2020

Destruktive Gruppen

wir helfen | iuvenes e. V.

Ausstiege aus destruktiven Gruppen

IMPRESSUM

Destruktive GRUPPEN
Ausstiege | Beratung | Begleitung

Herausgeber / V.i.S.d.P.:
iuvenes e. V.
Jan Buschbom

Redaktion:
Jan Buschbom, Gloriett Kargl
Anschrift Redaktion & Herausgeber:
iuvenes e. V.
c/o Laden für Demokratie und Vielfalt
Ramlerstraße 27
13355 Berlin
Telefon: +49 30 4759 5641
E-Mail: buschbom@iuvenes.eu

www.iuvenes.eu
www.facebook.com/iuvenesVerein

Fotos/Abbildungen:
© iuvenes e. V. – wenn nicht anders vermerkt

Layout/Satz:
Grundentwurf: Stephen Ruebsam
Satz & Produktion: Jan Buschbom

überUNS.

Gloriett Kargl & Jan Buschbom

iuvenes e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Als Träger der Sozialen Arbeit unterstützt iuvenes e. V. Menschen in persönlichen Krisen und problematischen Verhältnissen, oft auf Grundlage destruktiver Beziehungen und/oder destruktiver Gruppenerfahrungen. Wir begleiten Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen, darunter verstehen wir beispielsweise so genannte „Sekten“, aber auch hoch problematische Familienverbände, die in der Forschung als „Pseudogemeinschaft“ beschrieben werden. Neben Einzelberatungen moderiert iuvenes e. V. eine Gesprächsgruppe in Berlin, in der sich die Aussteiger*innen austauschen und einander mit Rat und Tat unterstützen können.

Das Projekt „destruktive Gruppen“ von iuvenes e. V. entstand 2018 aus einer bestehenden Selbsthilfegruppe (Start 2016) mit dem Bedarf nach Verstetigung und Professionalisierung des Beratungsangebots für Menschen mit destruktiven Gruppenerfahrungen. Schnell zeigte sich großer Redebedarf bei den Teilnehmer*innen. Der Leidensdruck ist trotz parallel laufender Beratungsprozesse in anderen Facheinrichtungen und Therapien enorm.

In der Anfangsphase der Selbsthilfegruppe wurde rasch deutlich, dass das Setting einer herkömmlichen Selbsthilfegruppe schwer umsetzbar ist. Wir haben es in den Treffen mit Aussteiger*innen zu tun, die durch Gruppenprozesse schwer geschädigt sind. Die Auseinandersetzung zu Themen und Biografien muss daher unter eigens entwickelten Regeln erfolgen und den individuellen Bedürfnissen entsprechend umgesetzt werden. Diese Kommunikationsabläufe unter besonderer Berücksichtigung der psychischen Problemfelder der Teilnehmer*innen stellten anfänglich die größte Herausforderung dar. Das usrprüngliche Konzept „Selbsthilfegruppe für Sektenaussteiger*innen“ wurde durch die Erfahrungen der Gruppentreffen über die Jahre zu einem „moderierten Gruppentreffen für Betroffene aus destruktiven Gruppen“ angepasst.

Das Gruppenangebot erfüllt eine wichtige soziale Funktion, sich im Gruppensetting kennenlernen und austauschen zu können. „Meine Geschichte“ erzählen zu können und von anderen verstanden zu werden, „sich nicht alleine oder fremd zu fühlen“ und „nicht als verrückt abgestempelt“ zu werden, sind wichtige Elemente des sozialen Austauschs innerhalb der moderierten Gespräche.

In der Gesprächsgruppe profitieren die Teilnehmer*innen von den Erfahrungen anderer. So vermeiden sie schmerzhafte Fehler, die andere vor ihnen gemacht haben. Das Gruppengespräch hilft, die eigene Geschichte zu reflektieren. Das ist oft gerade dann der Fall, wenn Menschen aus ganz unterschiedlichen Gruppen vergleichbare Erfahrungen gemacht haben. Die Perspektive der anderen erlaubt neue, nicht selten überraschende Einsichten.

Mit ihren Biographien, ihren Erfahrungen und Problemen nicht alleine zu sein, ist für viele Betroffene bereits eine Entlastung. Voneinander Bewältigungsstrategien lernen, aber auch das Erlebte im Gespräch mit Menschen auszudeuten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sind andere zentrale Wirkmomente unserer Arbeit.

Unser Beratungsangebot ist für die Betroffenen anonym und kostenlos. Derzeit stehen wir regelmäßig in Kontakt zu 28 Aussteiger*innen, dazu kommen zahlreiche telefonische und persönliche Beratungsgespräche aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, die einmal, aber bei Bedarf auch mehrfach in Anspruch genommen werden.

Mit unserer Broschüre möchten einen Einblick in die Arbeit mit Menschen aus destruktiven Gruppen geben. Wir möchten für Verständnis für die Menschen, mit denen wir arbeiten, werben und exemplarisch einige ihrer Geschichten vorstellen. Sie haben jede Unterstützung verdient!

Gloriett Kargl und Jan Buschbom im Herbst 2020

DESTRUKTIVE **GRUPPEN**

Unsere Arbeitsdefinition

Unter destruktiven Gruppen verstehen wir Gemeinschaften, die die persönliche Entwicklung ihrer Mitglieder als Bedrohung empfinden. Während in authentischen Gemeinschaften die Unterschiede der Menschen, die ihr angehören, als Bereicherung empfunden werden, droht Individualität in destruktiven Gemeinschaften das Zusammengehörigkeitsgefühl in Frage zu stellen. Es entstehen rigide soziale Rollen, die das einzelne Mitglied zu erfüllen hat. Ausbrüche aus diesen Rollen werden von der destruktiven Gruppe als Bedrohung oder Verrat empfunden.

Destruktive Gruppen weisen in unterschiedlichen Variationen und Intensitäten diese Merkmale auf:

- strikte Zuweisung von sozialen Rollen;
- starke Hierarchien, an deren Spitze meist (charismatische) Entscheider*innen zu finden sind;
- strenge Systeme aus täglichen Ritualen und Regeln, die unbedingt einzuhalten sind, und permanente Beschäftigung, um Zeit für individuelles Nachdenken zu verhindern;
- die Kommunikation und das Handeln in der Gruppe sind geprägt von einem tiefgreifenden Mangel an Spontanität, Humor und Elan im Miteinander sowie einer regelrechten Furcht vor Veränderungen;
- die Gruppe verfügt über eine eigene manipulative Sprache bzw. eigene Begrifflichkeiten, diese werden an Emotionen gekoppelt (loaded language);
- Ausbrüche aus den sozialen (Gruppen) Rollen, oft auch nur zaghafte Kontakte in die Außenwelt, werden als Bedrohung und Verrat empfunden;
- es herrschen Gruppenwahrheiten, die nicht hinterfragbar sind, meist sind es exklusive Wahrheiten, über die in Konkurrenz zur Außenwelt nur die Gruppe verfügt;
- es herrscht großes Misstrauen gegen alle, die nicht der Gruppe angehören;
- die Außenwelt wird als unwissend („ungläubig“) oder feindlich beschrieben; die Lösung aller (individuellen und gesellschaftlichen) Probleme wird nur dem eigenen Glaubenssystem („der Wahrheit“) zugetraut;
- es herrscht eine regelrechte Opfermythologie nach innen wie außen. Die Gruppe sieht sich als (permanentes) Opfer der Außenwelt; das Ich geht im Wir der Gruppe auf, zum Wohl der Gruppe muss der bzw. die Einzelne jegliches Opfer bringen.

Destruktiv sind solche Gruppen insofern, als sie die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitglieder be- und verhindern. Die destruktive Gruppe zerstört die Fähigkeit aller Mitglieder, ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben in- und außerhalb der Gruppe zu führen.

Destruktive Gruppen können dysfunktionale (Kern)Familien sein, aber auch Familiengroßverbände, wie sie beispielsweise in der organisierten Kriminalität zu finden sind („Clans“), außerdem finden sich die beschriebenen Gruppenmechanismen in ideologisierten und radikalisierten Gruppen sowie in solchen religiösen Gemeinschaften, die oft als „Sekten“ oder konfliktträchtige Gruppen bezeichnet werden u. v. a. m.

Schlüsselbegriffe unserer Arbeit

Authentische Gemeinschaft

Wir verwenden authentische Gemeinschaft in Abgrenzung zu den in der Pseudogemeinschaft bzw. destruktiven Gruppe gepflegten Verkehrsformen.

In jeglicher Gemeinschaft muss es einen wie auch immer gelagerten Zusammenhang der Mitglieder geben, d. h. Gefühle von Ergänzung und Zusammengehörigkeit. Wo sich in der Pseudogemeinschaft Zusammengehörigkeit entlang von starr gesetzten sozialen Rollen der Gemeinschaftsmitglieder konstituiert, zeichnet sich die authentische Gemeinschaft durch Komplementarität oder Ergänzung aus. Jedes der Mitglieder solcher Gemeinschaften entwickelt ein individuelles, sinnstiftendes und positiv besetztes Selbstbild. Aus der gemeinsamen Teilhabe an der authentischen Gemeinschaft entsteht ein gegenseitiges System von Anerkennung ihrer individuellen Persönlichkeiten, einschließlich ihrer Fähigkeiten und Potentiale, aber auch der Grenzen ihrer individuellen Möglichkeiten und Persönlichkeiten.

Authentische Gemeinschaften erkennen die Bedürfnisse ihrer Mitglieder an, sich aus ihnen heraus in die Umgebungsgesellschaft hinein zu orientieren, ohne sich dadurch in ihrem Bestand als Gemeinschaft infrage gestellt zu sehen, und empfinden, im Gegenteil, die Notwendigkeit und Selbstverständlichkeit des Kontakts und des Umgangs mit der Umgebungsgesellschaft – als Gruppe wie als Ensemble individueller Persönlichkeiten. Das gemeinsame Erkunden von individueller Differenz, die sich gerade auch durch den Umgang aller Mitglieder mit der Umgebungsgesellschaft ergibt, wird, in anderen Worten nicht als Bedrohung empfunden, sondern konstituiert die Gemeinschaft geradezu. Es sind Gemeinschaften, die sich erst in einem als sinnhaft begriffenen Umgang mit der Außenwelt der Gruppe und ihrer Mitglieder als Gemeinschaft empfinden. Die individuellen Bedürfnisse und die persönlichen Eigenheiten in Fühlen, Deuten und Handeln sind Stimulus solcher Gemeinschaften als Gemeinschaften. Die sich daraus ergebenden Veränderungen des Gemeinschaftsempfindens werden als vielleicht herausfordernd, in ihrem Kern aber als positiv begriffen.

Sekten? Warum wir nicht von Sekten reden

Unter dem Begriff „Sekten“ werden meist religiöse Gemeinschaften verstanden, in denen Kommunikationsmuster und Verkehrsformen gepflegt werden, wie wir sie hier auch für die destruktive Gruppe konstatieren. Allerdings ist unser Begriff von der destruktiven Gruppe weitaus breiter gefasst und bezeichnet nicht nur (religiöse) Gruppierungen, sondern stattdessen spezifische Gruppenmechanismen.

Auch ist der Begriff Sekten stark negativ aufgeladen. Sie sind etwas so offenkundig Absurdes, etwas so leicht Durchschaubares, dass, wer in sie hineingerät, selbst schuld sein muss. In diesem Sinne lastet die Bezeichnung Sekte ihren Mitgliedern massive Defizite an. Sektenmitglieder werden als Spinner oder als etwas naiv („unterbelichtet“) wahrgenommen.

Die destruktive Gruppe hingegen bezeichnet hoch manipulative Gemeinschaften, die zudem mit tiefsten Ängsten, psychosozialen Defiziten und Bedürfnissen von Menschen kalkulieren.

Die Mitglieder unserer moderierten Gesprächsgruppe lehnen durchweg den Begriff von der Sekte für die Gemeinschaften, in die sie involviert waren, ab und nehmen dankbar unsere Konzeption von der destruktiven Gruppe an, weil sie passgenau beschreibt, was ihnen widerfahren ist.

Wir verwenden den Begriff DESTRUKTIVE GRUPPE, um aufzuzeigen, wie verheerend die Folgen eines Aufenthalts in solchen Gemeinschaften für das Individuum sind.

Schlüsselbegriffe unserer Arbeit

Pseudogemenischaft

Unter Pseudogemeinschaft versteht die Literatur solche Gemeinschaften, die die individuelle Entwicklung ihrer Mitglieder behindern.

