

Aussteiger:innen aus sektenhaften Gruppen spielen eine wichtige Rolle in der Unterstützung anderer Betroffener und in der Aufklärung. Ihre Erfahrungskompetenz kommt auf verschiedenen Ebenen zum Tragen.

Der Ausstieg aus einem sektenhaften Milieu ist oft ein langwieriger Prozess, der über Jahre dauern kann. Wer den Weg aus einer vereinnahmenden Gemeinschaft oder aus einem Abhängigkeitsverhältnis zu einem «Guru» schafft, verfügt grundsätzlich über wertvolle Erfahrungskompetenz und Wissen. Wir erleben Ausgestiegene mehrheitlich als sehr reflektiert und differenziert. Viele setzen ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz zur Unterstützung von anderen Betroffenen oder in der Sensibilisierung der Öffentlichkeit ein.

infoSakta möchte die Arbeit der Ausgestiegenen würdigen und Betroffene, die unter

Selbstzweifeln leiden und den Druck in der Gemeinschaft nicht mehr aushalten, ermutigen, eines dieser Angebote auszuprobieren.

1. Die Ressourcen der Ausgestiegenen

Fundiertes Wissen

Ausgestiegene, v.a. wenn sie in einer umstrittenen Gemeinschaft aufgewachsen sind oder lange Zeit darin verbracht haben, verfügen über ein fundiertes Wissen zur Gruppe, zu deren Lehre, zur Gruppendynamik und zum Verhalten der Leitungspersonen. Ein Wissen, das Aussenstehende in dieser Form nicht haben. Diese Innensicht macht sie für andere Ausgestiegene, Fachstellen und Medienschaffende zu wertvollen Gesprächspartner:innen.

Facettenreichtum

Die Erfahrungen der Ausgestiegenen sind facettenreich: Manche ehemalige Mitglieder wurden als Kinder in die Gruppe hinein-

geboren und sind als junge Erwachsene ausgestiegen (second generation). Andere sind während einer Lebenskrise im Erwachsenenalter in die Gemeinschaft geraten, wurden durch manipulative Methoden an die Gruppe gebunden. Manche waren mit ihrem familiären Bezugssystem in der Gruppe, andere haben durch den Beitritt ihre Familie

«infoSakta möchte die Arbeit der Ausgestiegenen würdigen und Betroffene ermutigen.»

verloren. Viele waren als einfache Mitglieder dabei, andere waren in führenden Positionen engagiert. So zum Beispiel Simon Sasek, aufgewachsen in der Organischen Christus-Generation und Sohn des Gründers und Leiters Ivo Sasek. In seinem Blog «jesteron»¹ beschreibt er seinen OCG-Ausstieg und gewährt Einblicke in das Funk-

tionieren der Organisation unter Ivo Sasek, jenseits der Selbstdarstellung der Gruppe. Die Gruppe der Aussteigenden und Ausgestiegenen ist heterogen: Sie befinden sich in unterschiedlichen Phasen des Loslösungs- und Verarbeitungsprozesses, vertreten dementsprechend unterschiedliche Haltungen. Spezielle Erfahrungen und individuelle Aspekte prägen den weiteren Weg: Manche möchten mit dem Thema gar nichts mehr zu tun haben. Andere sind sehr verunsichert, mit der Gruppe immer noch emotional stark verstrickt. Wiederum andere suchen sich eine neue Gemeinschaft. Viele Betroffene haben sich eine emotionale Distanz erarbeitet, reflektieren ihre Erfahrungen und möchten andere unterstützen. Und dann gibt es noch jene Ausgestiegenen, deren Austritt lange Zeit zurückliegt: Sie haben sich über Jahre mit dem Thema auseinandergesetzt, waren vielleicht in der Aufklärung oder Beratung tätig und möchten diesen Lebensabschnitt nun ad acta legen.

«Können sie mich überhaupt verstehen? Werden sie mich verurteilen?»

