen und macht damit von seiner Seite aus den Weg frei für Versöhnung.

Vergeben können wir mit Gottes Hilfe – völlig unabhängig von unserem Gegenüber. Für Versöhnung braucht es beide Seiten.

Wenn wir das, was zwischen uns steht nicht nur verdrängen, sondern den Weg der Vergebung und Versöhnung gehen, kann es sein, dass Beziehungen wieder heil werden und sich im besten Fall sogar vertiefen. Josef und seine Brüder erleben jetzt eine tiefere Gemeinschaft als in ihrer Jugendzeit.

Es kann auch sein, dass wir eine gewisse Distanz und einen Selbstschutz aufrechterhalten müssen, weil das Gegenüber seine Handlungsmuster nicht ändern kann oder will: Jakob beispielsweise hört nicht auf, einen seiner Söhne zu bevorzugen... und bleibt zeitlebens ein Stückweit im Selbstmitleid gefangen.

- Gibt es Beziehungen, um die du ganz neu ringen möchtest, Aussprache suchen, Versöhnung anbieten?
- Gibt es Beziehungen, in denen du immer wieder auf dieselbe Weise verletzt wirst und du spürst – Vergebung ist wichtig, aber nicht die einzige Lösung? Bitte Gott um Schutz und um Erkenntnis, wie du freundlich und klar Grenzen setzen kannst. Nicht als Opfer, sondern aus einer inneren Stärke heraus.



7) Vergebung als "Ratenkauf" (nach Keller, Timothy: Vergeben - warum eigentlich?)

Vielleicht hast du vergeben und immer noch beschleichen dich negative Gefühle, wenn du von der Person hörst oder liest. Und du fragst dich: Warum? Ich habe doch vergeben! Denke daran: Vergebung ist wie der Ratenkauf eines Autos. Das Auto gehört dir rechtsgültig, du darfst es nutzen. Dennoch fällt jeden Monat eine Rate an, die du noch zahlen musst.

Wenn du vor Gott im Namen Jesu vergeben hast, ist das „rechtsgültig“ – die Schuld des anderen ist erlassen. Vergeben umfasst die Entscheidung, die Schuld nicht einzutreiben, sondern die Folgen selbst zu tragen. Deshalb sind noch einige Raten abzuzahlen (d.h. es kann immer wieder nochmals wehtun).

- Stelle dann nicht deinen Vergebungsprozess in Frage, sondern halte Jesus dein Herz hin: „Herr, ich habe vergeben. Dazu stehe ich. Und JA Herr, ich spüre noch den Schmerz, ich zahle die nächste Rate. Bitte komm mit deiner Heilung in mein Herz.“

Und der Tag kommt,
da ist die letzte Rate beglichen.



Schlussgedanken

Wie schön, dass du dich diesen Impulsen gestellt hast.
Was hast du dabei mit Jesus erlebt – wo waren die Impulse hilfreich, was ist für dich offengeblieben?
Ich freu mich, von dir zu hören.

Herzlichen Gruß,
auch im Namen von Martin Scheuermann und Kuno Kallnbach,
Monika Baumann

monika.baumann@schoenblick.de