Während in authentischer Gemeinschaft Abweichung, resultierend aus den individuellen Erfahrungen und Bedürfnissen, als Bereicherung empfunden wird, droht die persönliche Entwicklung ihrer Mitglieder in der Pseudogemeinschaft das Gefühl von Zusammengehörigkeit infrage zu stellen – und bedroht so die gesamte Gruppe in ihrer Existenz. Es entsteht ein starres Korsett an sozialen Rollen, deren strikte Einhaltung in- und außerhalb der Gemeinschaft von jedem einzelnen erwartet wird. Dieses von allen geteilte System an strikten Rollen, die Mitglieder zu erfüllen haben, be- und verhindern die Entwicklung einer individuellen Persönlichkeit. Wahrnehmungen und Artikulationen, die abweichende Erwartungen, Interessen oder die Entwicklung von Individualität zum Ausdruck zu bringen drohen, äußern sich nur noch diffus, angedeutet, unscharf oder verzerrt. Das einzelne Mitglied verlernt die Fähigkeit, sich und seine Interessen zu formulieren. Anstatt also „ich will“ zu sagen, versteckt, wer so groß wird oder in eine solche Gruppe hineinwächst, seine Botschaft in weitschweifigen oder blumigen Erklärungen, die beispielweise auf das Gruppeninteresse verweisen. So wird „ich will“ zu „es ist gut für uns alle“. Das Ich geht in der Gruppe auf, bringt sich gewissermaßen selbst zum Verschwinden, und damit gleichermaßen alle Bedeutungsgehalte, die über die Gruppe hinausreichen.

Die strikte Rollenstruktur innerhalb der Pseudogemeinschaft wird mit einem Set an Legenden und Mythen aufrechterhalten. Exklusivitätserzählungen, die stets auf die Alternativlosigkeit der Pseudogemeinschaft zielen, treffen immer auf Feindbildnarrative.

- Wir sind die Wissenden versus die anderen sind die Unwissenden.
- Wir sind die Gläubigen versus die anderen sind die Ungläubigen.
- Wir sind die Auserwählten versus die anderen sind verdammt.
- Wir sind die Lösung versus die anderen sind das Problem.
- usw.

Da die Exklusivität innerhalb der Gruppe feststeht, sieht sie sich von ihrer Umgebung permanent bedroht. Die Exklusivitäterzählungen münden also stets in kollektivierende Viktimisierungsnarrative: „Die anderen bekämpfen uns, weil wir die Auserwählten sind.“ Das eigene Unvermögen, sich in ihr zu bewegen, wird als bleibende Bösartigkeit auf die Umgebungsgesellschaft projiziert: alles außerhalb der Gemeinschaft sei von Grund auf verkommen, bösartig, feindlich. Manche Gruppierungen haben einen ausgesprochen missionarischen, andere einen kämpferischen Impetus. Das eigene Heil wird dann daran gebunden, die Umgebung von den eigenen Wahrheiten zu überzeugen. Das kann bis hin zu Militanz gehen. Wieder andere destruktive Gemeinschaften kapseln sich hingegen weitgehend ab.

Das Individuum verlernt die Fähigkeit, sich außerhalb der Pseudogemeinschaft zu bewegen. Kinder, die in eine solche Gemeinschaft hineingeboren werden, trifft das besonders schwer, denn wo Erwachsene, die sich ihr zu einem späteren Zeitpunkt anschließen, in ihrer Biographie Erfahrungen außerhalb der Gruppe gemacht haben (seien sie noch so defizitär), hat das Kind nur ganz wenige soziale Orte für Erfahrungen in der Umgebungsgesellschaft. Der Kontakt zu Gleichaltrigen wird oft auf das absolut notwendige Minimum beschränkt. Wo der Schulbesuch unvermeidlich ist, werden sportliche Aktivitäten, Besuche bei Klassenkamerad*innen nach der Schule oder Kindergeburtstage unterbunden.

In die Pseudogemeinschaft kann jede*r geraten, unabhängig von Lebensalter oder Herkunft, manchmal sind es persönlichen Krisen, das Gefühl, unverstanden zu sein, oder eben schlicht Sinnfragen, die die Zugänge zu destruktiven Gruppen öffnen. Die Literatur spricht oft von biographischen Zufällen, und meint damit, dass es nicht vorhersagbar ist, wer zu welchem Zeitpunkt auf welche Menschen trifft und unter welchen Lebensbedingungen für welche Botschaften ansprechbar ist.

Der Alltag außerhalb der Gruppe wird als chaotisch, verstörend und bedrohlich empfunden. Aussteiger*innen aus Pseudogemeinschaften leiden manchmal noch jahrelang daran, keinen Zugang zur Umgebungsgesellschaft zu finden und sich keinen Alltag aufbauen zu können, der für sie befriedigend und sinnstiftend ist. Damit verbunden sind ganz intime Problemlagen, etwa das Gefühl, zu Gesprächen (Small Talk) nichts beitragen zu können, das Verhalten anderer Menschen nicht zu verstehen, Beziehungsunfähigkeit, Einsamkeit, tief sitzende Ängste, aber auch weiterreichende Probleme, beispielsweise private Verschuldung, Arbeitslosigkeit usw.

Trotz aller Bemühungen der Pseudogemeinschaft, sich von der Außenwelt nach Möglichkeit zu isolieren, können Kontakte nicht ganz verhindert werden. Die daraus innerhalb der Gruppe entstehenden Irritationen und Dissonanzen werden oft durch Sündenbockerzählungen abgemildert: „Du bist schuld, wenn wir nicht in Ruhe und Frieden leben können“, „wenn wir damit scheitern, unseren (heiligen) Auftrag zu erfüllen, ist das deine Verantwortung“, „du bist schuld, dass deine Mutter unglücklich ist.“ Auch diese tief sitzenden Schuldgefühle tragen Betroffene oft jahrelang mit sich. Häufig ist der Alltag in solchen Gruppen von einem hohen Maß an Misstrauen gegen das einzelne Gruppenmitglied geprägt. So können beispielsweise Erkrankungen, die den Erkrankten wie kaum ein anderes Geschehen auf sich selbst zurückwerfen und die Gruppe schlaglichtartig an die Individualität ihrer Mitglieder gemahnen, vor solchen Folien gedeutet werden. Die erkrankte Person sei selbst schuld, heißt es dann, weil ihre Beziehung zu Gott gestört sein müsse.

Die zugrundeliegenden Gruppendynamiken wurden mit dem Begriff von der Pseudogemeinschaft zuerst von der klinischen Forschung beschrieben. Wir bevorzugen den Begriff von der destruktiven Gruppe, um anzuzeigen, dass es sich im Kern nicht um ein pathologisches (ein krankhaftes) oder ein pathogenes (ein notwendig in Erkrankungen mündendes) Geschehen handelt. Zugleich zeigt der Begriff destruktive Gruppe an, wie schwerwiegend die psychosozialen Dynamiken und Mechanismen der Pseudogemeinschaft in das Leben des Individuums eingreifen.

AUSSTEIGER*INNEN

Die destruktive Gruppe erzwingt die strikte Einhaltung der den Mitgliedern zugewiesenen sozialen Rollen unter Androhung und Anwendung massiver physischer wie psychischer Gewalt. Wer in die destruktive Gruppe gerät, erfährt in seinem Leben massive psychische und physische Gewalt.

Menschen, die zu uns kommen weisen unterschiedliche Biografien auf. Ein Teil wurde von destruktiven Gruppen, meist charismatischen Menschen, angeworben. Ein anderer Teil der Betroffenen ist durch die eigene Familie oder Partner*in in eine destruktive Gruppe gerutscht oder ist in die destruktive Gruppe geboren worden, manche von ihnen in dritter Generation. Ihr ganzes Leben ist geprägt von diesen Gewalterfahrungen. Sie kennen es nicht anders. Sie haben das Leben außerhalb der eigenen Gruppe nie kennenlernen können.

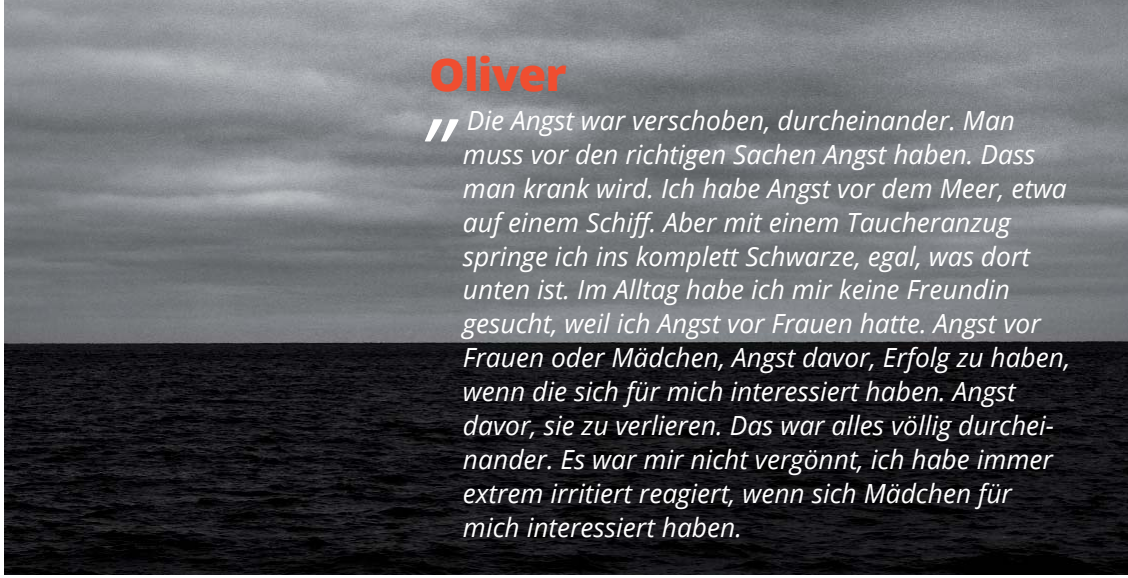
Die Aussteiger*innen können einige Monate, Jahre aber auch Jahrzehnte in destruktiven Gruppen verbracht haben. Ein Ausstieg aus destruktiven Gruppen ist ausnahmslos mit dem Verlust der Gemeinschaft verbunden, das können Familienmitglieder, langjährige Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft und das (gesamte) soziale Umfeld der betroffenen Person sein. Ein Leben außerhalb der destruktiven Gruppe erscheint weder wünschenswert noch überhaupt denkbar. Die in der Gruppe herrschenden Gruppenwahrheiten lassen keinen Zweifel zu: Wer zweifelt, leidet unter massiven Schuldgefühlen. Die soziale Umwelt wird als ein durch und durch bedrohlicher und feindseliger Ort beschrieben. Der Kontakt zur Außenwelt wird von der Gruppe auf ein Minimum beschränkt. Kinder, die in solche Gemeinschaften hineingeboren werden, erleben oft erst in der Schule, dass es Gleichaltrige gibt, die ganz andere Vorstellungen von Normalalltag haben. Über den Unterricht hinaus wird der Kontakt zu Gleichaltrigen nach Möglichkeit vollständig unterbunden. Kindergeburtstage, sportliche Betätigungen, Sing- und Malgruppen finden außerhalb der Bezugsgruppe nicht statt. Orientiert sich das Kind aus der destruktiven Gruppe hinaus, sei es noch so zaghaft, drohen massive Bestrafungen. Auf der Tagesordnung sind physische Gewalt, Demütigungen, Liebesentzug, aber auch die Vermittlung massiver Schuldgefühle – nämlich die Schuld daran, zur/m Verräter*in gleichermaßen an der Gruppe als auch an der „höheren Wahrheit“ geworden zu sein (etwa in Form von Versündigungs-Narrativen: „Du kommst in die Hölle!“).

Ausstiege?

Den sozialen Tod sterben – der Mechanismus ist im deutschen Sprachgebrauch sprichwörtlich. Ein Aussteiger bringt es mit den Worten auf den Punkt: „Ein Ausstieg macht einsam!“ Viele, der von uns begleiteten Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen leiden noch Jahrzehnte nach ihrem Ausstieg unter massiver Vereinsamung.

Die Lebens- und Gefühlswelten unserer Aussteiger*innen sind geprägt von fundamentalen Gefühlen von (Selbst)-Zweifel, Schuld, Fremdheit, Isolation, Angst und Paranoia.

Aaron Antonovsky, der Vordenker der Resilienzforschung, hatte drei Dimensionen ausgemacht, die darüber entscheiden, ob Menschen die notwendige Widerstandsfähigkeit entwickeln können, einen als sinnhaft empfundenen Alltag zu leben.



Oliver

„Die Angst war verschoben, durcheinander. Man muss vor den richtigen Sachen Angst haben. Dass man krank wird. Ich habe Angst vor dem Meer, etwa auf einem Schiff. Aber mit einem Taucheranzug springe ich ins komplett Schwarze, egal, was dort unten ist. Im Alltag habe ich mir keine Freundin gesucht, weil ich Angst vor Frauen hatte. Angst vor Frauen oder Mädchen, Angst davor, Erfolg zu haben, wenn die sich für mich interessiert haben. Angst davor, sie zu verlieren. Das war alles völlig durcheinander. Es war mir nicht vergönnt, ich habe immer extrem irritiert reagiert, wenn sich Mädchen für mich interessiert haben.

Verstehbarkeit – Menschen müssen in der Lage sein, ihre Umwelt und sich selbst zueinander in einen sinnvollen Zusammenhang zu setzen. Wer diese Fähigkeit nicht entwickelt, nimmt sein Leben als „Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich“ wahr.

