

*Heraus – aber wie ...?*  
*Therapeutische und beratende Aspekte einer*  
*Sektenausstiegsbegleitung*

\*\*\*\*\*

Multifaktorielle Überlegungen zur spezifischen Problematik  
von Geburt an religiös-fundamentalistisch geprägter  
Menschen

Hausarbeit zum Abschluss  
der Ausbildung zur Psychotherapeutin  
nach dem Heilpraktikergesetz

Vorgelegt der ALH

(Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen, Haan NRW)

Lehrgangleiter: Dr. med. H.R. Röttgers

Autorin: © Ulrike Bär  
E-Mail: [ulrike.baer@gmx.net](mailto:ulrike.baer@gmx.net)  
Göppingen, im Juli 2005

*Heraus – aber wie ...?*  
*Therapeutische und beratende Aspekte einer*  
*Sektenausstiegsbegleitung*

Multifaktorielle Überlegungen zur spezifischen Problematik von Geburt an religiös-fundamentalistisch geprägter Menschen

**Gliederung**

<b>1. Themenrelevanz</b>	Seite 2
<b>2. Grundlegendes</b>	Seite 3
<b>3. Bedingungen der Persönlichkeitsentwicklung und ihre psychischen Auswirkungen</b>	Seite 3
<b>4. Ausstiegsweg und Ausstiegsphasen</b>	Seite 7
Phase 1: Der Zweifel	Seite 8
Phase 2: Aufklärung und Folgen	Seite 9
Phase 3: Emotionale Reaktionen	Seite 10
Phase 4: Neuorientierung und Trauer	Seite 11
Phase 5: Familiäre Ausgrenzung und soziale Isolation	Seite 11
<b>5. Aspekte des beratenden und psychotherapeutischen Vorgehens</b>	Seite 12
<b>6. Kriterien zur Therapeutenwahl</b>	Seite 18
<b>Anhang:</b>	
Grundorientierung:	
Mögliche Therapierichtungen	Seite 21
Literatur- und Linkverzeichnis	Seite 23

# 1. Themenrelevanz

Es ist unbestritten, dass Menschen neben den positiven Aspekten einer religiösen Grundorientierung dennoch unter dem Einfluss enger und hierarchisch straff geführter religiös-fundamentalistischer Gemeinschaften psychisch schwer beeinträchtigt werden können. Dies gilt ganz besonders für den nicht seltenen aber kaum untersuchten Fall, dass Menschen bereits von Geburt an den Indoktrinationen solcher Gruppen ausgesetzt waren. Sie sind Gegenstand der vorliegenden Untersuchung, die dabei der wesentlichen Frage nachgeht, welche Wege beschritten werden müssen, wenn Menschen sich aus solchen religiösen Bindungen lösen wollen.

Es soll dabei unterschieden werden, in wie weit es sich bei den auftretenden Störungen und Problemen um Lebensbewältigungsschwierigkeiten handelt, die beratend und stützend begleitet werden können und an welcher Stelle im Lösungs- und Entwicklungsprozess die Grenzen der Beratung zu ziehen sind und therapeutische Hilfe notwendig wird.

Ziel der Untersuchungen ist herauszuarbeiten, wie und unter welchen Bedingungen im Rahmen einer multifaktoriellen Betrachtungsweise einer Störung der Bereich des religiösen Hintergrundes so gravierenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung hatte, dass dieser therapeutisch einbezogen werden muss.

Es wird des weiteren gefragt werden, welcher therapeutische Weg einem solchen Menschen hilfreich sein kann und ob im Rahmen eines Ausstiegs aus einer religiösen Gruppierung in den verschiedenen Lösungsphasen immer derselbe oder auch verschiedene therapeutische Wege angezeigt sein können.

Ich beschränke mich in dieser Arbeit ganz bewusst auf solche Menschen, die in religiös-fundamentalistische Gruppierungen hineingeboren wurden und nicht auf Grund ihrer Bedürfnisse oder möglichen Psychopathologie sich als Erwachsene freiwillig solchen religiösen Gruppen, Sekten oder Kulturen angeschlossen haben. Meine Erkenntnisse stützen sich dabei neben eigenen Erfahrungen (35 Jahre selbst Mitglied) auf zahlreiche Gespräche und Beobachtungen, die ich in den letzten Jahren mit Aussteigern aus der Neuapostolischen Kirche (NAK) gemacht habe. Da sich die Grundstrukturen dieser wie aller eng fundamentalistisch und streng hierarchisch geführten Gruppierungen unabhängig von den verschiedenen dogmatischen Lehrinhalten ähneln, lässt sich ein durchaus übergeordnetes Bild der entwicklungspsychologisch bedeutsamen Gemeinsamkeiten und den daraus resultierenden pathologischen Auswirkungen zeichnen. Dieser Blickwinkel bleibt in seiner vielschichtigen Tiefe jedem, der solche Erfahrungen dankenswerter Weise nicht machen musste, weitestgehend verschlossen. Selbst die betroffenen Menschen sind oft nicht in der Lage, das fein gesponnene Netz der Indoktrination und psychischen Beeinflussung zu durchschauen.

Die folgenden Ausführungen wollen helfen, Therapeuten, Beratern und Betroffenen einen Einblick in die komplexen und mitunter schwer durchschaubaren psychischen Reaktionen dieser Klienten geben zu können, um im Fall der therapeutischen Aufarbeitung die eingepprägten Grundmuster verstehen und adäquat begleiten zu können.

## 2. Grundlegendes

Zum Basisverhalten eines jeden Beraters oder Therapeuten gehört unter anderem, die Weltanschauung seines Klienten grundsätzlich ohne Wertung zu respektieren. Das gilt prinzipiell zunächst auch jenen Menschen, die sich von einer religiösen Glaubensgemeinschaft trennen möchten oder bereits getrennt haben. Die spezifischen Glaubensdogmen und damit verbundenen psychischen Beeinflussungen sind aber häufig für Außenstehende nicht oder nur schwer nachvollziehbar. Deswegen entstehen oft Schwierigkeiten auf der Seite des Beraters/Therapeuten, der ja selbst entweder irreligiöse, eigene religiöse, konfessionsgebundene oder antiklerikale Haltungen hat und diese mit der gebotenen therapeutischen Zurückhaltung nur bedingt lenkend in das Klienten-Therapeutenverhältnis einbringen darf. Häufig entstehen durch das Ansprechen religiöser Fragen beim Berater/Therapeuten auch selbst Unsicherheiten und/oder rufen Hemmungen und Berührungängste hervor mit der Folge, dass diese Themen dann beidseitig gemieden werden. Dies ist jedoch besonders problematisch, wenn Berater oder Therapeuten mit Menschen konfrontiert werden, bei denen genau dieser Hintergrund von zentraler Relevanz ist. Menschen also, die sich nicht als Erwachsene freiwillig in eine Glaubensgemeinschaft oder Sekte begeben haben und deren Eintrittsmotivation auf eine mögliche Präpsychopathologie zurückgeführt werden könnte, sondern die es mit solchen Menschen zu tun haben, die als Kinder ohne jede Chance auf eine alternative Weltanschauung von der spezifischen Gemeinschaft geprägt und konditioniert wurden.

Noch stärker betroffen sind dabei jene Menschen, die sogar in dritter oder vierter Generation in solch einem System aufgewachsen sind, die Glaubensgrundsätze mit der Muttermilch eingesogen haben, ein straff geführtes soziales Umfeld hatten und durch ganz spezielle gruppentypische Erziehungsstile erzogen und in ihrem Denken und Fühlen manipuliert und konditioniert wurden. In jedem dieser Fälle bedarf es einer besonders sensiblen Einstellung und eines besonderen empathischen Verstehens, um mit Offenheit und Akzeptanz solchen Menschen therapeutisch erfolgreich begegnen zu können. Deshalb sollen im Folgenden zunächst einmal die spezifischen Rahmenbedingungen der Sozialisation von Kindern in einer religiös-fundamentalistischen Bewegung skizziert werden, soweit sie für die Behandlung der späteren Erwachsenen relevant sind.

## 3. Bedingungen der Persönlichkeitsentwicklung und ihre psychischen Auswirkungen

Der bekannte kosmische und anthropologische Dualismus des Christentums (Himmliches versus Irdisches) findet sich in religiös-fundamentalistischen Glaubensgemeinschaften oft in einer besonders extrem gesteigerten Form. Dieser Dualismus hat seinen christlichen Ursprung zunächst in der Paulinischen Theologie im akzentuierten Gegensatz von Geist und Fleisch. Auf der moralischen Wertungsebene bedeutet dies eine Zuordnung in die strikten Kategorien gut und böse. Meist wird dies in ein düsteres Menschenbild „nach dem Sündenfall“ eingezeichnet. Der wertlose, erlösungsbedürftige, sündige Mensch steht im Mittelpunkt des theologisch „heilstiftenden“ Ideologiegebäudes.

Diese Gegensatzpaare und Unterscheidungen durchtrennen die seelisch-leibliche Ganzheit des Menschen und führen zu einem daraus resultierenden Streit gegensätzlicher Interessen. Das gesamte innerliche Leben wird zu einem andauernden Kampf gegen die Mächte und Angriffe der „*Finsternis*“. Hierzu gehören sexuelle Bedürfnisse, Wünsche nach eigener Entwicklung und freiem Lebensentwurf oder auch „Selbstsucht“, „Aggressivität“, „irdische, weltliche“

Betätigungsfelder und mögliche Lebensfreude bringende Erlebnisse. Der Akt des Verzichts wird zum absoluten Ideal stilisiert. Die religiösen Anstrengungen beziehen sich ausschließlich auf Leistungen und Tugenden, die von der jeweiligen religiösen Ideologie vorgegeben sind. Die frohen (Evangelium!), bewahrenden und eigentlich Urvertrauen schaffenden Aspekte der christlichen Lehre werden dabei eher informativ weitergegeben und zum theologischen Randbestandteil. „Künstlich“ erzeugte atmosphärische und gruppenspezifische positive Emotionen hingegen werden suggestiv akzentuiert. Damit soll ein „wärmendes“ Wir-Gefühl entstehen. Die leitenden Systemvertreter werden zu „Gnadenbringern“, ohne sie gibt es kein Heil. Ziel ist die „Vollkommenheit im Glauben“ mit dem Zwang, sich innerlich zwischen „dieser Welt“ und der „jenseitigen Herrlichkeit“ entscheiden zu müssen. Eigenes Wollen steht dem feindlich gegenüber und muss folgerichtig angepasst, unterdrückt oder bezwungen werden. Die eigene Lebensfreude gestaltet sich dabei also ausschließlich nach den Vorgaben der Gruppe.

Insgesamt sind dem religiösen Fundamentalismus und damit den konstituierenden Erziehungsbedingungen des ihm ausgelieferten heranwachsenden Kindes mehr oder weniger folgende charakteristische und prägende Merkmale zu eigen:

- ⇒ Der Fundamentalismus stellt den Versuch dar, die Öffnung der Gesellschaft für Alternativen rückgängig zu machen. Lediglich ein Gesellschaftsentwurf soll für alle verbindlich festgeschrieben werden.
- ⇒ Er hat ein theatralisches Moment und pflegt eine „Inszenierung von Traditionen“. (Dieter Senhaas)
- ⇒ Er ist **absolut** und setzt seine Grundlage als absolute Wahrheit fest. Sie ist über jeder Kritik erhaben und dem Diskurs entzogen.
- ⇒ Er ist **totalitär** und weist eine Tendenz zur lückenlosen Erfassung der Betroffenen auf
- ⇒ Er ist **wissenschaftsfeindlich** und deshalb ist zumindest die Grundlage jedem Zugriff durch wissenschaftliche (Gegen-) Erkenntnisse entzogen.
- ⇒ Er ist **antimodern** und richtet sich reaktiv gegen Aspekte der Moderne. Moderne Verhaltensweisen werden als dekadent und zerstörerisch gebrandmarkt.
- ⇒ Er ist **heilsgewiss** und stellt seinen Anhängern das ‚Heil‘ in Aussicht (sowohl im Leben als auch im Jenseits)
- ⇒ Er ist **intolerant**. Alternative (Gesellschafts-)Entwürfe werden nicht als gleichberechtigt anerkannt sondern bekämpft.

