

Was Paare von Maria und Josef lernen können

Bibel Jahr für Jahr wird die Weihnachtsgeschichte nacherzählt und szenisch nachgestellt. Aber wie waren Maria und Josef eigentlich als Paar? Ein Paarberaterduo erklärt, warum die beiden gemeinsam eine echte Liebesgeschichte schrieben.

Was haltet ihr als Paarberaterteam von Maria und Josef als Liebespaar? Grosses Kino oder Schnee von gestern? Taugen die beiden als Vorbilder für moderne Paare?

Martin Bachmann: Ja, aus Paarberatersicht bin ich Fan von Maria und Josef! Eigentlich spricht ja alles dagegen, dass sie Jesus auf die Welt bringen und aufziehen. Maria ist schwanger aus ungeklärten Quellen. Ihr Beziehungsstatus ist ungesichert, und sie bekommen von der Ordnungsmacht den Befehl, durch die galiläischen Hügel zu trampeln, um sich registrieren zu lassen.

Evrin Yilmaz: Paare können auch heutzutage noch von den Problemlösestrategien lernen, die Maria und Josef anwendeten. Etwa, wie die beiden mit Stress umgegangen sind in einer ungewöhnlichen und sehr gefährlichen Situation.

Jesus war vielleicht nicht nur ein uneheliches Kind, sondern allenfalls sogar ein nichtjüdischer «Bastard» von einem römischen Legionär namens Panthera – zumindest ziehen Jesusforscher wie Daniel Marguerat diese Möglichkeit aufgrund der Quellen in Betracht.

Bachmann: Was genau geschehen ist, wissen wir nicht. Sie hätten im damaligen jüdisch geprägten Umfeld dafür gesteinigt werden können, dass sie mutmasslich Sex vor der Ehe hatten. Die Umstände waren sicher extrem schwierig. So gesehen bietet die Weihnachtsgeschichte definitiv ein Gegenmodell zum romantisch-idealisierten Beziehungskitsch à la Hollywood-Filmindustrie.

Yilmaz: Trotzdem führt die Weihnachtsgeschichte zum Happy End. Und so gesehen ist es meiner Meinung nach schon auch Hollywood: Jesus ist gekommen als Retter der Menschheit, auch dank dem Durchhaltewillen seiner Eltern.

Angenommen, Maria war schwanger, aber nicht von Josef, ihrem Partner. Jesus und seine Kinder und Kindeskinde hätten in der jüdischen Tradition aus der Gesellschaft verstossen werden können.

Yilmaz: Dennoch lehnte Josef Maria nicht ab, er hat sich vielmehr auf ihre Seite geschlagen, ein Leben mit ihr aufgebaut. Er erzog Jesus mit, liess sie nicht im Stich. Das verdient grossen Respekt für diese Zeit. Viele Frauen wünschen sich einen aktiveren Partner an ihrer Seite: Die sogenannte «Mental Load» ist immer noch vorwiegend bei den Frauen. **Bachmann:** Obwohl es heute natürlich viele Väter gibt, die sich aktiv um den Adventskalender oder die Geburtstagsparty kümmern. Aber zurück zur Weihnachtsgeschichte: Schwanger sozusagen aus ungeklärten Gründen, das ist schon starker Tobak.

Die neue Jesusforschung legt uns nahe, dass die «Jungfrau» Maria ein Übersetzungsfehler war, sie einfach nur eine junge Frau war. Josef und Maria müssen sich bewusst gewesen sein, dass ihren Sohn ein harter Start erwartet.

Bachmann: Auf jeden Fall war der Start nicht ideal. Josef war ein Handwerker, er wird sich auch überlegt haben, worauf er sich da einlässt.

Was sagen meine Kumpels, meine Familie? Offensichtlich konnte er mit alldem irgendwie umgehen. Maria war nicht nur ökonomisch in einer schlechten Position. So gesehen taugt das Paar als Rollenmodell: Auf einen rauen Start folgt eine zügige Einigung, und das erzielte Setting ist höchst erfolgreich – sie bleiben zusammen. Ich würde gern mit an der Krippe sitzen und hören, wie die beiden miteinander umgegangen sind.

«Ich würde gern an der Krippe sitzen und hören, wie die beiden miteinander umgegangen sind.»