Handhabbarkeit, meint das Ausmaß an Ressourcen, „um den Anforderungen zu begegnen, die von den Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen. ‚Zur Verfügung‘ stehen Ressourcen, die man selbst unter Kontrolle hat oder solche, die von legitimierten anderen kontrolliert werden – vom Ehepartner, von Freunden, Kollegen, Gott, der Geschichte, vom Parteiführer oder einem Arzt – von jemanden, auf den man zählen kann, jemanden, dem man vertraut. Wer ein hohes Maß an Handhabbarkeit erlebt, wird sich nicht durch Ereignisse in die Opferrolle gedrängt oder vom Leben ungerecht behandelt fühlen.“

Gefühl von **Bedeutsamkeit** – die Herausforderungen vor denen Menschen jeden Tag stehen, müssen ihnen als bedeutsam genug erscheinen, diese auch anzugehen. Es sind „Herausforderungen, die Anstrengung und Engagement lohnen.“

Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen fehlen – in unterschiedlichen Konstellationen und Intensitäten – oft diese Fähigkeiten. Sie berichten ohne Ausnahme von einem hohen sozialen Druck in der Gruppe. Dieser Stress wirkt nicht nur im Rahmen der Gemeinschaft und des persönlichen Alltags, sondern durchdringt selbst intimste Lebensbereiche der einzelnen Mitglieder, so wird z. B. die Partner*innenwahl durch die Gruppe vorgegeben, die Erziehung der Kinder bestimmt die Gruppe (und nicht die Eltern), medizinische Versorgung wird abgelehnt, etc. Subjektiv wahrgenommene Gefühle wie Liebe (zu den Eltern) oder Angst um die eigenen Kinder werden von der Gruppe als „egoistisch und falsch“ umgedeutet und oft jahrelang unterdrückt.

Die Betroffenen suchen nach Rechtfertigung und Bewältigungsstrategien, dies bleibt ihnen aber in der sozialen und emotionalen Gefangenschaft einer destruktiven Gruppe verwehrt. Missbrauch und Manipulation in der destruktiven Gruppe sind in der Erfahrung der Therapeutin Shelly Rosen Ursache gravierender Traumata. Wer in der destruktiven Gruppe lebt, lebt in einem andauernden Gefängnis aus Angst, Schuldgefühlen und Zweifel.

Vor allem Menschen, die in destruktiven Gruppenstrukturen hineingeboren und dort aufgewachsen sind, fehlen wichtige emotionale und soziale Prozesse und Strukturen, die „gesunde“ Familien durchlaufen. Die Kultur des Destruktiven verlangt von Eltern und Kindern, sich voll und ganz auf die Bedürfnisse des Systems oder des „Gurus“ einzustellen. Auch Menschen, die zu einem späteren Zeitpunkt in die destruktive Gruppe kamen, verlassen sie oft hoch traumatisiert.

Die Auswirkungen sind manchmal noch Jahrzehnte nach dem Ausstieg massiv. Manch/e Aussteiger*in ist völlig beziehungsunfähig, sie sind nach wie vor anfällig dafür, ihr Heil in der destruktiven Gruppe zu suchen; vielfach treibt sie der Wunsch nach einer Beziehung in die

Arme von Partner*innen, die selbst aktiv in (nun jedoch anderen) destruktiven Gruppen involviert sind. Aussteiger*innen sind oft aufgrund ihrer Unfähigkeit, sich in der erwachsenen Umgebungsgesellschaft zu bewegen, häufig arbeits- und erwerbslos. In der Regel haben sie die destruktive Gruppe völlig mittellos verlassen, es folgen hohe Verschuldung und manchmal Verwahrlosung. Nicht selten tragen sie Suizidgedanken.

Nur selten finden Aussteiger*innen Hilfs- und Unterstützungsangebote. Viele haben jahrelang (erfolglos) nach geeigneten Therapien gesucht, und stießen bei ihrer Suche auf therapeutische Angebote, die kaum oder gar kein professionelles Verständnis für die Verwüstungen entwickelt haben, die der Aufenthalt in der destruktiven Gruppe hinterließ. Einige Aussteiger*innen müssen als austherapiert gelten.

Schlüsselbegriffe unserer Arbeit

Double Bind

Der Double Bind ist ein in destruktiven Gruppen wiederkehrendes Kommunikationsmuster.

Ein Double-Bind liegt vor, wenn

- das Individuum sich in einer intensiven Beziehung befindet, in der es ihm wichtig ist, die gesendete Botschaft möglichst genau zu bestimmen;
- einander widersprüchliche Botschaften von einem der Kommunikationspartner ausgesandt werden;
- es aufgrund der Widersprüchlichkeit der Botschaft unmöglich wird zu unterscheiden, auf welcher Ebene zu reagieren angemessen und was überhaupt eine angemessene Reaktion ist.

Double Binds können in allen Arten von Beziehungen vorkommen. In Familien können das beispielsweise Aussagen sein, wie „ich liebe Dich, aber Du musst Dir meine Liebe erst noch verdienen“. In Variationen: „Ich liebe Dich, aber Du verdienst meine Liebe nicht.“ Oder: „Ich liebe Dich, deswegen muss ich Dich bestrafen.“

Oft werden solche widersprüchlichen Botschaften auf unterschiedliche Art kommuniziert, etwa, wenn eine Person, ich liebe dich sagt, die Körpersprache (wendet sich ab), Tonfall (klingt angewidert) oder Verhalten (verbindet die Aussage mit einer körperlichen Züchtigung) eine ganz andere Botschaft vermitteln.

Double Binds kommen in allen sozialen Beziehungen, Gruppen und Gemeinschaften vor. Ein Double Bind kann etwa ein Ultimatum sein, bei dem beide Alternativen inakzeptabel sind oder, schlimmer noch, keinen Sinn (zu) machen (scheinen).

Es gibt gesellschaftlich wirksame Double Binds, etwa wenn in einer Gesellschaft das Glücksversprechen an die Individuen eine wichtige Rolle spielt, aber einzelne Individuen dauerhaft das Gefühl haben, sie werden nie dazu gehören, so sehr sie sich auch anstrengen.

Ein Double Bind kann auch entlang von höheren Zielen, religiösen Dogmen oder Ideologien entstehen. Egal, was Du tust, Du kommst in die Hölle. Oder: Wir stehen für den Frieden, wer nicht für den Frieden kämpft, ist ein Feind des Friedens und muss bekämpft werden.

Auch wenn die Botschaften an das Individuum in Konflikt stehen mit seinen Gefühlen, Wahrnehmungen oder innersten Überzeugungen, entsteht ein Double Bind: Da war nichts zu hören!

Zwickmühle, Dilemma, Ausweglosigkeit, Teufelskreis — Double Binds kommen überall und jederzeit vor. Aber in dem Maße, in dem sie zum herrschenden Kommunikationsmuster in einer Gruppe werden, in dem Maße also, in dem das Individuum einander widersprüchlichen Botschaften und Aussagen ausgesetzt ist, wird seine Fähigkeit zerstört, zwischen wahr und falsch, gut und böse, wichtig und unwichtig zu unterscheiden.

Menschen beginnen unter den dauerhaften Bedingungen des Double Binds an ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu zweifeln, sie verlieren zusehends an sprachlicher Genauigkeit; sie leben in ständigen Selbstzweifeln, sie leiden unter massiver Unsicherheit unter anderen Menschen.

DESTRUKTIVE GRUPPE & **GESELLSCHAFT**

Zahlen? Warum es keine Zahlen gibt

Es gibt seit Jahren keine offiziellen Zahlen zum beschriebenen Phänomen. Das hat zum einen sicherlich in schwierigen Definitionsfragen seinen Grund. Andererseits kollidiert staatliches Handeln in diesem Arbeitsfeld mit dem Recht auf Meinungs- und Religionsfreiheit. Auf der Homepage der SEKTENINFO NRW bietet der Bericht aus dem Jahr 2019 einen aktuellen Einblick über die Aktivitäten neuer religiöser Gemeinschaften im Bundesland Nordrhein-Westfalen. Dort gab es 2019 gesamt 411 Informationsanfragen und 564 (neue) Beratungsfälle. Im Gegensatz dazu ist auf der Homepage der LEITSTELLE FÜR SEKTENFRAGEN der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, Berlin (seit 2020 SEKTENINFO BERLIN), eine Broschüre aus dem Jahr 2002 als Referenz hinterlegt, die trotz ihres Alters eine gewisse Orientierung geben mag. Demnach erreichten die Leitstelle im Berichtszeitraum 1998-2001 ca. 2.000 Anfragen jährlich. Die Zahl der „Anbieter" wuchs damals rasant: Waren es 1999 476 Anbieter bzw. Gruppen und Gruppierungen, so verdoppelte sich im Folgejahr die Zahl der Anfragen nahezu auf 829, von denen 331 in Berlin mehrfach angefragt wurden. Das Betroffenenpotential lässt sich nur schwer überschauen. In einem Bericht aus dem Jahr 1979 sprach die Bundesregierung von ca. 130.000 bis 150.000 Anhängern und Interessenten von „Jugendsekten".

Aufgrund ihres Alters können diese Zahlen allenfalls einen gewissen Eindruck über die Größenordnungen des Problems in der deutschen Hauptstadt geben.

Zu den Aufgaben des BUNDESVERWALTUNGSAMTES / BVA gehört die Erstellung einer Dokumentation zum gesamten Problembereich der „sogenannten Sekten und Psychogruppen".

„Eine Grenzziehung zwischen der Religions- und Meinungsfreiheit einerseits und den staatlichen Eingriffsrechten andererseits erfolgt im Rahmen von Güterabwägungen unter besonderer Berücksichtigung der betroffenen Grundrechte."

Allerdings werden Informationen vom BVA nur auf Anfragen zu Einzelgruppierungen und –personen erteilt. Eine Einschätzung der Gefährdung, die von solchen Gruppen ausgeht, hält die Bundesregierung laut einer Antwort auf eine kleine Anfrage vom Mai 2019 zur „Gefährdung durch religiöse Gruppen, Sekten und Kulte in Deutschland" gegenwärtig unter Verweis auf den „Einzelfall" bewusst offen. Darin heißt es:

„Eine Grenzziehung zwischen der Religions- und Meinungsfreiheit einerseits und den staatlichen Eingriffsrechten andererseits erfolgt im Rahmen von Güterabwägungen unter besonderer Berücksichtigung der betroffenen Grundrechte. [...] Die Frage nach der durch ‚diese Gruppen' ausgehenden Gefährdung ist nicht allgemein zu beantworten, da das Feld der Weltanschauungen sehr heterogen ist. Es gibt einige wenige eher politisch motivierte und zahlreiche religiöse, philosophische, psychologische, alternativ gesundheitliche, Natur- oder Science-Fiction orientierte und neuerdings auch in der Gamerszene verankerte Weltanschauungen sowie Mischformen verschiedener Ausrichtungen. Individuelle Gefährdungspotentiale sind je nach Ausrichtung der Gruppe, Gemeinschaft und/oder Lebensberatung in unterschiedlichsten Formen festzustellen." (Deutscher Bundestag, Drucksache 19/10408)

Einige allgemeine Entwicklungen lassen sich nach unserer Beobachtung dennoch beschreiben:

- Die Relevanz des Phänomens, auch die zahlenmäßige, ist gegenüber den frühen 2000er Jahren sicherlich nicht deutlich gesunken. Angesichts eskalierender gesellschaftlicher Antagonistendynamiken ist der Bedarf nach Sinnstiftung, um es vorsichtig auszudrücken, nach wie vor hoch.
- Der Trend geht zu Klein- und Kleinstgruppierungen.
- Berlin entwickelt sich zum Kristallisationspunkt solcher Entwicklungen. Immer mehr Klein- und Kleinstgruppierungen siedeln nach Berlin um oder gründen sich in Berlin.
- Aufgrund ihres autoritären Charakters und den exklusiven Wahrheitsansprüchen der destruktiven Gruppe entsteht ein erhebliches Gefährdungspotential für die demokratisch verfasste Gesellschaft – auch jenseits politischer Radikalisierungen.
- Die Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen sind verheerend.

Schlüsselbegriffe unserer Arbeit

(Erwachsene) Umgebungsgesellschaft

Als Vertreter*innen der erwachsenen Umgebungsgesellschaft verstehen wir Menschen jeglicher (sozialer) Herkunft, die einen sozialverträglichen Alltag leben, Umgang mit Menschen höchst unterschiedlicher sozialer Herkünfte pflegen, und aus diesem Alltag im Umgang mit Menschen jeglicher Hintergründe in allen Lebensbereichen Sinn schöpfen.

