

November2023



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 Bürogemeinschaft Architekten, Ingenieure, maternita
Schönhauser Allee 74
10437 Berlin
Telefon: +49 152 36 17 26 26
E-Mail: buschbom@iuvenes.eu

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

Fotos/Abbildungen:

© Jan Buschbom – wenn nicht anders vermerkt

Layout/Satz:

Grundentwurf: Stephen Ruebsam
Satz & Produktion: Jan Buschbom

Inhaltverzeichnis

Vorwort.....	4
Michael Utsch: Geleitwort.....	5
Destruktive Gruppen	6
Sekten? Warum wir nicht von Sekten reden.....	6
Arbeitsdefinition: Destruktive Gruppen.....	7
Ausstiege	9
iuvenes e. V.	13
Resilienzpädagogik.....	19
Die Resilienzpädagogische Haltung von iuvenes e. V.....	19
Die Resilienzpädagogische Methodik.....	22
Einzelberatungen.....	27
Moderierte Gesprächsgruppen.....	31
Erfahrungen.....	34
Projekt Neue Horizonte: Angebote für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen. 2023 - 2024	35
Beratungsangebote für Menschen in weltanschaulichen Krisen. Positionspapier und Handlungsempfehlungen	37
Bundesarbeitsgemeinschaft für weltanschauliche Beratung in der Zivilgesellschaft.....	41
Informationen & Unterstützung	59

Raus aus der destruktiven Gruppe!

Britts Geschichte.....	15
Angelas Geschichte	42
Marius' Geschichte	47
Tanjas Geschichte.....	52

Vorwort



Gloriett Kargl & Jan Buschborn

Die Bundesregierung habe dafür Sorge zu tragen, dass private, d. h. zivilgesellschaftliche Beratungsstellen Menschen während und nach einem Ausstieg aus Gemeinschaften, die wir destruktiv nennen, beraten und begleiten können. Das war die zentrale Forderung der Enquete-Kommission „Sogenannte Sekten und Psychogruppen“ des Deutschen Bundestages 1998. Sie ist bis heute weitgehend nicht umgesetzt worden. 25 Jahre später gibt es professionelle Beratung in weltanschaulich und religiös ungebundener Trägerschaft nur in Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und bei uns in Berlin.

Von Oktober 2022 bis Ende September 2023 förderte die Hamburger Soziallotterie aidFIVE unser Projekt „Beratungs- und Gruppenangebot für Berliner Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen“. In dieser Zeit ist die Nachfrage nach unseren Angeboten noch einmal erheblich angestiegen. Verzweifelte Kontaktaufnahmen erreichen uns aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Zugleich ermöglichte uns die Förderung von aidFIVE, uns im Arbeitsfeld deutlich besser zu vernetzen. Am 17. März 2023 veranstalteten wir den Fachtag „Psychosoziale Angebote für Ex-Mitglieder destruktiver Gruppen“. Im Ergebnis mündete er in ein gemeinsames Positionspapier, mit dem die teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen auf den gravierenden Versorgungsnotstand aufmerksam machen. Auch die Gründung der BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT WELTANSCHAULICHE BERATUNG IN DER ZIVILGESELLSCHAFT durch die SEKTENINFO NRW, die BERATUNGSSTELLE ZEBRA BADEN-WÜRTTEMBERG und IUVENES E. V. ist auf diese Gespräche zurückzuführen.

Mit unserer Broschüre möchten wir unsere Arbeit vorstellen und vor allem auf die Nöte und Bedarfe der Menschen hinweisen, die sich an uns wenden. Sie waren oder sind während des Aufenthaltes in der destruktiven Gruppe massiver psychischer

und körperlicher Gewalt ausgesetzt. Zugleich schlägt ihnen Desinteresse an ihrem Schicksal, Unverständnis oder gar offene Ablehnung entgegen. Die Berichte von Menschen, die destruktive Gruppen verlassen (haben), seien „abseitige Beispiele“, so behauptet etwa ein renommierter religionswissenschaftlicher Informationsdienst, die zur „Stabilisierung eines Generalverdachtes“ gegen Religionsgemeinschaften und damit zu „Diskriminierung“ führen würden.

Allenthalben fehlt es an Verständnis für die primär betroffenen Aussteigerinnen und Aussteiger. Vor 25 Jahren war man viel weiter. Der Staat habe „eine Verpflichtung [...], ein geschütztes Rechtsgut, insbesondere Leben und körperliche Unversehrtheit, vor rechtswidrigen Verletzungen durch Dritte, auch Private, zu bewahren“, so begründete die Enquete-Kommission ihre Forderung nach privaten Beratungsstellen.

Wir können helfen! Die Erfahrungen mit Aussteigerinnen und Aussteigern aus destruktiven Gruppen haben uns zu einer Neuformulierung des Bedarfs geführt. Dank der Förderung unseres Projektes „Neue Horizonte: Angebote für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen“ durch aidFIVE (November 2023 bis Oktober 2024) sind wir in der Lage, die notwendige konzeptionelle Neuausrichtung umzusetzen. Ganz herzlichen Dank dafür!

Bedanken möchten wir uns auch bei unseren Unterstützerinnen und Unterstützern, unseren Partnerinnen und Partnern. Ein ganz besonderer Dank geht selbstverständlich an die Menschen, die mit der Bitte um Rat und Hilfe zu uns kommen. Wir durften Menschen kennenlernen, die mit der Entscheidung, „ihre“ destruktive Gruppe zu verlassen, große Stärke bewiesen haben. Vielen Dank für Euer Vertrauen!

Geleitwort

In den letzten Jahrzehnten haben sich auch in Deutschland eine Vielzahl von neuen religiösen und spirituellen Gruppen etabliert. Damit existiert ein unübersichtlicher Markt von Sinnangeboten und Lebenshilfe-Ansätzen, der widersprüchlich und teilweise gefährlich ist. Manche Menschen geraten bei ihrer Sinnsuche in die Hände von Gruppenleiterinnen und Leitern, die umfassendes Lebensglück und innere Erfüllung durch die Befolgung ihrer Anweisungen versprechen. Oft erst im Rückblick erkennen die Betroffenen, durch welche gruppendynamischen und bindungspsychologischen Faktoren sie in dieser geschlossenen Weltanschauungsgemeinschaft gehalten wurden.

Zeitweise kann es allerdings von Vorteil sein, Mitglied in einer geschlossenen Gruppe zu sein: Entscheidungen werden von der Leitung abgenommen, die verspricht, alle wesentlichen Lebensfragen der Mitglieder richtig beantworten zu können und damit Orientierung und Halt geben. Dies kann sich gerade in Lebenskrisen und Übergangsphasen als hilfreich und stabilisierend erweisen. Aus psychologischer Sicht ist aber die religiöse oder spirituelle Selbstbestimmung des einzelnen das wichtigste Entwicklungsziel. Wenn dieses Ziel bei manchen religiösen oder neureligiösen Gruppen aus den Augen gerät, ist Kritik angezeigt. In fortgeschrittenen Phasen der weltanschaulichen Radikalisierung ist fachliche Beratung und Begleitung notwendig.

Das Format einer moderierten Gesprächsgruppe hat sich als überaus wirksam erwiesen, Betroffene bei dem Weg aus einem geschlossenen und angstbestimmten Weltbild hin zu mehr Freiheit und Selbstbestimmung zu begleiten und zu diesem Prozess zu ermutigen. Der Ansatz, der in dieser Broschüre vorgestellt wird, zeigt mit Fallbeispielen und erprobten Methoden, wie einseitige und fanatische Weltbilder hinter sich gelassen werden können, Widersprüche ausgehalten werden können und der eigene Sinn im Leben gefunden werden kann.



Michael Utsch

ist Leiter des Referats Psychologische Aspekte neuer Religiosität, Religion und Gesundheit bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen / EZW. Er ist Honorarprofessor für Religionspsychologie der Evang. Hochschule Marburg/Berlin und ist mit einer eigenen Praxis niedergelassen als psychologische Psychotherapeut. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören, u. a.

- Psychologische Anknüpfungspunkte für religiöse und spirituelle Erfahrungen
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Religion und Spiritualität
- Krankmachende Gottesbilder
- Förderung der Resilienz durch positive Spiritualität
- Religiöser und spiritueller Machtmissbrauch
- Bewusstseins- und Meditationsforschung
- Merkmale destruktiver Gruppen
- Manipulative Gesprächs-, Gruppen- und Bindungstechniken
- Integration von Seelsorge-Angeboten in das Gesundheitswesen

Pressefoto: Martin Bahr | piqx.de; Quelle: ezw-berlin.de



DESTRUKTIVE GRUPPEN

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 (neu)religiöse oder weltanschauliche 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 wahrgenommen.

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

Arbeitsdefinition: Destruktive Gruppen

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 wird, 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;

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.

ten, 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 („die 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 Einzelne jegliches Opfer bringen;
- die Gruppen lehnen Demokratie und Vielfalt ab, ihre Ideologien sind zumeist menschenverachtend, rassistisch, sexistisch und/oder faschistisch geprägt.



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 Familienverbände, wie sie beispielsweise in der organisierten Kriminalität zu finden sind („Clans“), außerdem finden sich die beschriebenen Gruppenmechanismen in ideologisierten und radikalisierten Umgebungen sowie in solchen religiösen Gemeinschaften, die oft als „Sekten“, „Kulte“ oder konflikträchtige Gruppen bezeichnet werden u. v. a. m.

Eine destruktive Gruppe erzwingt die strikte Einhaltung der den Mitgliedern zugewiesenen sozialen Rollen unter Androhung und Anwendung massiver physischer wie psychischer Gewalt. Wer in eine destruktive Gruppe gerät, hat in seinem Leben massive Gewalt erfahren.

Schlüsselbegriffe unserer Arbeit

Double Bind

Das Konzept vom *Double Bind* geht auf eine Forschergruppe um Gregory Bateson zurück, die sich die Kommunikation in dysfunktionalen Familien angesehen haben. Als Doppelbindung verstehen die Wissenschaftler paradox anmutende Botschaften, die das Individuum in ihrer Widersprüchlichkeit nicht mehr auflösen kann, etwa wenn ein Kind mit der Botschaft geschlagen wird, „ich liebe dich!“ Oder: „ich bestrafe dich, weil ich dich liebe.“ Ein *Double Bind* liegt dann vor, wenn

1. die betroffene Person sich in einer intensiven Beziehung befindet, in der es für sie von zentraler oder gar vitaler Bedeutung ist, genau zu unterscheiden, welche Art von Botschaft übermittelt wird, um angemessen reagieren zu können;
2. das Individuum sich in einer Situation befindet, in der die andere Person in der Beziehung zwei Arten von Botschaften zum Ausdruck bringt, die sich gegenseitig ausschließen,
3. und daher das Individuum nicht in der Lage ist, sich zu den geäußerten Botschaften zu verhalten, um seine Unterscheidung zu korrigieren, auf welche Ordnung der Botschaft es reagieren soll, d. h. es kann keine metakommunikative Aussage machen.

Doppelbindungen kommen situativ überall vor, beispielsweise auch in Familien, die sich wesentlich nach Merkmalen der *authentischen Gemeinschaft* organisieren. Das Ausmaß jedoch, in dem der *Double Bind* über den Alltag herrscht, wird entscheidend dazu beitragen, welche Folgen es für die Betroffenen hat. Menschen, die sich dauerhaft einem *Double Bind* ausgesetzt sehen, sind nicht oder nur noch schwer in der Lage, den Kommunikationsmodus emotional und kognitiv aufzulösen. Pathologie betritt die Szenerie, wenn das Opfer den Modus der eigenen Botschaften nicht mehr bestimmen kann. Auch ideologische und theologische Narrative können die Form von Doppelbindungen annehmen, etwa in der Form, „Gott ist barmherzig, aber du kommst in die Hölle“, oder „unsere Religion ist die Religion des Friedens, wer gegen den Frieden ist, muss mit größt möglicher Gewalt bekämpft werden!“



AUSSTIEGE

Die Menschen, die zu uns kommen, weisen unterschiedlichste Biografien auf. Ein Teil wurde von destruktiven Gruppen, oft von charismatischen Menschen bzw. Führungspersönlichkeiten 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, manche von ihnen in vierter, fünfter Generation. Wer in die Gruppe geboren wurde, dessen ganzes Leben ist geprägt von 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 an 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 nur 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!“) Dieser invalidierende Erziehungsstil gilt als Risikofaktor für die Entstehung psychischer Störungen, wenn Eltern die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder nicht ernst nehmen oder diese vernachlässigen.¹ In der klinischen Literatur werden weitere Kommunikationsmuster und soziale Verkehrsformen beschrieben, die uns in der Arbeit mit Aussteiger*innen aus der Kultur des Destruktiven immer wieder begegnen. Bateson et al. beobachteten in präschizophrenen Familiensystemen ihren Mitgliedern paradox anmutende Kommunikationsgewohnheiten und Verhalten, die sie als „Double bind“ beschrieben.² Wynne et al. wiesen auf die besondere Bedeutung eines in sich geschlossenen, aber flexiblen Systems aus Legenden und Mythen, mit dem sich die Gruppe vor den von außen an sie herangetragenen Zumutungen abschirmt.³ Dieses System suchte die Forschergruppe mit der Metapher vom „rubber fence“ – *Gummizaun* zu fassen. Ezra Vogel und Norman Bell nahmen die besondere Gefahr in den Blick, der sich emotional verunsicherte Kinder ausgesetzt sehen, die als „Sündenböcke“ Irritationen im Gemeinschaftsgefüge abfangen.⁴ Zugleich ist

1 vgl. Barnow, Sven (2008): Persönlichkeitsstörungen: Ursachen und Behandlung, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern.

2 Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley & John Weakland: Toward a Theory of Schizophrenia (in: Behavioral Science, vol.1, 1956, S. 251–264). Vgl. auch: Gregory Bateson: Steps to an Ecology of Mind. Chicago & London 2000, S. 201–227.

3 Vgl. Lyman C. Wynne, Irving M. Ryckoff, Juliana Day, Stanley I. Hirsch: Pseudo-Mutuality in the Family Relations of Schizophrenics (in: Psychiatry, 21:2, S. 205–220)

4 Vgl. Ezra F. Vogel, Norman W. Bell: Das gefühlsgestörte Kind als Sündenbock der Familie (in: Schizophrenie und Familie. Beiträge zu einer neuen Theorie von Gregory Bateson, Don D. Jackson u.a. Aus dem Englischen von Hans-Werner Saß. Mit einem Vorwort von Caspar Kulenkampff. Frankfurt am Main 1984, S. 245 – 273.)



festzuhalten, dass die Literatur sich in aller Regel einig ist, dass sie soziale Orte und Prozesse beschreibt, die nicht selbst schon pathologisch sind oder mit Notwendigkeit in eine pathologische Entwicklung münden müssen. Wynne et al. kennzeichnen das bereits in der Wahl ihrer Bezeichnung als präschizophrene (Familien)Struktur und betonen: „we do not mean to imply ... that pseudo-mutuality in itself is productive of schizophrenia, but we do hypothesize of that it is major feature of the kind of setting in which reactive schizophrenia develops when other factors are also present.“⁵

Deutlich wird auch die Forschergruppe um Gregory Bateson, die darauf verweist, dass die double-bind-Situation auch in normalen Beziehungen zu finden ist (also occurs in normal relationships).⁶ Ferner hat die kultur- und religionshistorische Forschung auf

die menschheitsgeschichtliche Perspektive hingewiesen. Wiederholt hatte beispielsweise René Girard darauf aufmerksam gemacht, dass, was Bateson et al. Double Bind nennen, bzw. der Versuch, den Double Bind auszugleichen und zu neutralisieren, gewissermaßen den *Modus operandi* primitiver Kulturen darstellt.⁷

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, ob „hineingerutscht“ oder hineingeboren, leiden noch Jahrzehnte nach ihrem Ausstieg unter massiver Vereinsamung.

Kult-Expert*innen der International Cultic Studies Association (ICSA) schätzen, dass sich in den letzten 30 – 40 Jahren (bezogen auf das Jahr 2007) mindestens 2.500.000 U.S. Amerikaner totalitären bzw. religiös-destruk-

5 C. Wynne, Irving M. Ryckoff, Juliana Day, Stanley I. Hirsch: Pseudo-Mutuality. A. a. O. S. 208.

6 Vgl. Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley & John Weakland: Toward a Theory of Schizophrenia. A. a. O. S. 209.

7 Vgl. René Girard: Violence and the Sacred. London & New York 2005. S. 188.

tiven Gruppen angeschlossen haben. Einige, die sich in den 1960er, 1970er und 1980er Jahren Gruppen anschlossen, haben Kinder, die in einem stark kontrollierenden destruktiven Umfeld aufgewachsen sind. Auch heute noch verlassen jedes Jahr Tausende dieser Second Generation Adults (SGA) diese Gruppen. Als Erwachsene haben diese Aussteiger*innen mit einer Vielzahl von Problemen zu kämpfen, die auf den Missbrauch und die Vernachlässigung in ihrer Kindheit zurückzuführen sind. Sie reichen von den Nachwirkungen des sexuellen Missbrauchs in der Kindheit bis hin zu grober Vernachlässigung in der Ausbildung, die sich auf ihre geistige Gesundheit, ihr Selbstwertgefühl und ihre Fähigkeit, ihren Lebensunterhalt zu verdienen auswirkt.⁸

Aber auch nicht-hineingeborene Aussteiger*innen mit destruktiven Gruppenerfahrungen von einigen Monaten bis mehreren Jahrzehnten, haben Angst vor Stigmatisierung und kämpfen zugleich gegen die belastenden Lebensereignisse und Krisen an. Der Wiedereinstieg in das „normale Leben“ stellt für Aussteiger*innen sehr oft eine Herausforderung dar. Die Zeit in der destruktiven Gruppe wird von Aussteiger*innen oft als verlorene Zeit, eine Lücke im Lebenslauf oder als emotionale und soziale Abwesenheit vom „normalen“ Leben beschrieben. Viele fühlen sich diesen Hürden und äußeren Umständen hilflos ausgeliefert, es bringt sie in eine deprimierte und andauernd hoffnungslose Stimmungslage verbunden mit dem Empfinden von Wertlosigkeit und dem chronischen Gefühl der Leere. Wenn Betroffene nach Rechtfertigung und Bewältigungsstrategien suchen, bleibt ihnen dies 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.⁹ 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 manchmal aufgrund ihrer Unfähigkeit, sich in der erwachsenen Umgebungsgesellschaft zu bewegen, 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.

Therapeutische Hilfe und Unterstützung zu finden, ist für die Betroffenen oft eine Herkulesaufgabe. Nicht immer stoßen sie auf Therapeut*innen, die ein angemessenes professionelles Verständnis für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen entwickelt haben. Therapeutische Ausbildungen sind in aller Regel auf misslingende oder gestörte Sozialisationen in der erwachsenen Umgebungs-

8 Kelley Mc Cabe, Lorna Goldberg; Michael Langone, Kristen DeVoe (2007): A Workshop for People Born and Raised in Cultic Groups, <https://www.icsahome.com/articles/sgaworkshop>; eingesehen am 02.01.23.

9 Vgl. Shelly Rosen: Cults: A Natural Disaster-Looking at Cult Involvement Through a Trauma Lens. in Goldberg, L., Goldberg, R., Henry, R., and Langone, M.L. (Eds.), Working with Former Members of Cults and their Families: A Guide for Clinicians. International Cultic Studies Association: Bonita Springs, Fl. 2017.



gesellschaft ausgerichtet. Darunter versteht iuvenes e. V. die Summe aller Menschen jeglicher (sozialer) Herkunft, die einen sozialverträglichen Alltag leben, Umgang mit Menschen höchst unterschiedlicher sozialer Herkunft pflegen, und aus diesem Alltag im Umgang mit Menschen jeglicher Hintergründe in allen Lebensbereichen Sinn schöpfen. Angelehnt ist der Begriff von der erwachsenen Umgebungsgesellschaft an den von Lyman C. Wynne et al. in Abgrenzung von der Pseudogemeinschaft (pseudo-mutuality) entwickelten Begriff von der authentischen Gemeinschaft (genuine mutuality). Während Pseudogemeinschaft Gefühle von Zusammengehörigkeit und Komplementarität auf Kosten von innerer Differenzierung ihrer Mitglieder entwickelt, so Wynne et al., toleriert authentische Gemeinschaft Abweichung, Differenz oder Eigeninteresse ihrer Mitglieder nicht einfach, sondern gedeiht geradezu auf dem Boden zunächst von der Einsicht in die Differenz und sodann von ihrer Anerkennung. Authentische Gemeinschaft fördert die individuelle Entwicklung aller ihrer Mitglieder und unterstützt ihre zunächst vorsichtige und tastende Orientierung, vor allem aber ihrer Kinder und Jugendlichen, in die Außenwelt, ohne ihr Hinauswachsen in

ein eigenes Leben als Bedrohung für die Gemeinschaft zu empfinden.

Der unbearbeitete Aufenthalt in der destruktiven Gruppe hat für unsere Klient*innen hingegen teils gravierende Folgen. Der weit- aus größere Teil leidet unter psychischen Störungen und (vielfach diagnostizierten) Erkrankungen, seien es psychosomatische Störungen, Angststörungen, Depressionen, Psychosen, (komplexe) posttraumatische Belastungsstörungen, Schizophrenien oder Suizidalität.



Ausstiege aus der destruktiven Gruppe **iuvenes e. V.**

Zahlen (Stand: 1. November 2023)

72 Aussteiger*innen, von denen 56 die Angebote von iuvenes e. V. wahrnehmen

Moderierte Gesprächsgruppen für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen (Oktober 2022 bis September 2023): 21 Gruppentreffen, zusammen 136 Teilnehmer*innen

Präsenzgruppe: 10 Gruppentreffen (Oktober 2022 bis September 2023), im Schnitt 8 Teilnehmer*innen

Online-Gruppe: 11 Gruppentreffen (Oktober 2022 bis September 2023), im Schnitt 5 Teilnehmer*innen

Einzelberatungen (Oktober 2022 bis September 2023): 42 Beratungsnehmer*innen, 88 Beratungssitzungen, 145 Beratungsstunden

iuvenes e. V. wurde Anfang 2018 als gemeinnütziger Träger der Sozialen Arbeit für Menschen in der Krise gegründet. Zu den Themen- und Arbeitsfeldern gehören die Gewalt- und Konfliktprävention (darunter in Schulen und im Strafvollzug), die Arbeit mit Menschen, die systematisch demütigenden und psychisch wie physisch gewalttätigen Umfeldern ausgesetzt sind, sowie Ausstiegsbegleitung und -beratung aus destruktiven Gruppen. iuvenes e. V. unterstützt mit der Entwicklung und Durchführung von resilienzpädagogischen Maßnahmen.