Martin Bachmann
Paarberater und Sexologe

Darin liegt vielleicht ein Kern der Weihnachtsgeschichte. Maria akzeptiert die Schwangerschaft. Josef nimmt das aussereheliche Kind an, kümmert sich um die Familie. Beide fügen sich der – offenbar gottgewollten – Situation. Dieses vollständige Annehmen, ist das eine Voraussetzung für das Gelingen von Beziehung?

Bachmann: Absolut. Das Entscheidende ist die gegenseitige Annahme. Auch Maria und Josef werden ihre Altlasten gehabt haben. Und der Knackpunkt in jeder Beziehung ist doch die Frage: Wie gehen wir damit um? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen? Paare bei diesem Prozess zu begleiten, darin sehe ich unsere Hauptaufgabe.

Yilmaz: Gegenseitige Akzeptanz und der gemeinsame Wille, das Beste aus der Situation zu machen, sind meiner Erfahrung nach tatsächlich extrem wichtig.

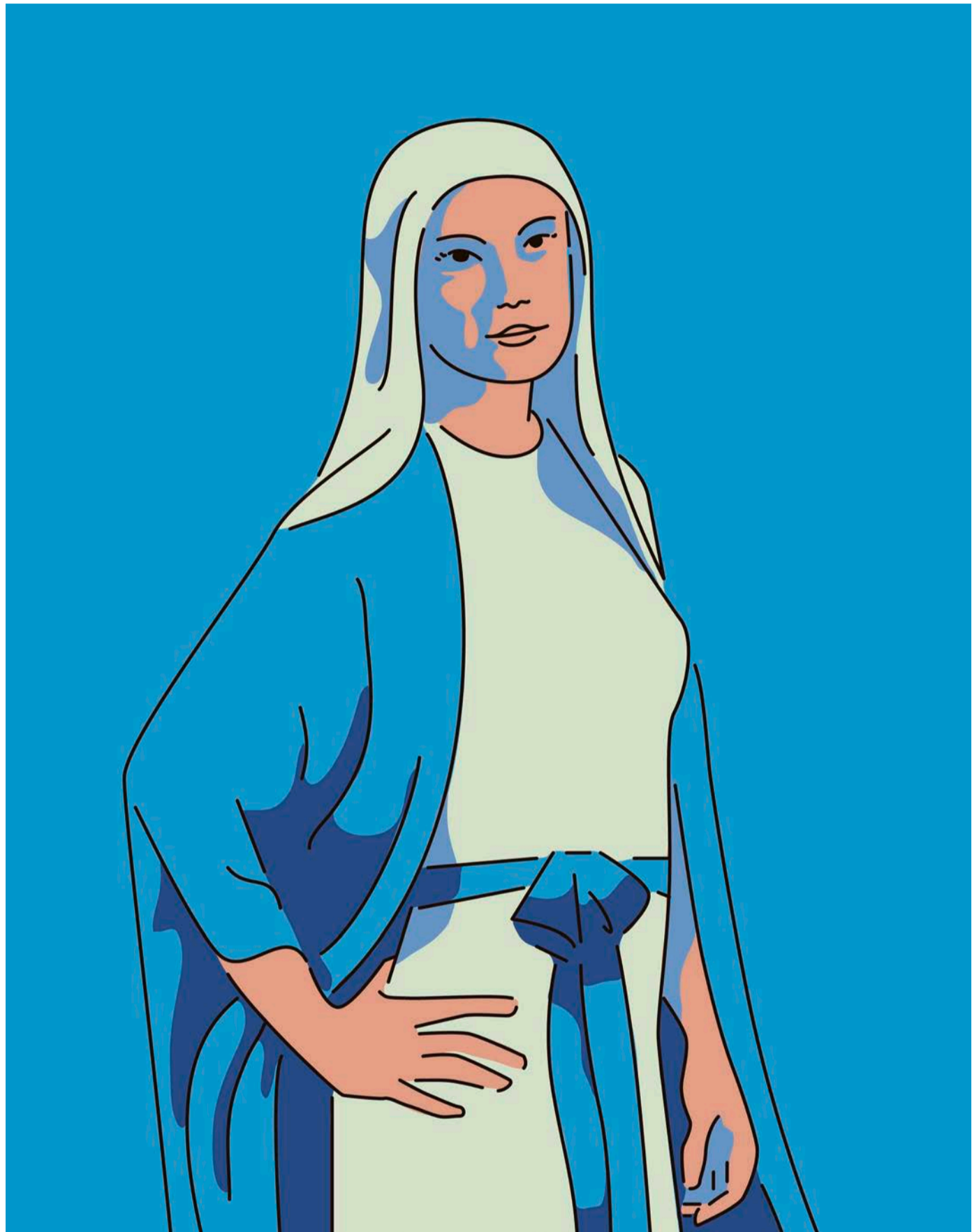
Bachmann: Nur so kann man seine Selbstwirksamkeit erfahren. Maria hätte sich ja auch sagen können, ich wäre lieber die Judith vom See Genezareth, mit einer prächtigen Hochzeit mit Mäschchen im Haar und klackenden Krügen unter dem Blütenbogen. Aber in diesen Widerstand geht sie nicht.