Angst überwinden und Hilfe annehmen

Sektenhafte Gruppen schüren ein Klima der Angst, indem sie den Ausstiegsunsicheren weismachen wollen, dass sie nach dem Austritt verloren seien, dass sie fallen würden, quasi aufhören zu existieren. Personen, die den Ausstieg geschafft haben, kennen diese Angst, auch die Angst, bisherige Weggefährten, die Familie und den Lebensinhalt zu verlieren. Sie kennen die Situationen, in denen man sich alleine und alleingelassen fühlt. Auch die Hürde, sich Aussenstehenden anzuvertrauen, können Ausgestiegene bestens nachvollziehen: Werden sie mich verstehen? Können sie mich überhaupt verstehen? Werden sie mich verurteilen? Nicht selten hören wir von Betroffenen, dass sie in

ihrem nahen Umfeld kein echtes Verständnis erfahren oder dass sie sich auch nach mehreren Therapiesitzungen nicht trauen, den Sektenhintergrund bei ihrem Therapeuten oder ihrer Psychologin anzusprechen. Für Betroffene, die weder in ihrer Gemeinschaft noch in der Aussenwelt eine Perspektive sehen, ist die Situation besonders belastend.

Auswirkungen einer Mitgliedschaft

Ausgestiegene zeigen uns auf, welche teilweise schwerwiegenden gesundheitlichen und psychischen Folgen eine Mitgliedschaft in einer sektenhaften Gruppe mit sich bringen kann²: Während der Mitgliedschaft leiden viele Betroffene im Laufe der Zeit unter dem ständigen Druck, den Anforderungen und Erwartungen gerecht zu werden. In geschlossenen Gemeinschaften kann die soziale Kontrolle hoch sein, ebenso die innerlichte Selbstzensur und die innere Zerrissenheit. Die Betroffenen leiden teilweise unter Schuld- und Schamgefühlen und Ge-

fühlen des Ungenügens. Manche erfahren Gewalt und sexuelle Übergriffe. Je nachdem ist es ihnen nicht möglich, das Unrecht, das ihnen angetan wird, zu erkennen. So beschreibt Lea Saskia Laasner, ehemaliges Mitglied der «Lichtoase» in ihrem Buch³ auf eindrückliche Weise, wie sie die Interpretation des Leiters, der sie als Jugendliche sexuell missbrauchte, übernommen hatte, entgegen des empfundenen Ekels: Der Geschlechtsverkehr diene angeblich ihrem spirituellen Wachstum. Gruppenspezifische Kenntnisse über täterschützende Strukturen und krankmachende Mechanismen – in unterschiedlicher Abstufung – sind wichtige Aspekte bei der Betrachtung und Einschätzung von sektenhaften Phänomenen. Ausgestiegene verfügen über dieses Wissen.

Mehr als ein «persönliches» Problem

Für Ausstiegsunsichere können Aussteigerberichte ermutigend sein, sie erkennen, dass ihre Erfahrungen nicht einfach ihr

«persönliches» Problem und sie nicht ein verirrter «Einzelfall» sind. Simon Rohde, ehemaliger Zeuge Jehovas schrieb sein Buch «Ausstieg ins Leben – wie ich aufhörte, ein Zeuge Jehovas zu sein» (2017) ursprünglich, um die Erlebnisse für sich persönlich zu ordnen. Aufgrund der vielen Zuschriften erkannte er aber rasch den aufklärerischen

«Die Menschen finde es wichtig zu erkennen, dass sie nicht alleine sind.»

Charakter seines Erfahrungsberichtes: «Die Menschen fanden es wichtig zu erkennen, dass sie in ihrer Situation und mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind.» Auch für Angehörige können solche Berichte wertvoll sein: Im Podcast «Peters Weg in die Abhängigkeit»⁴ bspw. führt Peter u.a. aus, welche Vorgehensweise er Angehörigen von Sektenmitgliedern empfiehlt und wie

sich Konfrontation oder eben ein unterstützendes Verhalten vonseiten der Familie auf Mitglieder auswirken.

2. Wo die Erfahrungskompetenz der Ausgestiegenen zum Einsatz kommt

In folgenden Bereichen setzen Ausgestiegene ihre Erfahrungskompetenz ein.