Wer in die destruktive Gruppe hineingeboren wird, dem fehlen wichtige Sozialisationsinstanzen, die Gleichaltrige durchlaufen. Vielfach fielen Kindergärten oder Schulen als Orte sozialen Lernens aus; Schulen wurden (aus unterschiedlichen Gründen) von manchen mit dezidierten Verweigerungshaltungen besucht, der Schulbesuch zum frühestmöglichen Zeitpunkt abgebrochen, Abschlüsse nicht gemacht etc. Kontakte in die erwachsene Umgebungsgesellschaft werden von der Pseudogemeinschaft nach Möglichkeit unterbunden oder auf ein Minimum reduziert. Freundschaften zu Gleichaltrigen finden außerhalb der Gruppe nicht statt – oder können von den Betroffenen nur unter Geheimhaltung ausgelebt werden. Unter den Bedingungen solchen Aufwachsens leb(t)en Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen in einer Gesellschaft, auf die sie in den allerwenigsten Fällen angemessen vorbereitet werden, und damit in einer Gesellschaft, die ihnen grundlegend fremd erscheinen muss. Fremdheitsgefühle gegen die erwachsene Umgebungsgesellschaft sind ihnen allen gemeinsam, wenngleich in sicherlich unterschiedlichen Abstufungen und Erscheinungsformen. Damit steigt in unterschiedlichen Konstellationen und Intensitäten die Bedeutung von Familie, (religiösen) Gemeinschaften, (jugendlichen) Peer-Gruppen und Subkulturen, auch gelegentlich solchen mit hoch kriminellem Charakter, zur Erfüllung basaler psychosozialer Bedürfnisse und zum Erleben von Sinn. Nicht selten bis zur Ausschließlichkeit.

In Abgrenzung zur destruktiven Gruppe ist die Umgebungsgesellschaft erwachsen insofern, als die Art ihrer Sozialbeziehungen gleichgestellte, autonome Individuen und damit individualisierte Verhaltensweisen fördert und erfordert, nämlich die erwachsene Persönlichkeit, während in der destruktiven Gruppe die Sozialbeziehungen darauf zielen, das Gefüge der Gemeinschaft festzuschreiben, das durch jegliches individuelle Verhalten, das nicht von den sozialen Rollen in der Gruppe sanktioniert ist, Gefahr läuft, in sich zusammenzubrechen. Diese Spannung, die letztlich eine von Gemeinschaft und Gesellschaft ist, setzt im Agieren mit der Umgebung Gruppe wie Individuen Widersprüchen aus, die in der destruktiven Gruppe widersprüchliche und von außen absurd erscheinende Kommunikationskreise befördern (Double Bind), die zudem oft einen hoch ritualisierten Charakter annehmen.

Die erwachsene Umgebungsgesellschaft erscheint im Lichte der destruktiven Gruppe wie ein kalter, gefährlicher, oft auch feindseliger oder gar feindlicher Ort. Diese Feindbildnarrationen sind oft der Schlüssel, warum sich Menschen der destruktiven Gruppe auch in höherem Alter anschließen. Denn Fremdheitsgefühle und Marginalisierungserfahrungen werden von Menschen an allen gesellschaftlichen Orten gemacht, aus den unterschiedlichsten Gründen. Die Erzählung von der Feindseligkeit der erwachsenen Umgebungsgesellschaft liefert schlaglichtartig eine Antwort auf Unverstandenes, nämlich auf die brennende Frage, warum passiert mir das? Die Pseudogemeinschaft stattet individuelles Erleiden mit der der denkbar einfachsten Antwort aus. Weil sie, die (Umgebungs)Gesellschaft, feindlich ist, lautet die grelle Antwort der destruktiven Gruppe. *Echte Gemeinschaft wirst Du nur bei uns erleben!*

HILFE & **UNTERSTÜTZUNG**

Angebote für Betroffene

Das aktuelle Angebot für Aussteiger*innen in Deutschland ist bundesweit überschaubar und soll im Folgenden für das Bundesland Berlin dargestellt werden. Die Einteilung nach staatlicher, kirchlicher oder zivilgesellschaftlicher Trägerschaft erscheint notwendig, um die Angebote nach unterschiedlichen Expertisen und Aufgabenbereiche differenzieren zu können.

„Das Dilemma staatlichen Handelns, nicht in die Grundrechte eingreifen zu wollen, führt zu einer chronischen Unterversorgung an professionellen Angeboten, die die Betroffenen weltanschaulich und konfessionell ungebunden beraten und begleiten. "

Staatliches Beratungsangebot in Berlin

1. Die SektenInfo Berlin ist als Beratungsstelle zu sogenannten Sekten und konflikthaften Angeboten aktiv und Teil der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin. Ihre Aufgabenfelder umfassen:

   - Erkenntnisgewinn durch Marktbeobachtung, Analyse, Bewertung und Dokumentation
   - Bearbeitung von Informations- und Hilfeanfragen sowie Beratung (per Email, telefonisch oder persönlich nach Absprache)
   - Aufklärung und (schulische) Prävention
   - Bundesweite Netzwerkarbeit/Kooperation
   - Politische Gremienarbeit
   - Evaluation

2. Der Verfassungsschutz der Senatsverwaltung für Inneres und Sport Berlin bietet Aufklärung über die Scientology Organisation in Berlin an.

Kirchliches Beratungsangebot in Berlin

3. Die Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) ist die zentrale wissenschaftliche Studien-, Dokumentations-, Auskunfts- und Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Deutschland für die religiösen und weltanschaulichen Strömungen der Gegenwart. Sie hat den Auftrag, die Entwicklungen im religiös-weltanschaulichen Bereich zu beobachten und ihre Bedeutung für die Evangelische Kirche in Deutschland zu klären. Die EZW verfügt über ein breites Informations- und Publikationsangebot und bietet bundesweit persönliche Beratung an, dies wird von konkreten Ansprechpartner*innen der Landeskirchen umgesetzt.

4. Der Beauftragte für Sekten und Weltanschauungsfragen im Erzbistum Berlin ist für die Sammlung, Auswertung und Archivierung von Informationsmaterialien zuständig und informiert über das religiöse, spirituelle und weltanschauliche Spektrum. Er bietet persönliche und seelsorgerische Beratung, vermittelt im Bedarfsfall an kompetente Berater*innen und wirkt an Seminaren und Fortbildungsveranstaltungen mit.

Beratungsangebot in zivilgesellschaftlicher Trägerschaft in Berlin

5. Das Projekt „Destruktive Gruppen" von iuvenes e. V. bietet Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen:

   - Erstberatung
   - Vermittlung in Berliner Regelstrukturen und bei Bedarf ins bundesweite Netzwerk
   - Moderierte Gesprächsgruppe
   - Seminare
   - Bundesweite Treffen
   - Regionale und bundesweite Netzwerkarbeit

Bundesweit agieren einige meist ehrenamtlich betriebene Vereine und Vereinigungen, die sich insbesondere an Aussteiger*innen aus „Sekten" wenden. Nahezu immer handelt es dabei um Zusammenschlüsse ehemaliger Betroffener. In der Regel gehen die Angebote allerdings kaum über Informationssammlungen zu einzelnen Gruppierungen und telefonische Erstberatungen hinaus.

Unsere moderierte Gesprächsgruppe für Aussteiger*innen wird derzeit in Berlin umgesetzt. Weder in Berlin noch (nach unserem Kenntnisstand) bundesweit gibt es ein vergleichbares Angebot. Nach nur einem Jahr in der Trägerschaft von iuvenes e. V. stieg die Zahl der Teilnehmer*innen von 2 auf 13 Personen. Derzeit stehen wir in regelmäßigem Kontakt zu 29 Aussteiger*innen, dazu kommen eine große Zahl an einmaligen Beratungsgesprächen, telefonisch, persönlich und in selteneren Fällen per Email. Anfragen erreichen uns aus dem gesamten Bundesgebiet. Einige unserer Teilnehmer*innen nehmen lange Anreisen zu den monatlichen Treffen in Kauf.

Fast alle unserer Teilnehmer*innen hatten oder haben massive Probleme bei der Suche nach geeigneten Therapeut*innen. In aller Regel stoßen sie auf Therapeut*innen, die kaum oder gar kein Problembewusstsein für die psychosozialen Dynamiken in der destruktiven Gruppe entwickeln. Die Zahl geeigneter Therapieangebote ist bundesweit nur sehr gering, oft ist es für Betroffene mit einer langjährigen und angesichts ihrer Problemlagen auch sehr schmerzhaften Suche verbunden.

Aufgabe staatlicher Stellen wie der SektenInfo Berlin (ehem. Leitstelle für Sektenfragen, der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie) ist es in erster Linie, Informationen zu einschlägigen Gruppierungen bereitzuhalten und auf Anfrage weiterzugeben. In telefonischen Erstberatungen werden Betroffene zumeist an die Regelangebote sozialarbeiterischer oder psychosozialer Beratung vermittelt, die nicht auf die Arbeit mit den Zielgruppen spezialisiert oder fachlich auf sie vorbereitet sind. Das hat seinen Grund darin, dass nur ganz wenige sozialarbeiterische oder psychosoziale Beratungsangebote sich tatsächlich konzeptionell auf die Zielgruppe eingestellt haben. Ganz ähnliche Aufgaben werden von weltanschaulich beziehungsweise konfessionell gebundenen Stellen wie der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Berlin, wahrgenommen.

„Auf der Strecke bleiben nicht allein die Menschen, die es unmittelbar betrifft, sondern auch die Einsicht, dass die destruktive Gruppe ihrem Wesen nach totalitär ist, und die schiere Zahl an Grüppchen und Gruppierungen, den demokratisch verfassten Staat in seinen Grundfesten bedroht.“

Beide, die Sekten-Info Berlin wie die Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, sind wichtige strategische Partner von iuvenes e. V.

Professionelle Angebote aus einer Hand, die Betroffene über längere Zeiträume begleiten, sie beraten und ihnen in ihren vielfältigen Problemlagen bedürfnisorientiert und effektiv Unterstützung bieten, gibt es im Arbeitsfeld bislang nur wenige. Die Teilnehmer*innen an unserer moderierten Gesprächsgruppe berichten in der Folge von Vereinsamung, Verzweiflung, Ohnmachtsgefühlen und Frustrationen u. a. m.

Das Dilemma staatlichen Handelns, nicht in die Grundrechte eingreifen zu wollen, führt zu einer chronischen Unterversorgung an professionellen Angeboten, die die Betroffenen weltanschaulich und konfessionell ungebunden beraten und begleiten. Auf der Strecke bleiben nicht allein die Menschen, die es unmittelbar betrifft, sondern auch die Einsicht, dass die destruktive Gruppe ihrem Wesen nach totalitär ist, und die schiere Zahl an Grüppchen und Gruppierungen, den demokratisch verfassten Staat in seinen Grundfesten bedroht.

BERATUNG? **BERATUNG!**

Wie wir beraten

Das Beratungskonzept entwickelte sich mit dem Aufbau der Gruppenarbeit und wurde den Bedürfnissen Ratsuchender im Problemfeld „destruktive Gruppen“ entsprechend entwickelt. Nach einem Erstgespräch mit den Aussteiger*innen wird über eine weitere Beratung und/oder Teilnahme an den moderierten Gruppentreffen entschieden.

Für uns stehen die Bedarfe und Interessen der Menschen im Vordergrund, die bei uns um Hilfe und Unterstützung bitten. Deswegen gelten für unsere Arbeit die Grundsätze:

- **Vertraulich**

Menschen, die sich in destruktiven Gruppen befinden, sind massiven Ängsten und Nöten ausgesetzt. Bedrohungsszenarien, Verlustängste, aber auch Trauer und Scham gehören zu den Gefühlen, die mit Zweifeln und dem Wunsch, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, verbunden sind. Wir beraten strikt vertraulich. Auf Wunsch beraten wir anonym.

- **Individuell**

Jeder Mensch ist anders, jede Gruppenkonstellation weist Eigenheiten auf. Wir beraten eng an der Person, die sich an uns wendet. Ihre individuellen Geschichten, Erlebnisse und Deutungen sind der Ausgangspunkt jeder Beratung.

- **Bedürfnisorientiert**

Wir gestalten den Beratungsprozess entlang der Bedürfnisse der Aussteiger*innen Was für den einen Menschen richtig ist, kann für den andere hoch belastend sein. Deswegen legen wir großen Wert auf sorgfältige und individuelle Auftragsklärung — „was erwarte ich von der Beratung?“ — und Ziel- und Entwicklungspläne — „wie erreiche ich, was ich mir wünsche?“ –, die stets gemeinsam mit den Klient*innen erarbeitet werden. Unsere Beratung ist ergebnisoffen.

- **Überparteilich und überkonfessionell**

Wir sind weder an Parteien gebunden noch an eine Konfession. Wir beraten nicht entlang weltanschaulicher oder religiöser Vorgaben. Auch ist es nicht Ziel unserer Arbeit, den Menschen ihre Religion und ihren Glauben zu nehmen. Stattdessen konzentrieren wir uns darauf, Hilfestellung bei der Bewältigung hoch problematischer Gruppen- und Gemeinschaftsdynamiken und den mit ihnen verbundenen Erfahrungen zu leisten. Wir helfen darüber hinaus Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen, für sich einen Normal-Alltag zu finden und erlebbar zu machen.

- **kostenlos für Aussteiger*innen**

Viele Aussteiger*innen verlassen die destruktive Gruppe völlig mittellos. Ziel von Ausstiegsberatung kann und darf es nicht sein, neue Abhän-

gigkeiten zu schaffen. Schon deswegen wären Kostenübernahme oder -beteiligung durch die Betroffenen das falsche Signal. Auch hieße es, den Staat in der notwendigen Abwägung zwischen den Grundrechten auf Religions- und Meinungsfreiheit auf der einen und dem Schutz vor Missbrauch auf der anderen Seiten aus der Verantwortung zu entlassen.

