

«Sekten»-Betroffene unterstützen sich gegenseitig

Zwölf Jahre geleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige und Ausgestiegene

Seit vielen Jahren leiten Eva Haas und Jürg Treichler die Selbsthilfegruppe für «Sekten»-Betroffene. In diesem Interview berichten sie über ihre Arbeit, welche Anliegen die Betroffenen beschäftigen und welche Chancen und Grenzen eine Selbsthilfegruppe mit sich bringt. Das Gespräch führte Susanne Schaaf.

Die Selbsthilfegruppe existiert nun schon seit zwölf Jahren. Wie hat es begonnen?

Jürg Weil ich im infoSakta-Vorstand bin und während meiner Berufszeit wie Eva schon Gruppen geleitet habe, hatten wir den Eindruck, eine Selbsthilfegruppe wäre auch für die «Sekten»-Thematik ein geeignetes Gefäß. Damals gab es eine Austauschgruppe im Rahmen der katholischen

Kirche. Ich nahm mit dem Verantwortlichen Kontakt auf. Er erzählte mir, dass es seine Gruppe schon sehr lange gebe, dass es sich aber inzwischen um eine «Veteranengruppe» handle, die keine neuen Teilnehmenden mehr aufnimmt. Also haben wir eine neue Gruppe gestartet.

Welchen beruflichen Hintergrund bringt Ihr für diese Gruppenleitung mit?

Eva Ich arbeitete früher bei der «ada – Angehörigenvereinigung Drogenabhängiger». Durch die Beratung haben wir Betroffene kennengelernt und sie motiviert, in der bestehenden Selbsthilfegruppe mitzumachen. Auf diese Weise kamen rasch Gruppen zusammen. Ich habe dann jeweils ein halbes Jahr lang die Gruppe geleitet und dabei eine geeignete Teilnehmerin oder einen geeigneten Teilnehmer in die Gruppenleitung eingeführt. Später liefen die Grup-

pen selbständig unter deren Leitung. Meine langjährige Erfahrung in der Begleitung Angehöriger von Suchtbetroffenen konnte ich gut in die Selbsthilfegruppe von infoSakta einbringen.

Jürg Zu meinem Hintergrund gehört auch meine christliche Vergangenheit. Im Alter von 18 bis 30 Jahren war für mich der Glaube der wichtigste Lebensinhalt. Ich war Mitglied in einer streng gläubigen Studentenbibelgruppe und in christlichen Hauskreisen engagiert, bis mich der strenge Glaube krank machte. Weil ich so fromm war, begann ich die Ausbildung zum Lehrer, statt mein Ingenieur-Studium zu beenden. Später machte ich eine Weiterbildung zum Erwachsenenbildner und gab u.a. Elternkurse an der Suchtpräventionsstelle.

Ursprünglich waren zwei separate Gruppen je für Ausgestiegene und Angehörige geplant. Es gab damals nicht

genügend Interessierte, so startete eine Gruppe für beide Zielgruppen. Welche Erfahrungen habt Ihr damit gemacht?

Eva Jede Seite kann von den Nöten der anderen Seite lernen. Die Ausgestiegenen sehen die Nöte der Angehörigen, die Angehörigen verstehen die Beweggründe der Ausgestiegenen.

Jürg Zuerst war es eine «Notlösung», aber inzwischen finde ich die gemischte Gruppe gut. Eltern von erwachsenen Mitgliedern sektenhafter Milieus fragen sich oft, was sie falsch gemacht haben, wieso ihr Kind in eine problematische Gemeinschaft hineingerutscht ist. Wenn Angehörige von Ausgestiegenen hören, wie der Prozess bei ihnen damals abgelaufen ist, wird die Situation für die Angehörigen nachvollziehbar. Sie quälen sich dann nicht mehr mit Fantasien, die ins Leere laufen.

Das ist eine Entlastung.

Jürg Durch die Schilderungen der Ausgestiegenen wird ersichtlich, dass meistens verschiedene Faktoren zusammenspielen, die zur seelischen Abhängigkeit von einer Gruppe, einem «Guru» oder einem Personennetzwerk geführt haben. Die Ausgestiegenen haben nie berichtet, dass «die Eltern etwas falsch gemacht haben». Und umgekehrt können die Ausgestiegenen die Situation der Angehörigen besser nachvollziehen. Ich kenne das aus eigener Erfahrung. Ich hatte meiner Familie damals grosse Sorgen bereitet. Ich hatte meinen Eltern lange Briefe geschrieben, in denen ich ausführte, wie sehr ich darunter leide, dass sie nicht gläubig, nicht bekehrt seien. Immer wieder schrieb ich, wie schwierig dieser unhaltbare Zustand für mich war. Meine Eltern haben nicht reagiert, sie waren hilflos.

