

# „Ich arbeite zwischen Himmel und Hölle“

Über 30 Jahre lang hat sich **Helmut Höfl** mit menschlichen Krisen und Konflikten auseinandergesetzt und versucht, für schier unüberwindbare Hindernisse, vor allem in Partnerschaft und Ehe, gute Lösungen zu finden. Am 1. Mai geht der 65-jährige Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Bistums Passau in Ruhestand. Im Interview berichtet er über Strategien, Erfolge, aber auch Niederlagen.

Herr Höfl, wenn man zur EFL in Passau will, muss man in die Höllgasse. Das stimmt ja nicht gerade heiter, wenn man eh schon durch die Hölle geht...

**Höfl** (lacht): Ja, in Passau haben wir eine merkwürdige Adresse. Manchmal ist es wirklich so, dass die Menschen, die auf uns zukommen, sich wie in einer Lebenshölle fühlen. Es gibt Vergleichsstudien, die besagen, dass Menschen, die gerade eine Trennung von einem Partner durchmachen, einem ähnlichen Stress ausgesetzt sind, wie wenn sie eine schwere Krebsdiagnose bekommen oder ins Gefängnis müssen. In Altötting, an unserem zweiten EFL-Regionalstandort, haben wir unseren Sitz dagegen an einem himmlischen Ort, direkt am Kapellplatz. Wenn Sie so wollen: Ich arbeite irgendwo zwischen Himmel und Hölle. Das trifft auch den Kern meiner Arbeit. Wenn es uns gelingt, Menschen in ihrer Krise gut beizustehen, kann aus ihrer Hölle wieder ein Stück Himmel werden.

Wie viele Menschen nehmen die Beratung pro Jahr in Anspruch?

**Höfl**: Im ganzen Bistum etwa 1 900 Personen. Das sind über 15 000 Stunden an psychologischer Beratung. Sie können sich vorstellen, welch großes Spektrum an Lebensgeschichten man da zu hören bekommt. Wie in einer Art Zeitdiagnose zeigt sich uns, was Menschen, die eine Familie gründen, erleben und bewältigen. Gegenwärtig sehen wir die Folgen der großen Pandemie. Etwa, wenn ein Paar aus der Gastro- oder Eventbranche plötzlich vor der Kurzarbeit oder dem Ruin des Betriebs steht. Da tut es gut, wenn man mit verschwiegenen Menschen darüber sprechen kann, die versuchen, den Stress zu minimieren.

Wie funktioniert so eine Entlastung?

**Höfl**: Wir bemühen uns, die drohenden Katastrophen, die oft in der Nacht wie Riesen erscheinen, zu verkleinern. Wir überlegen Schritt für Schritt, wie realistisch die Gefahr ist. Und was man tun kann. Dinge, die man nicht ändern kann, muss man annehmen. Eine sehr große Rolle bei der Bewältigung spielt die sichere Bindung zu Menschen, die unter allen Bedingungen zu uns stehen. Das sind oftmals Eltern, auch wenn sie verstorben sind, auch wenn man mit ihnen im Streit war. Diese Personen werden zu tiefen Hilfen, wenn man nicht mehr gegen sie kämpfen muss, sondern sich mit ihnen versöhnt. Die Generation der 68er musste die Kriegs-Eltern teils massiv kritisieren. Viele Kriegsenkel haben sich von ihnen gelöst, sie innerlich verloren. Doch die Bindungen sind so wertvolle Ressourcen über die Grenze des Todes hinaus. Da ist unsere Arbeit auch Versöhnungsarbeit mit der eigenen Herkunft. Darüber hinaus beruhigt der Glaube an den barmherzigen Vater und die beschützende Mutter im Himmel. Wer glauben kann,

verbindet sich mit Ressourcen, die weder Eltern noch Partner erfüllen können und brauchen. Das entlastet. So habe ich am Kapellplatz in Altötting schon viele gestandene Männer gesehen, verschwitz und mit Tränen in den Augen, wenn sie vor die Mutter Gottes treten und bei ihr Geborgenheit und die Bindung zur idealen Mutter suchen.

Wie lange muss man auf einen Termin warten?

**Höfl**: Wir haben 35 Mitarbeiter an neun Beratungsstellen im Bistum. Innerhalb von 14 Tagen bekommt man in der Regel eine Beratung.

Da Ihre Dienste für Klienten kostenlos sind, wer bezahlt sie letztendlich?

**Höfl**: Vor allem die Kirchensteuerzahler sorgen dafür, dass das Angebot kostenfrei bleibt. Denn über 80 Prozent unseres hochqualifizierten Dienstes finanziert das Bistum Passau, knapp 20 Prozent übernehmen der Freistaat und die Kommunen.