Beratung und Aufklärung über destruktive Gruppen findet punktuell (ein Beratungsgespräch) oder in einem länger vereinbarten Beratungsprozess (zwei und mehr Beratungsgespräche) statt. Dies ist vom persönlichen Leidensdruck und der Schwere der Problemlagen abhängig.

Die Gefahr, in neue Abhängigkeiten zu geraten, kann bei Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen besonders hoch sein. Beratung muss diese besonderen Umstände berücksichtigen, um wirksame Lösungsansätze entwickeln zu können. So können Arbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit oder Geldprobleme negative Folgen eines Ausstiegs sein. Bleiben die Ursachen, z. B. das Aufwachsen in einer destruktiven Gruppe oder traumatische Erlebnisse in solchen, unbearbeitet, kann dies zu erfolglosen Beratungs- und Therapiebemühungen führen.

Viele Aussteiger*innen finden erst später Beschreibungen und Begriffe für das, was sie in ihrer Familie oder Gruppe erlebt haben, denn es braucht Zeit zu begreifen, dass es kein Einzelschicksal ist. Die zielgerichtete Aufklärung und Beratung zu destruktiven Gruppenmechanismen ist essentiell, um effektiv und an den Bedarfen der Betroffenen arbeiten zu können und einen nachhaltigen Erfolg, „den Ausstieg", ermöglichen zu können.

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Rosas Geschichte

"

Ich bin in eine Gemeinschaft hineingeboren, die alle Antworten für diese Welt kannte. Bereits als Kind durfte ich den Weltretter, den Nachfolger von Jesus Christus persönlich kennenlernen und Teil seiner göttlichen Gemeinschaft sein. Ich fühlte mich als etwas ganz Besonderes, Teil einer auserwählten Elite und verantwortlich für die Rettung der Welt.

Mein Leben in dieser Gemeinschaft war einfach und der Tagesablauf fest vorgegeben. Es galt viel zu beten und für die Gemeinschaft da zu sein. Die Erwachsenen mussten für die Gemeinschaft Geld verdienen und missionieren. Die Schule war nicht so wichtig und die freien Tage und Ferien verbrachte ich als Kind mit meinen Brüdern und Schwestern abgeschieden auf alten Gutshöfen oder Seminarzentren der Gemeinschaft. Ich war ein glückliches Kind und überzeugt, dass die Welt „draußen" böse und satanisch war.

Als ich älter wurde und mich die Gleichaltrigen in der Schule mehr zu interessieren begannen, verspürte ich zum ersten Mal in meinem Leben eine Sehnsucht. Ich wollte zu den anderen, meinen Schulkolleg*innen gehören. Zugleich schämte ich mich für diesen Wunsch. Doch dieser Widerspruch hielt mich nicht davon ab, Kontakt zu den „bösen" 14-Jährigen aufzunehmen und mit ihnen um die Häuser zu ziehen. Ich wurde von einer Außenseiterin zu einem Teil der Jugendlichen-Clique und ich spürte die Kraft, die Freundschaft haben kann: füreinander da sein, gemeinsam durch dick und dünn gehen und gegenseitiges Vertrauen. Ich verliebte mich in einen Jungen aus der Clique und wusste zugleich, dass diese Schmetterlinge im Bauch ein Werkzeug des Teufels waren, um mich vom richtigen Weg abzubringen. Das haben mir meine Brüder und Schwestern von Kind an eingeimpft.

Natürlich hielt ich meine Gefühle und meine weltlichen Freundschaften vor meiner Gemeinschaft geheim. Ich lebte in zwei Welten, während der Schulzeit tat ich alles dafür, ein „normales" jugendliches Mädchen zu sein, doch sobald ich mein Zuhause betrat, verwandelte ich mich in ein braves gläubiges Mädchen der Gemeinschaft. Ich wusste, dass ich etwas Schlechtes tat und dieser Konflikt drängte mich immer weiter in eine Aufspaltung meiner Welt in zwei Teile.

Die Wochenenden und Ferien verbrachte ich weiterhin bei Gottesdiensten und Camps meiner Gemeinschaft. Auch andere Brüder und Schwestern meines Alters berichteten mir heimlich von ähnlichen Konflikten und Spaltungen. Wir wussten, dass wir Böses taten und uns große Strafen drohten, sollten unsere Doppelleben und unser Wunsch nach Satans Verlockungen ans Tageslicht kommen. Wir hatten Angst davor und wussten zugleich, dass wir uns unseren Eltern und der Gemeinschaft nicht anvertrauen konnten, unsere Schuld war zu groß.

Als Jugendliche der Gemeinschaft erhielten wir bei jedem unserer Zusammenkünfte stundenlange Vorträge zu unseren göttlichen Aufgaben und Verpflichtungen, aber wir wurden auch eindringlich vor den Verführungen Satans gewarnt, die vor allem Mädchen und Jungs in unserem Alter erwarten würden. Es schien, als würden unsere erwachsenen Brüder und Schwestern genau wissen, mit welchen Gefühlen und Geheimnissen wir uns auseinandersetzten.

Nach jedem dieser Treffen fühlte ich mich wie umgedreht, wie ausgewechselt. Innerlich schwor ich Gott meine 100%-ige Treue und ich wollte voll und ganz zu meiner Gemeinschaft zurückkehren. Ich betete jeden Tag stundenlang und weinte vor Reue und Schuldgefühlen. Ich betete zu Gott und bat ihn um Verzeihung und schwor ihm, mich niemals wieder so weit von ihm zu entfernen. Ich brach den Kontakt zu meiner Clique nach jedem Treffen meiner Gemeinschaft ab. Ich ignorierte sie in der Schule und auch sonst versuchte ich, mich von ihnen fern zu halten. Doch nach einer gewissen Zeit wurde ich rückfällig und traf mich wieder mit meinen Freunden. Es war ein ständiges Hin und Her, bis ich irgendwann zusammenbrach und mich völlig verloren fühlte. Aus purer Verzweiflung öffnete ich mich meiner Clique und erzählte ihnen von meiner anderen Welt und meinem Konflikt. Sie waren entsetzt und zugleich überfordert mit meiner Situation. Sie trösteten mich und ich fühlte mich angenommen. Ich spürte diese Wärme, die ich unendlich vermisst hatte.

Jahre später musste ich die Gemeinschaft verlassen, da ich als Schwester der Gemeinschaft zu schwach war und zu viele weltliche Kontakte pflegte. Meine Brüder und Schwestern missbilligten meine Lebensweise. Ich durfte nur bleiben, wenn ich meine Freunde in der Außenwelt aufgab und Reue zeigte. Das schaffte ich nicht. Als Bestrafung dafür, wurde ich ausgestoßen.

Ein Teil von mir war glücklich über diese Entscheidung, die mir von der Gemeinschaft abgenommen wurde, endlich Freiheit! Der andere Teil kämpfte und vermisste das Leben in der Gemeinschaft. Aber was genau würde mir die Welt da draußen bringen und wie würde mein Leben in Freiheit funktionieren?

Die ersten Jahre in Freiheit konnte ich abwechselnd bei Freunden wohnen und meine Großmutter, sie war kein Mitglied der Gemeinschaft, unterstützte mich finanziell, damit ich mich für eine Ausbildung und einen Berufsweg entscheiden konnte. Ich war mit der Berufswahl völlig überfordert und zugleich hatte ich das Bedürfnis die Freiheit um mich herum aufsaugen zu müssen. Ich tanzte Nächte durch, probierte Jobs aus, lernte neue Menschen und Hobbys kennen und fuhr zum ersten Mal in meinem Leben in den Urlaub. Bei all diesen Dingen kannte ich kein Maß und lernte in mühsamen Schritten, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.

Meine Vergangenheit holte mich verlässlich und regelmäßig in Flashbacks ein. Diese Zustände kamen plötzlich und unangekündigt. Sie dauerten manchmal Stunden, meist Tage und in seltenen Fällen ein paar Wochen. Schuldgefühle überwältigten mich und zwangen mich, Kontakt zur Gemeinschaft aufzunehmen. Angstzustände und Selbstmordgedanken attackierten mich und ließen mich nicht mehr los.

Meine Freunde rieten mir, Hilfe zu suchen. Die erste Therapeutin verschrieb mit Antidepressiva. Nach weiteren Therapien und Beratungsversuchen, gab ich auf. Meine Situation verbesserte sich nicht und in den Sitzungen unterschiedlicher Therapeut*innen und Berater*innen wurde ich in der Regel mit Fassungslosigkeit und Unverständnis konfrontiert. Sie verstanden mein Problem nicht. In meiner Not begann ich selbst nach Ansätzen und Lösungen für meine „Situation“ zu suchen. Ich stieß auch Sektenliteratur. Ich verschlang Artikel und Bücher zu Sektenberichten und psychischen Manipulationstechniken. Zum ersten Mal stelle ich meine Gemeinschaft und Gott in Frage. Ich konnte mir nun endlich erklären, woher diese erdrückenden und lebensbedrohlichen Schuldgefühle und Angstzustände kamen. Ich suchte Kontakt zu anderen Sektenaussteiger*innen, denn nun wusste ich, das ich auch eine von ihnen war.

Ich begann zu begreifen, dass die Gemeinschaft in der ich aufgewachsen war, keine Entfaltung meiner Persönlichkeit zugelassen hatte. Schlimmer noch, mir war meine Existenz als Mensch mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen abgesprochen worden. Damit war mir ein Leben als eigenständiger und selbstwirksamer Mensch in der Mehrheitsgesellschaft schwer möglich. Die Idee von Demokratie hatte ich zwar in der Schule kennengelernt, doch tief in mir herrschte noch immer die Überzeugung, dass Gott und meine Gemeinschaft den einzig wahren Anspruch auf Herrschaft innehaben. Meine persönliche ideologische Auseinandersetzung brachte menschenverachtende Denkstrukturen an die Oberfläche, die mich zutiefst erschütterten, da ich bereits als Kind davon überzeugt gewesen war, für das Gute in der Welt zu kämpfen und den Frieden zu bringen.

Mein Ausstieg liegt nun mehr als 20 Jahre zurück und ich habe viele Menschen mit ähnlichen Biografien getroffen. Ich habe gelernt, dass es keinen Unterschied macht, aus welcher dieser Gemeinschaften man ausgestiegen ist. Es sind die Mechanismen psychischer Manipulation, die Menschen in destruktive Strukturen bringen und dort halten, auch mit ihren Kindern.

Unabhängig von dem Bild, das destruktive Gruppen gerne nach außen präsentieren, geht es bei den Aussteiger*innen um die subjektiv erlebten Ein- und Beschränkungen, Beschämung und Erniedrigungen, die ihnen in diesen Gruppen mit Vorsatz und systematisch angetan wurden. Mit den Folgen müssen wir Betroffene ein Leben lang kämpfen.

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Carolas Geschichte

Meine Kindheit war geprägt von Geborgenheit und Liebe. Meine Eltern sind nach wie vor in einer glücklichen Beziehung und sie konnten sich in ihrem Leben verwirklichen. Der Glaube spielte in unserem Leben keine besondere Rolle. Als Schülerin war ich eher angepasst, aber in der Pubertät begann ich, mir existentielle Fragen über das Leben zu stellen. Ich wollte Antworten auf die großen Fragen menschlicher Existenz finden und stieß dabei auf die Lehren von C. G. Jung. Später lernte ich eine Psychoanalytikerin kennen, die für mich zu einer Seelenverwandten wurde.

Nach einem Auslandsschuljahr in den Vereinigten Staaten kehrte ich zurück an meine deutsche Schule. Ich war, wie bereits gesagt, eine eher angepasste Schülerin. Allerdings wurde ich in meiner Pubertät rebellischer. Liebe und vor allem Liebe in Verbindung mit Sexualität waren für mich zu dieser Zeit brennende Themen, mehr noch, als ich einen Künstler kennenlernte und mich in ihn verliebte. Aber es sollte nicht sein, obwohl der Mann meine Liebe erwiderte, konnte er sich nicht allein auf mich einlassen, da er aufgrund seiner Karriere meinte, für alle seine Fans erreichbar sein zu müssen. Diese erste, sehr prägende Erfahrung, ließ mich weiter nach Antworten zu meinen brennenden Fragen über Partnerschaft, Treue und Abgrenzung suchen.

Ich würde mich in dieser Zeit als sehr idealistisch und begeisterungsfähig beschreiben. Durch Zufall bekam ich einen Flyer mit dem Titel „Gehört Eifersucht zur Liebe?“ in meine Hände. Diese Frage erhielt sofort meine Aufmerksamkeit und es waren meine Eltern, die mir die Teilnahme zu der genannten Veranstaltung finanzierten. Voller Spannung fuhr ich zu diesem Seminar und war sofort von den charismatischen Vorträgen und der psychologischen Forumsarbeit (heißer Stuhl) berührt. Ich erlebte auch in den folgenden Seminaren eine Art vollkommener persönlicher Öffnung und Geborgenheit. Ich erhielt viel mehr und tiefere Antworten auf meine Fragen als ich mir je erträumen hätte können.

