

## **Ausstieg als Prozess – wie TherapeutInnen und Angehörige helfen können**

*Stefan Kuster und Susanne Schaaf*

**Im Rahmen der zweiten infoSekt|a-Tagung für direkt Betroffene und Angehörige „Ihr da drinnen – wir da draussen“ am 30. Oktober 2010 moderierte der Psychologe und Psychotherapeut Stefan Kuster den Workshop zu „Ausstieg als Prozess“. Seine langjährige Erfahrung in der Beratung floss in sein Impulsreferat ein.**

Was läuft ab, wenn sich ein Mitglied einer sektenhaften Gruppe aus dem engen Milieu zu lösen beginnt? Welches sind spezifische Herausforderungen für die Betroffenen und deren Angehörige während eines solchen Prozesses? Wo hört der Ausstieg eigentlich auf? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigte sich der Workshop „Ausstieg als Prozess“. Als Einstieg in den Workshop erläuterte Stefan Kuster seine Überlegungen zum Ausstiegsprozess aus Sicht der aussteigenden Person sowie aus Sicht der „ausenstehenden“ Angehörigen und PartnerInnen.

### **Die Perspektive der aussteigenden Person**

---

Der erste Kontakt mit sektenhaften Gruppen gestaltet sich oft sympathisch und hoffnungsvoll. Endlich eine Gemeinschaft, die den Betroffenen „wirklich“ versteht, die auf seine Anliegen und Nöte eingeht und konkrete Lösungen bietet. Der Erstkontakt und die folgenden Treffen verheissen einen Aufbruch in eine neue Lebenswelt, eine aufregende Reise. Diese Anfangsphase kann unterschiedlich lange dauern. Erste kritische Fragen oder Ungereimtheiten tauchen bei den einen schon nach Wochen, bei den anderen erst nach Jahren auf.

### *Vorboten des Ausstiegsprozesses*

Das Mitglied beobachtet von der Gruppenlehre abweichendes Verhalten innerhalb der eigenen Strukturen und gegenüber der Aussenwelt. Offenbar halten sich nicht alle Mitglieder an die Spielregeln, aber angesprochen wird der Widerspruch nicht. Aufkeimende Zweifel an der Gruppe, an Lehrinhalten, an Vorfällen, am Verhalten der Leitungsperson

beschäftigen das Mitglied immer stärker, aber es verheimlicht diese Gedanken und Gefühle. Rasch tauchen nämlich auch Schuldgefühle auf, weil diese Zweifel angeblich auf fehlende Loyalität zur Gruppe hindeuten, auf einen schwachen Glauben oder auf das Wirken von Dämonen. Ein zweifelndes Mitglied ist eine Gefahr für die Gemeinschaft, es könnte andere in den Sog nach unten mitziehen. Das Mitglied versucht, kritische Gedanken und verwirrende Beobachtungen zu verdrängen, wegzubeten, durch eine noch stärkere Selbstkritik zu vertreiben. Die Angst, dass die Zweifel von anderen bemerkt werden könnten, und auch die Angst vor Strafe sind gross. Immer wieder fragt sich das Mitglied, ob es sich vielleicht nicht doch irrt und die Gruppe recht hat (Ambivalenz): „Was, wenn der Gruppenleiter tatsächlich der wiedergekommene Messias ist und ich mich abwende? Mache ich nicht den grössten Fehler meines Lebens, wenn ich jetzt gehe?“ Auch wenn dieser Loslösungsprozess Wochen oder Jahre dauern kann, kommt er für die Umwelt nicht selten überraschend.

### *Das Leben draussen*

Mit dem Austritt aus der Gruppe ist ein grosser Schritt vollbracht, der von den Betroffenen oft viel Mut erfordert. Sie verlassen ihr bisher (vordergründig) sinnstiftendes Umfeld, ohne dass eine konkrete Alternative vorliegt. Der Austritt war ein Befreiungsschlag. Der bevorstehende Weg kann jedoch steinig werden.

Mit dem Ausstieg fallen die sozialen Netze der Gruppe weg. An Beziehungen aus der Zeit vor der Gruppenmitgliedschaft muss erst wieder angeknüpft werden. Wer während seiner Gruppenmitgliedschaft seinen Job aufgegeben und sein Engagement voll und ganz in den Dienst der Gemeinschaft gestellt hat, realisiert, dass ihm wichtige berufliche Qualifikationen oder Berufserfahrung fehlen, die ihm den Wiedereinstieg in die Berufswelt erleichtern würden. Manche Aussteiger haben der Gemeinschaft viel Geld überlassen, grosszügige Spenden z.B. aus einem Erbvorbezug oder eigenen Pensionskassengeldern, und stehen vor dem finanziellen Nichts.

Zum Ausstieg gehören auch sehr belastende emotionale Wechselbäder: Zu nennen sind Hoffnung und Zuversicht, aber auch Trauer, Niedergeschlagenheit, Ratlosigkeit. Mit zunehmender Distanz zur Gruppe spürt der Aussteiger oder die Aussteigerin aber auch zunehmend Empörung über die „gestohlenen Jahre“, über jahrelange Erniedrigung und Ausbeutung, die er oder sie erlebt hat. Es kommt zu Vorwürfen, auch gegen sich selbst: „Was haben die mir angetan? Warum habe ich es zugelassen? Wie konnte ich nur so dumm sein!“

Die Erfahrungen und Erlebnisse in der Gemeinschaft sind teilweise derart seltsam und unglaublich, dass es AussteigerInnen oft schwer fällt, mit Aussenstehenden darüber zu sprechen. Sie befürchten, auf Unverständnis zu stossen, und ziehen sich aus Scham

zurück. Vielleicht nicht gerade kurz nach Austritt, aber später beginnt die Odyssee der Suche nach fachlichem Verständnis, Beratung und Therapie, die helfen sollen, das Geschehene in einen Deutungsrahmen zu setzen und in die eigene Biografie zu integrieren.