Die Gründer*innen von iuvenes e.V. sind langjährig erfahren in der Jugend-, Sozialarbeit, Ausstiegsbegleitung aus devianten und destruktiven Umfeldern, Haftinsassenbetreuung und wissenschaftlicher Arbeit zu diesen Themenfeldern. Gute Vernetzung und breite Expertise sichern einen hohen Standard unserer Tätigkeit.

Mitarbeiter*innen von iuvenes e. V. führen u.a. Anti-Gewalt- und Sozialkompetenztrainings in der Jugendstrafanstalt Berlin durch und arbeiten mit Kindern und Jugendlichen im schulischen und außerschulischen Bereich, die Mobbing- und/oder Gewalterfahrungen gemacht haben. Wir bieten auch Projekte im Bereich Prävention im Sport an.

Daneben sind Fortbildungen und Workshops für Fachkräfte pädagogischer Arbeitsfelder (u. a. Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen, Lehrer*innen) fester Bestandteil der Tätigkeit von iuvenes e. V.

Der Bedarf für Aussteiger*innen an bedürfnisspezifischen Angeboten, Erfahrungsaustausch von Betroffenen und lebensnahen Unterstützungsformen wird von Gloriett Kargl seit 2016 in Berlin erhoben. Mit der Gründung einer Gesprächsgruppe für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen startete die Initiative Ende 2016, die seit August 2018 in der Trägerschaft von iuvenes e. V. ist. Rasch zeigte sich, dass Formate von Selbsthilfegruppen bei Menschen, die sich in ihrem Leben in destruktiven Gruppen aufgehalten haben, oft nicht greifen und gelegentlich auch schädigende Wirkung haben können, etwa wo Prozesse von Selbsthilfegruppen in (manchmal nur individuell gespürten) Bekenntnisdruck bzw. -zwang münden. Selbsthilfegruppen laufen Gefahr, die in der destruktiven Gruppe erlernten Mechanismen unter umgekehrten Vorzeichen zu reproduzieren.

Im Laufe unserer Arbeit wurde immer deutlicher, wie drängend der Bedarf nach professionellen, nicht-staatlichen sowie weltanschaulich und politisch ungebundenen Angeboten im Arbeitsfeld ist. iuvenes e. V. startete im August 2018 mit 4 bis 6 regelmäßigen Teilnehmer*innen, die Nachfrage wuchs rasant. Derzeit stehen wir in regelmäßigem Kontakt 72 Personen, von denen über 56 regelmäßig an den Angeboten von iuvenes e. V. im Rahmen der Maßnahmen für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen teilnehmen (Stand vom 1. November 2023). Darin enthalten sind nur Kontaktaufnahmen, die auch tatsächlich zu Beratungsprozessen führen. Nicht gezählt

haben wir telefonische Anfragen oder per E-Mail, die uns jedes Jahr im unteren dreistelligen Bereich erreichen.

Die Aussteiger*innen, die uns kontaktieren, kommen aus den unterschiedlichsten Gruppen und Gemeinschaften. Einen Schwerpunkt bilden freikirchliche, charismatische und evangelikale christliche Gemeinschaften, einen anderen wichtigen Schwerpunkt stellen, was die SektenInfo Berlin synkretische Neureligionen nennt. Andere Klient*innen hielten sich in esoterischen oder anthroposophischen Gemeinschaften auf. Vertreten sind außerdem Gemeinschaften mit asiatisch inspirierter Patchwork-Religiosität, muslimische Sondergemeinschaften, Gruppierungen aus dem so genannten Lebenshilfe-Sektor oder Gruppierungen mit politischem Hintergrund, um nur einige zu nennen. Zwei Klient*innen kamen aus (unterschiedlichen) Gruppierungen mit deutlich völkischem Einschlag, ein Klient wuchs in einer Familie auf, die sich sehr aktiv in der DDR-Opposition engagierte. Telefonisch beraten wurde beispielsweise ferner ein*e Klient*in, die über ihre*n Ehepartner*in tief in eine radikalisierte Gruppierung involviert war, die er*sie selbst als „links-sektierisch“ einstuft.

Es sind weltweit agierende Gemeinschaften, Gruppierungen, die im gesamten deutschsprachigen Raum aktiv sind, sowie solche, die nur lokal auftreten, bis hin zu ausgesprochenen Kleinst-Gruppierungen, die sich radikal von der Außenwelt abschirmen und in denen die Mitglieder massiver Kontrolle ausgesetzt sind. In der Gesprächsgruppe erleben die Teilnehmer*innen Menschen als Vorbild, die sich erfolgreich aus ähnlich intensiven Abhängigkeitsverhältnissen gelöst haben.

Die jüngste Beratungsnehmerin, die sich seit 2018 an iuvenes e. V. gewandt hat, war 14 Jahre alt, die älteste Klientin hatte zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme 70 Jahre weit überschritten. Der größere Teil der Menschen, die Hilfe und Unterstützung suchen, ist in destruktive Gemeinschaften hineingeboren worden, ein*e Klient*in war in der fünften Generation Mitglied „ihrer“ Gemeinschaft. Ca. 20 % unserer

Klient*innen gerieten (überwiegend) als Jugendliche oder Jungerwachsene in das Abhängigkeitsverhältnis der destruktiven Gruppe. Vielfach wenden sich Menschen an iuvenes e. V., die einen bereits vollzogenen Ausstieg bearbeiten wollen, in etwas selteneren Fällen suchen sie noch Jahrzehnte nach dem Ausstieg dann Unterstützung, wenn sie zum Beispiel erkennen, dass ihre Problemlagen mit dem Aufenthalt in der destruktiven Gruppe zusammenhängen mögen. Antrieb, sich an die Angebote von iuvenes zu wenden, ist meist der Wunsch, sich mit anderen Betroffenen austauschen und so über verschüttete Teile der eigenen Biographie sprechen zu können, die in den eigenen sozialen Umfeldern nicht oder nur sehr schwer zu thematisieren sind, sei es, weil sie schlicht auf Unglauben stoßen – *musst du immer übertreiben!* –, sei es, dass Familienangehörige oder Freunde genervt reagieren. Mit der eigenen Geschichte nicht allein zu bleiben, sich verstanden zu fühlen, ist ein zentraler Wirkfaktor der Gesprächsgruppen.

Auch in Therapien stoßen unsere Klient*innen immer wieder auf Unglauben und Abwehr. Was sie erlebt haben, bewegt sich so weit außerhalb des sozialisatorischen Normalkorridors, dass es auch vielen professionellen Akteuren schwerfällt, ein angemessenes Bild vom Leben in der destruktiven Gruppe zu entwickeln. Einige jener Klient*innen, deren Ausstieg zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme schon viele Jahre zurückliegt, blickt teilweise auf durchaus beachtliche Therapiekarrieren, die in ihren Augen nicht immer erfolgreich waren.

Menschen, die sich über längere Zeiträume in destruktiven Gruppen aufhalten, verlieren das Grundvertrauen in ihre Wahrnehmungen und Gefühle. Bateson et al. hatten auf die besondere Bedeutung des doublebinds in misslingenden Kommunikationen hingewiesen. Darunter verstehen sie Botschaften, die einander ausschließen und/oder paradox anmuten. Etwa, wenn Kinder mit dem Kommentar geschlagen werden, „ich liebe dich“. Wer systematisch und dauerhaft solchen Kommunikationsmustern ausgesetzt ist, dem gelingt es zusehends nicht mehr, den Kommunikationsmodus

Britts Geschichte



Ich bin noch nicht bereit, meine Geschichte zu erzählen. Zu sehr wirkt die Indoktrination, dass nichts nach außen dringen darf.

Jahrelang hatte ich nach jeder Therapiestunde ein so schlechtes Gewissen, dass ich Dinge über mich und mein Leben erzählt habe, Dinge, die passiert sind, dass ich mehrere Tage gebraucht habe, um den Alltag wieder meistern zu können. Schuld, Scham und Zwänge bestimmten die meiste Zeit meines Lebens.

Das ist auch heute oft so, auch wenn die Regenerationszeit kürzer wird, wenn ich wieder ein Stück von mir preisgebe.

Deshalb schreibe ich hier nichts zu den Umständen, aus denen ich komme.

Ich denke, ich unterscheide mich aber auch nicht groß von den anderen Menschen, die einen ähnlichen Hintergrund haben, auch wenn wir alle natürlich individuelle Wesen sind, mit individuellen Geschichten, die aber zu ganz ähnlichen Problematiken führen können. Denn eines der Dinge, die uns verbinden, ist, dass wir unsere Individualität nicht leben durften und die Gruppe/Gott immer das Wichtigste war. Individuell zu sein, war sehr gefährlich. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen und begleitenden Gesprächen bei iuvenes e.V. ist mir klargeworden, dass ich nicht die Einzige auf der Welt bin, die so fühlt, lebt und kämpft, wie sie es tut.

Mein Leben lang habe ich mich so gefühlt.

Und mir ist klargeworden, dass es dafür logische Gründe gibt.

Mit der Erkenntnis und dem Durchschauen hat bei mir ein Heilungsprozess eingesetzt. Früher hatte ich keinen, mit dem ich reden konnte, ich konnte noch nicht einmal in Worte fassen, was nicht stimmt. Dass aber etwas nicht stimmt, das habe ich immer gemerkt.

Ich denke, Stück für Stück anzufangen, über sich zu reden, sich Menschen zu öffnen, die einem eben nicht den einen richtigen Weg vorgeben, und damit zu sich selbst zu stehen, ist ein Weg für mich ins Leben zu finden. Damit meine ich ein authentisches und individuelles Leben.

Auch wenn sich das anfangs schrecklich angefühlt hat, da ich ja nur gewohnt war, dass mir alles genauestens vorgegeben wurde und ich nie gelernt habe, Antworten in mir selbst zu suchen. Dank der individuellen Beratung bei iuvenes e.V., dem regelmäßigen Austausch mit anderen Teilnehmern in der moderierten Gesprächsgruppe und einer guten und von Vertrauen geprägten therapeutischen Begleitung konnte ich das lernen.

Heute entferne ich mich immer schneller von Menschen, die mir den einen richtigen Weg aufzwingen wollen, darauf bin ich sehr stolz. Denn, was gut für mich ist, das kann und darf ich inzwischen selbst beurteilen.

Es ist im zwischenmenschlichen Kontext für mich sogar eine Mindestvoraussetzung an Respekt geworden.

Die Geschichten der anderen und der Austausch mit ihnen, haben mir sehr geholfen. Irgendwann wird hier vielleicht auch meine ganz individuelle Lebensgeschichte stehen...

Vielleicht auch ohne, dass ich mich schuldig fühle und schäme für etwas, für das ich nichts konnte, für etwas, in das ich hineingeboren wurde.



zu dechiffrieren, und verliert die Fähigkeit, angemessen zu reagieren.¹⁰ Wahrnehmung, die nicht mit den Gruppenwahrheiten in Deckung zu bringen sind, und Äußerungen mit dem Potential, abweichende Erwartungen und Interessen auszudrücken, letztlich alles, das Individualität zum Ausdruck zu bringen vermag, wird verundeutlicht, relativiert, verwischt und verzerrt (diffused, doubled, blurred, or distorted).¹¹ Die Welt und das Leben in der Welt werden beispielsweise in den Worten Antonovskys „chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich“. Wynne et al. sprechen von der „Wirkung des chaotischen, entleerten und erschreckenden Erlebens“. Es ist in der Tat eine Welt voller Schrecken, in der psychische und physische Gewalt auf der Tagesordnung stehen.

Es hilft, in den Gesprächsgruppen von **juvenes mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben**. Verständnis zu finden und verstanden zu werden, löst Einsamkeit auf. Die Diskussionen des biographischen Erlebens in der destruktiven Gruppe mildern Ängste und bauen Schuldgefühle ab, indem die meist verschütteten Mechanismen in der destruktiven Gruppe seziert und

bewusst gemacht werden. Hinweise der Teilnehmer*innen zum Umgang mit Alltagsproblemen geben Anregungen und Ideen, sich Themen zu nähern, die vorher unüberwindbar schienen. Die Teilnehmer*innen kommen aus höchst unterschiedlichen Gemeinschaftskontexten und befinden sich an verschiedenen Wegpunkten ihres Ablöseprozesses, und so geben sich die Aussteiger*innen gegenseitig Vorbilder zunehmend gelingender Alltagsbewältigung.

Seit 2021 bieten wir die Teilnahme an Gesprächsgruppen im zweiwöchigen Turnus aus Präsenz- und Online-Gruppen an, zuvor waren es monatliche Gruppentreffen in Präsenz. In sehr komplexen und akuten Fällen sind hingegen weitaus kleinere Settings unausweichlich. So haben wir beispielsweise über rund zwei Jahre zusätzlich mit eine*r Klient*in monatliche Gespräche zusammen mit eine*m anderen Teilnehmer*in durchgeführt.

Von großer Bedeutung ist es, das Angebot dauerhaft und stabil zu unterbreiten. Manche Klient*innen besuchen nur sporadisch die Gruppentreffen oder kehren nach langen Zeiträumen der Nichtteilnahme zu der moderierten Gesprächsgruppe zurück, um nunmehr umso aktiver teilzunehmen.

juvenes e. V. berät mit einer ergebnisoffenen Beratungshaltung, die es ermöglicht, Widersprüche und Widerstände zur Kenntnis zu nehmen, in ihren inneren kognitiven und emotionalen Logiken verstehen zu

10 Vgl. Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley & John Weakland: Toward a Theory of Schizophrenia. A. a. O. S. 208.

11 Vgl. Lyman C. Wynne, Irving M. Ryckoff, Juliana Day, Stanley I. Hirsch: Pseudo-Mutuality. A. a. O. S. 210.

lernen und auszuhalten. Wer an den Angeboten der Beratungsstelle Ausstiege aus destruktiven Gruppen teilnimmt, hat in seinem Leben massive Gruppendominanz und Konformitätsdruck erlebt. Dagegen setzt iuvenes e. V. auf die Entwicklung individueller Autonomie – auch und gerade in der Gruppe. Eines der zentralen Ziele der moderierten Gesprächsgruppen muss es deswegen sein, das ansozialisierte Gruppenverhalten behutsam zu hinterfragen. Zu den grundlegenden Qualitätsstandards unserer Arbeit gehört es daher, jeglichen Zwang zu vermeiden, sei es durch andere Gruppenteilnehmer*innen oder sei es durch die (formale) Gestaltung der Angebote selbst. Deswegen sind die Angebote kostenlos und für sie ohne Verpflichtungen zu halten, zugleich aber auch dauerhaft, verlässlich und vertrauensgeleitet.

Mit der steigenden Teilnehmerzahl stieg der Bedarf nach Einzelberatungen. Nicht wenige Themen sind zu schmerzbehaftet oder schlicht zu intim, um sie vor der Gruppe auszubreiten. Im Zeitraum von Oktober 2022 bis September 2023 haben wir mit 42 Personen in 145 Stunden insgesamt 88 Einzelberatungen durchgeführt. Üblicherweise nimmt eine Beratungssitzung anderthalb bis zwei Stunden in Anspruch, in gravierenden Situationen können es auch bis zu vier Stunden sein. Einige Beratungsprozesse waren bereits in den Vorjahren aufgenommen worden und nehmen mittlerweile weit mehr als 15 Termine in Anspruch. In einigen Fällen sind die Beratungskontexte sehr komplex.

Die regelmäßige Teilnahme an den moderierten Gesprächsgruppen Ausstiege aus destruktiven Gruppen entlastet und stabilisiert. Hier treffen die Teilnehmer*innen auf Menschen, die vor ihrem eigenen biographischen Erleben für plausibel halten, was andere berichten, ohne dass es langatmige Erklärungen benötigt. So gehört beispielsweise der Umgang mit Familienmitgliedern, die sich noch in der destruktiven Gruppe befinden, zu den großen Querschnittsthemen der Gesprächsgruppen von iuvenes e. V. Die Teilnehmer*innen gleichen ihre Erfahrungen ab, besprechen unterschiedliche Strategien des Umgangs und sie spenden

nicht zuletzt auch Trost und Hoffnung. Mit dem Erlebten nicht alleine zu sein und am konkreten Gegenüber eine Idee davon zu bekommen, in welche Richtung der Weg führen könnte, gehört zu den zentralen Wirkmerkmalen unserer moderierten Gesprächsgruppen.

Mit dem Ausbruch der Pandemie im Frühjahr 2020 und des Lockdowns auf unbestimmte Zeit standen die von iuvenes e. V. entwickelten **MODERIERTEN GESPRÄCHSGRUPPEN AUSSTIEGE AUS DESTRUKTIVEN GRUPPEN** vor dem Aus, als persönliche Gruppentreffen nicht mehr möglich waren. Die Befürchtung, dass das Erreichte einzuschlafen droht, war nicht von der Hand zu weisen. Angesichts der Belastungen unserer Teilnehmer*innen beschlossen wir, das Wagnis einzugehen und das Angebot zunächst exklusiv für jene Menschen virtuell weiterzuführen, die wir bereits persönlich kennengelernt hatten. Kann es angesichts der äußerst heiklen Biographien und ihrer Themen gelingen, die Präsenztreffen in virtuelle Formate zu überführen? Und wie können und müssen virtuelle Treffen mit hoch belasteten Zielgruppen gestaltet werden? Weil die ersten Erfahrungen mit dem Format ausgesprochen positiv ausfielen, führten wir im Juni 2020 ein zweitägiges Online-Seminar mit dem Münchner Therapeuten und Kult-Spezialisten Dieter Rohmann durch, um das bereits die Teilnehmer*innen im Rahmen einer Veranstaltung 2019 gebeten hatten.

Weil die moderierten Gesprächsgruppen im ersten Halbjahr 2020 zahlreiche Neuanfragen erreicht hatten, öffneten wir im Spätsommer die Gruppe wieder für Neuteilnehmer*innen. Allerdings ausschließlich für Menschen aus der Berliner Region, weil wir persönliche Erstgespräche in Präsenz für unabdinglich hielten, um die Menschen, ihre Belastungen und Bedarfe vorab kennenzulernen.

Die Pandemie erhöhte den Leidensdruck für Betroffene erheblich. Vereinsamung und teils massive psychosoziale Problemlagen haben sich seit August 2020 deutlich verschärft. An uns wandten sich zunehmend Menschen in akuten depressiven Phasen oder mit anderen schwerwiegen-

den psychischen Erkrankungen. Immer wiederkehrendes Thema war die Frage nach der Therapeut*innensuche oder auch die Frage danach, wie man in laufenden Therapien Verständnis bei den Therapeut*innen für die meist dramatischen biographischen Verwerfungen wecken kann, die Sozialisationen und Aufenthalte in der destruktiven Gruppe mit sich bringen. Andere erbaten Rat bei der Gestaltung ihres Alltags, auch aus Furcht, vollends sozial ins Abseits zu geraten. Die Einsamkeit des Lockdowns aktualisierte für nicht wenige Ratsuchende den Wunsch nach dem Kontakt zu ihren Familien, der teilweise schon vor vielen Jahren abgebrochen worden war.

Manchen unserer Teilnehmer*innen scheint es eine gewisse Sicherheit zu geben, die Gruppengespräche virtuell von Zuhause verfolgen zu können, andere hingegen vermissten während der verschiedenen Lockdowns das offenere Format des persönlichen Gruppentreffens.

Um beiden Bedarfen, dem nach dem persönlichen wie dem virtuellen Gruppengespräch, und der steigenden Nachfrage gerecht zu werden, führen wir seit Mai 2021 im etwa zweiwöchigen Turnus beide Formate durch.

Nicht gezählt haben wir die zahlreichen Anfragen im jährlich dreistelligen Bereich, die aus dem gesamten deutschsprachigen Raum schriftlich per E-Mail oder telefonisch bei iuvenes e. V. etwa von Angehörigen und anderen Anfragenden eingehen, wenn sie nicht in Beratungsprozesse oder in die Teilnahme an den Angeboten von iuvenes e. V. münden.

Das Gruppenangebot wurde von uns außerhalb der Homepage destruktive-gruppen.de kaum öffentlich dargestellt. Vor diesem Hintergrund werten wir den rasanten Anstieg als Ausdruck eines nicht unerheblichen Bedarfes für Formate, die sich konzeptionell zugeschnitten an unmittelbar Betroffene wenden, der weitaus höher liegen muss.

Die Bedarfe der Zielgruppe und die passgenauen Angebotsformate wurden in den

letzten sieben Jahren von uns gemeinsam mit unseren Aussteiger*innen erhoben, entwickelt und erprobt. Transparenz gegenüber unseren Zielgruppen und vertrauensvolle Arbeitsbeziehungen sind der Ausgangspunkt jeglicher Arbeit mit gravierend belasteten Menschen. Gemeinsam mit ihnen ein Angebot in Berlin zu entwickeln, das sie dauerhaft und verlässlich begleitet, war das Ziel unseres gemeinsamen Engagements seit 2016. Die von uns entwickelten Maßnahmen funktionieren für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen und finden das Vertrauen unserer Klient*innen. Die Arbeit von iuvenes e. V. basiert auf diesen Ergebnissen und Erfahrungen. Seit 2018 konnten darüber hinaus tragfähige und belastbare Kooperationen mit Vertreter*innen öffentlich-sozialer Regelstrukturen und bundesweiten Netzwerkpartnern aufgebaut werden.





RESILIENZPÄDAGOGIK

Die resilienzpädagogische Haltung von iuvenes e. V.