Nach meinem ersten intensiveren Camp in der Gruppe, fühlte ich mich angenommen und mit meinen Fragen und Bedürfnissen angekommen. In dieser Zeit entfernte ich mich von meinen Eltern, der Schule und auch der „normalen“ Gesellschaft. Sobald Widerstände von Außenstehenden kamen, versuchte ich diese von den Ideen meines neuen Lebenskonzepts zu überzeugen. Bei jeder Gelegenheit verkündete ich meinen neuen heilsbringenden Weg. Zugleich konzentrierte ich mich auf meine neuen Kontakte in der Gruppe und kaufte Bücher vom gruppeneigenen Verlag und besuchte ihre Veranstaltungen. Positiv fand ich vor allem, dass diese Menschen in der Gemeinschaft nicht nur große Ideen für die Welt und die Gesellschaft hatten, sondern diese auch konkret in die Tat umsetzten. Mich reizte vor allem der experimentelle Ansatz, neue Ansätze auszuprobieren. Mein Leben richtete ich esoterisch, politisch und sexuell immer mehr nach den Vorstellungen der

Gruppe aus. Ich verspürte den inneren Drang, auch andere Menschen von außen von diesen neuen Ideen zu überzeugen und für die Vision eines neuen offenen Miteinanders zu missionieren. Ich wollte die Welt retten!

Die Folge war eine zunehmende soziale Isolation einerseits und eine zunehmende Idealisierung und Kämpfergeist für das „einzig Wahre“ andererseits. Diese Entwicklung führte bei mir zu Gefühlsschwankungen und innerer Zerrissenheit. In dieser Zeit beschloss ich als „Liebeslehrerin“ das Überleben zu erlernen, trampte quer durch Europa und lebte auf der Straße. Nach diesem Absturz und Abbruch meiner Lebensweise folgten Depressionen. Schrittweise konnte ich von meinem Weltbild und meinen Überzeugungen loslassen, dieser Prozess zog sich über vier Jahre. Immer wieder suchten mich Menschen aus der Gruppe wieder auf und ich erlitt Rückfälle, aber ich schaffte es, mir ein Leben mit eigenen Sinnvorstellungen und Idealen aufzubauen.

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Steffis Geschichte

Ich wurde in eine fundamentalistisch, fanatisch-religiöse Familie hineingeboren, zwei Schwestern folgten, für die ich immer versucht habe, Schaden abzuwenden. Meine frühesten Kindheitserlebnisse waren von massiver Überforderung geprägt. Wenn ich an meine ersten 18 Lebensjahre zurückdenke, waren sie von Gewalt, Demütigungen und Abwertungen geprägt. Immer ging es um Schuld; ein tiefes Schamgefühl dafür, dass ich überhaupt lebe, war mein ständiger Begleiter. Ich fühlte mich weder gesehen noch verstanden, von geliebt ganz zu schweigen. Ich dachte immer, mit mir ist etwas falsch und ich müsse mich nur noch mehr anstrengen, dann würde alles gut werden. Also strengte ich mich an; das ist zwar eine Überlebensstrategie, aber sicher kein gutes Lebensgefühl, eher eine Kampfansage an das Leben, um nicht verzweifelt unterzugehen. Das Gefühl, nie etwas richtig tun oder genügend zu sein, ist sehr quälend.

Meine ganze Kindheit war ich extrem viel körperlich krank; erst mit Anfang 20 fand ich durch eine radikale Ernährungsumstellung zu einer alltäglichen Gesundheit.

Ich erlebte körperliche Gewalt in Form von Schlägen, ins Gesicht oder auf den „Hintern“. Wir wurden als kleine Kinder im Bett angebunden, später mussten wir im dunklen Flur in der Ecke stehen. Ich entwickelte eine Dauerschlafstörung durch die vielen Ängste zu Hause, in der Schule und in der religiösen Gemeinschaft und durch die allgegenwärtige körperliche und psychische Gewalt. Diese Schlafstörung war so normal und mir all die Jahrzehnte nie bewusst, bis ich im zweiten Burnout zu einem Schlafdoktor geschickt wurde und erst da das ganze Ausmaß begriff.

Grundsätzlich war die Erziehung körperfeindlich. Ich leide bis heute durch die ganze körperliche Gewalt immer unter Verspannungen am ganzen Körper; insbesondere Wirbelsäule, Kiefer und Becken sind betroffen. Mein Weg in eine natürliche und gesunde Sexualität ist wohl ein langer. Mein ganzes System ist eigentlich ständig in Alarmbereitschaft und scannt die Umgebung nach Gefahren ab. Ich bin extrem schreckhaft und ständig unter Strom. Dauerstress macht krank; das spüre ich und tue viel, um mich gesund zu ernähren, und bewege mich viel an der frischen Luft.

Lange waren auch Freundschaften, die mir guttun und mich nähren, ein Fremdwort für mich. Ich wusste nicht, wie man so was pflegt ohne sich aufzuopfern. Auch in Beziehungen zu Männern ließ ich mich eher ausnutzen.

Erschwerend kam hinzu, dass Freikirchen wie die meiner Eltern in der DDR bespitzelt wurden und somit wie eigene kleine abgeschottete Welten waren. Als ich eingeschult wurde, kam ich, auf Entscheidung meines Vaters, nicht in die Pioniere und erlebte die ersten drei Schuljahre massives Mobbing (wie man heute sagen würde) durch meine Mitschüler*innen und auch andere Schüler*innen der Schule, denn ohne weißes Pionierhemd und blaues Halstuch war ich für alle 600 Schüler*innen der Polytechnischen Oberschule mehrfach im Schuljahr klar als Außenseiterin sichtbar. Von der Lehrer*innen wurde das eher begrüßt, da ich ja ein „Staatsfeind“ war … als sechsjährige!!! Zudem hätte ich auch nie eine Erweiterte Oberschule (EOS) besuchen können und nie Abitur gemacht; doch glücklicherweise kam die Wende.

Nach über 20 Jahren Therapie und viel Detektivarbeit habe ich kognitiv viel verstanden und dennoch fällt es mir sehr schwer, besonders unter Stress oder in Krisen, freundlich mit mir selbst zu sein, wertschätzend und achtsam. Stattdessen sind die Überforderung und mein Selbstbild, mir selbst Unmögliches abverlangen zu müssen, mein steter Begleiter.

Nun bin ich Anfang 40, führe augenscheinlich ein recht normales Leben, habe studiert, geheiratet, einen Sohn bekommen, bin geschieden und lebe als alleinerziehende Mutter. Doch unter dieser Oberfläche ist nach wie vor viel Anstrengung. Ich hatte schon drei Burnouts und kämpfe eigentlich jeden Tag gegen die vernichtenden Schatten der Vergangenheit. Was für andere ganz normal und selbstverständlich ist, auch mal zu genießen und entspannen, ist für mich kaum zu erreichen. Immer gibt es etwas zu tun, zu verstehen, zu erreichen. Der innere Antreiber ist sehr stark und mächtig.

Es gibt leider nur sehr wenige Menschen, die verstehen können, wieviel Kraft diese inneren Dauerkämpfe ziehen und wie schwer es ist, ihnen zu entfliehen.

Wie holt man eine Kindheit und Jugend nach, die es nicht gab?

Wie lernt man zu sagen, was man wirklich braucht, wenn man verlernt hat, es selbst zu fühlen?

Wie erzählt man anderen von seinem Leben, ohne sie zu erschrecken oder sich den Vorwurf anzuhören, man soll doch endlich mal die Vergangenheit ruhen lassen, wo sie einen doch tagtäglich anschreit?

Wie gestaltet man eine Beziehung zu einem Partner ohne ihn zu überfordern mit der grausamen Vergangenheit und ihren Ausläufern in die Gegenwart?

Wie begleitete man sein eigenes Kind beim Umgang mit den fanatischen Großeltern?

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Matzes Geschichte

Meine Eltern: Mutter, 85, älteste Tochter, durfte nicht studieren, ländliche Hauswirtschaftsmeisterin, später Fortbildung in der „Biblisch therapeutischen Seelsorge“, vermutlich in der dritten Generation aus pietistischer Bauernfamilie, mit ausgeprägter Angststruktur. Sie fuhr z. B. extra ans Sterbebett einer ihrer Schwestern, die nicht so christlich war, um sie zu bekneten, damit sie nicht in die Hölle kommt. Drohte mir schon vor Jahren: DU musst Dich nach dem Tod vor Gott verantworten. Die Angststruktur hab ich wohl von ihr „geerbt und erlernt“. Meine Mutter kann nicht mit Kindern umgehen und hat vier in die Welt gesetzt. Dem dritten Kind hat sie wohl, als der schon erwachsen war, erzählt, dass sie in ihrer Verzweiflung tatsächlich den Gedanken mal hatte, ihn abzutreiben (ein absolutes No Go bei uns…) Ich kam also noch „nach der nicht ausgeführten Abtreibung“ zur Welt, als viertes Kind. Laut meiner Mutter war mein Vater ein Kindernarr, und sie saß dann mit vier Kindern in dem dunklen Haus und hat vor Überforderung Gespenster gesehen. Überforderung, mein zweites großes „ererbtes“ Thema, der Spruch meiner Kindheit: „ich kann das nicht…“

Vater, 85, verbeamtet, mein Vater war sechs Jahre im Krieg, SA, Oma mit vier Kids auf der Flucht aus Ostpreußen nach Berlin, später Dresden. Sie erlebten dort Tagesangriffe, er sah Tote in der Elbe schwimmen. Er war evangelischer Kirchenchrist und hatte immer Schuldgefühle, die nach dem „Abendmahl“ wieder da waren. Er lernte meine Mutter kennen, die hatte „Heilsgewissheit“, starker Glaube, keine Zweifel an Sündenvergebung, und hat gesagt: „Solange Du nicht so glaubst, wird aus uns nichts!“ Er hat sich bekehrt, und später haben sie geheiratet.

Ich habe auch immer wieder gezweifelt, ob ich „gerettet“ bin, mich richtig bekehrt habe. Einmal kam ich als Kind/Teenie heim, es war niemand da. Ich habe einen Angstweinanfall bekommen, dass alle entrückt sind, nur ich nicht. Angst und Zweifel kamen hoch, allerdings nur an mir selbst, nicht am System.

In der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde in Österreich, wo die Familie an meinem neunten Geburtstag als Missionare hingezogen ist, gab es kein Kind in meinem Alter. In der Schule wurde ich geschlagen, verhöhnt, gemobbt und war von dem Leistungsniveau völlig überfordert, abgesehen davon, dass viele Lehrer wirklich absolute Arschlöcher und Sadisten waren. Sie brauchten damals im Studium das Fach Pädagogik nicht belegen.

Besonders meine Mutter ist absolut übergriffig, respektiert keine Grenzen. Sie hat ein starkes Kontroll- und Überwachungsthema und kann gut Verhöre führen. Da ich als gläserner Mensch mit Beichtzwang erzogen wurde, funktionierte das System. Wenn ich es mal gewagt habe, meine Meinung zu sagen, wurde geschlagen, wegen: frech, Widerworte. Mutter hat mich aus dem Affekt heraus mit dem Handfeger auf den Boden geprügelt, Vater aus dem Affekt ins Gesicht, meistens aber gezielt mit dem Rohrstock im Keller, „bück dich, Du bekommst jetzt jedes Mal einen Schlag mehr“. Wenn es in diesen schwierigen Situationen einmal keine Zeit gab, wurde es angekündigt und zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt, kalt und systematisch!

Ich habe ca. 20 Jahre lang versucht, mich mit den Eltern auseinanderzusetzen in Briefen und Gesprächen. Es ist sinnlos. Es ist so sinnvoll wie mit einer Stahlbetonmauer zu kuscheln. Du wirst Dir nur die Seele blutig schinden.

Ich hatte geheiratet. Ich bin geschieden worden. Zeit des Ausstiegs. Ich habe noch vor der gerichtlichen Scheidung eine Freundin gehabt. Auch noch so eine Christin (als sie 16 war und ihre Mutter an Krebs starb, hat die Mutter ihr auf dem Sterbebett das Versprechen abgenommen, dass sie keinen Sex vor der Ehe hat…)

Alles mit realen Bauchschmerzen, die mich auf jeden Fall seit meinem Weggang aus Österreich begleiten, vorher erinnere ich sie „nur“ in Verbindung mit der Schule, und wenn mein zermatschtes Gewissen angesprungen ist, weil ich als Kind/Teenie eine Scheibe zerschossen oder masturbiert habe. Dafür habe ich mich noch mit 24 als „Schwein“ bezeichnet. Diese Bauchschmerzen sind mit Partnerinnen bis heute mehr oder weniger „mein täglich Brot“. Ich bin seit drei Jahren Single.

Bis 2011 konnte ich mich, obwohl ich auch lange „Liebesbeziehungen“ zu Frauen hatte, nicht richtig einlassen. Ich gerate sehr oft an Frauen, die sexuell missbraucht worden sind. Ich hatte Bauchschmerzen, immer wieder. Gemeinsame Urlaube waren ein einziger Bauchschmerz, war mir alles zu nah, zu viel, aber ich wollte doch, konnte aber nicht. Gerade fange ich an zu weinen. Es waren furchtbare Zeiten, ich hatte keine Antwort, war sehr viel in Therapie. Ich konnte erst 2011 entspannt „ich liebe Dich“ zu einer Frau sagen, in die ich furchtbar verliebt war. DAS war eine große Wende. Bauchschmerzen gibt es trotzdem, teilweise immer noch extrem stark, aber immerhin fühle ich sowas wie Liebe, und dann „muss“ ich die Bauchschmerzen eben zeitenweise „ertragen“.