Yilmaz: Maria hat eine wichtige Aufgabe bekommen. Sie hatte keine Wahl. Niemand hat sie gefragt, ob sie die Mutter von Jesus sein wolle, es wurde ihr mitgeteilt.

Bachmann: Josef hingegen hätte eine Wahl gehabt, er hätte nicht müssen. Als traditioneller palästinensischer Bünzli hätte er das wohl nie im Leben getan angesichts des vorhersehbaren Zoffs in der Familie oder der hohen Ausgaben.

Ist das ein Erfolgsrezept für Paare: nicht mit schwierigen Umständen zu hadern?

Bachmann: Ja, darum ist es eine richtige Liebesgeschichte. Wir haben



ein Paar mit einer anspruchsvollen Ausgangslage, das Ja sagt und zusammenbleibt. Es hätte auch eine dramatische Geschichte werden können, aber nein, die beiden zeigen sich äusserst resilient in einer alles andere als idealen Situation: Ja, so ist das nun halt.

Von Josef hört man zum letzten Mal, als Jesus zwölf ist. Der reist gewissermassen von zu Hause aus, verbringt drei Tage ohne Wissen der Eltern in der Synagoge. Sind Kindererziehung und Pubertät Belastungsproben für die Beziehung?

Yilmaz: Die Pubertät ist erst einmal vor allem für die Kinder belastend, nicht nur für die Eltern. Bekanntlich ist es die Zeit, wo die Eltern schwierig werden. Das ist eine grosse Belastung für alle Beteiligten, insbesondere wenn das Kind dazu noch in einer schwierigen Phase ist oder sogar an einer psychischen Störung leidet. Dann kann die Verteilung der Betreuungslast zur Belastungsprobe für die Beziehung werden.

Bachmann: Erziehungsfragen sind immer wieder ein Thema in der Paarberatung. Ein Phänomen, dem ich dabei immer wieder begegne, ist, dass Paare in die Rollenmuster ihrer Herkunftsfamilien zurückfallen, sobald Kinder da sind.

Haben es Paare mit Kindern schwerer als kinderlose Paare?

Yilmaz: Sicher ist die Beziehung dann herausfordernder. Weil die Partner tendenziell vergessen, ein Paar zu sein. Bei manchen geht die Partnerschaft auch einfach unter, weil sie neben Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung kaum noch Platz hat – vor allem wenn keine familiäre Unterstützung da ist, zum Beispiel von den Grosseltern.

Bachmann: Zoff haben kann man genauso gut mit wie ohne Kinder: Menschen neigen zum Streit, wir sind eine notorisch unzufriedene Tierart, die ständig jammert.

Zumindest haben Paare mit Kindern einen Grund mehr, sich zu-

sammenzurufen und zusammenzubleiben, oder?

Yilmaz: Ein Kind ist sicher ein Faktor, der einer Beziehung, ja dem Leben überhaupt Sinn verleiht. Die Gretchenfrage ist: Bleiben wir zusammen, weil wir uns lieben, oder nur, weil wir ein Kind haben? Viele tun es aus dem zweiten Grund, obwohl sie ständig streiten – und das ist für das Kind sehr unangenehm. Auch materielle Ängste halten einige von einer Trennung ab.

Gibt es auch das Umgekehrte: Ein Kind ist der Kitt für eine Beziehung, nach dem sich beide so lange gesehnt haben? Sodass sich alle Konflikte in Luft auflösen? Wie in der Weihnachtsgeschichte: «Und es herrschte Friede auf Erden.»

Bachmann (lacht): Wie poetisch ... **Yilmaz:** Da muss ich ehrlich sagen: So etwas habe ich noch nie erlebt. Kinder können niemals die Probleme ihrer Eltern lösen. Die Erfahrung zeigt, dass es mit Kind eher problematischer wird.