Das Team von iuvenes e. V. hat im Umgang mit Menschen, die sich in schweren Krisen befinden, eine resilienzpädagogische Haltung und Methodik entwickelt, die den zugrundeliegenden lebensgeschichtlichen Verwerfungen und den harschen Folgen von Krisen Rechnung trägt. Der Vater der Resilienzforschung, Aaron Antonovsky, hatte nach den Bedingungen von gelingender Bewältigung massiver Krisen gefragt. Im Zentrum steht in seiner Überzeugung das Bedürfnis der Menschen, ihr Erleben kognitiv sinnhaft wahrzunehmen, „als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information“. Wo das nicht gelinge, nehmen Menschen stattdessen ihr (soziales) Leben als „Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich“ wahr. Diese Beobachtung führte Antonovsky zur Formulierung seines Konzeptes vom **Kohärenzsinn** (*sense of coherence*), der wesentlich auf dem Zusammenspiel von drei Faktoren beruht, nämlich einem anhaltenden Vertrauen,

1. dass die inneren und äußeren Einflüsse, die das Leben von Menschen gestalten, geordnet, vorhersagbar und erklärbar sind (**Verstehbarkeit**);
2. dass der Mensch über die Ressourcen und Möglichkeiten verfügt, die Herausforderungen, die durch solche inneren und äußeren Einflüsse gestellt werden, auch (erfolgreich) bewältigt werden können (**Handhabbarkeit**); sowie
3. dass es diese Anforderungen auch wert sind, den notwendigen Einsatz und die Anstrengung zu erbringen, die es bedarf, sich ihnen zu stellen (**Bedeutsamkeit**).¹²

¹² Vgl. Aaron Antonovsky: Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco 1987, S. 19.

Der Resilienzbegriff erlaubt daher eine zugewandte beraterische Haltung gegenüber den Klient*innen, die sie nicht entlang von Schwächen oder zu verhindernden negativen Zuschreibungen wahrnimmt, sondern als Individuen, die Menschen in den von Antonovsky beschriebenen Dimensionen fördert und stärkt. Denn *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Bedeutsamkeit* sind die notwendige Voraussetzung, um die Resilienz zu entwickeln, sich den biographischen Herausforderungen stellen und sie bewältigen zu können. Zugleich lassen sie sich in die klassischen Felder und Ziele pädagogischen und beraterischen Handelns übersetzen als Bildung, Ressourcenorientierung und -entwicklung sowie generell der Einleitung und Begleitung von Sozialisationsprozessen.

Verstehbarkeit ist in unserem Verständnis auf drei miteinander korrelierende Dimensionen gerichtet:

1. Die eigenen inneren Prozesse, also etwa psychische und physische Gesundheit, Emotionen, aber auch jene Prozesse, in denen das eigene Erleben und die eigene Wahrnehmung strukturiert und gedeutet werden.
2. Das soziale Nahfeld aus Familie, Freundeskreisen, Schule, Community sowie die unmittelbaren Hilfs- und Unterstützungssysteme (u. ä.)
3. Die gesellschaftlichen Bedingungen des Aufwachsens und Lebens.

Es geht letztlich um die Fragen, *wer bin ich?*, und, *wie bin ich geworden, wer ich bin?* Daraus abzuleiten ist die Frage nach der Handhabbarkeit, in den drei Dimensionen aus den eigenen intrinsischen Möglichkeiten und Grenzen, in den sozialen Nahfeldern und schließlich wiederum in den umgebenden gesellschaftlichen Strukturen. Voraussetzung sind freilich möglichst klare

und unmissverständliche Zielformulierungen, beispielsweise: *ich möchte mein Leben selbstbestimmt leben!* Oder: *ich möchte nicht wieder ins Gefängnis der Kultur des Destruktiven geraten!* Bedeutsamkeit heißt, an den eigenen Motiven zu arbeiten und die Frage nach dem Warum zu stellen. Die intrinsischen (z. B. *ich möchte das für mich!*) und extrinsischen Motive (z. B. *für meine Familie!*) stehen in engem Zusammenhang mit den Werthaltungen der Klient*innen (z. B. *was ist mir wichtig?*). Zu thematisieren sind daher auch Wertekonflikte, denen sich Aussteiger*innen ausgesetzt sehen, etwa wo moralische und ethische Vorstellungen der Herkunftsgruppe massiv mit Moral und Ethos in der erwachsenen Umgebungsgesellschaft kollidieren.

Unsere resilienzpädagogische Haltung begegnet den Menschen, mit denen wir arbeiten, mit großer Neugier und Wohlwollen. Im Gespräch nähern wir uns den Klient*innen unter möglichst breitem Ausschluss an Vorannahmen, um mit ihnen *alternative dichte Beschreibungen* des biographischen Geschehens zu erörtern, zu verwerfen oder eben anzunehmen. „Thick description“ – dabei handelt es sich um eine Methode, die zuerst als Haltung und Vorgehensweise des philosophischen und kulturanthropologischen Erkenntnisgewinns beschrieben wurde.¹³ Sie nimmt radikal den Menschen in den Blick, mit dem sie beschäftigt ist.

Beraterin und Berater sind gewissermaßen ein (nach)sozialisatorisches Übungs- oder Reibungsfeld, an denen sich die Deutungen und eng damit verknüpft die Emotionen der Aussteiger*innen bewähren müssen. Die Anforderungen an die Berater*innen sind hoch. Zunächst gilt es auszuhalten, was an den Klient*innen empört, erschreckt oder gänzlich undeutbar erscheint. Ihre Widersprüchlichkeit, ihre Ambivalenzen – die professionelle Ambiguitätstoleranz wird

13 Vgl. Gilbert Ryle: *Collected Essays 1929–1968* (= *Collected Papers*, Bd. 2). London & New York 2009. Vgl. auch: Clifford Geertz: *Thick Description. Toward an Interpretive Theory of Culture* (in: ders.: *The Interpretation of Cultures. Selected Essays*. New York³ 2017. S. 3-33).

in der Arbeit mit Menschen in der Krise besonders gefordert. Das bedeutet für die Berater*innen nicht, keine Meinung haben zu dürfen. „Das verstehen sie nicht!“ gehört im Arbeitsprozess zu den Äußerungen, die am häufigsten zu hören sind: Aussteiger*innen setzen geradezu voraus, dass die professionell Handelnden qua sozialer und kultureller Herkunft nicht in der Lage sind nachzuvollziehen, was es bedeutet, „im Kult“ aufzuwachsen, in ihren Herkunftsfamilien und Communities groß zu werden oder ähnliches. Keine eigene Meinung zu haben, würde von den Aussteiger*innen leicht als Anbiederung dechiffriert oder gar als Schwäche ausgelegt: es wäre in jedem Fall unglaubwürdig. „Das verstehen sie nicht!“ – „Aber ich möchte es verstehen. Hilf mir, es zu verstehen“: Gerade die sozialisatorische Differenz zwischen den Aussteiger*innen und den Berater*innen ermöglicht, über das Interesse an der Person das notwendige Vertrauen aufzubauen und das Arbeitsbündnis herzustellen, auf dessen Grundlage erst Veränderungsmotivation herzustellen ist. Die interessierte Nachfrage ist einer der Schlüssel zur Arbeitsbeziehung mit Menschen in der Krise. Sie erlaubt den Berater*innen darüber hinaus, in die Rolle des *advocatus diaboli* – des Anwalts des Teufels zu schlüpfen, sobald eine stabile und vertrauensgeleitete Arbeitsbeziehung zu den Klient*innen etabliert worden ist. Denn alternative dichte Beschreibungen zu diskutieren, ist insbesondere für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen besonders herausfordernd. Sie waren in ihrem Leben rigiden Systemen von Komplexitätsreduktion ausgesetzt. Das Unverständene und Unaushaltbare (sozialer) Realität wird in der Kultur des Destruktiven in einfache Antagonistendeutungen überführt: Freund vs. Feind, Gut vs. Böse, wir vs. die anderen, wahr vs. unwahr, gläubig vs. ungläubig, wissend vs. unwissend. Eine der bedeutsamsten Aufgaben von Aussteiger*innen ist es daher auszuhalten lernen, den anderen Blick (auf sie) in aller Ernsthaftigkeit zu durchdenken, und sei es nur, um zu verstehen, warum andere Menschen so oder so oder so von ihnen denken. Die Differenz, die sie in und mit den Berater*innen erleben, also das Ineinandergreifen von ernsthaftem Interesse an der Person

Ambiguitätstoleranz heißt, im anderen wie im Selbst neben den Widersprüchen insbesondere die Uneindeutigkeiten anzunehmen und damit einen sozial verträglichen Umgang zu entwickeln.

sowie die Nachfrage, die die Klient*innen in ihre kognitiven, vor allem jedoch in ihre emotionalen Dissonanzen führt, erfordert und fördert vor allem ihre eigene **Ambiguitätstoleranz**, und das heißt, im anderen wie im Selbst neben den Widersprüchen insbesondere die Uneindeutigkeiten anzunehmen und damit einen sozial verträglichen Umgang zu entwickeln.

Unsere auf Basis langjähriger Berufserfahrung entwickelte resilienzpädagogische Haltung gleicht in einigen Punkten einer Gesprächsführung, die vor allem in therapeutischen Kontexten als motivierende Gesprächsführung bzw. Motivational Interview (MI) entwickelt wurde, mit ihren (grob skizziert) fünf Eckpunkten:¹⁴

1. Empathie ausdrücken
2. Diskrepanz entwickeln
3. Beweisführung vermeiden
4. Widerstand aufnehmen
5. Selbstwirksamkeit fördern

Für unseren resilienzpädagogischen Prozess möchten wir einige Besonderheiten hervorheben, die uns zentral erscheinen: Wir bevorzugen einen offenen, und das heißt auch, einen *ergebnisoffenen Prozess*, gerade weil die Pädagogik ihrem Wesen nach mit Sozialisation bzw. mit Nachsozialisation befasst ist. Was wir als dichte Beschreibung bezeichnen, zielt auf die Dimension Verstehbarkeit, das heißt darauf, den Klient*innen eine möglichst große Breite an möglichen Erklärungen an die Hand zu geben; sie ihnen in ihrer inneren Logik, wo nicht plausibel, aber doch nachvollziehbar zu machen, und die Aussteiger*innen so auch auf das soziale Leben außerhalb der

eigenen unmittelbaren sozialen Nahfelder vorzubereiten. Die Dimension „Diskrepanz entwickeln“ ist in unserem Arbeitsverständnis kein Selbstzweck, sondern nur dort angebracht, wo kognitive und emotionale Dissonanzen im Gespräch auch tatsächlich greifbar werden. Sie ist unseres Erachtens darüber hinaus nur dort sinnvoll einzusetzen, wo sie auf die Handhabbarkeit zielt, also auf das (Selbst)Vertrauen, auch die notwendigen Mittel in der Hand zu haben, sich den Herausforderungen stellen zu können. Was wir als die Rolle des *Advocatus diaboli* bezeichnen, heißt daher nicht grundsätzlich, Widerrede zu geben, sondern den Menschen u. a. die Reaktion der Umwelt auf sie verständlich zu machen; dass es andere Meinungen (über sie) gibt, welcher inneren Logik andere Auffassungen folgen und dass es durchaus plausibel und legitim sein kann, andere Meinungen zu haben. Diese Rolle ist den Aussteiger*innen im Arbeitsprozess transparent zu machen. Es geht in anderen Worten auch um die Frage, an welchen Punkten die Menschen, die zu uns kommen, aus welchen Gründen mit ihren bisherigen Deutungen und Lösungsstrategien scheitern. Die vielleicht größte Herausforderung liegt gelegentlich darin zu entwickeln, dass und warum die Herausforderungen, die das Leben stellt, es auch wert sind, sich ihnen zu stellen (Bedeutsamkeit herstellen).

¹⁴ Vgl. bspw. Hans-Ulrich Wittchen, Jürgen Hoyer: Klinische Psychologie und Psychotherapie. Berlin u. Heidelberg 2011. S. 503-510. Vgl. insb. ebd. S. 507-508



Die Resilienzpädagogische Methodik



Die Lebensgeschichten und Erfahrungswelten von Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen sind geprägt von massiven Störungen, von Enttäuschungen, Frustrationen, Beziehungsabbrüchen, dysfunktionalen Beziehungen und insbesondere von Gewalt und Missbrauch. Nachsozialisation heißt in Gemengelagen zu arbeiten, die für Betroffenen ausgesprochen schmerzhaft sind. Sich den Themen zu nähern, kann nur dann gelingen, wenn die Arbeitsbeziehung zwischen Aussteiger*in und Berater*innen transparent, stabil und vertrauensgeleitet ist. Ohne sie wird die notwendige Öffnung der Klient*innen nicht erfolgen. Zur Rede stehen durchaus intime und oft emotional höchst prekäre Themen, etwa Partnerschaft und Bindung, Spiritualität und Religion, Verlust und Trauer und ähnliche. Ohne das Vertrauen in die*en Berater*in, dass sie/er nicht nur vertraulich und verantwortungsbewusst mit dem ihm Anvertrauten umgehen wird, sondern zugleich auch ein Teil der Lösung sein kann, wird kaum über solche Themen zu sprechen sein, selbst dort, wo sie nur implizit berührt werden.

Beziehungsarbeit ist Querschnittsaufgabe dieser Arbeit. Beziehung und das in die Berater*innen gesetzte Vertrauen müssen sich immer wieder aufs Neue bewähren. Authentizität und Selbstoffenbarung innerhalb des professionellen Rahmens sind notwendige Voraussetzung für das Gelingen. Ein wichtiger Bestandteil sind Transparenz des Vorgehens während des gesamten Arbeitsprozesses sowie ein hohes Maß an Verbindlichkeit auf Berater*innenseite. Dazu gehört die Auftragsklärung zu Beginn der Beratung: was können Berater*in und die Aussteiger*in gemeinsam erreichen? Was wären die Grenzen, was gar eine übertriebene Erwartungshaltung? Was möchte die/der Klient*in erreichen? Und auf welchem Weg kann es erreicht werden?

Ein wichtiger Bestandteil der Methodik ist die Psychoedukation. Gemeinsam werden wichtige psychologische Begriffe und Vorstellungen über psychische Erkrankungen, ihre lebensgeschichtliche Entwicklung und ihre Auswirkungen, aber auch die Behandlung besprochen. Wir verstehen Psychoedukation als Bildungsaufgabe im päd-

gogischen Prozess,¹⁵ die Bausteine zum Verständnis der eigenen inneren Prozesse der Klient*innen liefern möchte. Sie zielt auf ein besseres Verständnis der eigenen Geschichte – *was ist mir geschehen?* –, auf Transparenz des Arbeitsprozesses – *was wird in den bevorstehenden Sitzungen mit mir geschehen?* – und ist in diesem Sinne Bestandteil der Beziehungsarbeit sowie ggf. Vorbereitung auf begleitende Therapien. Psychoedukation ist seit Jahren ein fester Bestandteil pädagogischer Arbeit, etwa in der sozialpädagogischen Begleitung in stationären Einrichtungen und generell in der Arbeit mit belasteten Zielgruppen z. B. aus sehr bildungsfernen Milieus (etwa vielfach unserer Arbeit im Strafvollzug). Die Kultur des Destruktiven begegnet therapeutischen oder medizinischen Angeboten zudem mit großer Skepsis oder sogar mit offener Ablehnung. Mehr noch: weil es sich um Angebote außerhalb der je eigenen Gruppe oder Gemeinschaft handelt und sie nicht von der streng in sich geschlossenen Weltsicht bzw. dem „Gummizaun aus Legenden und Mythen“ (Wynne et al.) getragen werden, mit dem sich die Gruppe nach außen abschließt, stoßen externe Hilfs- und Unterstützungsangebote auf einer ganz grundsätzlichen Ebene auf ein tief verankertes Misstrauen. Wer sich in der Kultur des Destruktiven aufhielt, begegnet externen Akteuren mit Zweifeln, Ängsten, Schuldgefühlen und Scham. Auch dazu, die in der Kultur des Destruktiven verinnerlichte emotionale oder die affektive Abwehr von externen Hilfs- und Unterstützungsangeboten aufzulösen, möchte Psychoedukation einen Beitrag leisten. Andere Aussteiger*innen blicken darüber hinaus bereits auf therapeutische Erfahrungen, viele haben Diagnosen, die sie zwar benennen können, die nichtsdestotrotz unverstanden oder doch nur halb verstanden sind. *Was bedeutet das?* Im Gespräch mit den Berater*innen werden therapeutische Erfahrungen aufgearbeitet und diagnostische Begriffe erläutert. Psychoedukation ist eine Quer-

schnittsaufgabe im Rahmen unserer Arbeit, die auf einer grundsätzlichen Ebene darauf zielt, zum einen ein besseres Verständnis der eigenen biographischen Verwerfungen zu entwickeln und, zum anderen, sich Menschen mitzuteilen, die nicht gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Sich der eigenen Biographie verstehend zu nähern, ist Voraussetzungen erfolgreicher und nachhaltiger Verhaltensänderungen, die weit über einfache Methoden etwa der Affektkontrolle hinaus reichen. *Wer bin ich? Wie bin ich geworden, der ich bin?* Hier stehen uns eine Reihe an erprobten und bewährten Methoden zur Verfügung. Etwa Methoden der systemischen Beziehungsaufstellungen, in denen sich die Klient*innen das Beziehungsgeflecht, in dem sie groß wurden und leben, verbildlichen. Das Genogramm ist als Methode besonders für Einzelberatungen geeignet. Sie liefert den Ausgangspunkt und den Zugang zu Lebensgeschichten, die andernfalls oft schwer zu thematisieren sind, weil sie meist im vor- oder unbewussten Raum verschüttet sind. Das Genogramm illustriert als Methode die Frage, wo stehe ich? Es zeichnet, in anderen Worten, die Beziehungen der Klient*innen zu den Menschen aus ihrem engsten und auch zu ihrem weiteren Umfeld nach. Der Herkunftsfamilie wie der eigenen Kernfamilie – und darüber hinaus. Damit öffnet das Genogramm die Klient*innen für Themen, die lebensgeschichtlich Bestandteil der dysfunktionalen Beziehungen in der Kultur des Destruktiven sind. Etwa die Frage nach Viktimisierungen und ggf. den dialektischen Umschlag in die eigene Täterschaft. Zugleich öffnet das Genogramm auch Lösungsperspektiven, indem die Berater*innen und Aussteiger*innen an der Frage arbeiten, wo will ich stehen?, und mit ihr an Beziehungsgestaltung und den notwendigen Verhaltensänderungen.

Biographische Arbeit ist kein Selbstzweck, aus der Frage nach der eigenen Lebensgeschichte und mit ihr nach den Umständen des eigenen Werdens muss die Frage nach den eigenen Anteilen werden. Wie habe ich mich verhalten? (Und warum?) Hier gerät nicht nur der entfernte Lebensweg in den Blick, sondern auch die jüngere Lebens-

15 Vgl. bspw. Christoph Walther: Psychoedukation aus pädagogischer Perspektive (in: Bäuml, Behrendt, Henningsen, Pitschel-Walz: Handbuch der Psychoedukation. Stuttgart 2016. S. 56-64).

geschichte. Insbesondere die Auseinandersetzung mit einem immer wieder misslingenden Alltag in der erwachsenen Umgebungsgesellschaft wird thematisiert werden. Hier zeigt sich die Bedeutung der Berater*innen-Klient*innen-Beziehung in besonderem Maße. Denn die Konfrontation mit den eigenen Anteilen am Geschehen kann nur gelingen, wenn die Berater*innen nachvollziehbar und glaubhaft den/die Klient*in (als Person) nicht verurteilen. Der Blick richtet sich hingegen auf die Zukunft. Wie könnten im Konflikt- und Krisenfall Lösungen für ein selbstbestimmtes Leben aussehen? Wie kann es gelingen, nicht immer wieder in hergebrachten Strategien zur Krisenbewältigung zurückzufallen, die oft genug ein fester Bestandteil der Krisendynamiken sind. Erarbeitet werden Lösungsstrategien, die für die Klient*innen auch machbar, d. h. umsetzbar sind. Solche Lösungen müssen den Aussteiger*innen plausibel sein, die Klient*innen müssen das (Selbst)Vertrauen entwickeln, sie auch tatsächlich in die Tat umsetzen zu können, und sie müssen der Mühe auch wert sein.

Die Menschen, die uns begegnen, blicken auf höchst unterschiedliche Lebensgeschichten, Voraussetzungen sowie kognitive, emotionale und sprachliche Kapazitäten. Methodik und die curricularen Module sind so weit als möglich offenzuhalten, um auf die Interessen, Bedarfe, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Klient*innen angemessen reagieren zu können. Niedrigschwelligkeit des Angebots heißt daher, individuell auf die Menschen eingehen zu können und die Arbeit methodisch flexibel zu gestalten. Entscheidend für die Resilienzentwicklung ist ferner die im Prozess verwendete Sprache: Gelingt es, dass die Berater*innen und Klient*innen eine Sprache sprechen? Es mag banal klingen, hat aber weitreichende Implikationen: Mislingt der gegenseitige (sprachliche) Zugang, ist jede Bemühung von Vorneherein zum Scheitern verurteilt. Mehr noch: Im Zentrum von Konflikten stehen beinahe immer (auch) scheiternde Kommunikationsprozesse. Frustrationen, Aggressionen

und Wut können die Folge von Beziehungsblindheit sein, wie sie die Literatur beschreibt,¹⁶ aber auch von Rückzügen, Isolation und pathogenem Geschehen. In der destruktiven Gruppe herrscht ein emotional aufgeladener Sprachgebrauch.¹⁷ „[D]as Wort und der Name bezeichnen und bedeuten nicht,“ hatte der Philosoph Ernst Cassirer bereits in den 1920er Jahren festgestellt, „sondern sie sind und wirken. Schon der bloßen sinnlichen Materie, aus der die Sprache sich bildet, schon jeder Äußerung der menschlichen Stimme als solcher wohnt eine eigentümliche Macht über die Dinge inne.“¹⁸ Diese Bemerkung Cassirers über die eigentümliche Macht von Sprache – die Verschränkung von Affekt und Sprache zu Vorstellung nämlich – ist aus der Sicht der pädagogischen Praxis schon deswegen relevant, als sie auf deren wirklichkeitsstiftende Qualität verweist. Sprache und die durch sie ausgedrückten Inhalte sind nicht gleichsam ein Anhängsel, das zu vernachlässigen sei. Sie stehen im Zentrum des Geschehens. Der erste Schritt besteht in einem „Wechsel in der Funktion von Sprache“, schrieb Cassirer 1949 mit Blick auf sie so genannte „Kampfzeit“ der Nationalsozialisten vor 1933, nämlich vom semantischen zum magischen Gebrauch des Wortes. „Aber in primitiven Gesellschaften hat das magische Wort einen vorwiegenden und überwältigenden Einfluss. Es benennt nicht Dinge; es versucht, Wirkungen hervorzubringen und den Lauf der Natur zu ändern.“¹⁹

16 Vgl. z. B.: Paul Watzlawick, Janet H. Beavin, Don D. Jackson: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern¹³ 2017. S. 104-107.