Was war das größte Lob, das Sie jemals bekommen haben?

**Höfl**: Vor kurzem hat jemand an der Altöttinger Gnadenkapelle eine Votivtafel angebracht. Darauf steht: „Maria und die Psychotherapie haben geholfen.“ Drauf gemalt war das Gebäude, in dem wir in Altötting arbeiten. Das zeigt vielleicht, wie wichtig der Glaube für die Seelenheilung sein kann – und auch eine gute Beratung.

## EFL begleitet auch Trennungsprozesse

Ehe und Familie sind der katholischen Kirche heilig. Was aber, wenn die Krise so groß ist, dass Sie es nicht schaffen, eine Ehe zu retten?

**Höfl**: Wir beraten nicht nur auf den Erhalt der Ehe hin. Wir beraten auch Partnerschaften, Patchwork- und Regenbogenfamilien. Auch homosexuelle Paare kommen zu uns. Auch bei ihnen haben wir einen guten Ruf.

Homosexuelle Paare: Was sagt der Bischof dazu?

**Höfl**: Wir genießen großes Vertrauen seitens des Bischofs und spüren, dass er sich für unsere Erfahrungen interessiert. Keiner der Bischöfe hat uns bei der Beratung je beschränkende Vorgaben gemacht.

Und wenn es dann um Scheidungen geht?

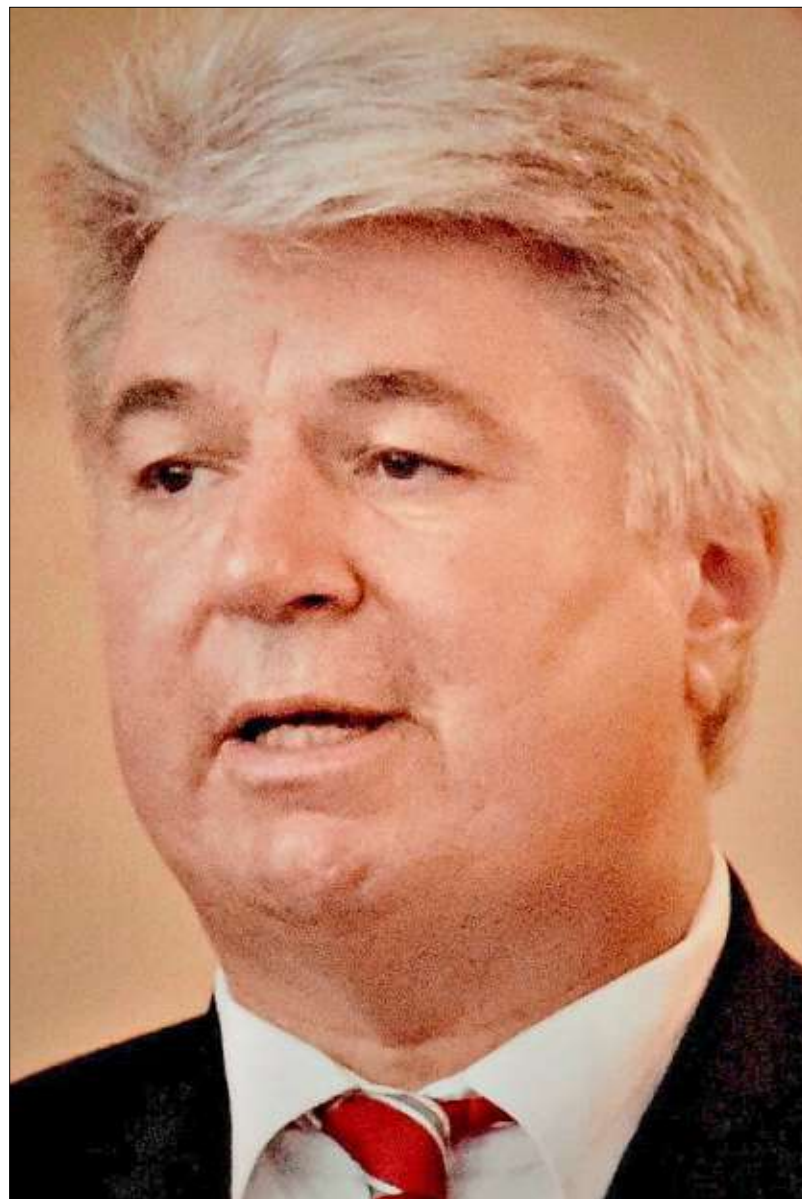
**Höfl**: Leider müssen wir auch definierte Trennungsprozesse begleiten, deren Anteil liegt bei uns unter zehn Prozent. Bevor die Ehe zur Hölle wird, sollten konstruktiv Trennungswege gefunden werden. Wir haben unter meiner Leitung die Paar- und Familienmediation eingeführt für den Fall, wenn eine Einigung nicht mehr in Frage kommt. Dann stehen vor allem die Kinder im Blick. Wir arbeiten dabei mit Familiengerichten zusammen. Viele Paare sehen wir aber gar nicht, weil sie gleich zum Rechtsstreit greifen, oft mit verheerenden Folgen.