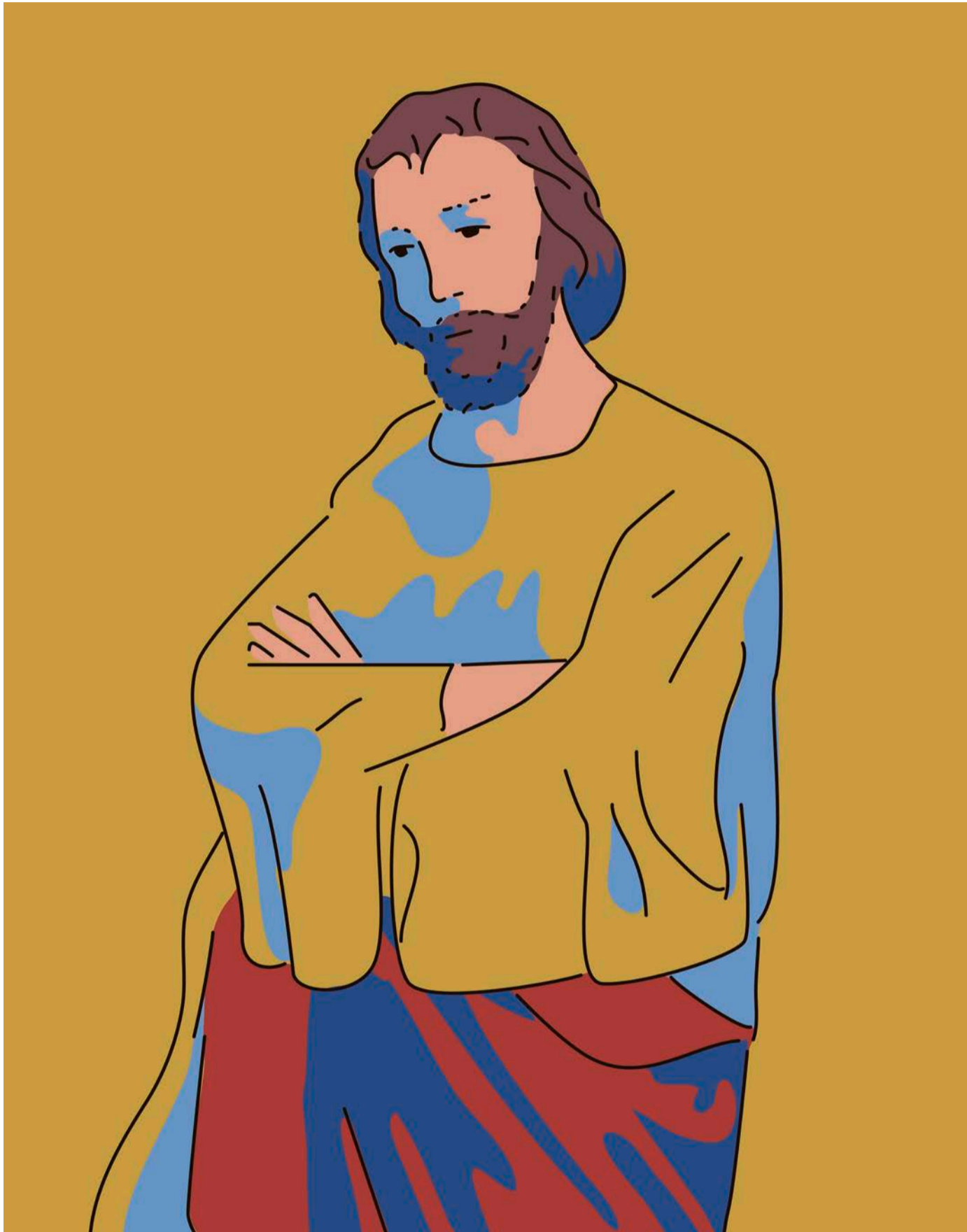


Illustration: Hansjakob Fehr

Bachmann: Das sagt die erfahrene Paarberaterin. Als klinischer Sexologe erinnere ich aber daran, dass Zeugung, Schwangerschaft und Geburt sehr viel Oxytocin freisetzen. Dieses Bindungshormon kann die Alltagsprobleme stark relativieren. Hinzu kommt das Teilhabekönnen am Wunder des Lebens: zu realisieren, es gibt da etwas Wunderbares, das uns verbindet. Einen solchen beglückenden Flash beschreiben viele junge Paare.