Angehörige sind mit solchen Situationen oft überfordert.

Jürg Ich war auch sehr stark auf meinen Weg fixiert, sie hatten im Grunde keine Chance.

Welche Reaktion hättest Du Dir damals gewünscht?

Jürg Genau diese Frage ist ein zentrales Thema in unserer Selbsthilfegruppe: Wie sollen Angehörige vorgehen? Sollen sie darüber sprechen und eine Auseinandersetzung riskieren oder sollen sie das Thema lieber ignorieren und hauptsächlich den Kontakt zu halten versuchen? Ich persönlich hätte mir gewünscht, dass sie überhaupt etwas gesagt hätten. Auf meine Briefe kam einfach nichts. Wenn meine Eltern in einer Austauschgruppe für Angehörige gewesen wären, hätten sie vielleicht erfahren, dass man sich informieren kann, oder dass man

sich überlegen könnte, wieso das Engagement in der «Sekte» für den Betroffenen derart wichtig ist. Durch den Kontakt können sich Türen öffnen.

Wie stossen die Teilnehmenden auf die Selbsthilfegruppe?

Jürg Die Interessierten kommen meistens über die Fachstelle infoSakta, aber es gibt auch Betroffene, die übers Internet auf das Angebot gestossen sind. Manchmal kontaktieren uns Personen, die ihr Interesse bekunden, sich aber nach dem Erstkontakt nicht mehr melden. Manche sagen offen, dass sie sich doch nicht trauen. Vielleicht sind sie vom eigenen Mut überrumpelt und brauchen noch mehr Zeit.

Wer eignet sich für die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe bzw. für wen sind andere Angebote passender?

Eva Es eignet sich, wer motiviert ist, etwas in Bezug auf die eigene Leidenssituation zu unternehmen. Es braucht das Eingeständnis, dass man nicht mehr weiterweiss und Hilfe braucht. Gleichzeitig müssen Betroffene bis zu einem gewissen Grad in der Lage sein, Unterstützung anzunehmen. Wer nur mal ein bisschen «reinhören» möchte, ist eher nicht geeignet.

Jürg Personen mit ausgeprägten psychischen Problemen, die sehr ausführlich von ihren Schwierigkeiten erzählen und nicht auf andere eingehen und zuhören können, sind in anderen Unterstützungsgefässen besser aufgehoben. Gewisse soziale Kompetenzen sind nötig, damit die Gruppe funktionieren kann. Wir hatten einmal einen Mann in der Gruppe, der die Situationen scharfsinnig analysierte, aber die Probleme der anderen als nichtig abwertete. Es ist uns nicht gelungen, hier eine Balance zu finden. Die Person musste die Gruppe verlassen.

Ausgestiegene erlebten oft, dass sie nicht sein konnten, wie sie wollten, dass Unterordnung gefordert und mit Ausschluss gedroht wurde. Daher ist es sicher schwierig, jemandem mitzuteilen, dass die Selbsthilfegruppe nicht der richtige Ort ist.

Jürg Grundsätzlich suchen wir immer das Gespräch, suchen eine tragbare Lösung. Wenn jedoch die anderen Teilnehmenden ständig zu kurz kommen und sich nichts verändert, dann geht es nicht, dann muss man sich trennen.

Von welchen sektenhaften Gruppen sind «Eure» Teilnehmenden betroffen?

Eva Das ist sehr unterschiedlich: Zeugen Jehovas, esoterische Heiler, von denen man noch nie etwas gehört hat, oder z.B. eine Psychiaterin, die ihre Patient:innen wie ein Guru um sich scharte.

Jürg Zu Beginn hatten wir in der Tat viele Zeugen Jehovas-Betroffene, heute gibt es ja die spezialisierte Gesprächsgruppe für ehemalige Zeug:innen.