Wie kann man zerbrochene Beziehungen, bei denen noch nicht Hopfen und Malz verloren scheint, kitten?

**Höfl**: Wir haben als erste institutionelle Beratung in Deutschland die Emotionsfokussierte Paartherapie eingeführt. Seit 2016 praktizieren wir diesen bindungsbasierten Weg, der Paare – auch eskalierend strittige – zusammenführen kann, wenn sie lernen, sich emotional mit ihren Bedürfnissen einander mitzuteilen. Wirkungsstudien zeigen, dass dieses Verfahren die Versöhnungsbereitschaft auf 52 Prozent steigen lässt – auf fünf Jahre beobachtet.

Und wie lange dauert so ein von Ihnen begleiteter Prozess?

**Höfl**: Die emotionsfokussierte Paartherapie geht tiefer, dazu sind bis zu 25 Sitzungen nötig.



Manchmal sind die Schuldbücher der Beziehung voll. Wo viel nachgetragen wird, braucht es gute Prozesse der Versöhnung und der Vergebung, sagt Helmut Höfl.

– Foto: privat

## VITA

Helmut Höfl (65) stammt aus Regen und hat in seiner Heimat im Bayerischen Wald eine tiefe Liebe zur Natur, aber auch zum christlichen Glauben gefunden. Nach dem Abitur in Zwiessel studierte er katholische Theologie und Philosophie in Passau und wurde Pastoralreferent. Hier lernte er seine Frau kennen, die im selben Gebäude Pharmazie studierte. Nach dem Gemeindedienst in Grubweg und einer Assistenzzeit an der Universität Passau wechselte er 1986 ins Bischöfliche Seelsorgeamt. Dort war er zuständig für Gemeindepredigt und -aufbau. Er bildete sich fort zum kirchlichen Organisationsentwickler. Das für die

Stärkung der Gemeinden in Burghausen speziell eingerichtete Haus der Begegnung „Heilig Geist“ hat er mit aufgebaut und darin 15 Jahre mit seiner Familie gewohnt. 1997 bis 2003 hat er als Geschäftsführer die pastorale Entwicklung im Bistum Passau geprägt. Nach Ausbildung zum Ehe- und Familien-Berater und psychotherapeutischen Fortbildungen ist er seit 2006 in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung tätig. 2007 übernahm er als Fachreferent die Leitung. Zum 1. Mai geht Helmut Höfl in Ruhestand. Er ist verheiratet, hat drei Söhne und wohnt in Altötting. – fi

Wer entschließt sich dazu?

**Höfl**: Es sind bewundernswerte Paare, die davon überzeugt sind: Bevor beide Partner zu Verlierern werden, die Kinder leiden müssen und der Besitz draufgeht, weil sie durch den Rosenkrieg ihr ganzes Geld verstreiten, versuchen sie es ernsthaft mit Paartherapie.

Der Frieden ist in Gefahr, die Welt unsicher wie selten wegen Klima-, Energiekrise etc. Sind die Bindungen in Ehe und Familie dadurch stärker geworden?

**Höfl**: Natürlich sehen wir eine tiefe Verunsicherung und Angst um das Weltklima, um die Armut und um den Weltfrieden. Unter Angst suchen wir Menschen Beziehungssicherheit. Besonders in der jungen Generation verzeichnen wir ein hohes Interesse an stabilen Paarbeziehungen, vielleicht beeinflusst durch die häufige Erfahrung getrennter Eltern.

Das heißt, jüngere Männer und Frauen sind heutzutage auch tolleranter?

**Höfl**: Vielleicht spüren sie, dass Partnerschaft und Ehe kein Verlust an Autonomie bedeuten, sondern der Raum, in dem wir lernen, die Fremdheit, die Widrigkeit des Partners auszuhalten und zu integrieren. Partnerschaft ist bestenfalls Ko-Evolution. In ihr können wir reifen, weil wir täglich das Anderssein des Partners, auch seine Schrullen, aushalten lernen. Vielleicht erkenne ich dabei dankbar, dass der Andere mich erwählt

hat, ich der Glanz in seinem Auge bin. Jeder Mensch trägt die tiefe Sehnsucht, dass er für jemand anderen der wichtigste Mensch im Leben ist.