So erfahren schon die Kinder von klein auf, dass neben dem Bedürfnis nach familiärer Geborgenheit auch ihre Bedürfnisse nach grundlegender Sicherheit, nach Identität und Zugehörigkeit nur innerhalb der Gruppe gesucht und befriedigt werden können. Ohne die enge Bindung an die Gruppe ist der einzelne Mensch nichts wert. Da Eltern, Großeltern und die meisten Verwandten oft ebenfalls Mitglieder derselben Gemeinschaft sind, ist diese Tatsache für das Kind völlig normal (wird zur Norm!) und deswegen nicht zu hinterfragen. Ganz selbstverständlich investiert es all sein Vertrauen in die Elternbindung und darüber auch in das System und damit in Gott. Oft bleibt dieses frühkindlich erworbene Identifikationsmodell ein Leben lang prägend. Um diese enge Anbindung zu erreichen, werden zur Konditionierung von Eltern wie von Systemvertretern durchaus auch autoritäre Praktiken und Erziehungsstile angewandt, damit das Kind in seinem Denken und Handeln und somit für seine zukünftige Entwicklung beeinflusst werden kann. Das Selbst des Kindes soll ganz im Sinne der Gemeinschaft zu einem konformen, institutionsidealen und lenkbaren Gebilde kreierte werden.

Flakoll hat 1975 eine ethisch nicht ganz unumstrittene Untersuchung durchgeführt, die den wichtigen Hinweis liefert, dass ein bestimmtes negatives Gottesbild aber alleine noch nicht ausreicht, das Selbstwertgefühl signifikant zu verändern. Prof. Dr. phil. Bernhard Grom schreibt hierzu:

*„ Negative, massiv selbstkritische Elemente der religiösen Unterweisung wirken vermutlich erst dann selbstwertmindernd, wenn sie über die kognitive Vermittlung eines allgemeinen Gottes- und Menschenbildes hinaus die negativen Selbstbewertungsdispositionen bestätigen und verstärken, die permanent und weitgehend unbewusst wirken. Solche Selbstbewertungsdispositionen werden aber wahrscheinlich in erster Linie durch die verunsichernde Erziehung aufgebaut – sei es durch eine überstrenge, triebunterdrückende, willkürlich strafende, sei es durch eine übertrieben behütende, die das Kind ganz von Lob und Tadel der Eltern abhängig macht.“ (Religion als Chance oder Risiko? Seite 104)*

Sind nun Eltern im oben genannten Sinne schon selbst seit Generationen zu Handlangern des Systems gemacht worden, beeinflussen sie also indirekt die Selbstwertentwicklung ihres Kindes zusätzlich. Die den Erziehungsstil prägenden Dimensionen ‚Zuwendung‘ und ‚Lenkung‘ werden dabei im religiös-fundamentalistischen Bereich ganz und gar von den Institutionsvorgaben beherrscht. Die elterliche Anerkennung und Akzeptanz ist an bestimmte Voraussetzungen und Systemvorgaben gekoppelt, bedingungslose liebevolle Annahme des Kindes in seinem *So-Sein* gibt es wenig bis gar nicht. Fehlverhalten ist mit gruppentypischen Attributen belegt und daher mit großer Angst vor den verheerenden Folgen im Leben wie im Tod verbunden. Ist das Verhalten und das Selbstwertgefühl des Kindes einmal dergestalt geformt, schließt sich sein Denken allen geforderten Vorgaben an. Überforderung auf weltlichem wie religiösem Gebiet im Streben nach Vollkommenheit sind die Folgen, Perfektionismus, Selbstabwertung und Angst vor dem Verlust moralischer Selbstkontrolle resultieren daraus. Das Kind gehorcht entweder weil es nichts anderes kennt, oder aber um einer Strafe zu entgehen. Es ist zum verängstigten, autoritätsgläubigen Konfliktvermeider geworden. Das System produziert mit elterlicher Unterstützung also genau die Bedingungen, die einer gesunden Selbstbildung und daraus resultierenden autonomen Handlungsfähigkeit entgegenstehen. Gott und Religion im Sinne des Systems werden zum absoluten, allem anderen zwingend vorgeordneten Mittelpunkt des Lebens.<sup>1</sup>

Aus psychodynamischer Sicht ergeben sich hierdurch insgesamt gravierende Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen. Die Über-Ich Forderungen religiös fundamentalistischer Systeme sind rigide und fordernd und behindern die freie und autonome kognitive wie emotionale Entwicklung des Menschen. Über die erfahrene Indoktrination wird im Kind systematisch ein forderndes, meist überforderndes, kontrollierendes Gewissen angelegt. Es wird erreicht, dass jede Handlung und jedes Erleben kommentierend vom eigenen inneren „Richter“ begleitet wird und in gut und/oder böse, erlaubt oder nicht erlaubt eingeteilt wird. Diese übliche dichotome Sicht fördert kognitive Verzerrungen und Fehlhaltungen. Aufkommende Forderungen des Ich werden von klein auf unterdrückt und kontrolliert. Der Lustgewinn kann durch die Gehirnwäsche oder auch Gedankenreform (Lifton) bzw. Prägung nur innerhalb der Gruppe und dort nur in bestimmten vorgegebenen Bereichen erreicht und gelebt werden.

Singer und Ofshe definieren den Begriff „Gedankenreformprogramm“ als *„Technologie der Verhaltensänderung, welche angewendet wird, um das Erlernen und die Annahme einer Ideologie oder einer Reihe von Verhaltensmustern unter bestimmten Bedingungen zu bewirken“ (Arbeit von 1990, S. 189) die folgenden Bedingungen (unterscheiden) (Anm. d. Verfasserin) ein Gedankenreformprogramm von anderen Formen sozialen Lernens:*

---

<sup>1</sup> Nicht bei allen Kindern greifen diese Mechanismen aber vollständig. Von ihrer Veranlagung her robustere, weniger suggestible und frühen Widerstand entwickelnde Kinder mit weniger engstirnigen und offeneren Eltern können möglicherweise trotz der oben genannten Beeinflussungen eine etwas leichtere und lockerere Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber einnehmen. Das ist vor allem für den später zu betrachtenden Lösungsprozess noch von Bedeutung.

- *Die Erlangung von wesentlicher Kontrolle über die Zeit und den Gedankeninhalt eines Individuums, typischerweise durch die Erreichung der Kontrolle wichtiger Elemente der sozialen und physischen Umwelt der betreffenden Person*
- *Systematisches Erzeugen eines Gefühls der Machtlosigkeit*
- *Manipulation eines Systems von Belohnungen, Bestrafungen und Erfahrungen auf solche Weise, daß das Erlernen einer neuen Ideologie oder eines Glaubenssystems (oder Verhaltens) gefördert wird, das vom Management (d.h. der Führerschaft) vertreten wird*
- *Manipulation eines Systems von Belohnungen, Bestrafungen und Erfahrungen auf solche Weise, daß beobachtbares Verhalten, welches den Werten und dem Lebensstil des Individuums vor dem Kontakt mit der Gruppe entspricht, verhindert wird*
- *Aufrechterhaltung eines geschlossenen Logiksystems und einer autoritären Struktur in der Organisation*
- *Aufrechterhaltung eines nichtinformierten Zustandes im Individuum (S. 189-190)“*

( Zitat: Michael D. Langone, Ph.D. American Family Foundation/ Margaret Thale Singer, Ph.D. University of California, Berkeley / <http://griess.st1.at/gsk/recov0.htm>)

Wird im Zitat noch davon ausgegangen, dass es ein vorkultisches Leben gab, so muss bei Kindern, die in enge religiös-fundamentalistische Gemeinschaften hineingeboren wurden, beachtet werden, dass es für sie nie eine Chance auf einen alternativen Lebensentwurf gegeben hat. Die frühe Manipulation bewirkt, dass durch das gruppenspezifische „*System von Belohnungen, Bestrafungen und Erfahrungen ... beobachtbares Verhalten, welches den Werten und dem Lebensstil*“ außerhalb „*der Gruppe entspricht, verhindert wird.*“

Durch die einseitigen ideologisch geprägten moralaethischen Forderungen wird dem Kind und späteren Erwachsenen in bestimmten und wesentlichen Bereichen der freie Blick für die von der Gesellschaft allgemein geteilten Werte, Denkweisen und Normen verstellt. Eng strukturiertes Denken, kognitive Fehlinterpretationen, zwanghafte Angst vor dem Verlust moralischer Selbstkontrolle, rigide Erziehungsformen und absolute Autoritätsgläubigkeit sind die Folgen.<sup>2</sup> Der Lebenswille, oder die – wie es C. R. Rogers ausdrückt - Selbstaktualisierungstendenz des Menschen lässt sich jedoch nur unter großen Mühen und Anstrengungen und nicht ohne negative Folgen unterdrücken.

Ein wesentlicher Aspekt des religiösen Fundamentalismus ist die deutliche Einteilung der Welt in ein „*innerhalb*“ und „*außerhalb*“ der Gruppe. Ihre isolierte Sicht auf sich und die Welt macht es ihnen unmöglich, sich in das sie umgebende Umfeld wirklich zu integrieren. Sie leben, „*als ob*“ sie am normalen Leben teilhaben würden, distanzieren sich auf Grund der ideologischen Erziehung aber innerlich in weiten Bereichen vollständig davon. Äußerer Lebensvollzug wird vom inneren idealisierten, seelisch-religiösen Leben abgespalten und ihm gegenüber abgewertet oder ganz untergeordnet. So dient ein korrekt geführtes „*natürliches*“ Leben zwar als „*Beweis*“ für den religiösen Ernst, doch gleichzeitig herrscht eine Geringschätzung gegenüber eben diesem Leben, weil es für *die „ewige Herrlichkeit im Himmel“* nicht von Bedeutung ist.

---

<sup>2</sup> Die bei religiös orientierten Gruppen zudem häufig extrem gewichteten eschatologischen Ausrichtungen bilden ein weiteres Druckmittel, so dass das einzelne Gruppenmitglied mit dem Leben im Hier und Jetzt nur soviel zu tun haben will, als es für die anzustrebende „*himmlische Herrlichkeit*“ förderlich ist. Was „*dort*“ keinen Bestand hat, braucht man im jetzigen Leben nicht zu leben oder zu entwickeln.

Dies führt zur Bildung einer Aufspaltung des Selbst in zwei verschiedene Ich-Anteile. Einem Anteil, der sich der realen Welt im Alltag stellen muss und die dort auftretenden Konflikte lösen muss und jenem, der genau dieses reale körperliche Leben ablehnt und/oder als minderwertig verurteilt. Dabei steht der von der Ideologie geprägte, moralisch steuernde Ich-Anteil auf der höchsten Hierarchiestufe und beeinflusst von dort aus den wesentlich kleineren, anderen „weltlichen“ Ich-Anteil in jeder Hinsicht und bis hinein in jede Lebenssituation.

Die übermäßigen moralischen Anforderungen und Forderungen bewirken, dass man stets besser sein muss als die „*Gläubigen*“ der Umgebung, um vor Gott und vor allem vor sich selbst überhaupt Bestand haben zu können. Der Selbstwert speist und erhält sich aus dieser „*größeren Frömmigkeit*“ und „*tieferen Gottesliebe*“ und dem „*ehrlieheren Streben*“ nach Gottes Willen. Um diese divergierende, stark belastende Konfliktsituation zwischen normalem Leben und den zwangsläufigen notwendigen Kompromissen mit dem eigenen idealisierten Perfektionismus aushalten zu können, werden eine Menge Abwehrmechanismen eingesetzt. Die Erkenntnis, dass ein Mensch niemals in all seinem Handeln und Denken absolut vollkommen sein kann, kennen so geprägte Kinder und spätere Erwachsene nicht. Dies führt zu einer mangelnden Fähigkeit, Kompromisse bilden zu können.<sup>3</sup>

Die Selbst-Bildung durch die komplexen Verbindungen von elterlicher Erziehung, lebenslanger positiver sozialer Verstärker durch die Gruppe und die rigide religiös-fundamentalistische Ideologie prägen dabei so nachhaltig, dass Persönlichkeitsstörungen entstehen, die aber erst dann auffällig werden, wenn sich ein Mensch in der Gemeinschaft nicht mehr zurecht findet und damit in eine tiefe Krise gerät.