17 Vgl. Robert J. Lifton: Thought Reform and the Psychology of Totalism. A Study pf „Brainwashing“ in China. Mansfield Centre, CT, 2014. S. 429-430.

18 Ernst Cassirer: Das mythische Denken (= ders.: Philosophie der symbolischen Formen. Bd. 2). Hamburg 2010. S. 49f.

19 Ernst Cassirer: Der Mythos des Staates. Philosophische Grundlagen politischen Verhaltens. Frankfurt am Main 1985. S. 368.



„Dieser Bedeutungswandel folgt aus der Tatsache, dass jene Worte, die früher in beschreibendem, logischem oder semantischem Sinne gebraucht wurden, jetzt als magische Worte gebraucht werden, die bestimmt sind, gewisse Wirkungen und gewisse Affekte aufzuführen. Unsere gewöhnlichen Worte sind mit Bedeutungen geladen; aber diese neugeformten Worte sind mit Gefühlen und Leidenschaften geladen.“²⁰

Bereits sprachlich gilt es deswegen, individuell auf die Menschen einzugehen, die uns gegenüber sitzen. Angesichts der Vielgestaltigkeit sind die Herausforderungen für die Berater*innen groß. Unsere langjährige Erfahrung mit höchst unterschiedlichen Menschen aus überaus heterogenen Zielgruppen trägt dazu bei, individuell eine angemessene Sprache zu finden.

20 Ernst Cassirer: Der Mythos des Staates. A. a. O. S. 369.

Förderperiode **aidFIVE**

1. Oktober 2022 bis 30. September 2023



Die Förderung des **Beratungs- und Gruppenangebot für Berliner Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen** durch die Hamburger Soziallotterie **aidFIVE** seit Oktober 2022 ermöglicht uns eine wirksame Professionalisierung, die uns zu einigen Neuformulierungen an Bedarfen, Konzeption und Durchführung in der Betreuung und Begleitung von Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen führt.

Die Förderperiode 2022-23 durch aidFIVE begann für uns offiziell am 17. Oktober 2022 mit einer Auftaktveranstaltung, die von uns im Rahmen eines (eintägigen) überregionalen Aussteiger*innentreffens durchgeführt wird. In Ko-Finanzierung durch Demokratie in der Mitte. Partnerschaften für Demokratie in Wedding und Moabit konnten wir in Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Olof-Palme-Zentrum und dem wheels e. V. die Künstlerin Lisa Pauline Wagner dafür gewinnen, ihr Theaterstück „Bye Bye Moon“ für uns aufzuführen, in dem sie ihren

eigenen Ausstieg aus der Vereinigungskirche („Moon-Sekte“) verarbeitet. Die Veranstaltung war mit über 50 Zuschauer*innen für uns ein großer Erfolg.

www.aidfive.org

aid
FIVE

Einzelberatungen

Die Einzelberatungen sind ein zentraler Bestandteil unseres Gruppenkonzeptes. Früh hat sich gezeigt, dass einige Themen in der Gruppe nicht angesprochen werden können, sei es, weil sie zu intim sind, sei es, weil Themen zu problembelastet sind, um sie vor der Gruppe auszubringen. Zugleich gibt der Blick auf die Menschen, die zu uns kommen, Auskunft über die Bedarfe und Probleme, mit denen konfrontiert ist, wer aus der Kultur des Destruktiven aussteigt.

Beratungsnehmer*innen im Berichtszeitraum seit Oktober 2022

Von der Auftaktveranstaltung am 17. Oktober 2022 ist ein starkes Signal an die Primärzielgruppe ausgegangen. Die Zahl der Interessent*innen an den Angeboten des Beratungs- und Gruppenangebot für Berliner Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen stieg im Herbst und Winter 2022/23 erheblich. Nachdem Projektleiter Jan Buschbom im Januar 2023 dem rbb24 ein Interview gegeben hatte, in dem er aus der Beratungsarbeit berichtet, („Wir haben es mit massiver körperlicher und psychischer Gewalt zu tun“),²¹ kam es am 9. März in Hamburg zu dem Attentat eines mutmaßlichen Aussteigers aus den Zeugen Jehovas, bei dem acht Menschen starben und neun Personen schwer verletzt wurden. Beides, die Presseberichterstattung und die schreckliche Tat in Hamburg, führten im Frühjahr zu einem erneuten rasanten Anstieg an Nachfragen. Wir haben nur die Anfragen erfasst, die tatsächlich in Beratungsgespräche mündeten. Seit Anfang Oktober haben wir bislang in 88 Einzelberatungen (145 Stunden) 42 Personen beraten (Stand 01.10.23). Darunter waren 8 Personen, die sich bereits vor der Förderung durch aidFIVE in Begleitung von iuvenes e. V. befanden, und 34 Personen nahmen in der Förderperiode eine Erstberatung wahr.

Involvierte destruktive Gruppen

Der weitaus größte Teil der involvierten destruktiven Gruppen und Gemeinschaften ist (neu)religiös orientiert (27 Personen), 6 Klient*innen hatten sich in esoterisch grundierten Gruppen aufgehalten, 5 destruktive Gruppen bzw. Gemeinschaften müssen

dem Lebenshilfebereich zugeordnet werden, bei einer handelt es sich um eine politische Gruppe, eine weitere muss als destruktiv/dysfunktionale Familiengemeinschaft bezeichnet werden, und schließlich passen zwei der involvierten Gemeinschaften nicht in dieses Kategorienschema und wird von uns als „andere“ geführt. Nicht erfasst sind in diesen Zahlen jene Kontaktaufnahmen (im unteren dreistelligen Bereich), die nicht zu Beratungsprozessen geführt haben.

Zielgruppe: Angehörige & primär Betroffene

33 Beratungsnehmer*innen, die wir im Zeitraum von Oktober 2022 bis Ende September 2023 in Einzelberatungen begleiten durften, waren primär Betroffene, das heißt, sie waren selbst der Kultur des Destruktiven ausgesetzt und benötigten Hilfe und Unterstützung beim Verlassen oder wollten einen Ausstieg bearbeiten.

Wegen der anhaltend hohen Nachfrage und des damit verbundenen Zeitaufwands beraten wir Angehörige über ein Erstgespräch hinaus nur in Ausnahmefällen, nämlich immer dann, wenn eine akute Gefährdung vorliegt.

9 Beratungsnehmer*innen sorgten sich um unmittelbar Angehörige, in einem Fall wandte sich ein Schulsozialarbeiter an uns, den wir zweimal beraten haben, weil eine akute Gefährdung einer 14-jährigen Schülerin im Raum stand. Das Mädchen war nach einer doppelten Viktimisierung durch die eigene neu-religiöse Familie und nach massivem religiös motivierten Mobbing durch ihre Mitschüler*innen hochgradig suizidal. In einem Fall wandte sich eine besorgte Mutter an uns, weil ihre 17-jährige Tochter an eine „Finanzsekte“ geraten war, die ihr pyramidenartig aufgebautes Finanzcoaching zu

²¹ rbb24, 31.01.23; auf: <https://www.rbb24.de/panorama/beitrag/2023/01/sekten-destruktive-gruppen-beratung-berlin.html>.

horrenden Preisen anbietet und die Mitglieder erheblich manipuliert und unter Druck setzt. Im Raum stand die massive Verschuldung der 17-jährigen Auszubildenden. Wir haben die Beratungsnehmerin mit dem Ziel beraten, dass ihre Tochter einem gemeinsamen Beratungsgespräch zustimmt. Zwei Wochen nachdem es zu dem Gespräch mit Mutter und Tochter gekommen war, hat die junge Frau das destruktive Gruppenangebot aus dem Coaching-/Lebenshilfe-Sektor verlassen.

Eintritt in die destruktive Gruppe

Der weitaus größte Teil der Menschen, die unsere Angebote wahrnehmen, sind so genannte „Sektenkinder“;²² sie sind in die destruktive Gruppe hineingeboren oder ihre Eltern sind der destruktiven Gruppe beigetreten, als unsere Klient*innen noch Kinder waren. In einem Fall war die*er Klient*in in der fünften Generation in der destruktiven Gemeinschaft. Nur zwei Klient*innen, die wir seit Oktober 2022 beraten haben, sind als Jugendliche, junge Erwachsene oder Erwachsene in den Kult geraten. Ferner ist dazu eine signifikante Zahl an Beratungsnehmer*innen zu rechnen, die nach einem Ausstieg aus ihrer Herkunftsgruppe erneut an eine destruktive Gruppe geraten, und sich an uns mit der Bitte um Hilfe und Unterstützung beim Verlassen der zweiten, jüngeren Gemeinschaft an uns wenden. Eine Klientin wuchs in einer neu-religiösen destruktiven Gruppe auf und geriet nach ihrem Ausstieg als junge Erwachsene an eine hermetisch geschlossene Gruppe aus dem esoterischen Lebenshilfebereich. Hier war die Klientin über einen längeren Zeitraum systematisch sexueller Nötigung und Gewalt ausgesetzt.

Zeitpunkt Ausstieg

Von den 42 Einzelberatungsnehmer*innen im Projektjahr Oktober 2022 bis September 2023 gehören 33 zu unserer Primärziel-

gruppe, sie wandten sich mit der Bitte um Beratung und Begleitung eines Ausstiegsprozesses oder mit der Aufarbeitung eines bereits vollzogenen Ausstiegs an uns. In 9 Fällen haben wir Angehörige oder Personen aus dem unmittelbaren sozialen Nahfeld beraten.

15 Personen waren zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme noch nicht ausgestiegen, alle anderen hatten ihren Ausstiegsprozess bereits begonnen:

Ausstieg zum Zeitpunkt der Erstberatung:

• unbekannt	1 Person
• noch nicht	15 Personen
• 0-1 Jahr	3 Personen
• 1-5 Jahre	3 Personen
• 5-10 Jahre	3 Personen
• 10-20 Jahre	9 Personen
• mehr als 20 Jahre	8 Personen

(In diesen, wie allen weiteren Zahlenangaben haben wir, sofern die Beratungsnehmer*innen Angehörige waren oder aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld der primär Betroffenen stammten, nicht die Daten der Beratungsnehmer*innen erfasst, sondern derjenigen, um derentwillen sie Kontakt zu uns gesucht haben.)

Alter

Zu uns kamen Menschen im Alter zwischen 14 und 75 Jahren:

Die Klient*innen nach Altersgruppen:

• 14-20	2 Personen
• 20-25	--
• 25-30	2 Personen
• 30-40	15 Personen
• 40-50	5 Personen
• 50-60	7 Personen
• 60-70	3 Personen
• 70-80	1 Personen
• unbekanntes Alter	7 Personen

²² Vgl. Kathrin Kaufmann, Laura Illig, Johannes Jungbauer: Sektenkinder. Über das Aufwachsen in neureligiösen Gruppierungen und das Leben nach dem Ausstieg. Köln 2020.

Geschlecht und geschlechtliche Identität

An uns wandten sich 15 Beratungsnehmer und 27 Beratungsnehmerinnen, transidente Personen waren nach unserem Kenntnisstand nicht darunter. Geschlecht und geschlechtliche Identität, Sexualität und sexuelle Orientierung sind (wie andere Lebensbereiche auch) in destruktiven Gruppen häufig hochgradig reglementiert. Vor allem Frauen leiden in destruktiven Gruppen oft unter besonders rigiden Geschlechterrollen, die sich in aller Regel an traditionellen Geschlechterbildern orientieren. In manchen (meist) esoterischen Gemeinschaften aus dem Lebenshilfesektor wiederum wird, was als „freie Sexualität“ firmiert, zu Dogma und Zwang und ist gelegentlich mit starkem Druck und Manipulationen verbunden.

Eine kleinere, aber nicht unerhebliche Zahl an Klient*innen verortet sich als LGBTQ, ihr Leidensdruck ist in den Themenfeldern Geschlecht, geschlechtliche Identität und Sexualität meist besonders stark ausgeprägt.

Manche destruktive Gruppe wendet sich gezielt an Menschen aus dem LGBTQ-Bereich. Eine Klientin präsentierte sich während ihres Aufenthalts in dem Kult als Trans-Mann. An uns hatte sich ihre Ehefrau aus Sorge um das Kindeswohl der gemeinsamen 7-jährigen Tochter gewandt, die zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme bereits Manipulationstechniken der esoterischen Gruppe ausgesetzt war. Nach einem intensiven Beratungsprozess, in dessen Verlauf wir beide Ehepartnerinnen beraten haben, stieg die primär betroffene Frau aus der Gruppe aus.

Psychosoziale Belastungen und psychische Erkrankungen

Zwei Drittel der primär Betroffenen Einzelberatungsnehmer*innen (in Zahlen: 21) sprachen im Berichtszeitraum offen ihre psychischen Belastungen und Erkrankungen an. Einige Diagnosen waren bereits in zurückliegenden Therapieprozessen erstellt worden, andere Klient*innen wandten sich während laufender Therapien an uns, darunter einige, die aus Kriseneinrichtun-

gen den Kontakt zu uns suchten. In ca. der Hälfte dieser Fälle geschieht die Kontaktaufnahme nach Anregung durch die Therapeut*innen, andere Klient*innen haben das Gefühl, dass in ihren Therapien einige zentrale Themen nicht (angemessen) zur Sprache kommen und suchen aus eigener Motivation Kontakt über die angebotenen Gesprächsgruppen zu anderen Aussteiger*innen. Verstärkt gilt das für Menschen, deren Therapien bereits seit längerer Zeit abgeschlossen sind. Darunter wiederum gibt es eine signifikante Zahl an Menschen, die auf regelrechte „Therapiekarrieren“ zurückblicken, die von ihnen selbst oft als unzureichend oder gar gescheitert beschrieben werden.

- Angsterkrankungen 1 Person
- Depressionen 6 Personen
- Psychosen 2 Personen
- Psychosomatische Belastungen 1 Person
- PTBS 9 Personen
- Schizophrenie 1 Person
- multiple psychische Erkrankungen 1 Person
- Unbekannt / keine 21 Personen

Auffällig ist die hohe Zahl an Posttraumatischen Belastungsstörungen, von denen etwa die Hälfte als komplexe PTBS eingestuft wurden. Unangesehen der Leitdiagnosen leiden die meisten Klient*innen, die sich in laufenden oder nach abgeschlossenen Therapien an uns wenden, zusätzlich unter depressiven Episoden, tiefen Verängstigungen oder beispielsweise psychosomatischen Belastungen. Einige Menschen wenden sich in suizidalen Phasen an uns.

Die Hälfte der Beratungsnehmer*innen sprachen nicht von sich aus über ihre psychischen Belastungen. In unserer Erfahrung bedarf es gelegentlich längerer Zeiträume, um das notwendige Vertrauen zu entwickeln, in der Einzelberatung wie in den Gruppensitzungen offen über psychische Belastungen zu sprechen. iuvenes e. V. hält resilienzpäda-

gogische Angebote vor, und das heißt, dass wir, wo es gewünscht wird, therapiebegleitend arbeiten, aber weder Diagnostik noch psychische Erkrankung selbst im Fokus unserer Angebote stehen.

Alle Beratungsnehmer*innen stehen vor mehr oder minder großen Herausforderungen in der Interpretation und Gestaltung ihres Alltags. Sie reichen von Vereinsamung und Obdachlosigkeit, über Verarmung zu Problemen in Partnerschaften oder zur Gestaltung des Berufslebens, um nur einige zu nennen. Aufenthalte in der Kultur des Destruktiven, und das heißt, in einer hoch manipulativen Umgebung, in der Zwang und Gewalt auf der Tagesordnung stehen, führen beispielsweise zu Beeinträchtigungen dabei, eigene Wünsche, Bedarfe und Positionen zu formulieren. Sie sind mit Scham, Schuldgefühlen und Ängsten verbunden. Alltägliche Konflikte, etwa in der Partnerschaft oder im Beruf, werden oft mit Ohnmachtsgefühlen erlebt und / oder mit affektiver Abwehr umgeleitet. Auch die Aufgabe, die Beziehungen in den sozialen Nahfeldern entlang von Nähe und Distanz angemessen auszubalancieren, stellt viele Betroffene vor eine bleibende Herausforderung. Wo Scham, Schuld und Angst nicht die dominanten Gefühlslagen sind, bleibt manchmal der (Selbst)Zweifel, es läge an einem selbst, wenn bedeutsame Anhaltspunkte bei der Interpretation des Alltags übersehen werden, „die entweder in der Situation selbst enthalten sind oder ... von nahestehenden Personen gegeben werden können.“ Wo es dauerhaft misslingt, angemessene Erklärungen für das soziale Geschehen zu finden, wird, wie die Psychiater Paul Watzlawik, Janet A. Beavin, Don D. Jackson schreiben, die/der Betroffene sich „schließlich gezwungen fühlen, die vergebliche Suche [nach Anhaltspunkten] auf unwahrscheinliche und beziehungslose Phänomene auszudehnen.“²³ Es folgen, wie es beispielsweise in der Verschwörungstheorie der Fall ist, kognitive und emotionale Teufelskreise, die immer tiefer in die soziale

Isolation führen, desto unwahrscheinlicher die zugrundeliegenden Mythen werden.

Die Tat eines mutmaßlichen Aussteigers in Hamburg am 9. März 2023

Nach dem Attentat in Hamburg am 9. März erreichten uns Anfragen von unmittelbar Betroffenen aus der Hamburger Gemeinde, in der der Täter gemordet hatte. In einem Fall wandte sich eine Mitarbeiterin einer Hamburger Kriseneinrichtung mit der Bitte an uns, ein*er ihrer Klient*innen ein Beratungsgespräch zu ermöglichen, die in der Gemeinde noch tief in die Strukturen der Zeugen Jehovas verstrickt ist. Eine andere Beratungsnehmerin befand sich ganz am Beginn eines zaghaften Distanzierungsprozesses und haderte nach dem Tod von Freunden und Verwandten mit ihrem Wunsch nach mehr Freiheit und individuellem Glück. Sie fühlte sich als „Verräterin“ an den ermordeten Gemeindemitgliedern und war tief verzweifelt. Ähnlich ging es einer Klientin, die sich aus Berlin an uns gewandt hatte. Sie hatte die Zeugen Jehovas bereits vor Jahren verlassen, aber noch Angehörige in Hamburg. Zwar zweifelte sie nach der Tat nicht so radikal an ihrem Ausstieg, zu lange lag er bereits zurück; aber auch diese Beratungsnehmerin kämpfte mit hoch ambivalenten Gefühlen zwischen Verlust, Ängsten und Schuld.

23 Paul Watzlawik, Janet A. Beavin, Don D. Jackson: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern 2017. S. 240-241.

Moderierte Gesprächsgruppen



Die virtuelle Gesprächsgruppe für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen

Mittlerweile hat sich das virtuelle Gruppentreffen sehr gut etabliert und bewährt. Es gibt Teilnehmer*innen, die ausschließlich an den Online-Treffen teilnehmen. Darunter sind Menschen, die in so hohem Maße destabilisiert sind, dass es ihnen erst in der Sicherheit ihres häuslichen Wohnumfeldes möglich ist, über die biografischen Themen zu sprechen, die Ursache ihrer prekären Lebenslage sind.

Während der ersten Jahre haben wir die virtuellen Gruppentreffen ausschließlich Personen angeboten, die wir bereits vor dem Frühjahr 2020 aus den Präsenztreffen kannten. Grundsätzlich bieten virtuelle Gruppentreffen die Möglichkeit, das Angebot überregional zu öffnen. Allerdings hielten wir aufgrund der weitaus mittelbareren Kommunikation von Online-Formaten persönliche Erstgespräche für mandatorisch, um die Teilnehmer*innen kennenzulernen

und so während der virtuellen Treffen halbwegs sicher abschätzen zu können, ob und wer durch das Gespräch in der Gruppe in emotional prekäre Situationen gerät. In solchen Situationen bieten wir zur situativen Stabilisierung unmittelbar nach Beendigung der virtuellen Gruppentreffen telefonische Gespräche an, die auch regelmäßig in Anspruch genommen werden, sowie grundsätzlich persönliche Einzelberatungen für alle Interessent*innen.

Seit Beginn der Förderperiode im Oktober 2022 erreichten uns in sehr hoher Zahl Anfragen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Das von aidFIVE geförderte Projekt wandte sich im Titel an Berliner Aussteiger*innen: „Beratungs- und Gruppenangebot für Berliner Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen“. Darunter waren allerdings Anfragen von Menschen in äußerst prekären Lebenslagen aus dem

gesamten deutschsprachigen Raum. In solchen Fällen unterstützen wir bei Suche nach Hilfe und Unterstützung, die für die Menschen erreichbar ist. Allerdings konnten wir aufgrund der Unterversorgung an professionellen Beratungsstellen Anfragen oft nicht an für sie erreichbare Angebote vermitteln.

Von den vielen Anfragen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, haben wir aufgrund äußerst gravierender Belastungen drei Personen in Einzelberatungen begleitet, obwohl sich das im Zeitraum von Oktober 2022 bis September 2023 von aidFIVE geförderte Projekt auf den Berliner Großraum beschränkte. Zwei Klient*innen wandten sich nach dem Attentat aus Hamburg an uns, ein*e weitere Klientin aus dem süddeutschen Raum. Ihre Problemlagen waren derart gravierend, dass wir es nicht verantworten konnten, sie ohne Vermittlung an Hilfe und Unterstützung abzuweisen. Zunächst haben wir mit ihnen online Einzelberatungen durchgeführt. In zwei Fällen konnten wir die Klient*innen in unsere virtuelle Gesprächsgruppe aufnehmen. Weil das persönliche Erstgespräch bei ihnen ausfallen musste, haben wir die beiden Klient*innen gebeten, für den Zeitraum der ersten drei virtuellen Gruppentreffen die virtuelle Treffen in Einzelberatungen online nachzubereiten, um ggf. entstehende Akutlagen zu erkennen und aufzufangen.