2011 war ein Wendepunkt, ich hatte seitdem vier Beziehungen. Meine Vermutung ist, dass eigentlich alle vier für mich nicht erreichbar waren. Sie waren selbständig oder in hohen verantwortlichen Positionen oder haben hauptsächlich nachts gearbeitet oder hingen noch am letzten Partner (ich war nur der Übergangsmann). Tja, warum wähle ich mir solche?

Bauchschmerzen gibt es im Beziehungskontext, aber auch wenn ich unter Druck gerate, z. B. bei Konflikten auf der Arbeit oder jetzt in der Ausbildung bei Leistungsdruck. Ich habe viel Angst, es nicht zu schaffen. Angst ist MEIN Thema. Und Überforderung, Druck und natürlich Wut auf meine Vergangenheit. Ich habe noch nie 40 Stunden gearbeitet. Das könnte ich gar nicht, bin zu sensibel, brauche Zeit, um mich zu erholen, um mit meinen Bauchschmerzen zu sein. Ich brauche Puffer, um psychisch und physisch Kraft zu sammeln fürs Leben, zu reflektieren.

Eigentlich bin ich sehr gerne im Kontakt mit Menschen, brauche Freunde, mit denen ich mich austausche über innere Prozesse.

Ich habe ein großes Thema mit Einsamkeit, es ist aber schon besser geworden durch die Achtsamkeitspraxis, aber auch hier neigte ich zum Dogma, von dem ich mich erst wieder lösen musste. Ich meditiere nicht mehr, hab mich selbst damit unter Druck gesetzt. Als Kind war es die „Stille Zeit“ morgens Bibel lesen und beten. Ich neige immer mal wieder zum Dogma. Viele Jahre dachte ich, die Psychotherapie würde mich irgendwann retten.

Dadurch, dass ich mich durch die Selbsthilfegruppe wieder mit den biografischen Themen beschäftige und durch meine Therapeutin, bin ich bewusst zum Atheisten geworden – ist das ein neues Dogma? Erst vor einem Jahr hat meine Therapeutin mir geholfen, meine Angst vor Satan und der Hölle zu überwinden. Die Realität des Teufels in der Familie war so normal wie die von diesem Jesus. Vater hat erzählt, dass unser Haus in Österreich „frei gebetet“ wurde am Anfang, und am nächsten Tag war ein Fenster kaputt, aber die

Scherben lagen draußen. Das war der Beweis, dass ein Dämon ausgefahren ist. Später, mit Anfang 20 hab ich sowohl im evangelikalen als auch im gemäßigten charismatischen Bereich Exorzismen erlebt, die mir teilweise große Angst gemacht haben.

Soweit ich zurückdenken kann, war das Leben für mich anstrengend, leidend, schmerzvoll. „Ich kann nicht", war nicht von ungefähr der Satz meiner Kindheit. Klar gab es im Erwachsenenalter zunehmend auch Besseres, aber der (pessimistische) Grundtenor ist, dass es weh tut zu leben, dass ich kämpfen muss, um es besser zu machen, und dass ich es mir anders wünsche. „Fast alles", was ich neu angehe, muss mit viel Kraft, Bauchschmerzen, emotionalen Schmerzen und viel Mühe erobert werden. Es ist fast schon absurd, dass gerade ICH es tatsächlich geschafft habe, mich so durchzukämpfen. Was in mir DAS geschafft hat, ist mir ein Rätsel, und jetzt kommen mir die Tränen. Woher kommt dieser Überlebenswille?

Ich habe meinen Eltern noch gesagt, dass ich Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung habe, berufsunfähig bin (Erzieher) und vielleicht in Frührente gehe. Das war meine Vorstellung, bevor ich das mit dem Hundetrainer anfing. Sie haben nur gesagt: Du bist doch noch so jung.

Sie sind der Meinung, dass meine Probleme sich lösen würden, wenn ich doch nur zu Jesus zurückkehren würde.

Seitdem ich im Oktober 2019 meine Ausbildung gestartet habe, bin ich emotional extrem gefordert. Um sie zu finanzieren habe ich meine Wohnung vermietet, nutze nur noch Bad & Küche mit, und ich bin in meine 13qm Dachkammer gezogen, weil die Deutsche Rentenversicherung der Meinung ist, ich könnte den neuen Beruf nicht ausüben, und deshalb die Ausbildung nicht zahlen will. Die Folge sind Angst, Unsicherheit, Minderwertigkeit – und viele, viele Bauchschmerzen. Wieder ist es erstaunlich, das ICH bereit bin, DIESEN Preis zu zahlen. Da ist noch jemand in mir, der trotzdem leben will und Verbesserung herbeiführen will. Jetzt weine ich wieder.

Wenn ich heute zurückschaue, habe ich 16 Jahre als Erzieher gearbeitet und dabei viel Schönes mit und durch die Kinder erlebt. Ich habe mich neun Jahre als freiberuflicher Schauspieler durchgeschlagen und einige wunderbare Figuren geschaffen. Und: Ich bin ruhiger geworden, es ist friedlicher geworden in mir. Mit über 50 habe ich den ungesunden Kontakt mit der Familie endlich beendet. Habe seit 20 Jahren einen Platz in der Natur, bin immer mal wieder kreativ-künstlerisch tätig, liebe meinen Hund innig und habe Freunde und vieles Schönes mehr, was mich nährt. Es wird immer besser. Heute ist mehr Freud (Dank Sigmund) als Leid!

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Olivers Geschichte

"Ich bin in der DDR groß geworden, meine Eltern waren zunächst dem System neutral gegenüber, haben dann später verborgen mit den Bürgerrechtlern sympathisiert, waren dort schließlich auch aktiv tätig, aber alles im Verborgenen, im Geheimen. Später sind meine Eltern durch einen unglücklichen Umstand ins Visier der Stasi geraten und dann auch ins Gefängnis gekommen. Das Besondere war, dass ich damit groß geworden bin, dass „wir etwas tun, damit das DDR-Unrechtssystem verschwindet", und sich meine Eltern in einem Umfeld bewegt haben, in dem man sich gegenseitig unterstützt und geholfen hat. Mir war das als Kind nicht bewusst, ich war ja klein. Ich wusste nur, dass etwas komisch ist, manchmal stand die Stasi vor der Tür, die Stasi verfolgt Leute – das habe ich als Kind erlebt. Ich bin damit groß geworden, dass der Feind die Menschen um einen herum sind, mir war das so aber gar nicht bewusst. Es hieß, „wir sind die Guten, die anderen sind die Feinde und die Bösen, weil sie den Menschen schaden." Ich wusste das nicht so genau, nur so ungefähr, denn meine Eltern haben mir beigebracht, still zu sein. Darum hat sich alles gedreht: Immer zu schweigen. In der DDR wurden beispielsweise den Kindern an den Schulen so Fragen gestellt, wie das Sandmännchen aussieht oder der Zeiger von den Nachrichten. So konnte man herausfinden, ob die Leute Westfernsehen sehen oder nicht. Es wurde genau registriert, wie aktiv die Kinder sind. Ich war die ganze Zeit in einer Habachtstellung zu vermeiden, dass die Haltung, „wir sind die Guten, die anderen sind die Feinde", durchsickerte.

Ich gehörte als Kind nirgends dazu, habe es aber nicht wahrnehmen können. Ich wusste nur, okay, wir sind was Besonderes, aber es wurde nie explizit ausgesprochen. Wir gehörten zu den Guten, d. h. meine Eltern und mit ihnen auch ich, und alle anderen sind immer eine potentielle Gefahr für uns. Ich habe immer mit der Perspektive gelebt, dass ich, wenn etwas schiefläuft oder ich etwas falsch mache, ins Heim komme. Das stellte ich mir wie den Gulag der DDR vor. Es stand als Drohung immer im Raum. Es wurde nie viel darüber geredet, aber es war mir bewusst, wenn ich was falsch mache, kommen meine Eltern ins Gefängnis. Als ich neun Jahre alt war, habe ich einmal aus kindlicher Neugier den Telefonhörer unseres Telefons aufgeschraubt. Es war eine Wanze drinnen. Ich wusste auch, dass hinter den Tapeten Wanzen versteckt waren. Schon als kleines Kind habe ich das Gefühl gehabt, permanent überwacht zu werden.

Es war eher ein diffuses Gefühl. Ich habe nie jemanden nach Hause bringen können. Ich glaube, das habe ich nie gemacht. Ich hatte als kleines Kind keine Freunde. Das war nicht möglich, und es war auch gar kein Thema. Es wurde von mir auch nie hinterfragt. Ich war immer allein mit meinen Eltern und dem Rest der Familie. Ich habe es erst sehr viel später begriffen, und das ist erst wenige Jahre her, dass ich auch dadurch, dass meine Eltern im Gefängnis waren, ausgeschlossen war. Es wusste ja jeder, und dann hieß es, „spiel nicht mit dem!"

Meine Eltern haben nicht mit mir darüber geredet, weil sie dachten, es ist besser, wenn ich so wenig weiß wie möglich. Wenn sie untereinander über heikle Sachen gesprochen haben, wurde mit Alupapier oder Folie geknistert, damit es beim Abhören nicht verstanden wurde. Oder sie haben in der Räubersprache gesprochen, dass ich es nicht verstehe.

Ich hatte einmal etwas mit anderen Kindern organisiert, das war sogar etwas Sinnvolles, Subotnik [„Freiwilligenarbeit" des gemeinsamen Aufräumens] oder so. Von den anderen Erwachsenen wurde ich dafür gelobt, aber meine Eltern haben mich dafür ausgeschimpft, dass es nicht geht. Sie haben damit gedroht, dass ich, wenn ich so etwas weitermache, ihnen, den Eltern, weggenommen werde. Und dann kam wieder die ominöse Drohung mit dem Heim, der Vorhölle.

Mir war völlig klar, dass wir so sein sollten, wie das System es verlangte, und dass man eben etwas Eigenes denkt. Es ist dieses Schizophrene paranoider Diktaturen, als dessen Mitbürger*in in völlig verschiedenen Richtungen denken zu müssen.

Irgendwann wurde mir von meinen Eltern gesagt, dass wir in den Westen dürften, aber es wurde mir nur sehr kurz vorher mitgeteilt. Am Anfang waren wir in der DDR Feinde, jetzt waren wir privilegiert, die Elite, weil wir weg durften. Vorher musste es nicht explizit ausgesprochen werden, Elite zu sein, es reichte der Gedanke,

dass man etwas Besonderes war. Da gab es keine Geschichte außenrum, es war eher ein Gefühl. Ich habe mir alles zusammenreimen müssen. Besonders zu sein, kann etwas Positives bedeuten, aber es kann auch heißen, anders zu sein, und anders zu sein heißt, nicht dazu zu gehören. Damit ist Scham verbunden und damit war ich immer eher ausgeschlossen. Nachdem wir in den Westen gezogen waren, war es das Gleiche. Es hieß, wir sind etwas Besonderes, und damit war ich im Westen wieder der Außenseiter. Ich war 13 Jahre alt. Alles änderte sich, das System, die Menschen und wie sie miteinander umgehen. Im Westen haben die Schüler*innen immer gemacht, was sie wollten, im Osten sagten sie, „ihr lernt das!", also lernten wir es.

„Ein Ausstieg ist dann gelungen, wenn ich sagen kann, ich entscheide allein über mein Leben. Wenn ich also selber frei nach meinen Emotionen und meinen kognitiven Fähigkeiten einen Weg finde. Das Vertrauen, den eigenen Weg zu gehen, und nicht den Anti-Weg zu den Eltern oder den anderen oder den Anti-Weg zu der Gruppe. Das ist der Weg zu meinem Glück."

Es war ein Kulturschock für mich. Ich war der Abschaum aus dem Osten. Ich war wieder ausgeschlossen. Aber meine Eltern haben jetzt etwas klarer geredet, sie sagten, „wir sind etwas Besonderes, wir haben uns gekümmert, dass die DDR destabilisiert wurde".

Besonders beschädigt hat mich, dass meine Eltern nicht mit mir geredet haben; dass ich nur so nebenher gelaufen bin. Ich glaube, dass Kinder grundsätzlich sensibel sind. Mir hat die Weiterentwicklung gefehlt, ich hätte mich für Naturwissenschaften interessiert. Ich musste alles alleine machen. Es hieß immer, dass ich alle Freiheiten habe, lern das, mach das, aber es war nicht klar, wofür. Mir fehlten die Ziele und ich hatte keine Vorbilder außer die des Fernsehens. Ich bin in einem Elternhaus groß geworden, wo für das Essen gesorgt war, es einen Schlafplatz gab, wir haben wohl auch mal gesprochen und sie waren nett zu mir, aber es fehlten die elementaren Sachen. Meine Eltern haben nie mit mir gespielt. Ich war einfach nur da.