#### 4. Ausstiegsweg und Ausstiegsphasen

In meiner Arbeit mit Menschen, die aus solchen Systemen und Gruppen austreten möchten, bzw. bereits ausgetreten sind, konnte ich verschiedene Phasen des Ausstiegsprozesses beobachten, die allen Betroffenen gemeinsam sind. Wie lange die jeweiligen Phasen durchlebt werden kann sehr unterschiedlich sein. Das kann zwischen einigen Monaten und 10-20 Jahren schwanken. Außerdem ist festzustellen, dass nicht jeder Ausstiegswillige alle Phasen durchlaufen konnte, sondern bei der einen oder anderen Phase stehen geblieben ist. Dies ist vor allem für die spätere Betrachtung in Bezug auf die psychologische Beratung oder Psychotherapie von Bedeutung.

James W. Fowler beschreibt dazu passend in seinem Buch "*Stufen des Glaubens. Die Psychologie der menschlichen Entwicklung und die Suche nach Sinn*" sechs mögliche Stufen des Glaubens, in die der Mensch im Verlauf seines Lebens eintreten kann. In der **ersten und zweiten Glaubensstufe** wird zunächst die religiöse Bilderwelt wörtlich verstanden, in der **dritten, konventionellen Stufe** lebt der Mensch dann in dem Sinn- und Wertesystem, das er durch die elterlichen und von der Gruppe bestimmten Vorgaben kritiklos übernommen hat. Die meisten Menschen verbleiben zeitlebens auf dieser Stufe. Kennzeichen der **vierten, reflektierenden Glaubensstufe** ist die einsetzende Entmythologisierung. Die äußeren Autoritätsquellen verlieren an Gewicht, die verschiedenen Glaubens-, Denk- und Gefühlsvorgaben werden zweifelhaft. Diese Entwicklung ist jedoch nicht zwangsläufig, da der Mensch dazu tendiert, an den alten Vorgaben festzuhalten, auch wenn eine Befreiung

---

<sup>3</sup> Ein wichtiger Aspekt darf in diesem Zusammenhang nicht unbeachtet bleiben: Die Ideologie dockt sich insgesamt ganz bewusst an das natürliche, jedem Menschen irgendwie eigene religiöse Bedürfnis an. Auch der Wunsch nach einer Sinngebung für das Leben wird von der Gruppe missbraucht und auf ihre Ideologie hin, deutlich: nur auf ihre Ideologie hin umgelenkt.



durchaus einen persönlichen Gewinn mit sich bringen würde.<sup>4</sup> An dieser Stelle bzw. Stufe setzen nun die von mir beschriebenen Phasen des Zweifels an.

## Phase 1: Der Zweifel

In einer groben Einteilung lassen sich zwei Gruppen ausstiegswilliger Mitglieder unterscheiden:

- Es gibt Menschen, die auf Grund persönlicher Kränkung oder auch durch Nichtbeachtung des von ihnen eingebrachten Engagements durch die maßgeblichen Systemvertreter beginnen, die Inhalte der Lehre und die gelebte Praxis der sie Vertretenden zu hinterfragen.
- Die zweite Gruppe sind Menschen, die auf Grund ihrer persönlichen inneren religiösen Haltungen und Erfahrungen oder durch Kontakte mit anderen religiös geprägten Menschen außerhalb ihrer Konfession mit den Diskrepanzen der in der Glaubensgemeinschaft gelebten, geforderten und gepredigten Lehre nicht mehr zurechtkommen.

Beiden Gruppen, trotz zunächst unterschiedlicher Ursachen, sind also früher oder später die Zweifel am Inhalt der Lehre gemeinsam. Selbstverständlich gilt wie überall, wo theoretische Einteilungen stattfinden, dass es ebenso Mischformen gibt, die nicht immer trennscharf zugeordnet werden können.

In der ersten Phase der auftretenden Diskrepanzen und der nachfolgenden potentiellen Lösung aus der Gruppe sind die betroffenen Menschen einer großen inneren Unruhe und Anspannung ausgesetzt. Ihre Zweifel speisen sich oft aus theologischen Fragwürdigkeiten und Ungereimtheiten ihres Glaubens im Hinblick auf den in unserem Kulturkreis üblichen christlichen Glauben. Sie machen die Erfahrung, dass von Nächstenliebe innerhalb der Gruppe nichts mehr zu spüren ist, sobald jemand quer zu denken beginnt. Diese Erkenntnis kann als entscheidender Auslöser zum Ausstiegsprozess angesehen werden.

Daraus folgend entstehen große innerpsychische Spannungen. Trotz mancher rationalen Erkenntnis kommt es zum Teil zu erheblichen Ängsten und Schuldgefühlen. Die Angst, dass Gott den „*Unglauben*“ und Zweifel sehen und bestrafen könnte, ist immens groß. Die verinnerlichte und vom System angedrohte Konsequenz des ewigen *Verdammtseins* wirkt trotz der Zweifel weiter und übt zusätzlich einen enormen psychischen Druck aus.

Innerhalb der Gruppe ist es schwer bis unmöglich, einen förderlichen Gesprächspartner für die entstandenen Fragen zu finden, da ein enormer Gruppen- und damit Konformitätsdruck herrscht. Die meisten Betroffenen entwickeln dadurch ein tiefes Gefühl der Einsamkeit und des Verlassenseins. In diesem Stadium ist bei den meisten Mitgliedern das gelehrtete Gottes- und Weltbild instabil geworden. Dennoch bleibt aber durch die allgemein heteronomistisch orientierte Grundhaltung das Bedürfnis nach einer geistlichen Autorität, an der man sich ausrichten kann. Dies führt bei vielen Betroffenen zu einem Gefühl des Verlassen- und Verlorenseins und damit in eine erste existentielle Krise.

---

<sup>4</sup> Die Stufentheorie unterliegt allerdings der Gefahr, dass die einzelnen Stufen wiederum exklusivistisch missverstanden als anzustrebende Entwicklungsstufen angesehen werden könnten. Fowler: "Die Glaubensstufen... dürfen nicht als eine Leistungsskala verstanden werden, nach der der Wert von Menschen beurteilt werden kann. Ebenso stellen sie keine erzieherischen oder therapeutischen Ziele dar, auf die man die Menschen hinbewegen sollte." Wohl aber können sie in der Diskussion eine Hilfe sein, den problematischen Weg eines „Aussteigers“ in gewisse Kategorien einzuteilen, um damit die Prozesse durchschaubarer zu machen.

## Phase 2: Aufklärung und Folgen

Wie in allen totalitären Systemen herrschte bei vielen religiös-fundamentalistischen Kleingruppen und religiösen Sekten Jahrzehnte eine vollständige Informationskontrolle. Die Mitglieder wurden gar nicht oder nur über das informiert, was für das System erhaltend war. Jede Kritik an der Lehre ist geistlicher Selbstmord.

Seit etwa 10 Jahren bietet das Internet jedoch eine Fülle an Sachinformationen über fast jede religiöse Gruppierung an. Auch gibt es eine Vielzahl von kritischen Foren und Internetseiten, auf denen sich Menschen unter dem Schutz der Anonymität informieren und sich mit ebenfalls an der jeweiligen Lehre zweifelnden Gläubigen austauschen können. Zeitgleich sind Selbsthilfegruppen entstanden, die einen Austausch und theologische Aufklärung bzw. Auseinandersetzung ermöglichen. Viele „ältere“ Aussteiger können dort mit Buchtipps zu psychologischen, theologischen und soziologischen Themen weitere Anregungen geben. Dies hat die äußeren Bedingungen für die Aussteigewilligen zwar vorteilhaft verändert, die möglichen psychischen Folgen sind damit jedoch noch lange nicht bearbeitet. So setzt an dieser Stelle des Ausstiegsprozesses für die meisten Betroffenen ein großes Gefühl der Unsicherheit ein. Es wird deutlich, dass der in Gang gekommene Erkenntnisprozess Veränderungen mit sich bringt, die nicht mehr aufzuhalten sind.

Die psychischen Reaktionen darauf sind unterschiedlich. Bereits zu diesem Zeitpunkt können manche Menschen den nächsten Schritt nicht mehr weiter gehen. Unbewusst oder bewusst verdrängen sie die gewonnenen Erkenntnisse. Verzerrungen und Rationalisierungen sollen helfen, die entstandene Inkongruenz zu verarbeiten. Hartnäckiges Leugnen der Fakten, ein Zurechtbiegen vor sich und anderen soll die innere Unsicherheit und Angst bannen.

Diese Menschen „kämpfen“ für ihren Glauben und damit für ihr eigenes Selbst. Viele gehen früher oder später trotz ihrer großen inneren Zerrissenheit in das Glaubenssystem zurück. Flash-backs verhindern einen endgültigen Austritt.

Andere hingegen reagieren mit Neugierde und Eifer, um den eigenen Prozess zu fördern. Solange die gedanklichen Auseinandersetzungen den Menschen beschäftigen, hilft es ihm, zum Glaubenssystem eine gewisse kognitive innere Distanz zu entwickeln. Gleichzeitig suchen aber die meisten Betroffenen nun oft nach anderen religiösen Gruppierungen oder spirituellen Vereinigungen, um ihre tief verwurzelte natürliche und konditionierte Religiosität irgendwie noch leben zu können. Da das Selbst dieser Menschen kaum starke „Eigenanteile“ besitzt, braucht es diese religiös-göttliche Stütze zunächst noch. Deswegen besteht für viele Menschen die Gefahr, sich erneut in eine Gruppe zu begeben, die ähnliche hierarchisch gestaffelte und abhängig machende Strukturen aufweist. Unbewusst werden diese wieder - weil bekannt - als Geborgenheit und Stütze gebend erlebt.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Michael, ca. 25 Jahre alt und vor mehreren Jahren aus der NAK ausgetreten. (Schreiben vom 31.12.04):

*„Die Erkenntnis ist relativ bitter, daß die Grundlage meines geistigen Nährbodens christlich-fundamentalistisches Gedankengut ist. Ein Nährboden und eine geistige Engführung vor der ich Tag für Tag immer wieder aufs Neue stehe und die mich fast wahnsinnig macht. Ein Michael ohne diesen NAK-Nährboden ist nicht vorstellbar. Würde auch keinen Sinn machen, denn das wäre dann nicht mehr ich. Obwohl ich mich von meinem alten NAK-Milieu versucht habe so weit wie möglich zu entfernen, ich bleibe ich, und ein Teil von mir ist/bleibt neuapostolisch verseucht. Und das perverse an der Sache ist, daß ich diesen Teil nicht mit der „Welt“ teilen kann, sondern nur mit den NAK-lern. Die NAK wird dadurch zu einem verlorenen Stück Heimat. Ich ertappe mich dabei, daß ich mit meinen Eltern über die Stammepostel-Nachfolge spreche und mich genauso anhöre und anfühle, als hätte es meinen Ausstieg niemals gegeben. Oder manchmal, wenn es mir besonders schlecht geht, denke ich gar darüber nach wieder in die NAK einzutreten. Als großes Eingeständnis eines fundamentalen Scheiterns.“*

Es gibt aber auch Menschen, die einen radikalen Schnitt vollziehen und sich von heute auf morgen von der fundamentalistischen Gemeinschaft trennen. Es hat sich dabei jedoch gezeigt, dass, obwohl zunächst ein ganz neues Leben angefangen wurde, nach vielen Jahren (bis zu 20 oder 30 Jahre später) die Betroffenen dennoch von ihrer Vergangenheit eingeholt werden, sie sich also immer noch nicht vollständig von den alten Bindungen und Über-Ich Forderungen lösen konnten und weiterhin vielen in der Kindheit konditionierten kognitiven und emotionalen Mechanismen folgen.<sup>6</sup>