Die Präsenzgruppe für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen

Wir stehen aktuell in Kontakt zu 72 Teilnehmer*innen (Stand Ende Oktober 2023), von denen 56 die Angebote von iuvenes e. V. wahrnehmen. Zum Zeitpunkt der Antragstellung bei aidFIVE im Sommer 2022 waren es zusammen 53 Personen, von denen 38 regelmäßig an den Angeboten teilnahmen. Die 53 Klient*innen vom Sommer 2022 waren Ergebnis der Arbeit seit Sommer 2018, vor diesem Hintergrund muss daher auch die gestiegene Nachfrage von rund 36 % um 19 Personen bewertet werden. Die Kontaktanfragen nahmen bereits im Herbst und Winter 2022 erheblich zu. Wir gehen davon aus, dass von der Auftaktveranstaltung für die Förderperiode durch aidFIVE

ein starkes Signal ausgegangen ist und zu dem Anstieg beigetragen hat. Weitere Faktoren waren die Presseberichterstattung des rbb24 im Januar und März 2023 sowie die schreckliche Tat eines (mutmaßlichen) Aussteigers aus den Zeugen Jehovas in Hamburg, die insgesamt das Thema „Sektenausstieg“ kurzfristig medial präsent machte.

An zehn Sitzungen der Präsenztreffen nahmen im Schnitt 8 Personen teil, an elf Online-Gruppentreffen waren es im Schnitt 5 Personen. Einige Teilnehmer*innen kommen seit Jahren in die Gesprächsgruppen. Unter den 56 Personen, die das Angebot wahrnehmen, sind Klient*innen, die seit ihrer ersten Teilnahme kaum einmal eine Sitzung verpasst haben. Eine Klientin wandte sich aus einer Kriseneinrichtung. Sie war als junge Erwachsene aus einer international agierenden (neu)religiösen Gemeinschaft ausgestiegen. In ihrer Familie hatte sie einen depressiven und emotional abwesenden Vater, eine Mutter, die die Einhaltung der Gemeinschaftsnarrative streng überwachte, sowie eine dominante Gemeinschaftsführerin über sich ergehen lassen müssen. Gewalt durch ihre Eltern und Geschwister und sexueller Missbrauch durch die Gemeinschaftsführerin standen in der Familie während der ersten 20 Jahre ihres Lebens auf der Tagesordnung. Als N. im Sommer 2020 zu uns kam, war sie kaum sprechfähig, außerordentlich verängstigt und in nahezu allen Lebensäußerungen extrem reduziert. Bis heute bringt sie es kaum einmal über sich, an den Präsenzgruppen teilzunehmen, zu verschüchtert ist sie; allerdings hat sie kaum ein Treffen der Online-Gruppe ausgelassen und nimmt nahezu monatlich Einzelberatungen in Anspruch. Seither hat sie einen langen Weg zurückgelegt. Ihre Sprechfähigkeit über das in Kindheit und Jugend Durchlittene hat sich erheblich verbessert, sie kann in der Online-Gruppe deutlich ihre Bedarfe und Wünsche formulieren, vor allem aber auch Grenzen ziehen. Im Sommer 2020 hatte sie Situationen, in denen sie aufgefordert war, sich individuell zu zeigen, buchstäblich in die emotionale Erstarrung geführt. Bis heute gelingt ihr Abgrenzung nur unter erheblicher emotionaler Anstrengung und ist von

Panikattacken, Schuld- und Schamgefühlen begleitet. Die Online-Gesprächsgruppe ist für sie ein sicherer und verlässlicher Ort, in dem sie sich diesen Herausforderungen stellen kann. Erstmals nahm sie in Präsenz an einem zweitägigen Workshop teil, den wir im Juli für unsere Aussteiger*innen durchgeführt hatten. Seitdem hat sie auch bereits einmal ein reguläres Gruppentreffen in Präsenz besucht. Für N. war es ein sehr weiter Weg.

Andere Klient*innen nehmen unregelmäßig an Gruppentreffen teil, meist in Alltagskonstellationen, die für sie besonders belastend sind. Einige Teilnehmer*innen nehmen über längere Zeiträume nicht an den Gruppentreffen teil, um ein, zwei, gelegentlich drei Jahre nach der letzten Teilnahme wieder die Gesprächsgruppen aufzusuchen. Auch L. suchte im Sommer 2020 aus einer Kriseneinrichtung den Kontakt zu unseren moderierten Gesprächsgruppen für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen. Auch er war in einer (neu)religiösen Gemeinschaft groß geworden. Anfänglich nahm er ausschließlich Einzelberatungen in Anspruch, später besuchte er die Präsenzgruppe. Die Aufnahme seines Studiums hatte ihn vor große Herausforderungen gestellt, mittlerweile ist er in eine andere Stadt umgezogen. Rund ein Jahr, nachdem wir nichts mehr von ihm gehört hatten, nahm er wieder an der Online-Gruppe teil. Wie wichtig ein dauerhaftes und verlässliches Angebot gerade auch für Menschen wie ihn ist, die nur gelegentlich an den Gruppentreffen teilnehmen, illustriert vielleicht eine E-Mail, in der er sich nach einer Teilnahme im Frühjahr 2023 bedankt. „Dinge überhaupt zu formulieren, die wir sonst kaum so aussprechen können wie bei euch zwei!!!“

M. gehört zu unseren dienstältesten Teilnehmer*innen. Er nahm seit Ende 2018 regelmäßig an den Gruppentreffen teil. Über seine Geschichte hatte er 2019 für unsere Homepage einen sehr persönlichen Text verfasst:

„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 Über-Lebenswille?“²⁴

Nach Beginn des ersten Lockdowns im Frühjahr nahm er nicht mehr an Gruppentreffen teil, auch weil er sich 2019 beruflich noch einmal neu orientiert hatte. Seit Dezember 2022 nimmt er nun wieder die Gruppenangebote wahr, sowohl online als auch in Präsenz. Gerade für neue Teilnehmer*innen mit hohen Belastungen ist die Anwesenheit von „erfahrenen“ Aussteiger*innen wie ihn, die bereits einen langen Weg hinter sich gebracht haben, eine große Bereicherung. Sie können Vorbild sein und motivieren, weil sie Beispiel geben für das, was erreichbar ist, andererseits korrigiert ihre Teilnahme an den Gesprächen auch unrealistische Erwartungen, die neue Teilnehmende oft mitbringen.

²⁴ Matzes Geschichte; auf: <https://destruktive-gruppen.de/matzes-geschichte>.

Erfahrungen

Mit dem Anstieg der Anfragen seit Herbst/Winter 2022 ist die Fluktuation in den Gesprächsgruppen deutlich größer geworden. Einerseits stieg sicherlich die Zahl derjenigen, die nur einmal „hineinschnuppern“ wollen. Andererseits hat sich der Charakter der Gruppenangebote verändert, seit immer mehr Menschen neu in die Gruppe kommen. Wo zunächst die Angebote eine vergleichsweise feste Teilnehmerschaft hatten, und es möglich war, in einem relativ verlässlichen und ausrechenbaren Kreis Themen nicht nur anzureißen, sondern auch zu vertiefen, sind es nun vermehrt Menschen, die sich in akuten Krisen an uns wenden, und vor allem Stabilisierung benötigen. Damit verbunden sind besondere Herausforderungen an das moderierende Gesprächsteam.

Zugleich haben jene Teilnehmer*innen, die bereits seit längerer Zeit an Gesprächen teilnehmen, vielfach das Gefühl, dass die Gruppe bereits einmal „weiter“ gewesen sei. Sie empfinden die gestiegene Zahl an neuen Teilnehmer*innen und die damit verbundene inhaltliche Ausrichtung sowie die notwendig veränderte Gesprächsführung durch die Moderation, die im Umgang mit Menschen in akuten Krisenlagen bei heiklen Themen besonders behutsam vorgehen muss, als Rückschritt. Gelegentlich führt das auch zu Konflikten. Das Attentat in Hamburg beschäftigte beinahe ausnahmslos alle unsere Teilnehmer*innen und wurde in der Sitzung am 17. April von den zehn Anwesenden intensiv diskutiert, darunter P., die Angehörige in der betroffenen Gemeinde hat. Als eine*r der Teilnehmer*innen, die*der bereits seit 2017 immer wieder das Gruppenangebot wahrnimmt, davon sprach, „der [Attentäter] hätte viel mehr erwischen sollen“, verließ P. aufgelöst den Raum. Gloriett Kargl gelang es, im Vieraugengespräch, die junge Frau aufzufangen. Auf Ps Wunsch kehrten beide in den Gruppenraum zurück und P. brachte ihre Gefühle sichtlich bewegt in der Gruppe zum Ausdruck und die Teilnehmenden fühlten mit ihr und besprachen das Geschehene.

Das Geschehen illustriert recht nachhaltig die Notwendigkeit, die Gesprächsgruppen im 2-Personen-Team zu moderieren. Vor allem aber wirft es ein Schlaglicht auf die unterschiedlichen Bedarfe der Zielgruppe entlang des Ausstiegszeitpunktes. Wer seine Herkunftsgemeinschaft vor längerer Zeit verlassen hat, entwickelt nicht selten große Wut gegen „Sekten“. Bleiben Wut und Zorn unbearbeitet, binden sie die Betroffenen unter umgekehrten Vorzeichen umso stärker an die destruktive Gruppe, wo es Aufgabe wäre, sie emotional hinter sich zu lassen. Manche Aussteiger*innen führen regelrecht eine Art „heiligen Krieg“, manchmal lebenslang.

Gerade die große Zahl an Neuanfragen in den zurückliegenden Monaten hat uns sehr deutlich vor Augen geführt, dass es dringend notwendig ist, auf die Zeitpunkte des Ausstieges und den individuellen Verarbeitungsstand abgestimmte Angebote vorzuhalten. Zugleich haben wir auf die große Zahl an Menschen mit akuten Belastungen reagiert, indem wir die Gruppengröße etwas verkleinern, um einerseits gerade den neuen Teilnehmer*innen einen Rahmen bieten zu können, in denen sie sich sicher fühlen können, und um andererseits individuell intensiver auf die Teilnehmenden einzugehen.



Ausblick

Projekt NEUE HORIZONTE: ANGEBOTE FÜR AUSSTEIGER*INNEN AUS DESTRUKTIVEN GRUPPEN. 2023 - 2024

Die Erfahrungen aus der Förderperiode Oktober 2022 bis September 2023 haben dazu geführt, dass wir die Bedarfslage neu bewerten. Konzeptionell reagieren wir mit Nachjustierungen, die wir dank der erneuten Förderung durch die Soziallotterie aidFIVE im Rahmen des Projekts [Neue Horizonte: Angebote für Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen](#) im Zeitraum von November 2023 bis Oktober 2024 umsetzen können. Neben den bewährten und eingeführten Angeboten von iuvenes e. V. betrifft das im Wesentlichen folgende neu formulierte Angebote, um die wir unsere Arbeit ergänzen.

Überregionale Öffnung der virtuellen Gruppentreffen

Es mag paradox klingen, aber gerade bei den virtuellen Gruppentreffen mussten wir aufgrund der großen Zahl an Neuanfragen und den damit verbundenen teilweise hoch prekären Lebenslagen die Teilnehmerzahlen etwas nach unten korrigieren, um insbesondere den virtuellen Beratungsraum für die Klient*innen aushaltbar, vertrauensvoll und sicher zu gestalten. Zugleich stieg die Zahl der Anfragenden aus dem gesamten deutschsprachigen Raum erheblich. Wir werden daher die Gruppentreffen online auch für Anfragende öffnen, die nicht aus dem Berliner Raum stammen. Nach wie vor halten wir persönliche Erstgespräche, um die Interessent*innen, ihre Belastungen und Bedarfe kennenzulernen, für eine kaum verzichtbare Voraussetzung gelingender Gruppenarbeit mit Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen. Auf dieses Dilemma reagieren wir, indem wir auswärtige Interessent*innen neben (virtuellen) Erstgesprächen aufgrund der sehr viel mittelbareren Kommunikation am Bildschirm um Nachbereitung der ersten drei Sitzungen in Einzelgesprächen bitten, um die Menschen besser kennenzulernen. Auch aufgrund dieser Situation sind wir gezwungen, den Teilnehmerkreis etwas kleiner zu gestalten.

Zweitägige Workshops / „Fortgeschrittenen“-Workshops

Vier zweitägige Workshops in der Förderperiode 2023/24

Mit diesem Format reagieren wir insbesondere auf die Bedarfe und Interessen derjenigen Klient*innen, die sich bereits seit längerer Zeit in unserer Betreuung befinden und / oder deren Distanzierung und Ausstieg aus der destruktiven Gruppe bereits länger zurückliegt. Sie haben in aller Regel bereits längere Wege bei der Verarbeitung ihres Aufenthalts in der destruktiven Gruppe hinter sich gebracht. Ihre Bedarfslagen fallen deutlich anders aus als die von Neuanfragenden in akuten Lebenssituationen. Es gilt, Themen intensiver zu bearbeiten, als es bei Menschen in Akutlagen möglich ist, auch sind die Themenfelder anders gelagert. Verstärkt rückt hier nicht mehr der Blick auf die Zeit während des Aufenthaltes in der destruktiven Gruppe, sondern auf die Gestaltung des Alltages oder beispielweise auf den Umgang mit Gefühlen von Zorn und Wut über das Durchlittene.

Zu denken wäre beispielsweise an

- die Bewältigung von Alltagsproblemen, die immer noch unter den Interpretationsregimes der destruktiven Gruppe stehen;
- Probleme in der Beziehungsgestaltung zu Menschen in den sozialen Nahfeldern (z. B. Familienangehörige, die sich noch in der destruktiven Gruppe befinden) wie der weiteren

- sozialen Umgebung (z. B. im Beruf);
- Partnerschaft, Sexualität, Geschlecht, geschlechtliche Rolle und Identität;
 - die Wahrnehmung von gesellschaftlichen Krisen, z. B. Pandemie, Klimakrise, Ukrainekrieg, Inflation, die bei nicht wenigen Klient*innen auf die Residuen von apokalyptischen und eschatologischen Naherwartungen treffen;
 - Verschwörungstheorien zur Entlastung im Umgang mit unverstandenem gesellschaftlichen Geschehen;
 - den Umgang mit Ungerechtigkeitswahrnehmung und dem Bedürfnis, andere Menschen über das in der destruktiven Gruppe Durchlittene aufzuklären; der so nachvollziehbare wie berechtigte Wunsch, anderen Menschen all das zu ersparen, was selbst erlebt wurde, formt sich bei nicht wenigen Aussteiger*innen zu Zorn und Wut um und führt manchmal in einen lebenslang geführten Kampf gegen die Herkunftsgruppe. Zu fragen wäre hier nach einem konstruktiven Umgang mit der destruktiven Herkunftsgruppe, der die Gestaltung eines als sinnhaft empfundenen Alltags nicht behindert;
 - u. v. a. m.

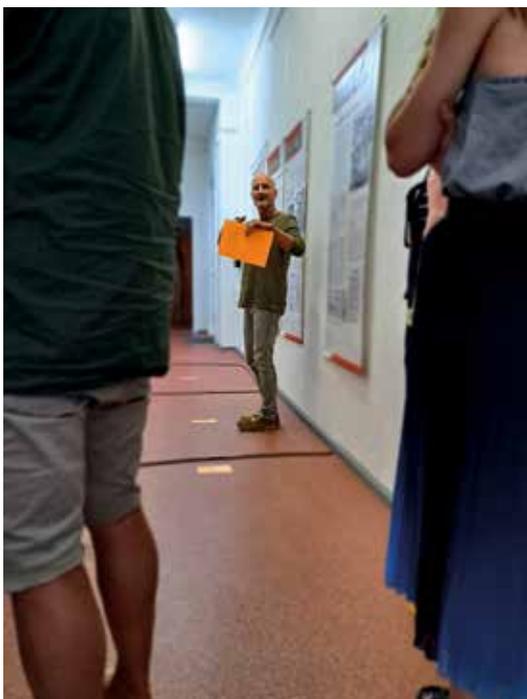
Fortbildungen für Kolleg*innen aus sozialen und therapeutischen Regelangeboten

*Eintägige Fortbildung(en) von Kolleg*innen aus sozialen und therapeutischen Regelangeboten (online per Zoom)*

Viele unserer Klient*innen berichten von teilweise sehr negativen Erfahrungen nach Hilfs- und Unterstützungsersuchen in den sozialen und therapeutischen Regelangeboten. Insgesamt ist das Verständnis von den in destruktiven Gruppen herrschenden psychosozialen Mechanismen und Dynamiken nicht sonderlich ausgeprägt. Manche Aussteiger*innen stoßen auf Unverständnis, gelegentlich auch auf Unglauben und Ablehnung durch professionelle Akteure. Deswegen möchten wir unser Wissen und unsere Erfahrungen über und im professionellen Handeln mit der Zielgruppe in den Regelstrukturen teilen.

- Definition & Phänomenbeschreibung: destruktive Gruppen.
- Zielgruppenbeschreibung: Sozialisation in der destruktiven Gruppe.
- Zielgruppenbeschreibung: Problemlagen und Bedarfe von Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen.
- Ins Handeln kommen: zum professionellen Umgang mit der Zielgruppe; Zielklärung, Arbeitshaltung, Methoden.

Wir werden in 2023/24 mindestens eine Fortbildungsmaßnahme für Kolleg*innen aus therapeutischen und klinischen Angeboten, sozialpädagogischen Angeboten, Kindertagesstätten und Schulen, Mitarbeiter*innen in den Jugendämtern und Kriseneinrichtungen (und ähnliche) durchführen. Wir streben ein überregionales Online-Format an, um Interessent*innen aus dem gesamten Bundesgebiet erreichen zu können, da wir nicht nur aus unserem lokalen Umfeld um Beratung gebeten werden.



Gemeinsam mit Dieter Rohmann | kulte.de konnten wir am 8. und 9. Juli 2023 einen ersten zweitägigen Workshop realisieren.



DOKUMENTATION

Beratungsangebote für Menschen in weltanschaulichen Krisen

Positionspapier und Handlungsempfehlungen

Am 17. März 2023 hat [iuvenes e. V.](#) in Kooperation mit der EVANGELISCHEN ZENTRALSTELLE FÜR WELTANSCHAUUNGSFRAGEN den Fachtag „Psychosoziale Angebote für Ex-Mitglieder destruktiver Gruppen“ durchgeführt. Versammelt waren Kolleg*innen in der Arbeit mit Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen aus nahezu dem gesamten deutschsprachigen Raum. Die vertretenen Einrichtungen waren in zivilgesellschaftlicher, staatlicher und kirchlicher Trägerschaft. Im Ergebnis entstand ein Positionspapier mit dem die Teilnehmenden auf die massive Unterversorgung aufmerksam machen wollen.

Zuerst veröffentlicht in: *Zeitschrift für Religion und Weltanschauung* Nr. 4, 2023, S. 284-289.

I. Das Phänomen der religiös-spirituellen Krise²⁵

Religion kann helfen, Religion kann schaden.²⁶ Nachdem die gesundheitsförderlichen Wirkungen positiver Glaubensüberzeugungen und -praktiken auch im deutschsprachigen Raum belegt sind,²⁷ häufen sich Berichte über die Auswirkungen toxischer Gemeinschaften, religiöser Gewalt oder des spirituellen Missbrauchs.²⁸

Während religiöser Glaube aus theologischer Sicht Freiheit und Selbstverantwortung fördern soll, kann er unter bestimmten Umständen zum Machtmissbrauch eingesetzt werden sowie Abhängigkeiten und Minderwertigkeitsgefühle erzeugen. Dazu liegen zahlreiche Erfahrungsberichte vor.²⁹ In einem Sammelband haben Psychologen empirische Befunde über mögliche negative Seiten der Religiosität zusammengestellt.³⁰ Dabei kommen negative Gottesbilder, das Konzept der „ekklesiogenen (kirchenbedingten) Neurose“ sowie die Herausforderungen des wachsenden religiösen Fundamentalismus zur Sprache. Bis heute sind streng moralisierende, religiös überhöhte Erziehungskonzepte anzutreffen, in denen Gott als unbarmherziger

25 Das Positionspapier entstand in Zusammenarbeit von Jan Buschbom, Christiane Dietrich, Gloriett Kargl, Oliver Koch, Andreas Komischke, Karol Küenzlen-Zielinski, Christian Österbauer, Sarah Pohl, Sabine Riede, Dieter Rohmann, Susanne Schaaf, Ulrike Schiesser und Michael Utsch.

26 Vgl. James L. Griffith: Religion hilft, Religion schadet. Wie der Glaube unsere Gesundheit beeinflusst, Darmstadt 2013.

27 Vgl. Christian Zwingmann/Bernd Hodapp: Religiosität/Spiritualität und psychische Gesundheit: Zentrale Ergebnisse einer Metaanalyse über Studien aus dem deutschsprachigen Raum, in: *Spiritual Care* 7/1 (2018), 69–80; Cornelia Richter (Hg.): *An der Grenze des Messbaren. Die Kraft von Religion und Spiritualität in Lebenskrisen*, Stuttgart 2021.

28 Vgl. Stefanie Butenkemper: *Toxische Gemeinschaften. Geistlichen und emotionalen Missbrauch erkennen, verhindern und heilen*, Freiburg i. Br. 2023.

29 Vgl. Barbara Haslbeck/Regina Heyder/Ute Leimgruber/Dorothee Sandherr-Klemp: *Erzählen als Widerstand. Berichte über spirituellen und sexuellen Missbrauch an erwachsenen Frauen in der katholischen Kirche*, Münster 2020; Doris Wagner: *Spiritueller Missbrauch in der katholischen Kirche*, Freiburg i. Br. 2019.

30 Christian Zwingmann/Constantin Klein/Florian Jeserich (Hg.): *Religiosität: Die dunkle Seite. Beiträge zur empirischen Religionsforschung*, Münster 2017.