Eva Eindrücklich sind die Kleinstgruppen mit Sektendynamik. Ein Mann, Gärtner von Beruf, nahm v.a. Frauen in seinen Kreis auf. Jeweils eine seiner Teilnehmerinnen hat er als Geliebte für einen Monat «auserkoren», dann die nächste. Die Teilnehmerinnen übergaben dem Mann auch hohe Geldsummen. Es waren intelligente Frauen, aber derart fasziniert und verblendet, dass sie den Mechanismus nicht durchschauen konnten. Als sie später realisierten, was vorging, und aufbehrten, drohte ihnen der Leiter damit, sich an ihre Arbeitgeber zu wenden und sie anzuschwärzen.

Wie läuft ein Gruppenabend ab?

Jürg Wir treffen uns einmal im Monat für zwei Stunden. Zuerst gibt es eine Einführung zu einem allgemeinen Thema, bis alle eingetroffen sind. Dann übernimmt Eva eine sogenannte Befindlichkeitsrunde und klärt den Wunsch, was die Anwesenden heute besprechen möchten. Der Abend endet mit einer Abschlussrunde zu den Gesprächen.

Eva In der Befindlichkeitsrunde muss ich als Moderatorin darauf achten, dass die Anwesenden nur kurz berichten, v.a. wenn viele anwesend sind. Das ist für die Betroffenen gar nicht so einfach, wenn sich zwischen den Treffen viel ereignet hat, sie viel erlebt haben.

Welche Themen beschäftigen die Ausgestiegenen?

Eva Eine wichtige Frage ist, wie sie ihr Leben wieder «in den Griff» bekommen können. Sie sind ausgetreten und hängen

im luftleeren Raum. Wo finden sie Anknüpfungspunkte? Oft haben sie Angst, sich jemand Aussenstehendem anzuvertrauen. Sie schämen sich und fürchten Unverständnis.

Jürg Auch Personen, die als Kind in ein sektenhaftes Milieu hineingeboren wurden, haben Schamgefühle.

Eva Viele fühlen sich alleine, alleingelassen, hadern mit dem Alltag. Sie wurden ja auch dahingehend beeinflusst: Wenn Du gehst, bist Du verloren, gefallen, Du existierst nicht mehr. Manche nehmen zusätzlich eine Psychotherapie in Anspruch. In der Selbsthilfegruppe sehen sie, dass die anderen mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Sie erfahren, wie die anderen Teilnehmer:innen mit ihren Situationen umgehen, was sie ausprobiert haben, was klappte und was nicht.

Jürg Es gibt auch Ausgestiegene, die an ihrer Austrittsentscheidung zweifeln und sich fragen, ob es nicht ein Fehler war. Sie überlegen sich, ob es ihnen vorher nicht doch besser ging als jetzt, wo sie quasi «nichts», keine Gemeinschaft mehr haben. Zudem haben sie grosse Mühe, jemandem, den sie neu kennenlernen, von ihrer «Sekten»-Vergangenheit zu erzählen, aus Scham. Dies kann Beziehungen sehr belasten, manchmal gehen sie deswegen in die Brüche.

Welche Themen sind den Angehörigen ein Anliegen?

Eva Oft geht es um die Frage: Wie kann ich die betroffene Person von ihrem eingeschlagenen Weg wieder abbringen? Die Angehörigen haben den verständlichen Wunsch, die geliebte Person aus der Abhängigkeit hinauszuführen, und erwarten von uns ein «Rezept». Wenn sich diese Er-

wartung nicht erfüllt, ist die Enttäuschung gross – einige wenige kommen dann nicht mehr zu den Treffen. Die Angehörigen, die bleiben, merken im Laufe der Gespräche, dass es sich um einen Prozess handelt, dass es darum geht, gewisse Begebenheiten zu akzeptieren und für sich einen Lösungsansatz zu finden.

Jürg Die Angehörigen leiden unter dem Kontaktabbruch und fragen sich, wie sie den Kontakt wieder aufnehmen können. Eine Mutter beispielsweise hat ihren Enkel noch nie gesehen, sie schickt Karten und Geschenke – keinerlei Reaktion. Nach so viel Engagement, mit dem Angehörige immer wieder ins Leere laufen, drängt sich die Frage auf: Soll ich weitermachen oder mein Kind «abschreiben»?

Die Suche also nach der Balance zwischen Engagement und Selbstschutz.

Eva In der «Angehörigenvereinigung Drogenabhängiger» gilt die Devise «Loslassen, aber nicht fallenlassen». Das trifft auch bei der «Sekten»-Problematik zu. Ich muss als Angehörige meinen eigenen Weg gehen, das betroffene Familienmitglied innerlich freigeben, jedoch immer gesprächsbereit bleiben. Diesen Prozess durchzustehen, ist für Angehörige meistens sehr schwierig.