### Phase 3: Emotionale Reaktionen

Innerhalb dieser Phase zeigen sich ganz besonders deutliche Unterschiede in der Verarbeitung des Ausstiegsprozesses. Es treten verschieden lang andauernde Phasen der Wut, der Verzweiflung und des Gefühls der Sinnlosigkeit des Lebens sowie Zweifel an den eigenen kognitiven Fähigkeiten auf. Die Erkenntnis, von Kindheit an manipuliert worden zu sein und die damit verbundenen unterschiedlich stark ausgeprägten elterlichen Erziehungseinflüsse erkennen zu müssen, ist hart und schwer zu akzeptieren. Viele Aussteiger sehen unwiederbringlich auf eine „gestohlene“ Kindheit und Jugendzeit zurück. Je nach persönlichen Voraussetzungen, wie leichte Suggestibilität oder Beeindruckbarkeit und je nach elterlicher Prägung können sich hier die Biographien sehr unterscheiden. Manchen Eltern gelang trotz aller Systemvorgaben eine liberalere Erziehung, andere wiederum erzogen ihre Kinder mit absoluter Konsequenz systemgebunden und autoritär. Die jeweils entstandenen Folgen sind beträchtlich. Bei manchen Aussteigern konnten sich etwas mehr „Eigen-Ich-Anteile“ bilden, in den meisten Fällen ist jedoch eine deutliche Ich-Schwäche bei absoluter Autoritätsgläubigkeit, wenn nicht sogar Hörigkeit zu beobachten. Erlernte Hilflosigkeit führt zu Opferrollendenken, verlernte oder nie gelernte Selbstwirksamkeit wird deutlich. Wünsche und Pläne außerhalb des Glaubenssystems sind nicht mehr vorhanden oder wurden unterdrückt. Das zu erwartende „ganz normale Leben“ bildet kein ausreichend starkes emotionales Gegengewicht gegenüber der indoktrinierten und schwer negativ geprägten Dogmatik mit ihrem „*Kampf gegen die Finsternis für ein besseres gottwohlgefälliges Wesen*“ und den daraus resultierenden, wie auch immer benannten Lebenszielvorgaben. Auch der wertfreie und von den erlebten Prägungen losgelöste Umgang mit Erlebnissen und den damit verbundenen Gefühlen ist vielen fast unmöglich. Jedes Gefühl bleibt auf das Engste mit den Systemvorgaben verknüpft und löst eine Fülle von automatischen, quasi reflektorischen Assoziationen und kognitiven Abläufen aus. Gelegentlich kann es dazu kommen, dass vor allem bei schönen und Lebensfreude bringenden Erlebnissen sich keinerlei Emotionen einstellen, weil diese ja vormals als wertlos abgetan und aberzogen wurden. Selbst wenn die dogmatischen Konstrukte kognitiv längst durchdrungen und als Irrtum entlarvt wurden, bleibt ein tiefes emotionales Loch, von dem der Aussteiger nicht weiß, wie und wodurch er es füllen soll. Mitunter schließt sich an diesen Abschnitt des Ausstiegsprozesses zunächst eine Art nachgeholte Pubertät an mit all den Findungsprozessen und oft überschießenden Reaktionen eines sonst 14jährigen Menschen. Meist bleibt jedoch trotz allen „Nachholens“ ein fades Gefühl der Sinnlosigkeit zurück. Der bei den Betroffenen oft anzutreffende Aktionismus in alle möglichen spirituellen Richtungen ist hierfür ein Ausdruck des Suchens und der emotionalen Verzweiflung zugleich.

---

<sup>6</sup> Herr Sch., ca. 50 Jahre, Schreiben Juni/Juli 2005

„Ich bin seit ca. 20 Jahren raus aus der NAK aber trotzdem immer noch nicht frei.

Ich habe viele Ängste gelitten in der Kindheit, initiiert von der Kirche (Tag des Herrn, Würdigkeit usw.). Aus diesen Verletzungen hat sich Haß gebildet, so gut wie ausschließlich auf führende Männer der Kirche, insbesondere unseren damaligen Vorsteher und nachmaligen Apostel W. Er ist mittlerweile tot, aber es gibt stellvertretende (nicht unbegründete) Projektionen auf den jetzigen Bezirksapostel B., den ich kennenlernte, als er noch Evangelist war und auch auf den inzwischen zur Ruhe getretenen Stammapostel Fehr.“

## Phase 4: Neuorientierung und Trauer

Manche Menschen versuchen mit ihrem entstandenen Leid nun dadurch fertig zu werden, dass sie anderen Aussteigewilligen in ihrem Lösungsprozess behilflich sind. Das kann helfen, die eigenen Erlebnisse zu verarbeiten. Ein gewisses Gefühl, noch handlungsfähig zu sein und irgendwie gebraucht zu werden, stellt, meist unbewusst, einen ersten Versuch dar, dem Leben wieder einen Sinn zu geben und die entstandene Lücke zu schließen. Auf diese Weise lernt der Betroffene seine Selbstwirksamkeit kennen und kann sich etwas stabilisieren. Die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen kann also eine stützende und begleitende Funktion einnehmen, andererseits kann jedoch auch die ständig weiter bestehende Konfrontation mit dem System und den Erlebnissen der anderen Mitglieder dazu führen, dass diese Menschen nach wie vor stark in der eigenen Vergangenheit gebunden bleiben. Sie verbleiben oft viele Jahre in ihrer Selbsthilfegruppe, „kultivieren“ aber damit möglicherweise ganz unbewusst eine gewisse Opferhaltung, die den Weg zu autonomem Denken und Handeln erneut sehr erschwert. Manche resignieren, verzweifeln und geraten in eine endlose Spirale depressiver Verarbeitungsmuster. Das bisherige Leben scheint keinen Sinn gehabt zu haben und im neu gewonnenen Leben scheint es unmöglich zu sein, „gleichwertige“ Emotionen erleben und Lebensziele finden zu können. Viele Menschen leiden sehr unter diesem Zwiespalt und dem bisherigen Missbrauch ihrer tiefen religiösen Gefühle durch das fundamentalistische System. Sie wollten Gott ihr Leben weihen und müssen feststellen, dass sie lediglich willige Diener eines Systems waren, das völlig andere Zwecke verfolgt. Hier ist der Mensch im innersten seiner Seele tief verletzt worden.

Aber auch Menschen, die es schaffen, die endgültige Loslösung von der Gruppe zu erreichen, kann der Weg ins neue Leben nur mühsam gelingen. Nach wie vor werden auch sie mit den Folgen der Lerndefizite und der emotionalen Unsicherheit konfrontiert werden. Viele suchen jetzt den Weg der Psychotherapie, um die ihnen unbewussten Mechanismen und kognitiven Fehldeutungen durchdringen zu können und Defizite aufzuarbeiten. Sollte es gelingen, sich dem Sog und der Ursache der emotionalen inneren Prozesse bewusst zu werden, schließt sich immer eine unterschiedlich lang andauernde Periode der tiefen Trauer an. Ganz oft wird dabei erst richtig deutlich (oft Jahre nach dem eigentlichen Ausstieg), wie stark die Persönlichkeit von der religiösen Gemeinschaft geprägt worden war und welchen Einfluss sie auf die Ich-Bildung genommen hat.

## Phase 5: Familiäre Ausgrenzung und soziale Isolation

Zu den benannten inneren Problemen des Aussteigers kommen spezifische soziale Schwierigkeiten in Bezug auf das vorhandene Lebensumfeld noch dazu. Im Fall der NAK ist die Herkunftsfamilie meist seit drei bis vier Generationen neupostolisch, der jeweilige Ehepartner und dessen Verwandte sowie der gesamte Freundeskreis ebenfalls. Familienmitglieder anderer Konfessionen wurden gemieden oder im Familienverbund isoliert oder sogar tabuisiert. Genau mit dieser Situation sieht sich der sich von der Gruppe lösen wollende Mensch konfrontiert. Sollte er aus der Gemeinschaft aussteigen, gefährdet er die Sicherheit seines gesamten familiären und sozialen Umfelds.<sup>7</sup> So ist oft der Ehepartner nicht

---

<sup>7</sup> Markus, Mitte 30, Schreiben vom Juli 2004:

*„Das Thema Amtsniederlegung und Kirchenaustritt war in den letzten Jahren immer wieder aktuell. Ersteres werde ich freiwillig nicht tun, man müßte mich schon entfernen! Ich biete aber auch nach außen wenig Angriffsfläche, da ich nicht mehr GLAUBE, dass die Institution NAK sich wesentlich verändern wird. Die Menschen um mich herum sind mir wichtiger! Sollte ich zu irgendeinem Thema befragt werden, was selten vorkommt, dann formuliere ich sehr vorsichtig. . . fühle mich dabei nicht gut. Kirchenaustritt . . . ist aus verschiedenen Gründen nicht aktuell.“*

immer bereit, den gleichen Weg und vor allem im gleichen Tempo mitzugehen. Schwere Eheprobleme und damit auch Probleme der Kindererziehung können aus solchen Situationen entstehen. Zwar gibt es dazu noch keine statistischen Untersuchungen, aber nach dem Ausstieg z. B. aus der NAK werden nach den zu beobachtenden Fällen mindestens 70% der Ehen geschieden. Die Furcht vor einer möglichen Auflösung der Familie ist also berechtigt und viele scheuen sich darum, öffentlich und selbst mit ihrem Partner von ihren inneren Zweifeln zu sprechen. Solche Menschen machen alles mit sich alleine aus und leben der Form halber in der Gruppe weiter, als wäre nichts geschehen. Obwohl die Inkongruenz unerträglich ist, ordnen sie sich weiterhin dem System unter. Die Folgen sind innere Einsamkeit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ängste, depressive und somatische Symptome. Die meisten Menschen werden sich dieser Zusammenhänge jedoch nicht bewusst oder verdrängen die Korrelationen zwischen ihrem Krankheitsbild und den dazu führenden Ursachen in ihrer Gemeinschaft. Es kommt damit an dieser Stelle zur Stagnation des Entwicklungsprozesses.

Kurz zusammengefasst kann also gesagt werden: Menschen, die den schwierigen Schritt des Ausstiegs aus einer religiös-fundamentalistisch Gemeinschaft oder eines Kultes trotz all dieser Probleme wagen, müssen die auf sie zukommenden Schwierigkeiten in langen und emotional schweren Erkenntnisprozessen verarbeiten lernen. Mitten im Leben meist zwischen ca. 30 und 45 Jahren stehen sie vor der unvorstellbar schwierigen Aufgabe und Notwendigkeit, trotz der nun vollständigen Entwurzelung einen neuen, jetzt persönlich orientierten Lebenssinn und Plan zu finden.

Oder anders ausgedrückt:

Der Ausstieg wird entweder als Einstieg ins nun eigene Leben begriffen, oder aber er wird zur Sackgasse.

## 5. Aspekte des beratenden und psychotherapeutischen Vorgehens

Am Beginn des Lösungsprozesses aus einer religiös-fundamentalistischen Gemeinschaft ist es zunächst wichtig, dass der betroffene Mensch Kontakte zu anderen Menschen finden kann, die Ähnliches erlebt haben, und denen die ihn beschäftigenden inneren und theologischen Konflikte bekannt sind. Die religiös-geschichtlichen, dogmatischen und glaubenspraktischen Erlebnisse können meist nur von ehemaligen Mitgliedern der Gruppe in ihren Einzelheiten verstanden werden. Dasselbe gilt für die beschriebenen, innerhalb der Gemeinschaft konditionierten emotionalen Mechanismen und kognitiven Denkstrukturen. Diese beratende, begleitende und stützende Arbeit ist von großer Bedeutung. Es wird für die Betroffenen ein Raum des Verstehens angeboten, um erstmals frei über Sorgen, Zweifel und Ängste reden zu können. Überschießende Reaktionen von Wut und Trauer können dort gelebt werden und schaffen eine erste Möglichkeit der Spannungsabfuhr und Entlastung.