Ich lebte in einem Film, aber es gab in Wirklichkeit noch einen anderen Film. Und dieser andere Film existiert(e) für mich als Bedrohung. Es gab so paradoxe Anweisungen wie: „Lern fürs Leben, sei fleißig!" Aber auch: „Schuster bleib bei deinen Leisten!" und ganz schlimm für mich: „Von einem schönen Teller kann man nicht essen." Ich habe wie in einem falschen Film gelebt. Es war einfach unklar, was passiert. Deswegen kann ich mich mit dem Film Matrix identifizieren: alle sind in Trance und ich auch, bis ich irgendwann erwache. Und irgendwann bin ich erwacht.

Ich hatte immer das Gefühl, ich werde nicht geliebt, war aber auch nicht in der Lage, mir eine Freundin zu suchen, weil ich überhaupt nicht wusste, was ich mit der anfangen soll. Ich war nicht in der Lage, Beziehungen zu gestalten, weil mir das alles sehr suspekt war. Für meine Eltern stand im Fokus, die DDR zu destabilisieren. Das war ihre Aufgabe. Ich gehörte nicht dazu.

Für andere Menschen, die ein bisschen normaler waren, existierte ich überhaupt nicht. So war das bei Jungs. Mädchen – ich habe es nicht gelernt, irgendeine Beziehung zu Mädchen aufzubauen. Es war grausam, ich war alleine.

Als ich erwachsen wurde, habe ich mir sinnlose Jobs gesucht, die langweilig sind, in einem feindlichen Umfeld. Irgendwas, das diesen Strukturen ähnelt. Wir tendieren dazu, dort mitzuschwingen, was uns vertraut ist. Anstatt also in einer Abteilung zu arbeiten, wo man etwas aufbaut und entwickelt, habe ich in einer Abteilung gearbeitet, wo man Menschen quält, wo man sie ausquetschen kann. Mich haben nur Aktivitäten angezogen, die dem, was ich kannte, irgendwie strukturell ähneln. Nicht, was mir guttut oder was ich liebe. Bekannt hat sich die feindselige Umgebung angefühlt und zu einer Gruppe zu gehören, die das Gute macht und erfolgreich ist. Wir gehörten zu denen, die Millionen eingespart haben, aber eigentlich gehörte ich gar nicht dazu, sondern war wieder nur dabei. Es war ein Umfeld, auf das alle anderen feindlich reagiert haben. Das hat das Wir-Gefühl gestärkt.

Für die Stasi war ich als Kind unsichtbar. Ich habe später nach meinen Akten gesucht, aber nichts gefunden. Das heißt, ich war nur dabei. Einer der Aspekte, in einer (gefühlt) feindlichen Umgebung groß zu werden, ist, dass du eine Sensibilität entwickelst dafür, wenn etwas nicht stimmt. Ich komme auch als Erwachsener aus der Nummer nicht raus. Mir geht es gut, wenn alles friedlich ist. Wenn aber Menschen oder Gruppen Dinge

machen, die inkongruent sind, merke ich es sofort. Ich habe in einem Umfeld gewohnt, das feindlich war, und später dummerweise in Westberlin, das von einer Mauer umgeben war. Allen in Westberlin war klar, wir sind umgeben vom Feind. Manche konnten das ignorieren, ich nicht. Mit dieser Erfahrung kann ich sofort sagen, wer nicht im Interesse der Gesellschaft arbeitet – wo die Dinge hinten und vorne nicht stimmen. Wie manche sagen, „Alle in einen Sack, zuschnüren, mit einem Knüppel draufschlagen, egal, wen man trifft, man trifft den richtigen." Das ist eine Meinung, die man nicht teilen muss, aber, wenn man wütend ist, hilft sie zu entspannen. Dieses Gefühl hat sich sehr stark ausgewirkt. Es ist sehr schwer loszuwerden.

Ich vermute, es ist wichtig, einen anderen Kontext zu bekommen, der grundsätzlich friedlicher ist. Das habe ich mir in einem späteren Job gesucht, aber auch dort lief es im Laufe der Jahre aus dem Ruder. Es war am Anfang sehr friedlich, wurde aber immer feindseliger. Jeder gegen jeden. Ich bin dortgeblieben, weil ich dachte, ich gehöre zu den Guten. Anstatt zu gehen, habe ich den Kontakt zu den Kollegen gesucht, von denen ich dachte, es funktioniert. Oder ich habe mich weggeduckt, es ignoriert. Konstruktives Verhalten war mir nicht möglich. Ich hatte keine Angst vor dem Management, keinen Moment. Die hatten Angst vor mir komischerweise. Weil ich aggressiv aufgetreten bin. Ich war ähnlich intelligent wie die, aber nur ein kleiner Pisser. Ich hatte keine Angst. Komischerweise hatte ich Angst vor anderen Sachen, ich hatte Angst davor, eine fremde Klingel zu drücken. Keine Ahnung, warum. Die Angst war verschoben, durcheinander. Man muss vor den richtigen Sachen Angst haben. Dass man krank wird. Ich habe Segelfliegen gemacht, aber ich hatte keine Angst. Das war sehr schlecht. Segelfliegen ist gefährlich, insbesondere Start und Landung. Oben fliegen kann jeder. Ich hatte keine Angst vor der Landung, aber ich hatte Angst vor der Höhe. Völlig irrational. Das Segelfliegen ist ein Beispiel, wo die Angst völlig durcheinander ist. Ein anderes Beispiel: ich habe Angst vor dem Meer, etwa auf einem Schiff. Aber mit einem Taucheranzug springe ich ins komplett Schwarze, egal, was dort unten ist.

Im Alltag habe ich mir zum Beispiel keine Freundin gesucht, weil ich Angst vor Frauen hatte. Angst vor Frauen oder Mädchen, Angst davor, Erfolg zu haben, wenn die sich für mich interessiert haben. Angst davor, sie zu verlieren. Das war alles völlig durcheinander. Ich hatte Angst vor freundlichen Beziehungen, nicht vor feindseligen. Es war mir nicht vergönnt, ich habe immer extrem irritiert reagiert, wenn sich Mädchen für mich interessiert haben.

Heute bin ich sehr viel weiter in meinem Sozialleben. Es hat damit angefangen, dass ich alle abgesägt habe, die noch irgendeine Verbindung zu meinem alten Leben hatten. Ich meine die Freaks. Leute, die an Echsenmenschen glauben; dass die Welt eine Scheibe ist und so. Das war damals okay. Nicht wie Punks. Das sind keine Freaks in meinen Augen. Die Leute mussten smart sein, ich habe nie dumme Leute gekannt. Die waren smart, aber vielleicht auch beschädigt, auf ihre Art. Die, die mich angezogen haben, hatten etwas seltsam Komplexes. Komplexität finde ich attraktiv. Die Echsenmenschen – nicht, dass ich so denke, absurd. Das war einfach, um mich zu reiben. Ich fand es attraktiv, eine große Breite zu haben, zu kucken, ob wir zurechtkommen. Es braucht eine Challenge. Heute macht das für mich keinen Sinn mehr, ich denke eher, dass diese Leute so zerschossen sind, dass ich glaube, es wird nichts mehr. Außenseiter*innen haben die einzige Chance,

Leute zu finden, die auch versteckte Probleme haben, um überhaupt eine Beziehung führen zu können.

Heute tut es mir gut, ein Umfeld zu haben, wo Leute etwas Ähnliches erlebt haben wie ich. Aber es ist wichtig, dass sie nicht das Gleiche erlebt haben. Mein Tipp wäre, sich nicht Leute zu suchen, die das gleiche erlebt haben. Also: „Ich bin ein Aussteiger aus einer Sekte, daher suche ich mir andere Aussteiger aus genau dieser Sekte."

Der Anlass, mich mit diesen Dingen zu beschäftigen, war, dass sich meine Freundin von mir getrennt hat. Es lief im Job nicht, es lief an mehreren Stellen nicht, und ich hatte nicht mehr die Kraft, dagegen anzukämpfen. Mir ging es immer schlechter, bis ich an einen Punkt kam, wo mir alles egal war. Jeder Tag war ein Kampf. Ich wusste, ich muss etwas machen, aber ich wusste nicht, was. Also mir wurde klar, ich brauche Hilfe. Job. Freundin. Wohnung.

„Heute ist die Gesprächsgruppe für mich persönlich ein wichtiges Instrument, mich mit anderen auszutauschen und meine Gefühle zu reflektieren. Zu sehen, nicht alleine zu sein. Warum ich? Es reicht nicht, mir meine eigene Geschichte hundertmal zu erzählen, aber sie nicht wirklich zu verstehen. In der Gesprächsgruppe hört man die Geschichten der anderen, die nicht identisch mit der eigenen sind, aber strukturell ähneln sie sich, und ich glaube, das ist das zentrale in der Gesprächsgruppe."

Woraus bin ich ausgestiegen? Ich bin ausgestiegen aus der mir früher nicht bewussten Vorstellung, gegen virtuelle Feinde, die nicht existieren, kämpfen zu müssen. Was ich als Kind gelernt habe, war, dass wir, meine Eltern und ich, gegen das Böse kämpfen müssen, und dieses Böse war der Demokratieschaden für Deutschland. Ich bin dafür ausgestiegen, dass ich „ich" sein darf.

Bei mir war es kein Ausstieg aus einer Gruppe. Aber es war ein Ausstieg aus Gedankenkonstruktionen und Gefühlen. Ein Ausstieg ist dann gelungen, wenn ich sagen kann, ich entscheide allein über mein Leben. Wenn ich also selber frei nach meinen Emotionen und meinen kognitiven Fähigkeiten einen Weg finde. Ich suche die Beziehungen, die mir guttun, und auch Beziehungen zu Menschen, denen auch ich guttue. Wann weiß ich, dass ich ausgestiegen bin? Das Leben muss sich rund anfühlen. Ich habe gute Beziehungen, habe einen Job, in dem ich mich wohl fühle, bin aktiv, ich habe etwas gelernt und lerne immer noch dazu, und ich habe Bereiche, in denen ich mich freuen kann. Ausgestiegen bin ich, wenn ich mir vertraue, dass ich das auch erreichen kann. Das Vertrauen, den eigenen Weg zu gehen, und nicht den Anti-Weg zu den Eltern oder den anderen oder den Anti-Weg zu der Gruppe. Das ist der Weg zu meinem Glück.

Die Gesprächsgruppe hätte ich früher deutlich unterbewertet, eher hätte ich zu einer Einzelperson gehen können, um mir Hilfe zu holen. In der Gruppe muss ich „ich" sein und mich offenbaren. Das wäre früher nicht möglich gewesen, weil es zu schmerzhaft gewesen wäre. Heute ist die Gesprächsgruppe für mich persönlich ein wichtiges Instrument, mich mit anderen auszutauschen und meine Gefühle zu reflektieren. Zu sehen, nicht alleine zu sein. Warum ich? Und neue Erfahrungen zu machen und Chancen dabei zu entdecken, was könnte ich besser machen? Ich finde es hilfreich, Personen aus unterschiedlichen Kontexten zu haben, weil es dann notwendig ist, für sich selber, das Muster darin zu erkennen. Es reicht nicht, einfach nur ein Beispiel zu haben, sondern man muss das verborgene Muster, das Modell erkennen. Das ist der Weg der Veränderung. Es reicht nicht, mir meine eigene Geschichte hundertmal zu erzählen, aber sie nicht wirklich zu verstehen. In der Gesprächsgruppe hört man die Geschichten der anderen, die nicht identisch mit der eigenen sind, aber strukturell ähneln sie sich, und ich glaube, das ist das zentrale in der Gesprächsgruppe. Unterschiede erkennen, Gemeinsamkeiten zu verstehen. Ich weiß nicht, ob es anderen hilft, vielleicht ist das mein Weg. Man muss es selber machen, der weiße Prinz kommt nicht. Eher kommt der Schwarze mit der Sichel zum Schluss. Ich weiß nicht, ob man zu ihm Prinz sagen kann, man sieht nie sein Gesicht. Es hilft kein Weihnachtsmann, man muss es selber machen.

Informationen & Unterstützung

SektenInfo Berlin der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

+49 30 90227-5050
https://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/sekteninfo-berlin/

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

+49 30 28395-211
https://www.ezw-berlin.de/

Ausstiegsberatung von Dieter Rohmann (München)

+49 (0)89 695299
https://kulte.de/

Beauftragter für Sekten und Weltanschauungsfragen im Erzbistum Berlin

+49 30 39 73 22-00
https://www.erzbistumberlin.de/hilfe/sekten-und-weltanschauungsfragen/

Sekten Info NRW. Informations- und Beratungsstelle

+49 201 - 23 46 46
https://sekten-info-nrw.de

Artikel 4
https://www.artikel-4.d

infoSekta. Fachstelle für Sektenfragen (Schweiz)

+41 44 454 80 80
https://www.infosekta.ch/

Bundesstelle für Sektenfragen (Österreich)

+ 43/ (0) 1/ 513 04 60
https://www.bundesstelle-sektenfragen.at/

iuvenes e. V.
c/o Laden für Demokratie und Vielfalt
Ramlerstraße 27
13355 Berlin
Telefon: +49 30 4759 5641

www.iuvenes.eu
www.facebook.com/iuvenesVerein

destruktive-gruppen.de