Was hat sich im Laufe der letzten zwölf Jahre geändert, was ist gleichgeblieben?

Jürg Zu Beginn nahmen gleich viele Ausgestiegene wie Angehörige teil. Das hat sich verändert, es stiessen immer mehr Angehörige dazu. Thematisch handelte es sich früher um Gruppen wie Zeugen Jehovas oder den VPM, heute ist auch Verschwörungsglaube ein Thema. Gleichgeblieben ist die Methode, wie die Gruppe geführt wird.

Seit längerer Zeit verfassen wir jeweils eine Zusammenfassung zu jedem Treffen, damit auch Teilnehmende, die einmal nicht dabei sein können, wissen, was besprochen wurde.

Wo seht Ihr Vorteile einer Selbsthilfegruppe gegenüber einer Psychotherapie?

Eva Wir sitzen alle «in einem Boot», die Teilnehmenden haben sehr viel Verständnis füreinander. Das Zusammengehörigkeitsgefühl ist ein grosser Wert der Gruppe.

Jürg Selbsthilfe ist keine Konkurrenz zur Psychotherapie, sondern meistens eine gute Ergänzung. Selbsthilfegruppen sind eine Art Prozessbegleitung. In der Psychotherapie konzentriert man sich regelmässig eine Stunde lang voll und ganz auf die eigene Situation.

Eva Die meisten, die durch ihre Situation stark belastet und in der Lebensqualität beeinträchtigt sind, machen noch eine Psychotherapie. Das ist wertvoll, denn was sie in der Therapie erfahren oder gelernt haben, können sie in unsere Gruppe einbringen.

Was sind die Herausforderungen für Moderator:innen?

Eva Alle Betroffenen kommen mit starken Emotionen und hohen Erwartungen, dem Bedürfnis, mal «den Kropf zu leeren». Als Moderator:innen müssen wir eine Struktur reinbringen und dafür sorgen, dass alle zu Wort kommen. Man muss wissen, wann man das Gespräch laufen lässt und wann man eingreift.

Jürg Oft wird von uns Moderator:innen eine Antwort erwartet. Doch eigentlich möchten wir vor allem den Austausch unter den Teilnehmenden fördern.

Was bringt die Selbsthilfegruppe den Teilnehmenden?

Eva Sie fühlen sich verstanden, sie haben gelernt, etwas zu verändern und auch, dass es Mut braucht, etwas zu wagen.

Jürg Hier gibt es individuelle Unterschiede. Den einen reicht es, wenn sie ihre Situation schildern können. Sie suchen eine Entlastung für den Moment. Andere möchten persönliche Fortschritte machen.

Eva Es ist unglaublich, wie diese Menschen, die sich zu Beginn überhaupt nicht kennen, schon am ersten Abend aufblühen, ihre Geschichte offenerzählen. Ein Gefühl des Verständnisses bereits am ersten Treffen.

Jürg In der Gruppe erhalten die Teilnehmenden Rückmeldungen, Einschätzungen, Mitgefühl. Ich hätte ja damals auch mit meiner Familie reden wollen, aber es ging nicht.

Ihr macht diese Gruppenleitung jetzt schon viele Jahre. Was gibt Euch diese Arbeit?

Eva Ich habe ja früher beruflich Gruppen – damals zum Thema Sucht – geleitet und wollte das auch gerne nach meiner Pensionierung weiterführen. Ich möchte dazu beitragen, dass Veränderung möglich wird. Nie hätte ich erwartet, dass es so viele Parallelen zwischen Drogen- und «Sekten»-Betroffenheit gibt, da ich ja zu Beginn von «Sekten» noch keine grosse Ahnung hatte. Die grosse Hilflosigkeit der Angehörigen trifft man auch im Zusammenhang mit seelischer Abhängigkeit an, sie müssen lernen, sich abzugrenzen. Wenn sich die Menschen verstanden fühlen, sich wohl fühlen, können wir ihnen etwas auf ihrem Weg mitgeben.

Jürg Für mich ist diese Arbeit eine Bereicherung im Leben. Als Co-Moderator:innen ergänzen wir uns sehr gut.

Gibt es Begebenheiten, die Euch sehr berührt haben?