Und wenn das nicht mehr der Fall ist?

**Höfl**: Es mehrt sich die Klage, dass Arbeit und Beruf, neuerdings auch die sozialen Medien, so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen, dass das sichere Gefühl verloren geht, gesehen zu werden und den ersten Platz beim Partner einzunehmen. Dann gilt es das Leben neu zu ordnen, in der Vernunft die auf Eis gelegte Liebesbeziehung neu zu entfachen.

## Ein Seitensprung ist das Blaulicht der Partnerschaft

Kommen denn die Paare gemeinsam zu Ihnen?

**Höfl**: Die Bereitschaft der Männer, in psychologische Partnerberatung zu gehen, hat sich in den letzten 20 Jahren etwa verdoppelt. Früher waren es vier Fünftel Frauen, heute schließen die Männer kräftig auf, sicher mehr als ein Drittel.

Woran liegt das?

**Höfl**: Männer haben erkannt, dass das Sprechen über Gefühle eine ganz wichtige Ressource für sie ist. Die Generation der Millennials tendiert zu Sensibilität, Feingefühl und Innenschau.

Ist ein Seitensprung der Todesstoß für die Ehe?

**Höfl**: Die sogenannte Außenbeziehung spielt in Partnerschaftskrisen eine dominante Rolle. Wir sehen beim untreuen Partner viel Ambivalenz, beim betrogenen eine tiefe Kränkung. Um das Bleiben oder Gehen zu klären, versuchen wir, Zeit zu gewinnen. Es braucht oft mehr als ein halbes Jahr, um zu sehen, was der Hintergrund für die Affäre ist. Selten entsteht eine Affäre rein aus sexueller Abenteuerlust, sondern sie ist meist ein Alarmzeichen, weil es so in der Partnerschaft nicht mehr weitergehen kann. Wie sagte eine Kollegin: Ein Seitensprung ist das Blaulicht der Partnerschaft. Wenn ein Dritter oder eine Dritte die exklusive Beziehung aufbricht, wird es emotional kritisch.

Was machen Sie dann? Beratung zu dritt?

**Höfl**: Wir erkunden, wie intensiv die neue Beziehung schon ist, denn mit jeder neuen sexuellen Begegnung entsteht, auch über das bekannte Liebeshormon Oxytocin, schnell eine Bindung.

Ein Sprichwort sagt: Gegensätze ziehen sich an. Professionelle Partnervermittlungen setzen dagegen auf Gemeinsamkeiten. Wie ist Ihre Erfahrung?

**Höfl**: Fast jede Liebesbeziehung ist anders, jede hat ihr kleines Geheimnis. Nicht nur Gegensätze ziehen sich an. Mächtiger scheint mir das Unbewusste des Paares. Dabei spielen unerfüllte Bedürfnisse oder alte Kindheitswünsche oft eine genauso große Rolle wie die Attraktion der genetischen Passung. Fakt ist: Es gibt keine optimale Partnerschaft von Haus aus, in der alles stimmt. Wachstumsschübe, Krisen und viel Veränderung zwingen uns immer neu zur Anpassung.

Was meinen Sie damit?

**Höfl**: Nehmen wir die postgenerative Partnerschaft. Das gemeinsame Projekt, die Kinder sind aus dem Haus. Es entsteht Leere, auf jeden Fall Orientierungsbedarf. Die Frage taucht auf: Was macht das Leben jetzt sinnvoll, lässt es heute noch prickelnd sein? Kann das nicht hinreichend beantwortet werden, entscheiden sich angesichts der hohen Lebenserwartung heute die 50-Jährigen viel öfter für Scheidung und einen Neuanfang.

Was raten Sie, wenn die Beziehung alles andere als prickelt?

**Höfl**: Für Liebesbeziehungen kann es belebend sein, wenn sich heterosexuelle Partner in gleichgeschlechtlichen Gruppen austauschen und stärken, um die Polarität zwischen Mann und Frau, die sich über viele Jahre abnutzt, wieder zu finden. Denn die erotische Anziehung hält nicht ewig. Irgendwann kommt die Langeweile. Oder man funktioniert nur noch als Team.

Bei den über 50-Jährigen ist das schwieriger, oder?

**Höfl**: In den Beziehungskonten einer Paarbiographie, in der ehelichen Buchführung, listen sich über die Jahre eine Menge Verletzungen und Kränkungen auf. Manchmal sind die Schuldbücher der Beziehung voll. Wo viel nachgetragen wird, weil die Entschuldungsrituale des Alltags ausfallen, braucht es gute Prozesse der Versöhnung und der Vergebung. Wir haben dafür viel investiert.