Weiterhin erfahren die Menschen durch die Lebensgeschichte anderer ehemaliger Mitglieder deren Problemlösungsversuche im Hinblick auf das nun zu erwartende völlig neue Leben. Hier sind die Vorbildfunktion und die möglicherweise sichtbaren Perspektiven eines Lebens „danach“ trotz der Prägung aus der Vergangenheit von großem Wert.

- 
- 1) *Es gibt keine Alternativen. Ehemalige, die danach gesucht haben, sind heute auch nicht glücklicher. Prüfungen der Inhalte anderer Gemeinschaften führen am Ende auch nur zu Kompromissen. Licht und Schatten ist überall, da es in Institutionen immer menschelt.*
  - 2) *Unsere Familien (Eltern usw.) und viele Bekannte sind in der NAK, teils als Amtsträger, aktiv. Wir müssten mit erheblichen Umbrüchen in unserem sozialen Umfeld rechnen und würden anderen lieben Menschen vermutlich dadurch Leid zufügen. Das ist es uns nicht wert und wir arbeiten an Strategien, unser eigenes Leid zu reduzieren.“*

Auch in der psychologischen Beratungspraxis können, wie in Selbsthilfegruppen, zunächst gemeinsam mit dem Berater die Erlebnisse der Vergangenheit besprochen werden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Bereitstellen und Finden von vielseitigen theologischen alternativen Denkmodellen dem Betroffenen hilft, aus der zunächst nur auf die Dogmatik der Glaubensgemeinschaft bezogenen Enge seines Denkens und Verhaltens herauszuhelfen. Da er das ganze bisherige Leben diesen Dogmen untergeordnet hatte, ist dies zunächst ein ganz wichtiger Zugang zur Erlebniswelt des Klienten. Er macht die Erfahrung, anders und Anderes als bisher denken zu „dürfen“ und zu können. Durch stetige Ermunterung und positive Verstärkung im psychologischen Gespräch können sich im Klienten langsam eigene religiösen Vorstellungen entwickeln, für die sich Bestätigungen in theologischer, psychologischer und soziologischer Literatur finden lassen. Der Klient erlebt sich als eigenständig Handelnder, der gelernte Denkmodelle verändern und eigene entwickeln kann und lernt damit, zunächst auf religiösem Gebiet, seine eigene Selbstwirksamkeit kennen. Später kann diese Erfahrung dann behutsam auf andere Lebensbereiche ausgedehnt werden. Im geschützten Rahmen eines vertrauensvollen Klienten-Beraterverhältnisses kann die Angst (vor göttlicher Strafe und Verdammung wegen systemabweichenden Denkens) thematisiert und aufgefangen werden. Der Berater kann hier mit einer Fülle von kognitiven Fehleinschätzungen, Verzerrungen und Ängsten konfrontiert werden. Das können Befürchtungen in Bezug auf körperlichen Schaden bei sich selbst oder nahen Angehörige sein oder Ängste, die das tägliche Leben betreffen, wie Arbeitsplatzverlust oder das Zerbrechen der Ehe. Hinzu kommen starke Schuld- und Schamgefühle den Eltern gegenüber. Außerdem muss mit einem möglichen Ausstoß aus der Familie und dem Ausschluss aus dem gesamten bisherigen sozialen Umfeldes gerechnet werden. Der Berater sollte an dieser Stelle des Entwicklungsprozesses sehr einfühlsam vorgehen. Oft gestalten sich hier die Gespräche sehr zäh und langwierig, mit vielen Wiederholungen und sehr vielen Rückschlägen. Der Klient braucht diese Zeit, um mit der Vielzahl hereinbrechender kognitiver Impulse, die meist noch sehr systembesetzt sind und mit der enormen emotionalen Verwirrtheit zurecht zu kommen. Er leistet außerdem eine besondere Form der Trauerarbeit, in der er alles seither Erlebte noch einmal ansehen und verabschieden muss.

Ein weiterer wichtiger Aspekt darf ebenfalls nicht unbeachtet bleiben: Das bisherige System hatte einen großen Teil der Freizeit vollständig für sich in Anspruch genommen. Manche Mitglieder konnten in der Gemeinschaft für sich Nischen der Betätigung finden, innerhalb welcher sie eine gewisse Selbstwirksamkeit und damit verbunden ein gewisses Selbstwertgefühl erfahren haben. Nach dem Wegbrechen des freiwilligen Engagements oder auch der durch die Gemeinschaft vorgegebenen „Pflichtveranstaltungen“ steht nun eine Menge Zeit zur Verfügung, mit welcher der Klient nichts anzufangen weiß. Die individuellen, in der Gruppe erschlossenen Darstellungsbereiche sind außerhalb der Gemeinschaft meist wenig zu gebrauchen. Das führt zu einem Gefühl der Wertlosigkeit und bestätigt so indirekt die kognitiven Verzerrungen im Blick auf sich selbst. Im weiteren Verlauf der Beratung ist es daher wichtig, gemeinsam mit dem Klienten Alternativen der Beschäftigung und Sinngebung zu finden und verschüttete Wünsche, Neigungen und Interessen aufzuspüren. Hieraus ergeben sich dann neue Möglichkeiten der Lebens- und damit auch der Freizeitgestaltung. Auf diese Weise sind die Voraussetzungen geschaffen für die Entstehung der dringend benötigten und wichtigen neuen Sozialkontakte. Sie ermöglichen es dem Klienten „Anschluss“ an das Leben „danach“ zu finden. Im Sinne der Verhaltenstherapie werden den alten Konditionierungen positive selbstbildende Erfahrungen und damit positive Verstärkung entgegengesetzt. Der Klient bekommt einen neuen Zugang zu seiner Selbstwirksamkeit, die wiederum selbstverstärkend wirkt. Impulse zur Selbstkontrolle und vor allem zum Selbstlob helfen dem Klienten, sich mehr wertzuschätzen und damit an Stärke und autonomer Handlungsfähigkeit zu gewinnen. Relativ gesunde Klienten finden so den Weg in ein vom ehemaligen System unabhängiges Leben und kommen mit hin und wieder auftretenden Schwierigkeiten selbst

zurecht. Für sie ist an dieser Stelle der Ausstieg mehr oder weniger vollzogen.

Es gibt jedoch Menschen, die weniger leicht ihre eigenen Wege finden: Menschen, die ihre Vergangenheit nicht vollständig präsent haben, selektiv oder vergessend und verformend damit umgehen und auf für sie undurchsichtige alte Verhaltensweisen und Muster zurückgreifen und diese im Heute wiederholen, oder sich so sehr davon bestimmten lassen, dass sie blockiert werden. Andere haben mehr als gewöhnlich Angst vor der Zukunft oder eine erhöhte Sorge vor Eigenverantwortung und autonomem Denken und Handeln.

Es kommt zur Stagnation in den verschiedensten Phasen des Entwicklungsprozesses. Die auftretenden psychischen Störungen können durch psychologische Beratung oder Begleitung durch Selbsthilfegruppen nicht mehr wirksam aufgefangen und bearbeitet werden. Beratung ist hier am Ende ihrer Kompetenz angelangt. Rein formal stehen der psychologischen Beratung höchstens 10 – 15 Sitzungen zu Verfügung, die bei weitem nicht ausreichen, eine solche Stagnation zu überwinden. Es sprechen zum anderen auch eine Reihe inhaltlicher Gesichtspunkte dagegen. Im Folgenden möchte ich die wichtigsten und häufigsten Symptome benennen, die sich mir in meiner Arbeit mit betroffenen Aussteigern gezeigt haben:

- Phasen depressiver Verstimmungen oder depressive Grundstimmung
- Affektveränderungen wie Antriebslosigkeit oder Hyperaktionismus
- Freudlosigkeit und Interesslosigkeit
- Gefühle der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit
- Gefühle der Leere und Einsamkeit sowie innerer Isolation
- Angst und Trauer
- Scham- und Schuldgefühle
- Selbstzweifel und Selbstabwertung
- Vitalsymptome wie Schlafstörungen (auch Alpträume), Appetitverlust, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Libidoverlust
- sexuelle Ängste und Körperfeindlichkeit
- Selbstunsicherheit und damit einhergehende mangelnde Durchsetzungsfähigkeit
- deutliche Aggressionshemmung mit entsprechendem Harmonie-Ideal in den zwischenmenschlichen Beziehungen
- leben in Parallelwelten (religiöses Leben/„normales“ Leben) mit totaler Abspaltung beider Bereiche bis hin zu Dissoziation und Realitätsverlust
- Impulskontrollstörungen, wie übermäßige oder vollständig unterdrückte Gefühle wie Wut, Zorn, Hass, Unversöhnlichkeit und Rache
- fixiertes Opferrollendenken
- Abhängigkeit und Autoritätsgläubigkeit
- Alkoholmissbrauch
- mangelnde Kommunikationsfähigkeit, Kontaktunfähigkeit und mangelnde Konfliktfähigkeit
- kognitive Fehlhaltungen und Verzerrungen
- dichotomes Denken und eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit
- „Spiritualisieren“ sämtlicher Erlebnis- und Wahrnehmungsinhalte
- unbewusste ideologiegefärbte Attributionen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Gedankenkreisen und zwanghaftes Grübeln
- Fragen und Gedanken über den Zweck des eigenen Daseins und Gefühle der existentiellen Sinnlosigkeit
- religiöse Sehnsucht, spirituelle und philosophische Fragen/Probleme treten auf und lassen ein „schwarzes Loch“ entstehen

Um dem betroffenen, unter seinen Störungen leidenden Menschen wirklich adäquate Hilfe anbieten zu können, muss geklärt werden, ob sich die gezeigten Symptome einer bestimmten psychischen Erkrankung, etwa dem Kreis der Neurosen zuordnen lassen, oder ob durch die starke emotionale Belastung eines Ausstiegsprozesses psychiatrisch zu behandelnde Krankheiten, wie affektive Psychosen oder Schizophrenie ausgelöst worden sind. Außerdem bedarf es einer genauen Prüfung, ob sich nicht bei dafür disponierten Menschen die lebenslangen manipulierenden Einflüsse so entwicklungshemmend ausgewirkt haben, dass es zu Persönlichkeitsstörungen kommen konnte.

