Sind Sie wie Pharao? – Parascha Mikez und Schalom Bait

16. Dezember 2020 – 1 Tevet 5781



Es geht um “alles oder nichts”

Diese *Parascha* beginnt mit der Beschreibung der beiden Träume des Pharaos in der Tora. Später, als der Pharao seinen Traum dem Josef erzählt, zeichnet die Tora seine Version der Träume auf. Die *Meforschim* weisen auf die verschiedenen Diskrepanzen zwischen den beiden Versionen hin. Wir werden eine davon untersuchen.

Als Pharao erzählt, wie die sieben mageren und schlechten Kühe – entsprechend den sieben Hungerjahren – die sieben gesunden Kühe verschlangen, sagt er:

> *“Da frassen die mageren und schlechten Kühe die sieben ersten gesunden Kühe. Sie kamen in ihren Magen, allein es wurde nicht erkannt, dass sie in ihren Magen gekommen waren, ihr Ansehen war schlecht wie zuvor.”*
>
> *(Bereschit 41, 21)*

Dieser ganze Vers darüber, dass von den gesunden Kühen nichts übrig blieb, wird in der Tora-Version des Traums nicht erwähnt

(ebd., 4). In der Tat, jetzt, da wir die Deutung des Traums kennen, dass auf sieben Jahre des Überflusses sieben Jahre der Hungersnot folgen werden, wissen wir, dass es nicht wahr war. Die sieben Jahre des Überflusses wurden in der Tat während der Jahre der Hungersnot in Erinnerung gerufen. Also ist die Version der Tora natürlich richtig, aber woher hatte der Pharao seine Version?

Vielleicht war es die Einstellung des Pharaos, die zu seiner Wahrnehmung dessen, was er in seinem Traum sah, beitrug. Manche Menschen haben eine Alles-oder-Nichts-Haltung. Alles ist entweder schwarz oder weiß. Wenn irgendetwas auch nur ein bisschen schief geht – □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ – ist ihr ganzer Tag ruiniert. Wenn die Dinge jetzt nicht so gut sind – dann war es nie gut. Josef lehrte den Pharao, dass man von den guten Zeiten sparen muss, um die schlechten Zeiten auszugleichen. Die Dinge sind nicht "ganz schlecht". Man kann immer etwas Positives finden, um das Lächeln zurück in den Tag zu bringen.

Halb voll oder ganz leer?

Man sagt, dass der Optimist die Tasse als halb voll sieht, während der Pessimist sie als halb leer sieht. Ich würde wagen, den Pharao-Typ hinzuzufügen. Der Pharao-Typ sieht eine Tasse an und wenn sie nicht ganz voll ist, sagt er: "Hey! Die Tasse ist leer!" Wenn der Pharao-Mann von der *Jeschiwa* nach Hause kommt und ihm das Abendessen, das seine Mutter zubereitet hat, nicht schmeckt, sagt er: "In diesem Haus gibt es nichts zu essen!" Als Pharao-Frau sich etwas mehr Hilfe von ihrem Mann wünscht, behauptet sie: "Du hilfst mir nie!"

Ich möchte eine interessante Beobachtung hinzufügen. Meistens ist der Ehepartner, der "nie" genug tut, derjenige, der "nie" aushilft, tatsächlich hilfreicher als der durchschnittliche Ehepartner. Nach meiner Erfahrung habe ich gesehen, dass diejenigen, die mit Pharao-Männern und -Frauen verheiratet sind, tatsächlich mehr helfen als der durchschnittliche

Ehepartner, und sie werden trotzdem nicht geschätzt.

Aber wenn Ihr Denken nur für Schwarz-Weiß verdrahtet ist, dann ist das eben so. Es gibt mehr "Schwarz" als "Weiß" in dieser Welt, das ist die Realität. Der *Mesillas Yesharim* sagt, dass wir in dieser Welt niemals volles Glück erlangen können. Wenn es also nie ein echtes "Weiß" gibt, was bleibt uns dann? Es ist die ganze Zeit "schwarz"! Kein Wunder, dass Sie unglücklich sind.

Aber denken Sie darüber nach; hier haben Sie eine Frau, die ihr Leben Ihnen gewidmet hat. Sie tut so viel für Sie, die ganze Zeit. Und weil es gerade passiert ist, dass sie nicht genau dann verfügbar war, als Sie es wollten, für genau das, was Sie wollten, ist das ein Grund, ihr zu sagen "Du tust nie etwas für mich"? Denken Sie daran, wie verletzend das ist!

Ausbreitung von "Schwarzem"

Ein weiteres Problem mit Schwarz-Weiß-Denken ist, dass es sich ausbreitet. "Er kritisiert immer alles, was ich mache, nichts ist gut genug, er hat mit allem ein Problem!" Aber was ist die Wahrheit? Die Wahrheit ist, dass es nur einen Bereich gibt, in dem sie eine Meinungsverschiedenheit haben. Aber diese Pharaonen-Frau hat gerade ihre ganze Ehe ruiniert, weil sie nicht weiß, wie sie die Dinge in voller Farbe sehen soll.

Eine Beziehung ist breit und komplex, mit vielen verschiedenen Schattierungen; sie ist kein einfacher Schwarz-Weiß-Holzschnitt. Wir müssen in der Lage sein, einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen. Ja, er kritisierte X, aber er lobte Y. Es stimmt, sie hat XYZ nicht gemacht, aber sie hat XY gemacht. Wenn Sie wollen, dass Ihre Ehe ganz bleibt, müssen Sie lernen, das ganze Bild zu betrachten. Verallgemeinern Sie nicht, schwärzen Sie nicht an und pharaohisieren Sie nicht.