Richter instrumentalisiert wird. Dadurch entstehen Gottesbildprobleme bis hin zu religiös bedingten Zwangsstörungen, die behandlungsbedürftig sind. Während man früher derartige Störungen als ekklesiogene Neurosen bezeichnete, wird derzeit eher das Konzept „spirituelle Krise“ verwendet.³¹ Dysfunktionale Religiosität, also Fehlformen der Religiosität oder durch Spiritualität bedingte Erkrankungen, beispielsweise religiöse Zwänge, sind erstaunlicherweise auch heute noch weit verbreitet. Ein Experte für Zwangserkrankungen geht von über 120 000 behandlungsbedürftigen Zwangserkrankten in Deutschland aus, deren Problematik mit Religiosität im Zusammenhang steht.³²

Religiöser oder spiritueller Machtmissbrauch kann unter bestimmten Umständen traumatisierend wirken. Die amerikanische Psychologin Marlene Winell hat den Begriff „religiöses Trauma-Syndrom“ geprägt.³³ Die Symptome ähneln denen einer posttraumatischen Belastungsstörung, bei der vor allem Angstzustände, Selbstzweifel und Gefühle der sozialen Unzulänglichkeit ausgeprägt sind. Hier sind sie aber die Folge eines religiös begründeten übergriffigen Verhaltens. Winell, die seit vielen Jahren religiös Traumatisierte begleitet, unterscheidet bei Betroffenen folgende vier Störungsbereiche:

(a) kognitiv: Verwirrung, Unfähigkeit zu kritischem Denken, Schwarz-Weiß-Denken, Selbstabwertung, Perfektionismus, Entscheidungsschwäche;

(b) sozial: Isolation, soziale Unbeholfenheit, Zerrüttung der Familie, sexuelle Schwierigkeiten;

(c) kulturell: Fremdheitsgefühl in der säkularen Welt, Anschlusschwierigkeiten, Bildungslücken;

(d) emotional: Depression, Angst, Wut, Trauer, Scham, Einsamkeit, Sinnverlust.

II. Unterscheidungen: Primär und sekundär Betroffene

Spiritueller Missbrauch ruft eine Reihe von Folgen hervor, die es systemisch zu bedenken gilt. Ein professioneller Umgang damit erfordert ein religiös sensibles und informiertes Vorgehen. Für die Beratungsarbeit ist es wichtig, primär Betroffene, d. h. Ausstiegswillige, von nur sekundär Betroffenen, d. h. Menschen in ihrem sozialen Umfeld, zu unterscheiden.

Bei Menschen, die spirituellen Missbrauch erlebt haben, sind immer auch das soziale Umfeld, die Familie, Angehörige und Freunde, aber auch der weitere Kontext, d. h. Arbeitgeber, Ausbildungsstätten, Einrichtungen etc., betroffen. Dabei ist deren Rolle heterogen und von der Situation der primär Betroffenen abhängig: Das „umgebende System“ kann sich in einem Zustand der Unsicherheit befinden, sowohl beim Umgang mit entsprechenden Verhaltensänderungen des primär Betroffenen als auch bezüglich der Frage, wie sie inhaltlich etwa einen destruktiven Kult einschätzen. Häufig sucht zunächst das „umgebende System“ der betroffenen Person Beratungseinrichtungen auf, die Orientierungen für einen Umgang und Handlungsempfehlungen geben können. Dazu gehören beispielsweise psychologische Familienberatungsstellen oder therapeutische Angebote. Dabei erleben die Ratsuchenden jedoch oft, dass der spezifisch religiöse Hintergrund nicht verstanden oder sogar ausgeklammert wird.

Darüber hinaus kann die Familie selbst als problematisch empfunden werden, wenn ein primär Betroffener sich auf dem Weg der Loslösung von einem destruktiven Kult befindet. Zwar betrachtet eine primär betroffene Person nun die Gruppe kritischer. Wenn aber die eigene Familie nur mit Vorwürfen auf die Wiederannäherung reagiert und für einen gemeinsamen Neuanfang

31 Vgl. Liane Hofmann/Patrizia Heise (Hg.): Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis, Stuttgart 2017.

32 Vgl. Burkhard Ciupka-Schön/Hartmut Becks: Himmel und Hölle. Religiöse Zwänge erkennen und behandeln, Ostfildern 2018.

33 Vgl. Marlene Winell: Recovery from Harmful Religion. Religious Trauma Syndrome, in: Cognitive Behaviour Therapy Today, 2011, <https://www.journeyfree.org/religious-trauma-syndrome-articles>

(noch) nicht bereit ist, kann der Ausstieg gefährdet sein. Erfolgt ein Ausstieg aus einer Gruppierung, zu der über die Zugehörigkeit hinaus auch ein Arbeitsverhältnis besteht, verdichten sich die Probleme. Die Rückkehr in ein soziales System nach langer Zeit der Absenz kann mit Irritationen und heftigen Emotionen einhergehen.

III. Menschen in destruktiven weltanschaulichen Gemeinschaften

Die Menschen, die professionelle Hilfe und Unterstützung suchen, wollen Gruppen und Gemeinschaften verlassen, die die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitglieder behindern.³⁴ Ein Gruppenangebot, das früher einmal in eine Lebenssituation passte, kann sich Jahre später als Hemmschuh erweisen. Viele suchen nach einem bereits vollzogenen Ausstieg auch Rat und Unterstützung bei der Bearbeitung des Aufenthalts in sektenhaften Milieus oder einer „Pseudogemeinschaft“. Mit dem letzteren Begriff beschreibt die Forschung Gemeinschaften, für die die persönliche Entwicklung ihrer Mitglieder das Gefühl von Zusammengehörigkeit (sense of togetherness, sense of relation) infrage stellt. Jeder Ausdruck von Individualität wird dort nicht nur als Störung empfunden, sondern als Bedrohung, die potenziell das gesamte Beziehungsgeflecht der Gemeinschaft zu zerstören (demolishing the entire relation)³⁵ in der Lage ist. Abweichungen und Ausbrüche aus den sozialen Rollen, die die Gruppe den Mitgliedern zuweist, werden mit teils massiver psychischer und physischer Gewalt geahndet. Die Gruppe lebt isoliert von der Außenwelt, nur der Gruppe wird zugestanden, im Besitz der „Wahrheit“ zu sein, nur ihr wird die Lösung aller menschlichen Probleme

zugetraut. Die notwendige Unterscheidung von Glauben und Wahrheit wird in diesen Gemeinschaften nicht mehr getroffen.

Die Folgen für die Menschen, die sich in Pseudogemeinschaften aufhalten, können verheerend sein. Nicht allein werden Überschreitungen, seien es Kontakte mit der Außenwelt, seien es Zweifel an den Gruppenwahrheiten, massiv geahndet. „Realistische Zumutungen“ stoßen in der Beschreibung von Hans Blumenberg auf den heiligen Zorn der Gemeinschaft.³⁶ Die Menschen in der Gemeinschaft verschwinden hinter den ihnen zugewiesenen sozialen Rollen; es entstehen, wie die Therapeutin Gillie Jenkinson für Mitglieder von Kulturen konstatiert, Pseudo-Persönlichkeiten.³⁷ Wo es misslingt, die Individualität eines einzelnen Menschen von seiner sozialen Rolle zu unterscheiden, bleibt wenig Raum für die individuelle psychische Entwicklung. In pathogenen Konstellationen gelingt es, so die Forschergruppe um Lyman Wynne, den Mitgliedern nicht mehr, zwischen dem Mitglied und der sozialen Rolle in der Gemeinschaft zu unterscheiden.³⁸ In dem Maß, in dem das Individuum an seinen eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen (ver)zweifelt, erscheint ihm seine Situation ausweglos.

IV. Fehlende Hilfe und Unterstützung – Handlungsempfehlungen

Seit Jahren steigen die Anfragen unmittelbar Betroffener und Angehöriger an die wenigen fachlich qualifizierten Hilfs- und Unterstützungsangebote im gesamten deutschsprachigen Raum. Zuletzt verschärfte die Pandemie nicht allein die Anzahl an Hilfsersuchen, sondern darüber hinaus auch die Notlagen, aus denen heraus sich Menschen an die genannten Beratungsstellen wenden. Insgesamt stellen die Verfasser:innen dieses Positionspapiers fest, dass

34 Vgl. Gillie Jenkinson: An Investigation into Cult Pseudo-Personality: What Is It and How Does It Form? in: *Cultic Studies Review* 7/3 (2008), 199–224.

35 Vgl. Marc Galanter: Charismatic groups and cults: A psychological and social analysis. In Kenneth I. Pargament, Julie J. Exline, & James W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1): Context, theory, and research. Washington 2013, 729–740.

36 Vgl. Hans Blumenberg: *Präfiguration. Arbeit am politischen Mythos*, Berlin 2014, 14f.

37 Vgl. Jenkinson: An Investigation into Cult Pseudo-Personality.

38 Vgl. Lyman C. Wynne, Irving M. Ryckoff, Juliana Day, Stanley I. Hirsch: Pseudo-Mutuality in the Family Relations of Schizophrenics, in: *Psychiatry*, 21/2 (1958), 205–220.



die andauernde Krisenwahrnehmung bei Betroffenen zur erheblichen Verschlechterung ihrer psychosozialen Lage beiträgt. Pandemie, Klimakrise, Ukrainekrieg und der Boom an Verschwörungsmythen sowie ihre mediale Vermittlung stoßen bei nicht wenigen auf emotionale Prägungen von Endzeit- und Erlösungsvorstellungen, die ihnen aus der Zeit ihrer Mitgliedschaft in destruktiven weltanschaulichen Gruppen vertraut sind.

Während die wenigen Beratungsstellen mit Anfragen überhäuft werden, gibt es weiterhin keinen objektivierbaren Überblick über den Gesamtbedarf an Betroffenen. Alle bestehenden Einrichtungen arbeiten am Rande ihrer Kapazitäten, übernehmen Beratungsanfragen aus unterversorgten Bundesländern und sind zum Teil von personellen Einsparungsmaßnahmen betroffen.

Für die Verfasser:innen ergeben sich aus dem Dargestellten folgende drei Handlungsempfehlungen:

1. **Im Hinblick auf die Klient:innen:** Wir bitten im Namen und im Interesse der Betroffenen aus destruktiven weltanschaulichen Gemeinschaften und sektenhaften Milieus, ihrer Angehörigen und ihres Umfelds darum, im gesamten deutschsprachigen Raum den Zugang zu professionellen Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu gewährleisten und bereits bestehende Angebote abzusichern.
2. **Im Hinblick auf die Forschung:** Um Bedingungen und Auswirkungen spirituellen Missbrauchs (Täter:innen) bzw. religiöser Traumatisierung (Opfer) besser zu verstehen, werden mehr religionspsychologische Erkenntnisse darüber benötigt. Diesbezügliche Forschungsprojekte im deutschsprachigen Raum sind zu initiieren.
3. **Im Hinblick auf die Weiterbildung:** Es werden mehr religionskundliche und religionspsychologische Weiterbildungen für Berater:innen benötigt, um deren Kompetenzen im Umgang mit religiös-spirituell Traumatisierten zu verbessern.



Bundesarbeitsgemeinschaft für weltanschauliche Beratung in der Zivilgesellschaft

Hilfe und Unterstützung für Betroffene

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für weltanschauliche Beratung in der Zivilgesellschaft (BAG) setzt sich zum Ziel, primär Betroffene und ihr soziales Umfeld (sekundär Betroffene) zu begleiten, zu unterstützen und zu beraten, die unter neuen religiösen oder ideologischen Gemeinschaften und Strukturen leiden, diese verlassen wollen oder bereits verlassen haben. Darunter versteht die BAG so genannte „Sekten“, „Kulte“ oder „destruktive Gruppen“. Information und Beratung zu neuen, religiösen und ideologischen Gemeinschaften sollen bundesweit angeboten werden. Die BAG möchte dazu den Austausch innerhalb der wenigen bestehenden Angebote im nationalen und internationalen Raum fördern, Ressourcen bündeln und bundesweit dringend notwendige Lücken der Beratungsangebote in den Ländern schließen.

Die Mitglieder der BAG sind Mitarbeiter*innen nichtstaatlicher, weltanschaulich-religiös ungebundener gemeinnütziger Organisationen, die für primär und sekundär Betroffene professionelle Beratung, Hilfe und Unterstützung bereithalten, oder anderweitig professionell im Arbeitsfeld tätig. Sie bieten primär und sekundär Betroffenen einen niedrigschwelligen Zugang zu ihren Angeboten. Die BAG ist weltanschaulich und religiös ungebunden. Sie wird von langjährigen Expert*innen auf dem Gebiet problematischer neuer religiöser, ideologischer Gemeinschaften und Psychogruppen als unabhängige Arbeitsgemeinschaft in Deutschland gegründet.

Die BAG fördert das Zusammenwirken von staatlichen, kirchlichen und nichtstaatlichen, religiös und weltanschaulich ungebundenen Akteuren auf gleichberechtigter Ebene in der Beratung nach dem Subsidiaritätsprinzip. Die Mitglieder der BAG sehen sich nicht in Konkurrenz zu den staatlichen und kirchlichen Akteuren. Vielmehr sind sie eine notwendige Ergänzung.

Eine gut strukturierte und koordinierte zivilgesellschaftliche BAG kann eine starke Stimme sein und die entscheidende Rolle beim Aufbau dringend benötigter Beratungsstrukturen im gesamten Bundesgebiet sein. Sie ermöglicht es beteiligten Akteuren anders als bisher, Ressourcen zu bündeln und gemeinsam für dringend notwendige Veränderungen einzutreten.

Zu den Gründer*innen gehören:

 **SektenInfo NRW**
www sekten-info-nrw.de

 **Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen BW**
www zebra-bw.com

 **iuvenes e. V.**
www iuvenes.eu

Angelas Geschichte

Angela kontaktierte iuvenes e. V. als Aussteigerin aus einer esoterisch grundierten destruktiven Gemeinschaft. Unsere Bitte um einen kurzen Bericht über ihre Erlebnisse beantwortete sie mit einem intensiven Text über ihre familiäre Herkunft, der gewissermaßen die Vorgeschichte ihres Kult-Einstiegs beleuchtet.

//

Kürzlich hatte ich ein Bewerbungsgespräch. Und ich fühlte mich schuldig gegenüber einer ehemaligen Kollegin, die ich ja dann verlassen würde. Was so nicht ganz stimmt. Aber es hat mir zu denken gegeben; und zwar dahingehend, dass mir bei jedem Schritt, den ich im Leben gehe, unterbewusste Schuldgefühle und Widerstände begegnen.

Es tauchen Ängste auf, dass ich etwas falsch mache, oftmals begleitet von so einem schweren, betäubten und depressiven Gefühl. In meiner Kindheit konnte ich nicht gut lernen, eigene Schritte zu gehen. Ich durfte es sogar nicht.

Ehrlich gesagt fühle ich mich seit meiner Geburt schon schuldig dafür, am Leben zu sein. Meine Mutter gab mir einen Satz mit – sie erzählte ihn ganz beiläufig bei einer Gartenparty – den ich immer noch nicht verdauen kann: „Ich bin mit dir hingefallen, als ich schwanger war. Da wirst du wohl deinen Schaden her haben.“ - Was für eine Kälte spricht aus diesem Satz! Ich bin also das Kind, das einen Schaden hat. Eine Art störendes Element. Aber das Gefühl zu der damaligen Schwangerschaft, zu dem zarten Leben im Mutterbauch und auch zu mir, während sie diesen Satz ausspricht, scheint völlig abgespalten zu sein.

(Ich konnte dazu keine weiteren Informationen bekommen, außer, dass mein Vater damals wohl in Sorge war; und ich eigentlich noch ein jüngerer Geschwisterkind hätte, das aber nie zur Welt kam, weil sich meine Mutter für eine Abtreibung entschied.)

Ich glaube sehr stark an Bilder aus der Natur, die uns etwas zeigen können. Wenn man so will, bin ich nicht gut verwurzelt in die Welt gekommen. Mit einem grundsätzlichen Nein. Und ich musste jahrelang hart kämpfen, um überhaupt weiterleben und wachsen zu können. Bestimmte Wachstumsschritte musste ich mir hart erkämpfen; zunächst einmal mir überhaupt einen Platz in der Welt erlauben, und dann auch einen eigenen Weg zu gehen. Und ich musste mich irgendwie auch immer pushen, um etwas zu erreichen und gegen dieses Nein anzukämpfen. Als würde ich ständig mit angezogener Bremse schnell fahren wollen.

Wie bin ich nun zum Sektenthema gekommen? Ich war ein Jahr lang Teil einer destruktiven esoterischen Gruppe, und fand mich nach dem Ausstieg finanziell und seelisch ruiniert wieder. Nach gewisser Zeit konnte ich diese Episode dankbarerweise psychisch verarbeiten. Ich habe hier psychische Gewalt erlebt. Und ich bin nicht schuld daran. Das möchte ich so festhalten.

Aber später tauchten wieder die Erinnerungen aus meiner Kindheit auf. Und ich sah plötzlich Parallelen. Eigentlich, wenn man es so betrachten will, bin ich in eine „Sektenfamilie“ hineingeboren, die so aussah, dass



meine Mutter der Guru war, dem sich der Rest der Familie zu beugen hatte. Heute glaube ich, sie leidet an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, auch wenn diese nicht diagnostiziert wurde.

(Ich vermute sie hatte eine kriegstraumatisierte depressive Mutter. Und ich habe des öfteren Dinge aus unserer Familiengeschichte in Erfahrung bringen wollen – hier gibt es wie in so vielen deutschen Familien unausgesprochene Familiengeheimnisse. Ich denke auch an Bücher von Johanna Haarer aus der Nazizeit und erinnere mich an eine Situation mit meinem Onkel am Esstisch, bei dem er sagte: Heutzutage darf man noch nicht mal sein Kind schlagen! Früher und bekräftigt durch dieses Buch war es leider normal, sein aufsässiges Kind mit Schlägen zu bändigen.)

Wenn ich mich so verhielt, wie meine Mutter es wollte, war ich Teil der Familie; wenn nicht, dann nicht. Es gab auch körperliche Gewalterfahrungen durch meine Eltern. Aber die psychisch ausgeübte Gewalt durch meine Mutter wiegt schwerer. Es waren bestimmte Redewendungen. Es war die Art, wie sie mich ansah. Es war die plötzlich einbrechende Gefühlskälte. Nun, sie konnte auch warmherzig sein. Vielleicht sollte ich dafür dankbar sein. Aber dafür waren die Wechsel zu der Gefühlskälte und Gewalt umso schlimmer.

Irgendwie hat es meine Mutter geschafft, mir jeden meiner Geburtstage zu ‚versauen‘. Ich freute mich immer so sehr auf alles; auf die Geschenke, auf die Gäste... Aber sie machte kurz vorher wegen Kleinigkeiten ein Riesendrama, so dass ich mich richtig schlecht fühlte und weinen musste. Und dann klingelten die ersten Gäste; und meine Mutter war plötzlich ganz fröhlich, so als wenn nichts gewesen wäre. Sie beschwerte sich lediglich darüber, was ich denn für ein Gesicht ziehen würde.

Meine Mutter konnte auch richtig laut werden, hysterisch schreiend und weinend und um sich schlagend. Ich beschreibe das Grundgefühl meiner Kindheit immer so, als hätte ich in einem Minenfeld gelebt. Ich wusste nicht, wann die Stimmung wieder kippen würde bzw. ich in die nächste Mine trat. Obwohl ich

Angelas Geschichte

mir so viel Mühe gab, dass es „Mutti“ besser geht. So oder so, egal, was ich tat, war ich für sie ein schlechtes Kind. Das war also eine Falle. Mal war es zu wenig, und ich sollte mich mehr einbringen; mal wieder zu viel, und ich sollte bloß still sein und in mein Zimmer gehen. – Mein Zimmer... – Auch mein Zimmer war eine Falle. Es war nicht wirklich mein Zimmer. Meine Mutter hat sich jederzeit Zugriff verschafft mit dem Vorwand, sie müsse etwas aus dem großen Familien-Kleiderschrank holen, der sich in meinem Zimmer befand. Es war auch sehr hellhörig bei uns; und ich höre immer noch manchmal ihre Schritte vor der Tür.

„Ich war isoliert. Ich durfte nicht ich sein. Ich durfte nicht laut sein. Ich durfte mir keine Stimme geben. Ich erinnere mich an Wortfetzen ihrerseits: „Diskutiere nicht.“ „Höre gefälligst.“ „Du bist eine böse Tochter.“ „Du lebst doch nur auf der Sonnenseite.“ „Schäm’ dich! Wie du wieder aussiehst!“ „Sei nicht so sensibel!“

Ich konnte mich irgendwie kaum bemerkbar machen, zum Beispiel mit der Frage, ob sie das mal lassen kann. Es scheint mir, da war schon viel eher eine Einschüchterung vorhanden, so dass ich kaum Themen ansprechen und auch wenig in den Kontakt nach außen gehen konnte. Ich war isoliert. Ich durfte nicht ich sein. Ich durfte nicht laut sein. Ich durfte mir keine Stimme geben. Ich erinnere mich an Wortfetzen ihrerseits: „Diskutiere nicht.“

„Höre gefälligst.“ „Du bist eine böse Tochter.“ „Du lebst doch nur auf der Sonnenseite.“ „Schäm’ dich! Wie du wieder aussiehst!“ „Sei nicht so sensibel!“

Durch all diese Einschüchterungen zog ich mich tief in mich selbst zurück und wurde äußerlich wie ein erweiterter Teil des Selbst meiner Mutter. Ich war ihr Besitz; ihr „Püppchen“ oder „Tier“, mit dem man auch mal angeben konnte, aber über das man sich größtenteils nur aufregen muss. Sie hat bestimmt, wie ich zu sein hatte. Und wenn ich irgendetwas anders wollte als sie, wurde ich bestraft. Sie konnte mir sehr gut einen Glauben an die „gute Mutter“ antrainieren, den ich tatsächlich jahrelang verinnerlicht habe.

„Du brauchst mich. Dir geht’s doch gut. Ich tue doch alles für dich.“

Es gab auch so Doppelbotschaften ihrerseits wie: „Sei für mich da.“ Aber: „Lass mich bloß in Ruhe!“

Während meines Studiums litt ich an Depressionen und wollte meiner Therapeutin zunächst klarmachen, dass das nichts mit meiner Kindheit zu tun hätte, denn da war ja alles in Ordnung. Erst als ich mit Freunden ein Theaterstück sah, bei dem eine Mutter am Essenstisch ihr Kind aufs Schlimmste psychisch erniedrigte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. So war meine Kindheit! Ich musste das Theaterstück verlassen und hatte einen Weinanfall. Da begann das Kartenhaus meiner Mutter zu bröckeln.