Die beobachteten Symptome können im Allgemeinen aber den Depressionen mit ihren unterschiedlichen Symptomausprägungen, Ursachen und Bedingungen zugeordnet werden, die aber im Rahmen anderer Sozialisation und elterlicher Erziehung ebenso auftreten können. Man geht heute davon aus, dass hinsichtlich der Ursachen, der Bedingungen und auslösenden Momente, unter welchen Depressionen entstehen, nicht ein Einzelaspekt in Frage kommt, sondern immer eine ganze Ergänzungsreihe zusammen kommen muss. Zu dieser multifaktoriellen Betrachtungsweise gehören: einbeziehen der Erbanlagen, familiärer Prägung, Erziehung, späteren Entwicklung und Einflüsse bis zur gegenwärtigen pathogenen Situation. Die Schwerpunkte sind hierbei variabel. Beim hier dargestellten Krankheitsbild handelt es sich um Depressionen aus dem neurotischen und reaktiven Bereich, bei welchen die Voraussetzungen zum Depressivwerden schwerpunktmäßig in der frühkindlichen Erfahrungswelt und Erziehung liegen und in einer gegenwärtigen Belastungs- und Auslösesituation wieder reaktiviert werden. Prof. Dr. med. Günter Hole nennt dies die „*depressive Dekompensation oder pathologische Endstrecke einer religiösen Anstrengung.*“

(Religion als Chance oder Risiko? Seite 209)

*„Die Bezeichnung «depressive Dekompensation» verdeutlicht den Zusammenbruch einer bisher erreichten psychischen Stabilität oder psychischen Gesundheit, die ja ihrerseits immer nur als Resultante eines komplizierten Zusammenwirkens von labilisierenden und stabilisierenden psychischen Eigenschaften zu verstehen sind. Im Krisenfall ist hier kein Ausgleich, keine Balance, keine Kompensation mehr möglich. Diese depressive Dekompensation braucht im Erleben und in der äußeren Symptomatik nicht etwa plötzlich aufzutreten, sie kann auch unmerklich und allmählich einsetzen und sich langsam steigern, oft über viele Monate oder gar Jahre hinweg. Ob es ein krisenhafter, dramatischer Absturz in die Depression, oder ein langsames Hineingleiten und Versinken ist: die jeweilige Leidensintensität des betreffenden Menschen ist nicht hiervon, sondern von der Tiefe der Depression abhängig, die am Ende erreicht wird. Für die Außenstehenden ist die Art und das Ausmaß der depressiven Qual, wenn überhaupt, dann höchstens ahnbar, jedoch kaum verstehbar und gewiß nicht ermeßbar.“* (ebd. Seite 210/211)

Es sind die überwertige Idee einer Glaubensgemeinschaft oder eines Kultes und deren einseitig (bibel-)gestützten Inhalte, die als strenge, rigide, göttliche Forderungen dargestellt werden und einen erheblichen Mangel an „*erlaubter*“ Lebensfreude aufweisen, die es den Betroffenen so schwer machen, ihre vorhandenen Störungen zu überwinden. Die jeweils spezifischen Lehrinhalte sind im Laufe der manipulierenden Beeinflussung bei Vielen zu unumstößlichen, nicht zu hinterfragenden und nicht diskussionsfähigen „*Wahrheiten*“ geworden. Das bedeutet: Die negative Sicht auf sich selbst, auf die Zukunft und die Welt hat nicht der Patient aus sich heraus vorgenommen, sondern diese Bewertungen sind Bestandteil der „*göttlichen Wissensvermittlung*“ durch die fundamentalistische Gemeinschaft.

Aus der Sicht des Klienten können diese „*göttlichen Wahrheiten*“ nicht durch Menschen korrigiert werden. Diese angenommene Tatsache und das von Kindheit an verinnerlichte Welt- und Gottesbild machen gleichermaßen die Diagnosefindung und den therapeutischen Prozess schwer und haben für die therapeutische Arbeit Konsequenzen. Neben der üblichen medikamentösen und/oder psychotherapeutischen Behandlung muss bei Aussteigern aus



engen religiösen Gruppen oder Kulturen daran gedacht werden, dass der Patient möglicherweise Schwierigkeiten mit dem Übergang von seiner „*göttlich-weltlichen Wirklichkeit*“ in die allgemein geteilte Wirklichkeit hat. Es muss an dieser Stelle deutlich erwähnt werden, dass hiermit nicht ein spezifisch persönlicher und wirklich spiritueller Gottglauben oder eine eben (immer) subjektive Gottesbeziehung gemeint ist, sondern eine vom Patienten als absolut für wahr angenommene Realität gemeint ist! An dieser Stelle wird bereits die weiter unten noch näher erläuterte Wichtigkeit des gottesbildlichen Alternativangebots für den Betroffenen deutlich.

Hinzu kommt der religiöse Perfektionismus des Patienten, der selbstbildend war und sich am überhöhten Ideal des „*göttlichen Weges*“ der Sanftmut und Demut, der Nächsten- und Feindesliebe sowie einer absoluten Harmonie in allen menschlichen Beziehungen fest macht. Im Laufe des therapeutischen Prozesses können jedoch versteckte, lange unterdrückte Aggressionen zum Teil explosiv an die Oberfläche gelangen. Das führt meist zu großem Befremden beim Patienten. Andere wiederum lenken die unterdrückten Aggressionen gegen sich selbst und geraten tief hinein in Selbstabwertung und eigene Schuldzuweisungen. Selbstbezüglichungs- und Selbstbestrafungsgedanken sind Ausdruck der Unfähigkeit, mit diesen Emotionen umgehen zu können. Sie als Bestandteil menschlichen Seins akzeptieren zu können und sie nicht als vom „*Teufel kommend*“ zu betrachten, ist meist ein hartes Stück Arbeit.

Eine weitere große und zusätzliche Schwierigkeit für hineingeborene Sektenaussteiger stellt, wie erwähnt, die emotionale Prägung dar. Sämtliche auf die Ideologie und damit vom Klienten auf Gott bezogenen Verhaltensweisen, wie Verzicht auf eigene Wünsche und eigenes Entwicklungsstreben, Verzicht oder Einschränkungen sexueller Bedürfnisse oder außerkirchlicher Interessen, aber auch dienende selbstlose Hingabe an den Nächsten, sind emotional stark bis überwertig positiv besetzt. Andere Emotionen außerhalb dieses Kreises und die eigene menschliche Entfaltung wurden von Kindheit an erzieherisch als negativ, zumindest aber als unbedeutend abgewertet.

Für die Therapie bedeutet dies, dass der Patient seine verschütteten Bedürfnisse neu entdecken, vielfach sogar erst entwickeln lernen muss. Er muss es sich selbst erlauben, seinen Wünschen eine positive Bedeutung zuzumessen zu dürfen und sie als „Wert“ schätzen zu lernen. Diese emotionale Unterentwicklung kann nur durch neue positive Erfahrungen aufgelöst oder verändert werden. Parallel hierzu müssen allerdings die Schuldgefühle, die sich automatisch bei gelingenden „*rein weltlichen*“ Emotionen und Erlebnissen einstellen, betrachtet und ihre konditionierten Fehldeutungen langsam abgebaut werden. Auch dies ist ein mühsamer, langer und zum Teil sehr schwieriger Prozess.

Im so fortschreitenden Therapieprozess erweist sich die scheinbar „*gottgewollte*“ und von „*Gott geforderte*“ Lebensführung immer mehr als Trugschluss. Sämtliche seitherigen Vorbilder und meist alle Identifikationsobjekte verlieren somit ebenfalls ihre Bedeutung. Da die gesamte Identität des ehemaligen Mitgliedes jedoch darauf aufgebaut war, erweist sie sich nun mit dem Austritt als zusammengebrochener „Chitinpanzer“ im Sinne eines bisher gebildeten und stützenden Außenskeletts. Mit dem Aufdecken der Illusion wird dem Menschen quasi der Halt entzogen. Er hat vollständig nach Außen und Innen die Orientierung verloren und weiß nicht mehr, was „richtig“ und „falsch“ ist. Die konkret erlernte Hilflosigkeit und dichotomes Denken verstärken diese Situation zudem sehr. Ein so orientierungslos gewordener Mensch traut sich selbst nicht mehr über den Weg. Er hat keine Ahnung, welcher Anteil seiner Gedanken, Empfindungen und Bewertungen seiner seither unterdrückten und verleugneten „*eigentlichen*“ Person entsprechen und welcher Anteil daran in Wirklichkeit nur Ideologieprodukte sind.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Als ein erschütterndes Beispiel für die Zerrissenheit und Orientierungslosigkeit in dieser Phase sei nochmals Michael zitiert: „*Aber was mich am meisten erschreckt ist nicht die Tatsache, daß die NAK die Individualität*

Die Auswirkungen des Phänomens, sich bei allen zukünftigen Handlungen ständig Hinterfragen zu müssen, sind für den Patienten im höchsten Maße anstrengend, zumal der rigide innere Richter alte Gedankenautobahnen aktiviert. Für den Patienten ist es ein verzweifelt Suchen nach Resten verbleibender Identität. Der Betroffene ist zunächst darauf angewiesen, andere Menschen zu vielen Bereichen des Lebens zu befragen, weil er vielfach selbstverständliche Gegebenheiten nicht kennt. Diese Unsicherheit ist sehr mit Scham und Versagensgefühlen verbunden. Das existentiell vernichtende Gefühl, sich selbst als Mensch nicht mehr zu kennen, sich auf sich selbst nicht mehr verlassen zu können, macht große Angst. Das betrifft alle Bereiche des menschlichen Seins, da ja vorher kein Bereich von den ideologischen Beeinflussungen ausgeschlossen war. Die geschilderten Schwierigkeiten können sich versteckt und vom Patienten unerkannt hinter vielen verschiedenen Symptomen verbergen und sind oft nur sehr schwer aufzudecken.

Diese vorgestellten Krisenfelder bedürfen einer genauen, sachkundigen und trennscharfen Betrachtung. Eine psychopathologische Befunderhebung und anschließende Diagnosestellung darf vom Psychologischen Berater nicht durchgeführt werden. Er muss daher seinen Klienten an einen geeigneten Psychotherapeuten weiterleiten. Hier, an dieser Schnittstelle von Beratung und Therapie, stellen sich dem Berater und dem Klienten verschiedenen Fragen:

- Welche psychotherapeutische Fachrichtung bietet sich zur Behandlung des Betroffenen an?
- Gibt es psychotherapeutische Fachrichtungen, die geeigneter zur Behandlung religiös-fundamentalistisch bedingter Störungen sind als andere?
- An welcher Stelle der individuellen Stagnation im Entwicklungsprozess kann welche therapeutische Fachrichtung hilfreich sein?
- Welche Empfehlung kann daher jeweils ausgesprochen werden?

---

*auslöschen möchte sondern, wie sehr diese Assimilierung bei MIR gegriffen hat und was für ein großes Thema die NAK immer wieder in meinem Leben wird, obwohl ich versucht habe mir ein völlig entgegengesetztes Leben aufzubauen. Und das liegt nicht an der NAK, da muß ich meinem Therapeuten zähneknirschend recht geben, sondern das liegt an MIR. (Anmerkung d. V.: Michael ist seit fast 160 Stunden in tiefenpsychologischer Behandlung)*

*Es gibt Leute, die treten aus der NAK aus und für die ist die Sache gegessen, ... oder für manche ist die NAK auch nur ein nettes Rahmenprogramm um unter Leuten zu sein, mehr aber nicht. Und da frage ich mich: was zur Hölle ist das bei mir, was die NAK früher wie ein Wilder in sich aufgesaugt hat und sie auch bis heute nicht losgelassen hat? Ein Bedürfnis nach göttlicher Liebe vielleicht, oder ein Bedürfnis sich in etwas aufzulösen, einer Gemeinde, einem Glauben, ganz einer Sache zu dienen. Ein Bedürfnis nicht sich selbst sein zu wollen. Und ich glaube, daß dieses Bedürfnis schon da war und da gewesen wäre, auch ohne NAK. Klar, die NAK hat das natürlich brutal ausgenutzt und mögliche Fehlentwicklungen stark unterstützt. Aber im Grunde glaube ich, daß, wenn ich das Unheil lösen möchte, ich es nicht der NAK zuschieben darf, sondern die ganze Schuld aus freien Stücken auf mich laden muß. Die ganze Schuld von vielen kaum gelebten Jahren, von unendlich vielen verpaßten Gelegenheiten. Und vor dieser Schuld schaudert es mich fürchterlich. Ich habe das Gefühl, ich kann sie niemals tragen ohne mich selbst hassen zu müssen, noch mehr als ich es so oder so tue. Ich würde die Schuld so gerne bei der Kirche lassen und zu der NAK sagen: „Schau du Arsch was du aus mir gemacht hast.“ Aber selbst in der NAK, wem soll man die Schuld geben? Meinen Eltern, die genauso Opfer des Systems waren wie ich? Meinem Kinderpriester, den Gemeindemitgliedern, dem Stammapostel? Es macht alles keinen Sinn. Vielleicht ist ja die ganze Frage nach der Schuld Unsinn. Aber mich beschäftigt sie sehr. Und ich habe auch das Gefühl, daß jemand auf die Anklagebank und verurteilt werden muß für dieses Verbrechen an mir. Und mich selbst will ich bei Gott nicht draufsetzen, weil ich Angst vor meiner eigenen Rache habe. Aber ich weiß nicht wie ich jemals ohne diese Rache, ohne diesen Krieg zur Ruhe kommen soll.“*

## 6. Kriterien zur Therapeutenwahl

Welche therapeutische Fachrichtung ist nun also für die ganz spezielle Situation der Aussteiger aus religiös-fundamentalistischen Gemeinschaften oder Kulturen geeignet?