Wenn es Ihrer Natur entspricht, die Dinge in "Schwarz und Weiß" zu sehen, stehen Sie dazu. Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Ehepartner und sagen Sie ihm, dass Sie wissen, dass es

nicht wahr ist. Geben Sie zu, dass es nur die Art ist, wie Sie reden und dass Sie daran arbeiten, es zu ändern. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Veranlagung zum Pharao-Denken einer erfolgreichen Ehe im Wege steht.

Ausbreitung von "Weißem"

Es kann sein, dass Sie möchten, dass sich Ihr Ehepartner in einem bestimmten Bereich verbessert. Es gibt also eine Möglichkeit, respektvoll darum zu bitten und hoffentlich eine allmähliche Veränderung zu sehen. Aber Veränderung braucht Ermutigung. Damit Ihr Ehepartner sich ändert, muss er hören, dass Sie sehen, dass er besser wird und dass Sie mit seiner Arbeit zufrieden sind. Aber ein Pharao-Denker wird niemals eine Verbesserung anerkennen, wenn sie nicht perfekt ist. Das bedeutet, dass Sie nie Ergebnisse erzielen werden! Ein Mensch verdient ein Kompliment, auch wenn er nicht perfekt ist. Wenn es ein bisschen Weiß gibt, schauen Sie nicht auf das Schwarz, greifen Sie nach dem Weiß und lassen Sie es wachsen!

Sie profitieren nur dann von Komplimenten, wenn jemand Fortschritte macht. Je mehr Komplimente Sie machen und je mehr Sie ihn ermutigen, desto besser wird er werden. Sie könnten denken, dass Sie durch die Anerkennung der Fortschritte Ihres Ehepartners sein Wachstum hemmen. Jetzt, wo Sie es bemerkt und kommentiert haben, könnte er aufhören, sich zu verbessern. Aber die Erfahrung beweist genau das Gegenteil, indem Sie den Fortschritt loben, regen Sie tatsächlich das Wachstum an, und je mehr Sie geben, desto mehr werden Sie bekommen.

Es ist nicht optional

Übrigens ist das alles nicht optional, sondern zwingend notwendig! Manchmal, wenn ich mit Schwarz-Weiß-Denkern spreche, habe ich das Gefühl, dass ich es in schwarz-weißer Form buchstabieren muss: – "Wenn du nicht lernst, dich nicht mehr so sehr auf das Negative zu konzentrieren, wirst du dich scheiden lassen. So miserabel dein Leben auch ist, es wird noch schlimmer werden". Ich scherze nicht, ich spreche aus

Erfahrung. Ich habe so viele Menschen gesehen, die ihr Leben ruiniert haben, weil sie sich auf ein bisschen Schwarz konzentrierten und es aufblähten, bis es alles andere verdunkelte.

Zu lernen, sich auf das kleine bisschen Weiß in einer Situation zu konzentrieren, ist kein Spiel. Es gibt wirklich ein bisschen Weiß, und dieses bisschen kann Ihre Ehe und Ihre Beziehung retten. Sie müssen lernen, das Gute zu sehen, es zu schätzen und es zu verbalisieren. Abgesehen davon, was es für Ihre Beziehung tun wird, wird es Sie zu einem besseren Menschen machen. Sie sind ein besserer Mensch, wenn Sie nicht ständig Schuldzuweisungen machen und Fehler finden. Sie sind ein besserer Mensch, wenn Sie das Gute in Menschen sehen können.

Chinuch: Schätzen Sie Ihr Kind

Das Gute in Ihrem Ehepartner zu sehen, ist vielleicht nicht immer so einfach. Manche Menschen verstecken ihr Gutes sehr gut. Aber bei einem Kind ist es so einfach, das Gute zu sehen, es gibt immer etwas Positives in einem Kind zu sehen, warum sich also auf das Negative konzentrieren? Menschen kommen zu mir in die Beratung; sie fühlen sich als Versager, sie haben keinen Erfolg, ihr Selbstwertgefühl ist nicht existent, und wo hat das alles angefangen? “Mein Vater hat nie etwas Gutes in mir gesehen”, “Ich war nie gut genug”. Sie haben die Macht, Ihre Kinder zu ruinieren, seien Sie vorsichtig! Wenn Sie das Negative erwähnen müssen, achten Sie darauf, auch das Positive zu erwähnen, stellen Sie sicher, dass Sie die Erfolge Ihres Kindes anerkennen und nicht nur seine Misserfolge.

Manche Menschen achten darauf, nicht nur das Negative zu erwähnen. Sie erwähnen auch das Positive, aber auf eine ganz und gar destruktive Weise. Ein Elternteil könnte sagen: “Du betest sehr gut, aber wen kümmert das Beten, wenn du nie deine *Mischnayot* (ein der Lernbereiche) zu Ende lernst!” Was hat dieser Pharao-Elternteil also erreicht? Wird das Kind jetzt

seine *Mischnajot* mit größeren Mühe lernen? Nein. Aber Sie können sicher sein, dass es weniger in sein Beten investieren wird! Das ist sehr wichtig für den Schwarz-Weiß-Denker und für jeden anderen: **Verneinen Sie nie das Gute und seien Sie immer bereit, das Gute zu loben; das Bessere wird kommen.**

Chanukka: Allmähliches Wachstum

Chanukka lehrt uns auch diese Lektion. Wir beginnen nicht mit acht Kerzen. Wir beginnen mit einem Licht, dann fügen wir ein weiteres hinzu, und noch eines. Man hat keine Perfektion am ersten Tag. Es ist nicht alles “acht oder nichts”. Wir fangen mit einer Kerze an und bauen langsam, aber sicher auf, bis unser Haus mit hell leuchtenden Lichtern erstrahlt.