Josef musste wohl oder übel auf den Hormonkick bei Zeugung und Schwangerschaft verzichten. Laut Lukas zog sich ja die schwangere Maria für drei Monate zu Elisabeth zurück. Das Glücksflash von Josef und Maria an der Krippe hingegen ist legendär. Aber dieses Hochgefühl nach der Geburt hält ja nur kurz an, oder?

Bachmann: Schon, aber hier kommt der Werbespruch für alle Josefs und Marias da draussen: Man kann in einer Paarberatung üben, wie man gut

miteinander umspringt, wenn die Euphorie verrauscht. Ganz nach dem Motto: Hallo, hier bin ich mit meinem Lebensrucksack, meinen Altlasten, wie kann ich damit umgehen, sodass es uns als Paar gut geht? Weg vom idealisierten Verliebtsein hin zu einem realistischen Miteinander der gegenseitigen Akzeptanz. Ganz so, wie Maria und Josef es taten.

Yilmaz: Im Idealfall kommt man natürlich schon vor der Geburt zu uns: Menschsein ist an sich schon keine leichte Aufgabe, und drum sollte man sich übers Elternwerden wirklich frühzeitig Gedanken machen. Dafür gehört für mich auch, sich mit seiner eigenen Geschichte gut vertraut zu machen.

Maria und Josef hatten nicht die Möglichkeit, sich in Ruhe mit der Elternrolle anzufreunden.

Yilmaz: Wie hätten sie sich wohl verhalten, wenn sie nicht gewusst hätten, dass es sich um Gottes Sohn handelt? Vielleicht ist auch das ein

Aspekt der weihnachtlichen Botschaft: Sie haben beide daran geglaubt, dass aus dem Kind etwas Besonderes wird. Das kann natürlich ein Erfolgsrezept sein: trotz widriger Umstände davon überzeugt zu sein, dass es das Kind gut haben wird, wenn man zusammenhält.

Ein weihnachtlicher Gedanke.

Bachmann: Damit das Göttliche in die Welt kommt und wachsen kann, müssen die zwei dranbleiben. Die heimlichen Stars der Weihnachtsgeschichte sind Maria und Josef. Das Göttliche entsteht durch sie.

Man kann aber auch den Eindruck gewinnen, dass sie nur Nebendarsteller sind. Und das ist vielleicht auch ihre Aufgabe: Sich im Hintergrund zu halten, Raum zu schaffen, damit sich das Kind entfalten und in das hineinwachsen kann, was aus ihm werden soll.

Yilmaz: Dafür ist er ja zur Welt gekommen, für seine ganz bestimmte, grosse Mission. Maria und Josef

werden eigentlich belohnt, sind auserwählt. Und trotzdem ist das Kind bedeutender als sie. In einem Gedicht sagt Khalil Gibran: Kinder gehören nicht den Eltern, sondern nur sich selbst.

Das Jesuskind kam mausarm im Stall auf die Welt. Inwiefern ist in der Paarberatung die finanzielle Sicherheit, vielleicht die Angst vor dem sozialen Abstieg wegen der Kosten eines Kindes, ein Thema?

Bachmann: Sicher, da kommen grosse neue Ausgaben auf ein Paar zu: Kinderbetreuung, Haushalt und eine grössere Wohnung. Eine Familie zu gründen, ist eine Investition. Finanziell richtig brenzlich wird es dann, wenn man sich trennt und zwei Infrastrukturen braucht.

Yilmaz: Geld ist eine wichtige Ressource. Ich erlebe aber den Zwang zum Geldverdienen häufiger als konfliktrichtig. Etwa, wenn beide Elternteile aus finanziellen Grün-

«Maria und Josef haben beide daran geglaubt, dass aus dem Kind etwas Besonderes wird.»

Evrin Yilmaz
Paarberaterin

den arbeiten gehen und das Kind deshalb sehr früh in die Kita schicken müssen. So gibt man einen Teil des psychischen Geburts- und Reifeprozesses in der frühkindlichen Phase aus der Hand. Mütter können unter dieser Trennung und einem Manko an Wärme und Nähe leiden. Umgekehrt fehlt Müttern, die sich gegen das Arbeiten und für die Kinderbetreuung entscheiden, oft der Ausgleich. Auch so kann Stress entstehen, der Konflikte mit dem Partner auslöst.