Wesentliche Aspekte für die Wahl des Therapieverfahrens stellen zunächst der Leidensdruck, die Veränderungsbereitschaft und die Eigenmotivation des Patienten dar. Die persönlichen Voraussetzungen des Patienten, wie etwa seine Introspektionsfähigkeit, seine verbale und intellektuelle Kompetenz sind weitere Kriterien, die Beachtung finden müssen. Außerdem muss genau betrachtet werden, an welcher Stelle, also in welcher Phase seines Lösungsprozesses die Stagnation der Entwicklung eingetreten ist und welche weiteren Schritte dem Patienten zunächst überhaupt möglich sind, ohne ihn zu überfordern.

Zusätzlich zu all den oben genannten Überlegungen scheint mir hier ein weiterer Gesichtspunkt von spezieller und zentraler Bedeutung zu sein: das oben schon angedeutete „gottesbildliche Alternativangebot“. Dieser Begriff ist wenig glücklich, aber in gewisser Weise unumgänglich. Der wichtigste Aspekt der religiös-fundamentalistisch bedingten Störungsbilder ist das systembedingt einseitig verzerrte Gottesbild und sein psychosoziales Umfeld, welches die dafür disponierten Menschen krank macht. An dessen Durchdringung und Veränderung muss jede Form der Therapie ansetzen, will sie eine Chance auf dauerhaften Erfolg haben. Das heißt praktisch, dass der behandelnde Therapeut, bevor er überhaupt an den entsprechenden Krankheitssymptomen arbeiten kann, diesen die bisherige scheintheologische Grundlage entziehen muss. Da aber „göttlichen Wahrheiten“ keine „menschlichen Argumente“ entgegengesetzt werden können, kann der Therapeut nur versuchen, alternative „göttlich biblische Wahrheiten“ anzubieten. Es reicht nicht aus, nur die Erlebnisse des Kindes mit seinen Eltern in der Vergangenheit zu beleuchten und mögliche Konflikte aufzudecken. Es reicht auch nicht aus, ein bestimmtes Verhalten verhaltenstherapeutisch verändern zu wollen, weil ein reines Arbeiten an den Symptomen die Ursache der Krankheit nicht beseitigt. Wie bereits erwähnt können die dysfunktionalen kognitiven Verzerrungen und Fehldeutungen, deren Ursache das religiös-fundamentalistische Erziehungsziel war, nicht einfach durch – für jeden anderen Menschen sinnvolle- funktionale Gedanken ersetzt werden. Der überhöhte „innere Richter“ des Über-Ichs mit seinem über allem Menschlichen stehenden „göttlichen Führungsanspruch“ ist so einfach weder aufzubrechen noch zu überzeugen.

Sicherlich könnte hier die Frage gestellt werden, ob ein so geprägter Mensch nicht vielmehr in die Hände eines Seelsorgers gehört als in die Hände eines Psychotherapeuten. Hier muss die Antwort für die meisten schweren Störungen ein deutliches ‚Nein‘ sein, denn das Ziel einer jeden therapeutischen Intervention ist ja die möglichst autonome und selbstbestimmte Lebensgestaltung des Menschen und seine ganz persönliche Lebenssinnfindung. Religion hingegen aus ihrer Institutionsgebundenheit heraus und ganz gleich, um welche Konfession es sich konkret handelt, bietet wiederum ein Bündel an heilsverheißenden Dogmen und Verhaltensweisen zur erneuten heteronomistischen Orientierung und Unterordnung an. Aber es geht ja eben nicht um die Behandlung einer „theologischen Verirrung“, sondern um konkret vorhandene psychopathologische Störungen.

Viktor Frankl unterscheidet diesbezüglich zutreffend „*Religion als per intentionem für das Seelenheil zuständig und die Psychotherapie per intentionem für die seelische Heilung des Menschen*“. Dass sich beide Bereiche gegenseitig beeinflussen können, ist besonders in den frühen Aussteigerphasen deutlich geworden, an dieser Stelle im Prozess - neben der faktischen Überforderung eines jeden Pfarrers - jedoch wenig hilfreich.

Was aber muss oder kann der Psychotherapeut nun speziell auf die Problematik bezogen anregen, damit sich die tatsächlich seelische Heilung im Kranken vollziehen kann? Ich denke, er wird zunächst versuchen müssen, das vorhandene Gottesbild und daraus resultierende

Introjekte des Menschen zunächst in den Mittelpunkt gemeinsamer Betrachtungen zu stellen und die daraus entstandenen Auswirkungen zu durchdringen. Durch theologisch fundierte „Gegenargumente“ in den gemeinsamen Gesprächen kann es ihm gelingen, vor dem Patienten eine gewisse Kompetenz in „göttlichen Dingen“ zu gewinnen und damit die Bereitschaft zu wecken, das bisher „einseitig negativ und eng ausgeprägte Gottesbild“ durch die Hereinnahme von positiven Aspekten der christlichen Lehre im Laufe des Erkenntnisprozesses zu erweitern und Altes zu relativieren. Weiterhin kann der Patient über die Erfahrung verschiedener Auslegungen theologischer Bilder und biblischer Geschichten nach und nach in alternative Denk- und Interpretationsmöglichkeiten eingeführt werden. Im weiteren Entwicklungsstadium kann er dann eigene Interpretationen und Deutungen vornehmen und so über diesen Weg an seine persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen herangeführt werden. Je weiter sich die Erfahrungen, die für den Patienten immer auch religiös-spiritueller Art sind, ausdehnen, desto stärker können die erfahrenen Konditionierungen verblassen. Dem auf Gott hin ausgerichteten Lebensmittelpunkt wird also etwas hinzugefügt und nicht – wie vom Patienten vielfach befürchtet – durch die Therapie alles nur weggenommen. Der Klient kann durch die Anregungen seinen bisherigen Lebenssinn bewahren, nun aber neu und selbstbestimmt definieren lernen und so wieder ein gewisses Maß an innerer Sicherheit und Orientierung gewinnen. Auf der Basis dieses neu gewonnenen religiösen Bewusstseins und/oder Gottesbildes kann der an „seinem damaligen Gott“ leidende und verzweifelnde Mensch neues Zutrauen zum Leben finden.

Viktor Frankl schreibt hierzu in „Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion“ :

*„Wenn die Psychologie das Phänomen der Gläubigkeit nicht als einen Glauben an Gott, sondern als den umfassenderen Sinn glauben auffasst, dann ist es durchaus legitim, wenn sie sich mit dem Phänomen des Glaubens befasst und beschäftigt. Sie hält es dann eben mit Albert Einstein, für den die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen religiös sein heißt. (...) Gewiss, diese Auffassung von Religion hat nur noch herzlich wenig zu tun mit konfessioneller Engstirnigkeit und deren Folge, mit religiöser Kurzsichtigkeit, die in Gott anscheinend ein Wesen sieht, das im Grunde nur auf eines aus ist: dass eine möglichst große Zahl von Menschen an ihn glaubt, und überdies noch genau so, wie eine ganz bestimmte Konfession es vorschreibt.“*

Gelingt es dem Psychotherapeuten analog zu den bereits skizzierten „Stufen des Glaubens“ gemeinsam mit dem Patienten die engen Fesseln seiner religiös-fundamentalistischen Glaubensdogmatik zu lockern und durch eine alternative, Lebenssinn stiftende und persönliche Gottesbeziehung zu ersetzen, werden dem Patienten nach und nach seine seitherigen lebensfeindlichen Verhaltensweisen fremd und korrekturbedürftig erscheinen. Diese alten Verhaltensweisen und Denkschemen, die sich oft trotz großer Entwicklungsfortschritte immer noch hartnäckig Gehör verschaffen wollen, gilt es dann mittels ganz spezieller und genau auf den Patienten, seine Möglichkeiten und seine Ziele ausgerichteter Psychotherapie zu analysieren und zu bearbeiten.

Der Frage also, welche psychotherapeutische Fachrichtung generell für Aussteiger aus religiös-fundamentalistischen Gemeinschaften oder Kulturen mehr oder weniger geeignet ist, geht zunächst einmal (beidseitig) die Frage nach dem geeigneten Therapeuten voraus. Als Voraussetzung in jeder Therapierichtung muss die sonst gebotene Zurückhaltung des Therapeuten in religiösen Fragen im Zusammenhang mit dieser Patientengruppe relativiert werden. Es bedarf eines zumindest grundsätzlich theologisch beschlagenen Therapeuten, der aber konfessionsungebunden und mit der gebotenen neutralen Distanz die religiös bedingt krankmachenden Mechanismen erkennt, durchschaut und ihnen durch gezielte Interventionen Alternativen entgegensetzen kann, um überhaupt die Wege für den weiteren ‚normalen‘

Therapieverlauf je nach dem sich abzeichnendem Krankheitsbild zu eröffnen. Dieser weitere Weg kann aber und muss hier nicht weiter beschrieben werden. Schon der Beginn des Ausstiegsprozesses aus einer fundamentalistischen-religiösen Vereinigung oder eines Kultes, und darum ging es in meinen Ausführungen primär, ist ein anstrengender und äußerst schwer gangbarer Weg. Dennoch möchte ich all den lösungswilligen Menschen Mut machen, ihren individuellen Prozess der Entwicklung – trotz allen Leids – mit Zuversicht anzustreben. Jeder noch so kleine Schritt hin zu Selbstbestimmtheit und Autonomie ist es wert gegangen zu werden, damit das erlebte Leid nicht noch weiterhin den künftigen Lebensweg bestimmt!

Dazu wünsche ich jedem ausstiegswilligen Menschen auf seinem ganz persönlichen Weg wohlmeinende, kompetente und freundliche Begleiter, Berater und Therapeuten zur Seite, damit dieser schwierige Weg ins eigene Leben wirklich beschritten werden kann. Das oberste Ziel nach solch schwerer Arbeit sollte sein, dass jeder Aussteiger eines Tages auf diesen Abschnitt seines Lebens mit gebotenem Abstand und innerer Gelassenheit zurückblicken kann, damit dann endlich Raum ist für einen „*neu geborenen*“, unverstellten, freudigen Blick auf sich und die Welt mit all ihren vielfältigen Möglichkeiten und Erlebnissen.

Zu diesen Schritten wünsche ich jedem Betroffenen von Herzen Mut und alles Gute.

## *Anhang*

### **Grundorientierung: Mögliche Therapierichtungen**

Die **klassische Psychoanalyse**, die Störungen auf eine mangelhafte Konfliktverarbeitung in der frühkindlichen Entwicklungsphase zurückführt, kann sicherlich hilfreich sein in der Hervorbringung und Aufdeckung verdrängter Erlebnisse und den damit zusammenhängenden neurotischen Reaktions- und Verhaltensweisen, die durch ihren unbewussten Charakter die Handlungsweise des betroffenen Menschen im Hier und Jetzt beeinflussen. Dabei können sicherlich auch die engen Verknüpfungen der elterlichen Erziehung und der kultischen oder fundamentalistisch religiös geprägten Forderungen durch die Gruppe aufgedeckt werden.

Es kann auf diese Weise möglicherweise eine Nachreife erreicht werden. Religiöse Fragen, Wünsche und Sehnsüchte bleiben jedoch meist unbeantwortet und ohne Perspektive. Ein zu bedenkender Faktor neben den entstehenden Kosten ist aber im besonderen auch die Zeit. Viele Menschen bedürfen einer raschen und nachhaltigen Stütze und Hilfe. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen trotz mehrerer Hundert Settings in ihrer Entwicklung zu zögerlich weitergekommen sind oder an ganz bestimmten Stellen stagnierten.