Eva Ein junger Mann war Mitglied bei den Zeugen Jehovas, ist ausgetreten und war völlig verzweifelt. Er fühlte sich alleine auf der Welt, ohne Halt und Boden. In der Selbsthilfegruppe machte er grosse Fortschritte, er konnte seinen Befreiungsweg – auch in den Medien - sehr treffend und eindrücklich beschreiben. Er lernte eine Frau kennen und gründete eine neue Familie. Erst viel später hörten wir, dass er seine Familien verlassen habe und wieder zu den Zeugen Jehovas zurückgekehrt sei. Wir versuchten, mit ihm Kontakt aufzunehmen, aber er reagierte sehr abweisend: Wir sollen ihn in Ruhe lassen, es sei seine Entscheidung.

Jürg Es gibt auch sehr viele positive Entwicklungen. Ich denke da an einen jungen Mann, der den Ausstieg aus der Gemeinschaft der Zeugen Jehovas schaffte und sich ein neues Leben aufbaute. Wir durften ihn auf diesem Weg begleiten. Oder ein anderer Mann, der im Begriff war, alles, was ihm etwas bedeutete, zu verlieren, seine Frau, seine Kinder, seine Existenz. Er konnte sich nach der Krise wieder neu orientieren. Die Gruppe gab ihm dabei einen Halt.

Danke für das Gespräch und Eure Arbeit. Nach zwölf Jahren gebt Ihr nun die Gruppe schrittweise in die Hände von zwei kompetenten Ausgestiegenen.

5 Jahre Selbsthilfegruppe für ehemalige Zeugen Jehovas

Christian Rossi

Die Selbsthilfegruppe für ehemalige Zeugen Jehovas besteht seit Dezember 2017. Ich durfte in diesen mehr als fünf Jahren viele Menschen kennenlernen, die aus der Gemeinschaft der Zeugen Jehovas entweder ausgeschlossen worden oder selbst ausgestiegen sind.

Ich selbst war bis 1997 ein Zeuge Jehovas. Im April jenes Jahres entschloss ich mich, die Gemeinschaft zu verlassen, weil ich mit den strikten Regeln, der Lieblosigkeit und den Ungereimtheiten, die mir im Verlauf meiner Mitgliedschaft immer stärker aufgefallen waren, nicht länger zurechtkam. Später studierte ich Religionswissenschaft, Bibelwissenschaften und Psychologie an der Universität Zürich. Als freier Mitarbeiter von infoSakta gründete ich schliesslich die Selbsthilfegruppe für ehemalige Zeugen Jehovas.

Bis zum Ausbruch der Corona-Pandemie trafen wir uns einmal im Monat an einem vertraulichen Ort, um jene zu schützen, die aus familiären Gründen noch bei den Zeugen Jehovas waren. Denn die Leitende Körperschaft, das höchste Gremium der Zeugen Jehovas, rät allen Mitgliedern, jeglichen Kontakt mit «abtrünnigen» Familienmitgliedern, die nicht mehr im selben Haushalt leben, zu meiden. Seit März 2020 treffen wir uns nach gemeinsamem

Entscheid nur noch über Zoom. Als Ausgleich zur Umstellung auf das Online-Format finden in Zukunft zweimal im Jahr spezielle Treffen statt: einmal ein Sommerfest und einmal ein Weihnachtsfest. Letzteres wird bewusst organisiert, um gegen das Weihnachtsfeierverbot der Wachturm-Gesellschaft zu verstossen.

Ein Rückblick auf die letzten fünf Jahre zeigt, dass die Teilnehmenden, die sich nach dem Austritt oft in einer Lebenskrise befanden, dank der monatlichen Treffen und der Freundschaften, die sich mit anderen Teilnehmenden entwickelten, Stabilität in der Gegenwart und eine neue Perspektive für die Zukunft fanden. Dadurch konnten sie nach einiger Zeit ihre Vergangenheit bei den Zeugen Jehovas hinter sich lassen. Sie lernten gleichzeitig, den sog. Weltmenschen zu vertrauen, und konnten nach ein paar Jahren auch ohne die Selbsthilfegruppe ein selbstbestimmtes Leben führen.

Wie sieht die Zukunft unserer Selbsthilfegruppe aus? Vielleicht könnte man auch Familienmitglieder von Zeugen Jehovas aufnehmen oder eine Gruppe für italienischsprachige ehemalige Mitglieder gründen. Wir überlegten uns auch, weitere Gruppen in anderen Städten zu bilden. Schliesslich gibt es auch ein Bedürfnis, eine LGBT-Gruppe für ehemalige Zeugen Jehovas zu starten.