Eine wirklich sichere und ungefährliche Bindung konnte ich nur bei meiner Großmutter erleben. Ich habe mal gehört, dass es diesen einen Kontakt braucht, um später ein gesundes Leben führen zu können. Und ich glaube, das stimmt und bin meiner Oma sehr dankbar. Es bleibt etwas hängen und ein ungefähres Gefühl davon, was gesunder Kontakt und Liebe ist. Sie hat mich bei sich empfangen mit dem Grundgefühl „Schön, dass du bist.“ Sie hat manchmal einfach meine Hand gehalten. Ich habe bei ihr als



Kleinkind laufen gelernt. Wirklich. Meine Eltern waren damals ganz überrascht, als sie mich wiedersahen und aus einem Urlaub zurückkamen, bei dem ich bei den Großeltern untergebracht war.

Ich habe sehr früh eine „Überempathie“ entwickelt. Das heißt, ganz feine Antennen dafür, wann wohl der nächste Gefühlsausbruch meiner Mutter anstehen würde. Um ihn vielleicht doch noch verhindern zu können. Emotional wollte ich ihr jegliche Last abnehmen, damit es ihr gut geht und sie die Mutter ist, die ich mir wünschte.

Heute würde ich sagen, dass daraus durchaus auch positive Eigenschaften erwachsen sind. Ich habe immer noch sehr feine Antennen, was mir in meiner sozialpädagogischen Arbeit hilft. Auch habe ich eine deeskalierende Wirkung auf Menschen. Ich versuche quasi immer noch, Minen zu entschärfen. Das habe ich schon in meiner Kindheit getan, auch wenn es für ein Kind eine schier unlösbare Aufgabe und ein ‚viel zu großes Paar Schuhe‘ war.

Wie erwähnt hat sich meine Mutter Zugriff zu meinem Leben oder mehr noch zu meiner Seele oder Psyche verschafft und ständig ihren Müll auf mich abgeladen. Ich hatte keine Chance, mich abzugrenzen. „Freund oder Feind“, sagte sie manchmal zu mir. Und dass wir beide eine „Hasssliebe“ hätten, obwohl ich mir das so nicht ausgesucht habe. Ich habe ihr Verhalten verinnerlicht: Ihr Müll in meinem Zimmer. Sie war lange als solch eine verinnerlichte Person bzw. als verinnerlichter Anteil in meinem Raum. In mir. Es war, als wäre das mit mir verwachsen; als könne ich das nicht abschütteln.

Später habe ich das leider auch in Beziehungen so weitergelebt. Schließlich hatte ich es so erlernt. In meiner Gegenwart konnten sich Menschen regulieren. Sie konnten ihren Müll auf mich abladen. Ich ließ es zu, auch wenn von mir selbst gar nichts mehr übrig blieb. Menschen drangen in meinen Raum ein und verschafften sich Zugriff. Ich konnte lange Zeit im Leben nicht nein sagen,

Angelas Geschichte

geschweige denn meine Wut spüren. Auch heute muss ich noch aufpassen, dass ich nicht immer so in Verbindung mit Menschen trete: mit einem ganz feinen Angebot: „Lass mich deine Last tragen.“

Sehr spät erst habe ich das Trauma meiner Kindheit verstanden, und ich arbeite immer noch daran.

Manchmal denke ich an das damals empfundene Minenfeld; und dann muss ich ganz genau hinschauen in alltäglichen Situationen, ob die Minen noch scharf sind oder nicht. Letztens habe ich in einen Raum mit vielen netten Menschen gesessen. Und da hab' ich festgestellt: Jetzt gerade kann ich keine Mine sehen und fühlen. Der Boden sah sehr glatt und friedlich aus. Ist das nicht schön?!

Ich muss mich nun auch nicht mehr ständig pushen wegen der Überladung bzw. „Übererregung“ durch mögliche Minenfelder oder dem grundsätzlichen „Nein“ zum Leben, das mir mitgegeben wurde.

Auch konnte ich lernen, das Bild meines „Zimmers“ oder inneren Raumes neu zu betrachten bzw. zu „re-framen“. Ja, in meiner Kindheit war ich wie gefangen, und andere konnten sich Zugriff auf mich verschaffen. Nein, heute bin ich das nicht mehr. Ich habe meine Grenzen spüren lernen dürfen. Ich darf mich abgrenzen. Ich kann über die Tür „mein inneres Zimmer“ öffnen und schließen, wann immer ich es will. Ich hab' den Schlüssel. Ich kann nach draußen gehen und in Kontakt mit Anderen treten. Und ich kann auch Menschen an mich heranlassen – wenn sie höflich anklopfen.



Raus aus der destruktiven Gruppe!

Marius' Geschichte

“

Irgendetwas ist komisch mit euch! Seid ihr so etwas wie eine Sekte?

Ich hatte damals ein seltsames Verhältnis zwischen mir und der dörflichen Gemeinschaft, wenn ich mit großem Abstand darüber nachdenke.

Als Kind in einem Dorf mit netten Menschen und niedlichen Tieren aufzuwachsen, oft draußen in der Natur spielen zu können, Abenteuer im Wald zu erleben, Feste mit Musik, Spielen und Mutproben zu feiern, ist schon toll. Jeder kennt jeden und alle wissen immer voneinander gut Bescheid. Ein freundliches herzliches Miteinander, eine großartige Gemeinschaft auf dem Lande. Man lebt und arbeitet zusammen und nur dort kann man ein erfülltes Leben im Einklang führen. So hört es sich manchmal an, so fühlt es sich manchmal an, wenn mir jemand etwas über das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, erzählt oder ich etwas darüber lese.

Dieses Leben kann man bekommen, wenn man sich mit Fleiß und Hingabe für die Gemeinschaft aufopfert. Oder doch nur für einen Bestimmer und dessen engste Unterstützer? Tag und Nacht für die Gemeinschaft zu arbeiten und akzeptieren, dass andere bzw. ein anderer für einen entscheidet, was gut und was schlecht ist. Entschieden wird, mit wem man eine Liebesbeziehung eingeht und Kinder bekommt. Indem man also seine Persönlichkeit und



Individualität am Ortsschild abgibt und in sozialer, aber auch materieller Abhängigkeit der Gemeinschaft lebt. Es werden Kinder in die Gemeinschaft geboren, die kaum die Möglichkeit einer eigenen Entscheidung erhalten werden zu bestimmen, was und wer sie werden möchten und wo sie einmal leben wollen. Dies ist zum Glück nicht meine Geschichte.

Als erstes Kind der Generation, welche das Dorf nach esoterischem Vorbild gegründet hat – heute würde ich sagen übernommen hat –, waren die anderen Kinder der ersten Generation und ich schon etwas Besonderes. Es ist erstaunlich, dass die Hierarchie, die es offensichtlich doch gibt, dieser gesellschaftlichen Dorfstruktur bis auf die Kinder durchschlägt. Es war immer klar, dass die Kinder des Bestimmers, wie wir Kinder ihn nannten, aber auch der Familie des Dorfrates das Sagen haben. Teilweise sogar indirekt gegenüber Erwachsenen, die später hinzukamen. Ich konnte mich in jungen Jahren gut in dieser Struktur zurechtfinden und profitierte zugegebenermaßen auch davon. Etwas seltsam war es trotzdem, dass es ein unheimliches Ungleichgewicht der Privilegien und Entscheidungsbefugnisse unter uns Kindern gab. Ich lebte in einer gut behüteten Blase.

So schön, wie es sich erstmal angefühlt hatte, so verwirrend und unbehaglich wurde die Zeit als Teenager. Ich besuchte nach dem dörflichen Kindergarten eine Privatschule im nächsten Städtchen. Die Schule war ebenfalls unter anderem ein Gründungsprojekt der ersten zugezogenen Dorfgeneration mit anderen Gleichgesinnten. Somit war die Umgebung in der Schule gar nicht so fremd. Es war alles nur viel größer als auf dem Dorf. Ich fand weitere Freunde in der Schule. Einen guten Freund beispielsweise, dessen Mama mit ihm sogar zu uns ins Dorf in eine kleine Wohnung zog, in der man bleiben konnte bis man richtig aufgenommen wurde. Sie kamen aus Berlin, einer für mich riesigen anonymen Großstadt, zu uns in die kleine, heile Welt. Mein Freund aus Berlin brachte die Begeisterung für den Sport, für gute Musik, für Comics und viele weitere Dinge mit, die ich irgendwie kannte, aber

Marius' Geschichte

nicht hatte. Er erzählte mir irgendwann, dass er auf einmal Dinge nicht mehr machen durfte und seine Mama immer mehr Ärger bekam. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich nicht zu viel Zeit mit ihm verbringen sollte. Er fragte mich, ob es normal ist, dass jeder Erwachsene mit jeden irgendwie mal eine Beziehung hätte und dass einer alles bestimmen darf. Ich hatte mir dazu bisher gar keine Gedanken gemacht. Kurze Zeit später hatte ich ein sehr prägendes Erlebnis, als er zu mir kam und sagte, dass er heute Nacht wieder mit Mama nach Berlin zurückfährt, es aber ganz wichtig ist, dass ich niemand davon erzähle. Das tat ich auch nicht. Und somit war eine beginnende feste Freundschaft von einem zu anderen Tag gekappt. Mir konnte niemand erklären, warum das so gekommen ist. Ich begann, den Fragen auf den Grund zu gehen.

Was passiert hier? Je mehr ich hinterfragte, je mehr ich Dinge tat, die nicht so gern gesehen waren, desto mehr war ich irgendwie alleine bzw. fühlte mich so. Ich zog mich zurück und fühlte mich nicht mehr so stark als Teil der Dorfgemeinschaft. Ich war inzwischen jemand, der mit seiner Introvertiertheit und Unsicherheit geduldet wurde. Mein Vater machte mir zwar immer wieder deutlich, dass ich mich zu wenig einbringe und die Gemeinschaft dadurch belaste. Das war mir aber eigentlich egal. Meine Mutter hielt mich gefühlt aus allem heraus und verschaffte mir etwas Freiraum. Aber auch dieser Status war irgendwann nicht mehr tragend. Auf einmal wollten mir Kinder der zweiten Generation, welche irgendwie ein Verwandtschaftsverhältnis zum Dorfguru oder dessen Delegation hatten, Vorgaben machen. Sie wollten bestimmen ob, wann und mit wem ich beispielsweise Fußball spielen darf. Es hat mich extrem genervt und zerrissen, dass jeder wusste, wie schwierig es mir fiel, aber mir permanent ein heuchlerisches, oberflächliches Lächeln und „Hallo“ entgegengehalten wurde. Probleme wurden nicht angesprochen. Ab und zu bekam ich einen verbalen Einlauf von anderen Erwachsenen. Meine Eltern hielten sich gefühlt heraus. Ab und zu bekam ich meinen besorgten Vater zu sehen, der mir sagte, dass ich mich so nicht bewegen kann. Es eskalierte, als ich beschloss, niemanden mehr zu grüßen oder in das Gesicht zu schauen. Ich fühlte mich mit meiner Zerrissenheit und Unzufriedenheit alleine gelassen. Nach harten Diskussionen fügte ich mich und beschloss, so zu tun als wäre alles okay. Der Weg des geringsten Widerstandes machte es wieder etwas lebenswerter. Ich legte nun ein scheinheilig gequältes Lächeln auf und grüßte wieder jeden und versuchte, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Dies gelang mal mehr und mal weniger.

Ich lebte mehr und mehr in einer Parallelwelt. Ich baute mir über die größer gewordene Schule Kontakte und Freundschaften nach außen auf. Ich überredete meine Mutter, in einem richtigen Fußballverein spielen zu dürfen und fokussierte mich auf den Fußball. Das Dorf war für mich eigentlich nur noch ein Ort zum Essen, Hausaufgaben machen und schlafen. Gelebt habe ich hier eigentlich nicht mehr. Im Fußballverein wussten natürlich einige über das Dorf Bescheid und fragten mich, was ich im Verein zu suchen habe. Sie machten sich über die Ökos, die nur tanzen, klatschen und singen, lustig. „Irgendetwas ist komisch mit euch! Seid ihr so etwas wie eine Sekte?“ „Bei euch entscheidet doch ein Guru und ihr seid doch alle Geschwister und Halbgeschwister,“ hörte ich nicht nur einmal. Das tat weh, da es irgendwie auch stimmte. Uns wurde immer gesagt, dass die anderen keine Ahnung haben und wir zusammenhalten müssen. Es war mir so unheimlich peinlich, so dass ich es nicht zugeben wollte.

Marius' Geschichte

Dann passierte etwas, wofür ich den Fußball und den Sport liebe. Ich verdiente mir als zuverlässiger Teamplayer in der Jugendmannschaft viel Respekt, auch von denen, die mich zu Beginn noch belächelten und ärgerten. Ich hatte auf einmal Anschluss zu den Jungs außerhalb des Dorfes und der Schule. Ich hatte einen Trainer, der mich aufgrund meiner Teamfähigkeit und Einsatzbereitschaft lobte und förderte. Endlich nicht mehr dieses komische Gefühl, nicht einschätzen zu können, ob man was richtig oder falsch macht, und überhaupt Anerkennung für etwas zu bekommen, was einem Spaß macht. Ich war hier nicht der bedeutungslose, griesgrämige Junge, der von seinem Lebensweg abgekommen ist, ich war ich! Das Ich war positiv!

Dann holte mich die Vergangenheit doch wieder auf einen Schlag ein. Ein Vorfall in dem Teil der Familie, der länger im Dorf verblieb, entpuppte sich als ein harter und langer Kampf mit der Sektengemeinschaft, in der ich aufgewachsen bin, und damit mit der verdrängten fernen Vergangenheit. Wir wurden in tiefste Abgründe der Machenschaften der Sektengemeinschaft herab gerissen. Anwälte, Beschuldigungen und Psychoterror nahmen einen großen Teil des Alltags ein.

Mein Verhältnis zur Gemeinschaft kippte immer mehr und ich zog mich so gut es ging weiter heraus und verbrachte Zeit mit Freunden außerhalb des Dorfes und Kumpels vom Fußball. Diese Verselbstständigung wurde entweder von der Gemeinschaft unterschätzt (ich erzählte ja nichts) oder ich wurde bereits aufgegeben oder war einfach belanglos. Das Doppelleben machte mir dann doch mehr Probleme, als ich dachte. In der Schule lief es überhaupt nicht mehr. Gesundheitlich

ging es so auch nicht weiter. Nach einem Absturz zog meine Mutter die Reißleine und meldete mich zur Probe an einer anderen Schule, 40 Kilometer entfernt vom Dorf an. Die Chance ergriff ich und beschloss, dort zu bleiben. Es tat mir richtig gut. Es entstanden einige neue Freundschaften. Mit 17 Jahren zog ich aus dem Dorf aus in eine WG und beendete das erste verwirrende Kapitel meines Lebens. Es war schon ein harter Bruch, auch wenn immer mal wieder Kontakt zur Familie und zu alten Freunden bestand. Nach der Schule zog es mich dann noch weiter weg nach Berlin. In Berlin begann ich wiederum ein völlig neues Leben.

Ich ließ meine Vergangenheit so gut es ging hinter mir und beschloss, den seltsamen Abschnitt der Kindheit und Jugend tief in mir zu vergraben. Das klappte erstaunlich gut. Meine Geschichte wäre sicherlich auch nicht so geeignet, um hier in Berlin unvoreingenommen neue Freunde zu finden. Die Scham war nach wie vor sehr groß. Und irgendwie war das Neue auch viel interessanter als das Hochholen der Altlasten. Natürlich wurde ich immer wieder familiär mit der Dorfgemeinschaft und der Vergangenheit konfrontiert. Ich sah mich aber nicht als Teil dieser.

Nun lebe ich mit meiner kleinen Familie seit über 10 Jahren in Berlin und alles ist gut. So hatte ich das vor. Die ferne Vergangenheit war irgendwie unbefriedigend aber bedeutungslos. Mit dieser Einstellung klappte es immer ganz gut. Wenn ich jedoch nun darüber nachdenke, ist die Kindheit dann doch auch immer Teil meiner Gegenwart. Das musste ich mir erstmal eingestehen. Die Rolle des unzufriedenen Jungens spüre ich immer noch in mir. Zumindest teilweise. Ein immer mal wiederauftauchendes Misstrauen gegenüber meinen Mitmenschen und innere Zweifel beschäftigen mich nach wie vor und belasten somit den Alltag mit Familie, Freundschaften und im Beruf. Ich glaube, insgesamt komme ich jedoch gut zurecht.

Marius' Geschichte

Dann holte mich die Vergangenheit doch wieder auf einen Schlag ein. Ein Vorfall in dem Teil der Familie, der länger im Dorf verblieb, entpuppte sich als ein harter und langer Kampf mit der Sektengemeinschaft, in der ich aufgewachsen bin, und damit mit der verdrängten fernen Vergangenheit. Wir wurden in tiefste Abgründe der Machenschaften der Sektengemeinschaft herab gerissen. Anwälte, Beschuldigungen und Psychoterrornahmen einen großen Teil des Alltags ein. Eine große Belastung für mich und meine Familie hier in Berlin, aber vor allem für die direkt Betroffenen aus meiner Herkunftsfamilie. Es wurde mir immer mehr bewusst, welches „Glück“ ich hatte und wie schlimm es anderen in der Gemeinschaft erging und heute ergeht. Unheimlich viel Wut im Bauch und Schuldgefühle, mich so ignorant oder oberflächlich mit diesen Dingen beschäftigt zu haben, treiben mich nach wie vor um. Das Limit war erreicht. Es war klar, dass wir Hilfe brauchen. Aber nur wie? Wie wehrt man sich gegen eine Sekte oder destruktive Gruppe? Wir mussten die Erfahrung machen, dass viele Anwälte, Ämter, aber auch Gerichte, Sekten und destruktive Gruppen unterschätzen. Dass viel zu wenig Aufklärung betrieben wird, wie man diese identifiziert und wie es Menschen in diesen Gruppen ergeht. Aussteiger werden oftmals als enttäuschte Menschen abgestempelt, die sich in der Gesellschaft nicht zurecht finden.

Hilfe für Aussteiger zu finden oder Menschen, die Probleme mit destruktiven Gruppen haben, ist überhaupt nicht so einfach, und das zeigt, wie nachlässig mit diesem Thema umgegangen wird. Über Umwege lernte ich Jan und Glory von iuvenes e.V. kennen. Jemanden an der Seite zu haben, der vom Fach ist und mit Rat und Tat zur Seite steht, ist essentiell wichtig in so einer Situation. Ich merkte, dass mich die Konfrontation mit der Sektengemeinschaft immer mehr belastete. Jan und Glory informierten mich zu Beginn über das Angebot, sich in Gruppentreffen mit anderen austauschen zu können. Ich hatte davon schon gelesen, sah mich aber in der Position des um Rat suchenden Unterstützers meiner hilfeschuchenden Familie. Nach und nach merkte ich, dass eine Aufarbeitung des Geschehenen notwendig wird, da ich immer mehr an meine Grenzen stieß. Ich war mir unsicher. Ich habe doch seit vielen Jahren ein gefestigtes Leben, ist das gerecht? Ist das in Ordnung, wenn ich an einem Gruppentreffen teilnehme? Ich konnte mich überwinden und merkte wie gut es tut, in dieser Konstellation gemeinsam über diese Dinge zu reden, die einen beschäftigen. Ich habe das Gefühl, unheimlich viel Kraft mitnehmen zu können und auch etwas von mir einbringen zu können. Ich finde es klasse, dass es dieses Format gibt, in dem die Gespräche ohne Vorurteile und Schamgefühl stattfinden können. In denen man zuhören kann, reden kann und auch, ganz wichtig, zusammen lacht.

Es ist schlimm, wie viele Menschen in destruktiven Gruppen gefangen waren und es noch sind. Ein angemessenes Bewusstsein hierfür in unserer Gesellschaft fehlt meines Erachtens noch. Es ist wichtig, in der Öffentlichkeit aufzuklären. Es ist unheimlich wichtig, dass es Beratungsstellen für Betroffene und Aussteiger gibt. Ich bin froh, für mich und meine Familie Unterstützung gefunden zu haben.



Raus aus der destruktiven Gruppe!

Tanjas Geschichte

Gespräch aufgezeichnet am 20.09.23

//

Mein Name ist Tanja, ich bin Betroffene von sexueller Gewalt. Ich habe mich nach Jahren erneut auf die Suche gemacht, um Austausch zu finden mit anderen Betroffenen und bin auf den Opferschutzverein aufmerksam geworden. Das war 2014. Da war alles ganz anders. Vorher war ich schon bei anderen Beratungsstellen gewesen, z. B. Wildwasser.

Ich komme aus einer destruktiven Familie. Ich bin mit 15 früh von Zuhause weggegangen, und ich habe das ganze Hilfesystem durch: Heimaufenthalte, betreutes Wohnen. Ich hatte eine Einzelfallhelferin, als ich meine erste Wohnung hatte. Das unterschied sich vom Opferhilfeverein. Dort wurde die Tür abgeschlossen, aber es wurde nichts gesagt, nichts erklärt, gar nichts. Das fand ich ein bisschen seltsam, mir war nicht ganz klar, wie läuft es hier ab. Es war ein anderes Miteinander als das, was ich von anderen Trägern kannte. Ich habe das erst einmal hingenommen und an der Selbsthilfegruppe des Vereins teilgenommen, und auch hier war alles anders. Es hat sich abgekapselt angefühlt, es war alles abgeschlossen. Wo auch immer ich vorher war, habe mich nie so abgekapselt gefühlt. Aber ich habe es nicht so ernst genommen. Ich habe mich abgeschlossen gefühlt von der Außenwelt. Aber immer mit den anderen zusammen, als ob wir

Tanjas Geschichte

nicht zum Rest der Welt gehören. Schon am Anfang.

Ich konnte damals schlecht auf meine Gefühle eingehen und habe es in den Hintergrund gedrängt. Es war ja nichts Schlimmes passiert, habe ich mir gedacht, die machen es hier halt so, Punkt, Aus, Ende. Was ich allerdings gut fand, war, dass man dort wirklich alles erzählen konnte.