Für viele psychische Erkrankungen sind **verhaltenstherapeutische Behandlungsverfahren** von großer Bedeutung. Dieses therapeutische Verfahren bietet ein hohes Maß an Strukturierung, die es auch dem Aussteiger möglicherweise erleichtern, dem neuen Leben einen Rahmen zu geben. Das bedeutet zunächst, dass genaue Handlungsanweisungen und Aufgaben des Therapeuten helfen können, wieder ein erstes Maß an Sicherheit und Orientierung zu gewinnen. Dabei wird zunächst dem Hilfebedürfnis des Patienten entgegengekommen. Sein Wunsch nach Führung und einer Autorität, die das Sagen hat, sind ja Ausdruck seiner erlernten Hilflosigkeit. Dieser Aspekt der Störung muss daher nach und nach betrachtet und bearbeitet werden. Die hohe eingeforderte Eigenmotivation bietet dem Patienten die Möglichkeit, sich immer mehr als Handelnder zu erleben. Methoden zur Selbstkontrolle, zur Selbstverstärkung und zur positiven Selbstbewertung durch Lob helfen dem Patienten, seine Selbstwirksamkeit kennen zu lernen. Die erlernte Hilflosigkeit kann so umgewandelt werden in autonomes und verantwortliches Denken und Verhalten.

Philosophische, spirituelle und weltanschauliche Fragen und Probleme werden in der Verhaltenstherapie weniger berührt werden, da sie sich eher gezielt auf störende und den Menschen in seinem Leben einschränkende und behindernde Symptome und Verhaltensweisen bezieht. Diese Methode hat den Vorteil, dass bestimmte Schwierigkeiten, wie z. B. Lerndefizite im zwischenmenschlichen Umgang schneller behoben werden können als etwa bei der klassischen Psychoanalyse.

Schwierigkeiten treten allerdings dann auf, wenn die Patienten wenig Eigenmotivation und Durchhaltevermögen zeigen oder zeigen können. Das Ziel, den Patienten zum Experten seiner Störung zu machen, kann möglicherweise manche Patienten überfordern.

Eine besondere Bedeutung kommt in oben genanntem Zusammenhang einer weiterentwickelten Form der Verhaltenstherapie, der **kognitiven Therapie** nach Aaron Beck zu. Beck, geht davon aus, dass im Kern psychiatrischer Syndrome wie Depression und Angst eine Störung des Denkens steht. Nach seiner Meinung interpretieren die Patienten bestimmte Erfahrungen in systematisch verzerrter Weise. In der kognitiven Therapie wird der Patient auf diese verzerrten Interpretationen aufmerksam gemacht und es werden ihm neue Alternativen der Bewertung von Situationen angeboten.

Dies kann für die beschriebene Patientengruppe am Beginn zur kognitiven Durchdringung der Fehlhaltungen und Attributionen von großer Wichtigkeit sein. Aaron Beck hat vor allem in der Depressionsbehandlung große Erfolge erzielen können.

Eine parallel zur **klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie** existierende therapeutische Behandlungsrichtung ist die **prozessorientierte Gesprächspsychotherapie**. Den Prinzipien auf der Basis der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie werden noch weitere Aspekte hinzugefügt. Bestimmte Interventionen sollen die unterschiedlichen therapeutischen Phasen herbeiführen und die Stagnation im Entwicklungsprozess des Betroffenen überwinden helfen. Dies gilt vor allem dann, wenn der (...) „*existentielle Prozess*“, *welcher der Mensch ist*“ *auf Grund eines Defektes in fundamental existentiellen Dimensionen festgelaufen ist*“. (...) (Hans Swildens, Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie, Seite 62)

Neben dem Durchlaufen der Prämotivationsphase, der Symptom/Syndromphase und der Problem/Konfliktphase findet sich am Schluss des therapeutischen Prozesses die sogenannte existentielle Phase, innerhalb welcher philosophische, spirituelle Fragen und Fragen nach dem Sinn des Lebens angesprochen und bearbeitet werden.

Diesem therapeutischen Weg kann im Hinblick auf die Grundproblematik der Aussteiger sicherlich eine wichtige Bedeutung beigemessen werden.

Eine weitere psychotherapeutische Fachrichtung bietet sich in der von Viktor Frankl begründeten **Logotherapie** an. Frankl hat den Begriff „noogene Neurose“ geprägt. Er schreibt hierzu: „*Neurosen müssen nicht im psychischen Bereich wurzeln – sie können auch in einem Bereich, der wesentlich über den psychischen hinausliegt: im noetischen Bereich, im Bereich des Geistigen begründet sein. In solchen Fällen, wo letztlich ein geistiges Problem, ein moralischer Konflikt oder eine existentielle Krise der betreffenden Neurose ätiologisch zu Grunde liegt, sprechen wir von noogener Neurose.*“ (Viktor E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, Seite 147) Deutlich warnt Frankl vor einer zu einseitigen und ausschließlichen Betrachtungsweise der jeweiligen Neurosen. „*Während der Psychologismus jede und so denn auch die noogene Neurose als eine psychogene fehldiagnostiziert, hält der Noologismus jede und so denn auch die psychogene Neurose (ebenso wie die somatogene Pseudo-Neurose) für eine noogene. (...) Ebenso wenig wie jede Neurose in der existentiellen Frustration wurzelt – ebenso wenig ist jede existentielle Frustration pathogen.*“ Frankl geht davon aus, dass zur existenziellen Frustration eine somatopsychische Affektion hinzukommen muss, damit eine noogene Neurose entstehen kann, da die geistige Person (das Freie im Menschen) nicht krank werden kann. Somatische Beschwerden müssen demnach auch parallel somatotherapeutisch behandelt werden. Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Logotherapie nach ihrem Selbstverständnis die Philosophie eines „Ja zum Leben – trotz allen Leidens“ vertritt. Mittels der sogenannten ‚paradoxen Interventionen‘ ist der Logotherapeut dem Patienten auf der Basis seiner eigenen, spezifischen Wertegeschichte behilflich, nach dem Sinn seines Lebens und seiner Existenz zu suchen.

Als Erklärungsmodell zur Krankheitsentstehung selbst und den Bedürfnissen dieser speziellen Patientengruppe scheinen also methodisch annähernd gerecht werdend am ehesten die Voraussetzungen bei der Fachrichtung „Logotherapie“ gegeben zu sein. Die Frage aber, ob damit jeder Patient erreicht werden kann, bleibt offen. Introspektionsfähigkeit und kognitive sowie verbale Intelligenz sind in gewissem Maße Grundvoraussetzungen, die der Patient mit in den therapeutischen Prozess einbringen muss. Diese sind sicherlich nicht bei jedem heilungsbedürftigen Menschen vorhanden und machen dann einen solchen therapeutischen Weg schwer oder sogar unmöglich. Nicht zuletzt auch unter dem Gesichtspunkt der Finanzierung einer Therapie und damit der Problematik, dass die Logotherapie von den Krankenkassen nicht in den Kanon bezahlter therapeutischer Verfahren aufgenommen ist, bleibt fragwürdig, welcher Patient sich dann einen solchen Weg überhaupt leisten kann.

An dieser Stelle könnten sicherlich noch eine große Anzahl möglicher Therapieformen stehen, die skizzierten Beispiele sollen zur Darstellung der Problematik und des jeweiligen Ansatzes jedoch genügen.

## Literatur- und Linkverzeichnis

- Beck Judith S.** : „Praxis der Kognitiven Therapie“, Verlag: Beltz
- Drewermann Eugen** : „Glauben in Freiheit, oder Tiefenpsychologie und Dogmatik“, Verlag: Walter-Verlag, Solothurn und Düsseldorf
- Ellis Albert, Hoellen Burkhard**: „Die Rational-Emotive-Verhaltenstherapie- Reflexionen und Neubestimmungen“, Verlag: Pfeiffer bei Klett-Cotta
- Frankl Viktor E.** : „Logotherapie und Existenzanalyse“, Verlag: Beltz Taschenbuch
- Frankl Viktor E.** : „Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion“, Verlag: dtv
- Frankl Viktor E.** : „Theorie und Therapie der Neurosen“, Verlag: Ernst Reinhard
- Frankl Viktor E., Pinchas Lapide** : „Gottsuche und Sinnfrage“, Gütersloher Verlagshaus
- Hain Peter** : „Das Geheimnis therapeutischer Wirkung“, Verlag: Carl-Auer-Systeme Verlag
- Kienzler Klaus** : „Der religiöse Fundamentalismus“, Verlag: C.H. Beck
- Klosinski Gunter (Herausgeber)** : „Religion als Chance oder Risiko“, Verlag: Hans Huber
- Lay Rupert** : „Ketzer Dogmen Denkverbote“, Verlag: Econ
- Moser Tilmann** : „Gottesvergiftung“, Verlag: Surkamp
- Ringel Erwin, Kirchmayr Alfred** : „Religionsverlust durch religiöse Erziehung?, Tiefenpsychologische Ursachen und Folgerungen“ Verlag: Herder, Freiburg
- Rogers Carl R.** : „Entwicklung der Persönlichkeit“, Verlag: Klett-Cotta
- Rogers Carl R.** : „Der neue Mensch“, Verlag: Klett-Cotta
- Sander Klaus** : „Personenzentrierte Beratung“, Verlag: GwG + Beltz
- Swildens Hans** : „Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie“, Verlag: GwG
- Tillich Paul**: „Wesen und Wandel des Glaubens“, Ullstein
- Tillich Paul**: „Die verlorene Dimension“, Furche-Verlag
- Tillich Paul**: „Die neue Wirklichkeit“, dtv
- Watzlawick Paul** : „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“, Verlag: Piper
- Weber Günther** : „Ich glaube, ich zweifle, Notizen im nachhinein“, Verlag: Benzinger
- Zahrnt Heinz** : „Die Sache mit Gott“, Verlag: Piper
- Zahrnt Heinz** : „Glaube unter leerem Himmel“, Verlag: Piper

**Eimuth Kurt-Helmuth**: Sekten-Kinder – geboren, um dem Guru zu dienen  
<http://www.wahle.de/sekten/allgemein/sektenkinder.htm>

**Etzold Eckhard**: Stufen des Glaubens (nach Fowler)  
<http://bs.cyty.de/stjakobi/archiv/fowler.htm>

**Cultic Studies Review**: Bewußtseinsmanipulation [Mind control]  
<http://griess.st1.at/gsk/mindcont.htm>

**Galanti Geri-Ann**: „Überlegungen zu "Gehirnwäsche"“  
<http://griess.st1.at/gsk/recov3.htm>

**Hemminger Hansjörg**: „Aufwachsen in einer Sekte- zur Situation von Kindern und Jugendlichen  
<http://www.ilsehruby.at/HHWien.html>

**Infolink**: Studie Kinder in Sekten (= *Trotz des Glaubens*, Hrg. 'Save the Children Norway')  
[http://www.xzj-infolink.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1287&Itemid=28](http://www.xzj-infolink.de/index.php?option=com_content&task=view&id=1287&Itemid=28)



**Kranefeld Sylvia:** „Sekten - Ein Blick hinter die Fassade der Neuapostolischen Kirche“  
<http://www.sekten.ch/ex-site/tuere-folder/stories-folder/buchkranefeld.rtf>

**Langone/Singer:** „Psychologische und psychiatrische Störungen durch "Destruktive Kulte"“  
<http://griess.st1.at/gsk/recov0.htm>

**Lavik Nils Johan:** „Erlöst oder verführt?“  
Über "Gehirnwäsche" und psychologische Beeinflussung in neu-religiösen Sekten  
<http://griess.st1.at/gsk/lavik.htm>

**Lifton Robert Jay:** Ideologischer Totalitarismus (Kap.23)  
<http://www.agpf.de/lifton22.htm>

**Sektenbroschüre:** Wissen schützt  
<http://www.ilsehruby.at/Sektenbroschuere.html>

**Totland Kjell:** „Warum ist es so schwierig, eine Glaubensgemeinschaft mit starken sektiererischen Zügen zu verlassen?“  
<http://www.mormonismus-online.de/index.htm?psycho-soziales.htm>

**Ulland Dagfinn:** Religiöses Sektenwesen und mentale Leiden  
<http://griess.st1.at/gsk/ulland.htm>