Die Weihnachtsgeschichte erzählt von weiteren, wirklich existenziellen Bedrohungen, die eine Beziehung belasten können: Kindsmord, Verfolgung, Entwurzelung. Herodes trachtet allen Neugeborenen nach dem Leben, und Josef und Maria müssen fliehen. Spielt Migration bei eurer Arbeit eine Rolle?

Yilmaz: Ein Riesenthema! Vor allem bei binationalen Paaren, wenn sie ein Kind bekommen. Der Klassiker ist, die Mutter ist Schweizerin und der Vater stammt aus einem anderen Kulturkreis, und irgendwann verstehen sie sich nicht mehr. Da tauchen tief sitzende Verlustängste

auf, zum Beispiel, dass der Mann das Kind entführt und die Mutter allein zurücklässt.

Bachmann: Ein Migrationshintergrund ist sicher oft ein zusätzlicher Belastungsfaktor. Aber eine gemeinsame solche Erfahrung kann auch zum Funktionieren beitragen.

Yilmaz: Viele meiner Klienten sind davon überfordert, dass sie aus einer kollektiven Gesellschaft in eine individuelle kommen. Vor allem dann, wenn das soziale Netz gänzlich fehlt: keine Grosseltern oder sonstigen Verwandten. Plötzlich ist man völlig auf sich allein gestellt und weiss nicht, wie das gehen soll.

Das soziale Netz ist auch in der Weihnachtsgeschichte wichtig: Sterndeuter, Hirten erweisen der Familie ihre Reverenz. Wie wichtig ist die soziale Einbettung für eine gelingende Paarbeziehung?

Bachmann: Um sich in einer Beziehung entwickeln zu können, ist Unterstützung nötig: Anregung, Austausch und Reflexion von aussen. Paare, die zu symbiotisch sind und nur sich haben, müssen implodieren. Da nützen Könige aus dem Morgenland, die Mitbringsel ins Familiensetting bringen, oder auch einmal überraschende Besuche von Hirten. Es braucht beides: familiären und sozialen Support.

Yilmaz: Ich habe da eine Faustregel: Der Beziehungsteil sollte 40 Prozent der sozialen Interaktion ausmachen, der Rest verteilt sich auf Familie, Freunde, Hobbys. Dann gibt es sicher auch genügend Gesprächsstoff für ein Paar. In Beziehungen gibt es ein Spannungsfeld zwischen Bindungsbedürfnis und Autonomie. Hierzulande tendieren wir zur Autonomie, aber der Preis dafür ist die Einsamkeit. Ein soziales Netz zu haben, in dem man sich wohlfühlt, sich unterstützt und mit Wohlwollen begegnet, das ist doch das Paradies auf Erden!

Die drei Könige braucht es also. Nicht für den Luxus, den sie bringen, sondern für das, was symbolisch hinter den Geschenken steht, die immateriellen Werte: Gold, Weihrauch und Myrrhe stünden für Glaube, Liebe und Hoffnung, sagte Martin Luther. Erubrigt sich so sogar die Paarberatung?

Bachmann: Das sind wirklich sehr gute Schutzfaktoren!

Yilmaz: Solange der Mensch auf der Erde ist, wird er immer Probleme haben. Dieser Umstand lässt sich nicht aus der Welt schaffen. Auch das zeigt doch die Weihnachtsgeschichte. Die Frage ist letztlich, wie gehen wir mit den Problemen um, was können wir zu ihrer Lösung beitragen? Stattdessen wollen Menschen dauerglücklich sein, aber das ist kein realistisches Ziel. Wir können unsere Klienten nur hin zu realisierbaren Zuständen begleiten. Die Probleme lösen müssen sie selbst. **Interview: Christian Kaiser, Sandra Hohendahl-Tesch**



Evrin Yilmaz, 42



Martin Bachmann, 52

Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Zürich. Drei Tage in der Woche arbeitet sie auf der Beratungsstelle «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» in Dietikon, die im Frühling 2022 als letzte von insgesamt zehn auf den Kanton verteilten Stellen hinzugekommen ist. Das Angebot ist subventioniert und wird von der reformierten und der katholischen Kirche getragen.

Er ist systemischer Paartherapeut und klinischer Sexologe. In der Beratungsstelle «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» bietet er auf der Niederlassung in Dietikon drei Tage pro Woche Einzel- und Paargespräche an. Bachmann hat eine sexualtherapeutische Praxis in Luzern. 20 Jahre arbeitete er als Gewaltberater im Mannebüro Züri. Er ist Vater von drei Töchtern im Teenager-Alter.