Foren – ein niederschwelliger Zugang

Zu verschiedenen Gemeinschaften bestehen Foren, die von Ausgestiegenen aufgebaut wurden. Diese Plattformen gewähren den suchenden Betroffenen einen niederschweligen Zugang, orts- und zeitunabhängig. Beispiele dafür sind Openfaith für ehemalige Mormon:innen und kritische Noch-Mitglieder⁵ oder GET ABC für Betroffene der Gemeinschaft Evangelisch Taufgesinnter⁶. Auch für Ausstiegsunsichere können diese Online-Angebote eine geeignete Möglichkeit sein, sich anonym und unverbindlich an

die Auseinandersetzung mit der Thematik heranzutasten. V.a. in der Phase direkt nach dem Ausstieg ist es vielen Ausgestiegenen ein Anliegen, sich mit theologischen Fragen auseinanderzusetzen.

Selbsthilfegruppen – Austausch und Unterstützung

Moderierte Selbsthilfegruppen bieten ein geeignetes Gefäss für gegenseitige Unterstützung. Betroffene treffen auf Menschen mit ähnlichen Erlebnissen, sie erfahren grosses Mitgefühl und Zugehörigkeit, sie müssen sich nicht erklären und rechtfertigen. Teilnehmende können voneinander lernen, sich gegenseitig motivieren und ein Beziehungsnetz aufbauen⁷.

Erfahrungsberichte – Sensibilisierung und Mutmacher

Erfahrungsberichte von Betroffenen – als Texte oder in Podcasts – können wie erwähnt anderen Ausgestiegenen Mut machen

und sie in ihren Erfahrungen bestätigen. Aussteigerliteratur zu lesen, kann den Verarbeitungsprozess unterstützen. Erfahrungsberichte sensibilisieren aber auch die Öffentlichkeit über Mechanismen und interne Abläufe von Organisationen, die auf ihren Websites und in Hochglanzbroschüren ein ganz anderes Selbstbild zu vermitteln

«Erfahrungsberichte können anderen Ausgestiegenen Mut machen.»

versuchen. Ausgestiegene gewähren authentische Einblicke ins Innere sektenhafter Gruppen und helfen zu verstehen, wo die Gefahren liegen und wieso der Lösungsprozess so schwierig ist.

Initiativen – Hilfe und Öffentlichkeitsarbeit

Ein Beispiel für eine solche Initiative ist der Verein jz help⁸. Der länderübergreifende Zusammenschluss von hauptsächlich ehemaligen Zeugen Jehovas hat es sich zur Aufgabe gemacht, über Menschenrechtsverletzungen bei den Zeugen Jehovas zu informieren und Ausstiegswilligen psychologische und rechtliche Hilfe zu bieten. Aktuelle Informationen zu verschiedenen Aspekten wie bspw. soziale Ächtung oder sexueller Kindesmissbrauch sowie Gerichtsurteile werden zur Verfügung gestellt. Durch aktive Medienarbeit und regelmässige Aktionen trägt der Verein jz help mit seiner Expertise zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit bei.

Aufklärung in Schulklassen – beeindruckende Glaubwürdigkeit

In Deutschland wird in der schulischen Bildung seit längerem mit geeigneten ehemaligen Rechtsextremen in der Extremismus-

prävention und Deradikalisierungsarbeit zusammengearbeitet. Auch in der Aufklärung zu sektenhaften Gruppen besuchen Ausgestiegene Schul- und Konfirmandenklassen. Die persönlichen Begegnungen sind bei den Jugendlichen sehr beliebt: Sie erfahren aus erster Hand, wie sich das Leben in einer sektenhaften Gruppe gestaltet

«Aussteiger berichtet über seine Therapieerfahrung, Wünsche und No-Gos in der Therapie.»

und aus welchen Beweggründen jemand einer Gemeinschaft beigetreten ist. Sie können nachvollziehen, wieso die Betroffenen trotz Druck und Leiden so lange dabeigeblichen sind und wie ihnen der Befreiungsschlag gelang.