Ich bin dann wegen einer neuen Beziehung nicht mehr hingegangen, ich war umgezogen und es war zu weit. Was mir aber aufgefallen ist, ich bin einige Male angerufen worden, und in den Telefonaten sind sie sehr schnell persönlich geworden. Eine Anruferin hat mir gesagt, sie sei ja bereits mit ihrem Missbrauch durch, „ich bin ja schon so viele Jahre dran“. Ich war völlig überfordert. Ich wusste nicht, was ich damit anfangen soll? Ich dachte, es geht ja nicht um sie, was will sie eigentlich von mir?

Es waren anderthalb Jahre vergangen, ich wurde krank und dachte mir, ich habe ja jetzt Zeit, ich kann mich jetzt wieder mit dem Thema auseinandersetzen. Also habe ich mich da wieder gemeldet. Schon beim ersten Gespräch wurde mir nahegelegt, ich solle bei dem Opferhilfeverein die Heilpraktikerausbildung machen. Ich wollte mich nur mit anderen Betroffenen zum Thema „sexueller Missbrauch“ austauschen. Aber es wurde gleich versucht, mir einen teuren Kurs zu verkaufen, wir reden über, glaube ich, 11.000 Euro. Ich habe gedacht, ich habe doch gar nicht das Geld, wie kann sie es mir anbieten?

In bin trotzdem in die Selbsthilfegruppe gegangen und habe gemerkt, dass sie ganz viel über das Thema wissen. Ich dachte, ich würde gerne so über meinen sexuellen Missbrauch reden können, wie sie über ihren Missbrauch reden. Wie geht das? Was muss ich dafür erfassen? Was muss ich dafür tun? Ich habe sie das gefragt, und die Antwort bekommen, sie hätten Helfer gefunden. Ich habe keine Helfer gefunden, ich habe mein ganzes Leben keine Antwort gefunden. Nach einem halben Jahr wurde ich gefragt, ob ich mich nicht in den Probeunterricht setzen möchte? Das nannte sich tatsächlich „Missbrauchskurs“. Thematisch war es querbeet von Suizidalität über Selbstbefriedigung zu den ganzen Sexpraktiken und was man dagegen tun kann, 52 Themen insgesamt. Auch die Gefühle, Schuld und Scham. Oder: man isst zu viel. Oder: man isst zu wenig. All diese Themen, die das streifen. Wir waren sehr wenige Teilnehmer, anfangs vier, später sechs. Man muss sich das so vorstellen, die Kursleiterin kam rein, hat das Thema vorgestellt, fast immer mit einer persönlichen Geschichte: „Mein Vater...“ Man muss sich das so vorstellen, dass sie mitten im Unterricht ihre persönliche Geschichte reingehauen haben, „... und dann haben mich meine Täter verfolgt.“ Es wird sehr detailliert erzählt, was passiert ist, und erst einmal ist man geschockt.

Für mich war es das Richtige, ich wollte es ja auch. Ich hatte noch eine Therapie nebenbei, und es war genau das, was ich machen wollte. Das hat die Kursleiterin sehr schnell gemerkt und versucht, mich als Beispiel hinzustellen. Es hat sie genervt, dass die anderen nicht so recht aus den Pötte kamen, und sie hat versucht, über mich Druck auszuüben. Es gab immer die Kursleiterin, und dann gab es aber auch noch die „Anhängsel“, und man hatte immer das Gefühl, „ich bin hier nur Gast“. Der Kurs hat sich darin von der Selbsthilfegruppe unterschieden, dass es immer ein Thema gab. Der Kurs hat insgesamt, ich glaube, im Laufe von anderthalb Mona-

Tanjas Geschichte

ten über 5.000 Euro gekostet. Es gab kein kostenloses Angebot. Ich habe einfach gedacht, ich will weiterkommen, und ich hatte nur die Möglichkeit durch so einen Kurs. Ich wollte einfach nur gesundwerden.

Ich wollte über meinen Missbrauch Bescheid wissen und damit umgehen können, und ich wollte, ehrlich gesagt, damit abschließen können. Mein Leben leben, und dass ich mich viel besser verstehe. Das war mein Anliegen. In der Rückschau habe ich tatsächlich, das Gefühl, dass es mich weitergebracht hat, weil sie so viel Ahnung hatten. Ich habe mich immer mehr eingeschossen auf das Thema, und ich habe immer mehr nur mit

Manche werden brutal geöffnet. Man kommt dahin, sagt, „ich bin missbraucht worden“. Einige können das kaum aussprechen, fangen gleich an zu weinen. Das viele Reden und das Verständnis, das man bekommt, das öffnet. Was aber hochkommt, haben viele in ihrem Leben noch nie auch nur ansatzweise bearbeitet, ihre Depressionen beispielsweise.

solchen Leuten zu tun gehabt. Wir sind alle auch privat miteinander verbunden gewesen. Wir wurden auch immer angehalten, uns gegenseitig zu helfen, eine Gemeinschaft zu bilden. Das ist vom Opferhilfeverein auch forciert worden. Für mich war es ein neues Gebiet, und sie waren die Experten. Ich wollte dieses Wissen auch haben.

Aber es gab immer eine Barriere. Es gab uns und den Inner Circle, und wenn man gefragt hat, wurde gesagt, „wir können dazu nicht viel sagen.“ Aus Schutzgründen. Aus Schutzgründen! Vor dem Haus hätten ja Täter stehen können. Die hätten uns Kursteilnehmende oder Selbsthilfegruppenteilnehmende abfangen können, uns ausfragen, und wir wären nicht in der Lage gewesen, das abzuwehren. Dass wir Informationen weitergeben, die wir gar nicht bewusst hätten weitergeben wollen. Dass wir andere in Gefahr bringen. Wir waren nur Frauen. Für mich hat das insofern gepasst, dass, wenn man nichts weiß, auch nichts sagen kann. Ich wollte mich auch nicht weiter damit befassen. Ich dachte, die werden ihre Gründe haben. In der Folge blieb immer unklar, wie laufen hier eigentlich die Dinge ab, wie wird hier was gehandhabt? Fragen zum Personal waren unerwünscht, weil sie im „Schutz“ waren, so wurde das genannt. Es ist eine „Schutzgemeinschaft“. Man hat einen Raum, wo man mit seinen Kackthemen hinkommen kann, wo man wirklich alles erzählen kann. Dann trifft man andere, man hat also Gesellschaft. Man muss sich nicht verstellen, es geht nur um das Gemeinschaftliche. Dadurch bindet man sich emotional, und genau das ist gewollt. Am Anfang wird man sehr umsorgt und bekommt für alles Verständnis, aber das nimmt mit der Zeit ab.

Manche werden brutal geöffnet. Man kommt dahin, sagt, „ich bin missbraucht worden“. Einige können das kaum aussprechen, fangen gleich an zu weinen. Das viele Reden und das Verständnis, das man bekommt, das öffnet. Was aber hochkommt, haben viele in ihrem Leben noch nie auch nur ansatzweise bearbeitet, ihre Depressionen beispielsweise. Ich hatte meine Therapie und war es auch gewohnt, Dinge mit mir alleine auszumachen. Andere waren nicht so geübt, waren vielleicht auch alleine nicht so lebensfähig. Es hatte etwas Zwanghaftes, dass die Leute sich mit Themen auseinandersetzen müssen. Heute glaube ich, dass es mehr braucht, als einfach mal drüber reden, wenn ein Mensch so gefangen ist in seiner Depression oder in einer unglaublichen Passivität.

Einmal hatte ich wiederkehrende Albträume, dass ich von einem guten Bekannten von mir vergewaltigt werde. Ich hatte ganz stark das Bedürfnis,

Tanjas Geschichte

mal aus Berlin rauszukommen. Der Verein hatte ein so genanntes „Schutzhause“ weit außerhalb auf dem Land. Es war sehr isoliert, und es gab eine Art Museum, in dem mit Puppen alle Arten von sexuellem Missbrauch nachgestellt wurden. Ich habe gedacht, „egal“, wollte mich einfach einmal aus der Außenwelt zurückziehen und mich auf das Thema fokussieren. In Berlin hatte ich mich bedroht gefühlt von allen Seiten. Von meinem Ehemann, von meinem Täter, der um die Ecke gewohnt hat, von dem Bekannten, von dem ich geträumt hatte, dass er mich vergewaltigt. Ich dachte, ich muss einfach mal raus.

Da wollte ich hin, aber mir wurde gesagt, „wir haben etwas viel Besseres für sie! Sie bekommen eine eigene Wohnung, es gibt jemanden vor Ort und sie können sich dort frei bewegen.“ Im Tausch sollte ich einer anderen Frau meine eigene Wohnung in Berlin geben. Ich wurde unter Druck gesetzt, dass ich dann aber gleich fahren müsse. Mir wurde nahe gelegt, dass alle Bescheid wüssten, wenn ich nicht gleich fahren würde. Ich lief Gefahr, dass mein Täter mich abfangen würde, hieß es. Mir wurde Angst gemacht vor meinem Ehemann, vor meinem tatsächlichen Täter und allen, wenn ich nicht sofort verschwinde. Ich solle es niemanden sagen. Hoch dramatisch. Und dann bin ich gefahren. In den Tagen davor wurde mir immer wieder gesagt, ich solle aufpassen, ich solle anrufen, wenn ich gehe oder komme. Auch habe ich immer wieder Anrufe bekommen, wie es mir gehe? Ob es mir gut gehe? Sie wollten mir das Gefühl geben, dass ich jetzt dazu gehöre; dass sie sich um mich kümmern.

Ich bin nachts angekommen in einem Haus in der Pfalz.¹ Es gehörte einer Heilpraktikerin. Anfangs hat sie versucht, auf mich zuzugehen, aber die Chemie zwischen uns hat nicht gestimmt. Dann wurde mir sehr schnell gesagt, dass sie für Gespräche Geld haben will. Als ich ihr sagte, ich habe kein Geld, hat sie sich erst einmal beklagt, dass zu ihr immer nur die Leute kommen, die kein Geld haben. Das Ende vom Lied war, dass ich für die Beratungsgespräche putzen musste. Ich habe außerdem Miete gezahlt. Ein Behandlungskonzept oder so etwas hat es auch nicht gegeben. Meine Vermieterin war mein einziger Ansprechpartner vor Ort, professionelle Gespräche gab es einmal die Woche. Ansonsten war ich mit mir alleine. Das war mein „Schutz“.

Kurz nachdem ich in den „Schutz“ gegangen bin, hat sich der Ton geändert. Mir wurde nun gesagt, ich würde meine Täter – meinen Ehemann, meinen Bekannten und meinen tatsächlichen Täter – nicht ernst nehmen. Ich würde sie unterschätzen, ich würde meine Angst unterdrücken, so dass ich es gar nicht mehr merken würde. Wahrscheinlich hätte ich auch nicht gemerkt, ob und dass mich meine Täter verfolgen.

Ich habe anderthalb Jahre bei der Heilpraktikerin gewohnt. Ich habe wirklich geglaubt, dass mir die Isolation nutzt, und die Frau hat mich immer mehr eingespannt. Mir wurden immer mehr Aufgaben gegeben, Rasenmähen, Garten machen, was auch immer. Ich war eine Hilfskraft – im Tausch gegen die wöchentlichen Gespräche. Manchmal wurde ich zu Kaffee und Kuchen eingeladen, manchmal haben wir einen Ausflug gemacht. Ich habe nicht gemerkt, dass ich unterstützt worden bin, weder vom

¹ Region geändert.

Tanjas Geschichte

Verein noch von der Heilpraktikerin, bei der ich gewohnt habe. Natürlich haben wir ab und an geredet, sie war ja meine einzige Ansprechpartnerin. Im Dorf war ich isoliert und wurde komisch beäugt. Wenn ich gelegentlich nach Berlin gefahren bin, war sie richtig genervt, denn einerseits war ich dann ja nicht mehr unter Kontrolle, andererseits hatte sie dann niemanden, den sie einspannen konnte. Wenn ich schwierige Themen angesprochen habe, und ich hatte wirklich schwierige Themen, hieß es, „ach das wird schon.“ Das war ihre Lösung. Das war alles. Ich hätte genauso gut mit dem Postboten sprechen können. Der einzige Unterschied war, dass wir immer schnell beim Thema Missbrauch landeten.

Anfangs war die Wohnung, die ich in der Pfalz bezogen hatte, immer einmal als Ferienwohnung vermietet worden, so dass ich sie kurzfristig räumen musste, wenn Gäste kamen. Beim ersten Mal kam ich kurz vor Weihnachten für einige Tage in dem regulären Schutzhaus des Vereins unter, wo ich ursprünglich ja auch hinwollte. Es war wie in Fort Knox, ich bin abends um 21:30 Uhr eingeschlossen worden. Das Schloss war blockiert worden, so dass niemand von Innen und Außen die Tür öffnen konnte. Vor dem Fenster waren Gitterstäbe. Die Fenster waren abgeschlossen, die Jalousien musste ich unten lassen. Es gab ein ganz einfaches Telefon, aber mein Handy wurde mir abgenommen. Ich hatte auf dem Handy Internetzugang, und ich hätte ja Täter informieren können, war die Begründung. So sollte ausgeschlossen werden, dass von mir für die anderen Frauen eine Gefahr ausgeht. Untergebracht waren dort mit mir zwei weitere Frauen im „Schutz“ und eine Frau, die zur Aufsicht vor Ort war. Wir wurden nicht nur als Schutzsuchende betrachtet, sondern auch als potentielle Bedrohung füreinander. Für den Toilettengang gab es nur eine Plastikflasche, das große Geschäft wäre auf einer Zeitung zu erledigen gewesen. Es gab keine sanitären Anlagen in den Räumlichkeiten, in denen wir eingeschlossen waren. Aufgeschlossen wurde wieder morgens, ich war zwölf Stunden in dem Zimmer eingeschlossen. Das wurde mit den Schuldgefühlen und der Not den Tätern gegenüber begründet, die die Frauen haben. Es soll ein Bruch mit den gewohnten Mustern aus Pflichtgefühl und Betroffenheit sein. Wir sind gewissermaßen aus therapeutischen Gründen in den Knast gekommen. Auch hier wurde mit uns thematisch nicht gearbeitet, wir waren uns selbst überlassen. Mag sein, dass es damit zu tun hatte, dass Weihnachten war, ich war ja nur für wenige Tage vor Ort. Wenn ich aber das Anwesen verlassen wollte, ging das nur in Begleitung der Aufsichtsperson oder in der Gruppe mit den anderen Frauen.

Im ganzen Haus gab es Abbildungen von Missbrauch und Szenarien von Krieg, Gewalt und Vergewaltigungen. Auch ein Leichenwagen stand dort. Es war wie ein Museum. Es seien alles wahre Geschichten, die von den Frauen im „Schutz“ zur Verarbeitung dargestellt worden sind, war die Erklärung.

Irgendwann wurde mir Druck gemacht, ich solle meine Schulden beim Verein abbezahlen. Ich hatte zwei Kurse belegt für zusammen 10.000 Euro, von denen ich erst 3.000 Euro bezahlt hatte.

Zum Ende hat es Ärger mit der Frau gegeben, die in meine Berliner Wohnung gezogen war. Zahlungen blieben aus, und die Wohnung war völlig verwahrlost. Meine Untermieterin hatte einen gefährlichen Background und war sogar inzwischen vom Verein abgesondert worden. Sie durfte



dort nicht mehr in die Räumlichkeiten. Gespräche wurden mit ihr nur draußen geführt in der Öffentlichkeit.

Das teilte mir die Untermieterin selbst mit, nicht der Verein. Das fand ich vom Verein unmöglich.

Ich beschloss daraufhin, aber auch wegen anderer gruseliger Berichte von ihr, meine Wohnung in Berlin zu kündigen und teilte mein Vorhaben der Untermieterin mit. Daraufhin nahm sie hintenrum Kontakt mit der Hausverwaltung auf und versuchte die Wohnung anzumieten. Als das nicht gelang, hat die Untermieterin die Wohnung hinter meinem Rücken bei der Hausverwaltung gekündigt. Frau Kaiser,² die Ansprechpartnerin beim Verein, kam aus Berlin extra in die Pfalz gefahren, um mich zu überzeugen, dass ich mich doch noch einmal bei der Hausverwaltung für sie einsetzen sollte. Als ich mich weigerte, wurde mir gedroht, dass meine Untervermieterin ganz schön sauer auf mich sei und ich solle aufpassen, dass ich nicht von ihren Tätern mit dem Lieferwagen abgefangen und „eine Runde durchvergewaltigt“ werde. Ich dürfe sie, Frau Kaiser, dann aber anrufen. „Passen sie gut auf sich auf, wir sind natürlich bei ihnen“, so wurde das gesagt.

Schließlich hatte ich meine Wohnung an die Hausverwaltung zurückgegeben. Ich war dafür zwei, drei Wochen in Berlin. Ich war völlig fertig. Deswegen blieb ich etwas länger als vereinbart in Berlin. Sofort bekam ich Anrufe und Sprachnachrichten von meiner Vermieterin in der Pfalz, wo ich denn bleibe. Sie war total angefressen. Wie es mir geht, hat sie nicht interessiert, ihre Ferienwohnungen mussten geputzt werden, es kommen neue Gäste, hieß es. Darum ging es. Sie hat mich angebrüllt. So war das immer. Ich habe mir über die Bürgerhilfe eine Notunterkunft besorgt und bin nur noch in die Pfalz gefahren, um meine Sachen zu holen. Ich habe auch alle Kontakte mit dem Verein abgebrochen. Das war es dann.

² Name geändert.

Tanjas Geschichte

Was ich heute am meisten kritisieren würde? 2017 war ich mit der Geschichte meines Missbrauchs bei der Aufarbeitungskommission.³ Mir war dort sogar angeboten worden, mich dabei zu unterstützen, eine Opferentschädigung zu beziehen. Als ich das im Verein angesprochen hatte, wurde das abgelehnt. Sie waren der Auffassung, es sei wichtiger, Zeit in die eigene Aufarbeitung zu stecken, als beispielsweise Anzeigen zu stellen. Heute weiß ich, warum. Die Geschichten, die erzählt wurden, wurden immer krasser. Erst war der Vater der Missbrauchstäter, dann war es die ganze Familie. Dann das ganze Dorf. Die Geschichten wurden immer krasser. Erst erzählte eine Teilnehmerin, dass sie missbraucht wurde. Dann wurde sie betäubt. All solche Geschichten. Auch die ganzen Geschichten um Fäkalien. Die Geschichten, die erzählt wurden, wurden jedes Mal schlimmer.

Als ich das erste Mal in Therapie war, ging es mir mit jeder Sitzung, mit jedem Erzählen besser. Im Opferschutzverein war es genau das Gegenteil: es ging mir immer schlechter. Als ich in Berlin bei meiner Therapeutin war und mein Umfeld hatte, war ich stabil. Als ich in der Pfalz war, bin ich total verkümmert. Ich war vier Jahre in dem Verein und habe 90 % meines sozialen Umfelds verloren. Als ich den Verein verlassen hatte, war die Pandemie bereits im vollen Gang. Das war eine sehr schlimme Zeit. Ich habe mir eine Wandergruppe gesucht, und diese Wandergruppe hat mir sehr geholfen, alles zu verkraften. Ich habe mir meine Wut förmlich weggewandert.

Als ich das Angebot von juvenes e. V. gefunden hatte, hat es mir sehr geholfen, einen Ort zu finden, bei dem ich meine Horrorgeschichte lassen kann. Ich hatte mir zuvor einen neuen Therapeuten gesucht. Das war eine Verhaltenstherapie, es wurde also gefragt, „wo will ich hin?“ Dann hatte ich mich mit dieser Geschichte an juvenes e. V. gewandt, und es war unheimlich entlastend, dass ich es irgendwo einmal erzählen konnte. Die Therapie hat mir sehr geholfen, aber die ganze Geschichte musste einfach mal raus. Vorher war es meine Taktik, kleine Häppchen zu erzählen, wo ich es konnte. Ich musste zusehen, dass ich nicht runterfalle, dabei hatte ich den Wunsch, es ablegen zu können, wie einen Mantel, den ich abstreife.

Trotzdem gehe ich da nicht unbeschadet raus. Ich bin unglaublich misstrauisch gegen Menschen geworden. Ich verlasse mich auf niemanden mehr, ich rechne bei Menschen immer mit allem. Ich suche mir auch weiterhin Hilfe, aber ich rechne immer mit allem. Ein Teil von mir ist immer in Alarmbereitschaft. Das werde ich auch nie wieder ablegen.

Es braucht Zeit. Viel Zeit.

³ Vgl. Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs; auf: <https://www.aufarbeitungskommission.de/>: „Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs. Seit 2016 untersucht die Kommission Ausmaß, Art und Folgen der sexuellen Gewalt gegen Kinder und Jugendliche in der Bundesrepublik Deutschland und der DDR. Ihre Geschichte - von sexueller Gewalt berichten.“

Informationen & Unterstützung



Sekten Info NRW. Informations- und Beratungsstelle

+49 201 - 23 46 46

<https://sekten-info-nrw.de>

Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen BW | ZEBRA-BW

+49 761 488 982 96

<https://zebra-bw.com/>

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

+49 30 28395-211

<https://www.ezw-berlin.de/>

Beauftragter für Sekten und Weltanschauungsfragen im Erzbistum Berlin

+49 30 39 73 22-00

<https://www.erzbistumberlin.de/hilfe/sekten-und-weltanschauungsfragen/>

SektenInfo Berlin der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

+49 30 90227-5050

<https://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/sekteninfo-berlin/>

Ausstiegsberatung von Dieter Rohmann (München)

+49 (0)89 695299

<https://kulte.de/>

Artikel 4

<https://www.artikel-4.de>

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>

Initiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus

+49 1575 4831 735 (per WhatsApp)

www.sektenwatch.de



iuvenes e. V.

c/o Bürogemeinschaft Architekten,
Ingenieure, maternita
Schönhauser Allee 74
10437 Berlin
Telefon: +49 152 36 17 26 26

www.iuvenes.eu

www.facebook.com/iuvenesVerein

aid

FIVE

destruktive-gruppen.de

gefördert von

www.aidFIVVE.org