### *Psychotherapie*

Psychotherapie ist eine mögliche Hilfestellung in der Situation der Neuorientierung. Der Therapeut/ die Therapeutin muss zuhören, was diese unverwechselbare Person erlebt hat und erlebt. Aufgrund der einschneidenden Erlebnisse von Vertrauensmissbrauch ist es nicht erstaunlich, dass der Betroffene Respekt oder gar Angst vor erneuter Abhängigkeit und Manipulation durch die therapeutische Beziehung hat. Dessen sollte sich ein Therapeut/ eine Therapeutin bewusst sein. Zusammen mit dem Klienten/ der Klientin entwickelt die Fachperson ein Verständnis für die damalige Lebenssituation, die einen Gruppenbeitritt begünstigte. Die Therapie soll dem Betroffenen den Rahmen bieten, vorbehaltlose Wertschätzung zu erleben. Bei Klienten und Klientinnen, die nicht als Kind in eine sektenhafte Gruppe hineingeboren wurden, wird nach Anknüpfungspunkten an das Leben vor der Gruppenzugehörigkeit gesucht. Gezielt werden die individuelle Lebensgeschichte und Originalität der Person exploriert. Wichtig ist auch das Aufspüren von Ressourcen, die unabhängig von weltanschaulichen Fragen Freude bereiten. Hilfreiche Impulse können sich auch dadurch ergeben, zusammen mit dem Klienten/ der Klientin die persönliche Entwicklung in den Träumen zu verfolgen. Ein Aussteiger träumt beispielsweise von übermächtigen Wesen, die ihn überwältigen, und kann in späteren Träumen erleben, dass er der Gefahr entkommen und sogar erfolgreiche Abwehrstrategien entwickeln kann. Wenn es darum geht, wieder langsam die „Fühler auszustrecken“, wird mit dem Klienten/der Klientin geprüft, bei wem er/sie am ehesten soziale Kontakte anknüpfen könnte. Dabei ist es hilfreich, auf diejenigen Menschen zuzugehen, die schon immer zu einem gestanden haben, unabhängig davon, dass man sich von ihnen abgewandt hatte.

Viele Gemeinschaften sehen in Kritik oder Aggressivität ein Verhalten, das überwunden werden muss. In der Therapie kann „Aggression“ in ihrer allgemein lebensnotwendigen Bedeutung erklärt werden. Es geht nicht um die zerstörende Form von Aggressivität, sondern darum, dass ein Mensch sich erlaubt, sich für seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Werte einzusetzen, auch wenn das seinem sozialen Umfeld nicht passt. Dabei geht es in der therapeutischen Begleitung oft um ganz pragmatische Hilfestellung, z.B. beim Aufsetzen von Bewerbungsschreiben und Dossiers (Wie soll und darf ich mich präsentieren?) oder um Kommunikationstraining, in dem der Klient/ die Klientin eigene Interessen zu vertreten lernt (z.B. Vorbereitung eines bevorstehenden privaten oder beruflichen Gesprächs).

## **Die Perspektive der Angehörigen**

Als Ergänzung zum bereits Gesagten folgen nun einige Hinweise für Angehörige, deren Situation oft ebenfalls durch Hilflosigkeit (Was kann ich denn noch tun?), Angst (Was wenn ich den Menschen völlig an die Gruppe verliere, wenn ich etwas Falsches sage?) und Wut (Diese Geschichte beeinträchtigt mein Leben, ich kann nicht mehr schlafen) geprägt ist.

### *Begleitung durch Angehörige nach dem Austritt*

Die Erlebnisse in der Gemeinschaft haben den Aussteiger/ die Aussteigerin geprägt. Sie sind nach dem Austritt nicht wieder dieselbe Person von früher, so verständlich der Wunsch vieler Angehöriger, dies möge so sein, auch ist. Die Zeit der Mitgliedschaft war nicht nur ein „böser Traum“.

Angehörige und Bekannte können dem Betroffenen ein wohlwollendes offenes Angebot machen, soweit das nach all den vorgefallenen Verletzungen beiderseits möglich ist: „Du bist willkommen, weil Du uns immer wichtig warst und bist. Du musst dich nicht erklären. Wir hören Dir zu, wenn Du das willst.“ Eine solche beinahe therapeutische Haltung einzunehmen, ist für betroffene Angehörige nicht einfach, denn sie möchten gerne handeln, konkret helfen, in Diskussionen überzeugen - und nicht einfach „nur zuhören“.

Beide Seiten sollen gemeinsam eine neue respektvolle Beziehungsebene zu finden versuchen. Ob und wie vertraut dieser Kontakt werden wird, ist jedoch offen. Es kann gut sein, dass Angehörige, die den Ausstieg des Betroffenen herbeisehnten und sich über den mutigen Entscheid freuten, danach feststellen müssen, dass die Beziehung nicht nach ihren Vorstellungen gestaltet werden kann.

Einem Aussteiger/ einer Aussteigerin sollten keine Vorwürfe gemacht werden. Einerseits führt diese konfrontative Art kaum zu einem konstruktiven Gespräch, andererseits machen sich viele Ausgestiegene ohnehin schon grosse Selbstvorwürfe, häufig in ungerechtfertigt hohem Mass.

Als Angehörige/r sollte man sich nicht scheuen, in dieser anspruchsvollen Lebenssituation für sich selber professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Selbsthilfegruppen kann die eigene Situation ausgetauscht und voneinander gelernt werden.