Wissensquelle für Fachstellen – Einblick ins Innere

Die Kenntnisse und Erfahrungen von Ausgestiegenen sind auch für Sektenfachstellen eine wertvolle Informationsquelle. Ausgestiegene berichten bspw. von internen Abläufen und manipulativen Methoden oder von Widersprüchen in der Kommunikation nach aussen und dem Verhalten innerhalb. Dies ist ein wichtiger Realitätsbereich, neben der Selbstdarstellung der Organisation in Veranstaltungen, auf den Websites, in den Social Media etc. Teilweise verfügen Ausgestiegene über interne Dokumente und können Fachstellen bei Rechtsstreitigkeiten mit sektenhaften Gruppen als Zeug:innen mit geeignetem Quellenmaterial unterstützen.

Fortbildung für Psychotherapeut:innen – ein besseres Verständnis

In den Schulungen, die infoSakta für Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen anbietet, geht es um die Funktionsweise sektenhafter Gruppen, um die Logik von Glaubenssystemen, die psychischen Folgen sowie erfolgsversprechende Ansätze in Behandlung und Betreuung. An den halb- bis ganztägigen Schulungen nimmt jeweils auch ein ehemaliges Mitglied teil: Es berichtet über seine Therapieerfahrung, über seine Wünsche an Psycholog:innen und «No-Gos» in der Therapie. Die Perspektive aus Klientensicht und der Austausch sind für die Therapeut:innen wertvoll, sie können ihre Fragen stellen und Fallbeispiele aus der eigenen Praxis besprechen. Ein besseres Verständnis für die Problematik kann Psychotherapeut:innen neue Perspektiven für die Behandlung von Betroffenen eröffnen.

Wertvolle Kombination – psychologische Beratung mit Erfahrungswissen

Eine Reihe von ehemaligen Sektenmitgliedern ist in der professionellen Beratung tätig. So hat bspw. Dieter Rohmann, Psychologe und ehemaliges Mitglied der christlichen Gemeinschaft «Kinder Gottes» ein Drei-Stufen-Modell der Ausstiegsberatung⁹ entwickelt und bietet therapeutische Begleitung für Betroffene an. Oder Gillie Jenkinson, Psychotherapeutin und ehemaliges Mitglied einer christlich-fundamentalistischen Gruppe: Sie hat einen Selbsthilferatgeber für Betroffene von sektenhaftem und/oder spirituellem Missbrauch verfasst. Auch sie ist u.a. im Bereich Psychoedukation und Post-Cult-Counselling tätig¹⁰. Mit ihrer Doppelkompetenz leisten die Ausgestiegenen und Fachpersonen einen wichtigen Beitrag im Versorgungssystem, im Rahmen von Schulungen und in der Prävention.

Wissen und Erfahrungsschatz haben alle Ausgestiegenen. Wer sich in Austausch, Begleitung und Prävention einsetzt, braucht neben dem Engagement, auch eine gewisse emotionale Distanz und Selbstreflexion. Andere Ausgestiegene zu belehren oder zu

«Wer sich engagiert, braucht emotionale Distanz.»

drängen, ist nicht hilfreich – Betroffene, die Unterstützung suchen, haben ihr eigenes Tempo, ihren eigenen Weg. Es handelt sich um einen Balanceakt zwischen Nähe (ehemalige Identifikation mit der Gruppe) und Distanz (differenzierter, kritischer Blick).

¹ www.jesterton.ch

² www.infosekta.ch/media/pdf/2024_Interview_Angehoerige_Gesundheit_infoSekta.pdf

³ Laasner & Stamm (2015). Allein gegen die Seelenfänger. Meine Kindheit in der Psycho-Sekte. Bastei Lübbe.

⁴ www.wienerzeitung.at/p/-68-sekten-peters-weg-in-die-abhaengigkeit (Wiener Zeitung, Podcast Weitergedacht, 13. März 2025)

⁵ <https://openfaith.de/>

⁶ www.getabc.ch

⁷ www.infosekta.ch/media/pdf/2023_SHG_infoSekta_JB2022.pdf

⁸ <https://jz.help/> und www.facebook.com/JZ.Help.eV

⁹ www.researchgate.net/publication/365670914_Einblicke_in_die_psychotherapeutische_Begleitung_von_sog_Sektenmitgliedern-aussteigerinnen

¹⁰ www.hopevalleycounselling.com/