Wie sehen die aus? Schenkt man sich jetzt rote Rosen?

**Höfl**: (lacht) Nein, gleich zu Beginn meiner Leitung habe ich bewusst den Fokus auf Vergebung gesetzt. Wir haben die Forgiveness-Forschung bemüht, US-Professoren nach Passau geholt und zusammen Modelle der partnerchaftlichen Vergebung entwickelt und eingeführt.

Hört sich vielversprechend an...

**Höfl**: Die Frage ist: Wann ist einer bereit, dem Partner oder sich

Schuld zu vergeben? Früher sagte man, man müsse die Verzeihung vor allem wollen. Dann sei auch Versöhnung möglich. Heute weiß man: Man kann aber erst vergeben, wenn das Opfer emotional erlebt, wie tief der Täter die Kränkung nacherlebt und wie unterschieden die Bereitschaft zur Aufarbeitung und Wiedergutmachung ist.

Zeigen sich die Menschen auch finanziell erkenntlich, wenn die gescheiterte Ehe durch Ihre Hilfe wieder funktioniert?

**Höfl**: Wir, das heißt das Bistum Passau, bekommen zwar selten, teilweise aber hohe Spenden. Ich erinnere mich an eine Summe von über 3000 Euro, die es einem Paar wert war für die Begleitung eines langen Versöhnungsweges.

Wie vielen Menschen haben Sie in Ihren Dienstjahren versucht zu helfen?

**Höfl**: Da bin ich noch am Zählen, es sind Tausende. Der jüngste Klient war ein Baby. Die an postpartaler Depression erkrankte Mutter wollte es zur Adoption freigeben. Einen Sommer lang arbeitete ich bindungsbasiert mit Mutter und Kind – im Hintergrund mit dem Familiensystem. Heute bekomme ich immer noch Karten von dem heranwachsenden Kind zugeschickt.

Und der älteste Klient?

**Höfl**: Das war eine 83-Jährige, die im Sterben lag und auf der Bahre in das Beratungszimmer hereingetragen wurde. Mit einer Tochter hatte sie seit 15 Jahren kein Wort mehr gesprochen. Es war sehr anrührend, wie sich nach der Aussprache beide umarmten und die Mutter ihre Tochter segnete. Ein paar Tage später starb sie.

Die schlimmste Erfahrung?

**Höfl**: Wir haben Klienten, die aufspringen, aufeinander losgehen oder laut schreiend die Beratungsstelle verlassen. Das lässt aufschrecken. Menschen in narzisstischen Krisen fühlen oft extreme Schmerzen und schreien durchdringend. Trauernde Eltern, die ihre Kinder durch einen entsetzlichen Unfall verloren haben, führen uns in eine Ohnmacht, die kaum auszuhalten ist.

Jetzt haben wir soviel von anderen gesprochen. Wie glücklich ist Ihre Ehe?

**Höfl**: Ich sage offen, dass auch unsere Ehe Krisen kannte und kennt – und wir selbst auch mal in Beratung waren. Die Beziehungsschallplatte hatte sich immer am selben Punkt aufgehängt. Es ging um die Frage der Kindererziehung. Heute bin ich so dankbar, dass ich in diesem oft anstrengenden Beruf viel für meine eigene Beziehung lernen durfte. Wir sind jetzt im 41. Ehejahr.

Und was bringt jetzt der Ruhestand?

**Höfl**: Wir freuen uns riesig auf die freie Zeit, weil ich in der Leitungstätigkeit viele Abende für Andere da war. Ich bin ein leidenschaftlicher Musiker, habe ein kleines Tonstudio zu Hause und werde jetzt mehr Zeit für mein Hobby Filmmusik haben. Aber natürlich auch für die Gesundheit und Reisen, die Bewegung in der Natur, für die Lektüre und die viel zu selten gepflegten Freundschaften ist dann Zeit.

Ein Test für den Eheberater als letzte Frage: Wissen Sie Ihr Hochzeitsdatum auswendig?

**Höfl**: (lacht) Ja, natürlich. Wir haben am 12. Juni 1982 geheiratet, und damit wir den wunderbaren Tag unseres Kennenlernens nicht vergessen, gibt es eine Merkhilfe im Nummernschild am Auto. Jahrestage sind bedeutsam, man muss sie pflegen. Sie helfen, das Feuer der Liebe immer wieder zu entfachen und nicht nur ihre alte Glut weiterzutragen.

Interview: Elke Fischer