

Verstehen, verarbeiten, verbinden: Beratung von Familie und Freunden

Mag.^a Ulrike Schiesser, Geschäftsführerin Bundesstelle für Sektenfragen

Wer wendet sich in erster Linie an Sektenberatungsstellen? Die Annahme ist, dass es vor allem Mitglieder von vereinnahmten Gruppen sind, die Hilfe für den Ausstieg oder die Neuorientierung suchen. Tatsächlich sind es aber in erster Linie Angehörige, Freunde und das Umfeld, die Hilfe und Unterstützung suchen. Sekten-Info Nordrhein-Westfalen spricht im Jahr 2023 nur von 28% Selbstbetroffenen. 2024 verzeichnet Zebra 44% Anfragen von primär Betroffenen und die Bundesstelle für Sektenfragen in Wien 31%. Obwohl es sich zahlenmäßig um die kleinere Gruppe von Anfragenden handelt, überwiegen in Forschung und Fachliteratur Texte zur Arbeit mit direkt Betroffenen. Seltener werden die Bedürfnisse und Perspektiven des Umfeldes thematisiert. Selbsthilfegruppen und Betroffeneninitiativen wie die „Initiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus“ leisten insbesondere bei der Betreuung von Angehörigen eine sehr wertvolle Arbeit.

Was unterscheidet nun die Arbeit mit Angehörigen von der Arbeit mit direkt Betroffenen? Worauf ist zu achten und welche Strategien sind sinnvoll? Im folgenden Text fasse ich Erfahrungen aus der Arbeit in der Bundesstelle für Sektenfragen zusammen.

Hausforderungen und Lösungsansätze:

Mangel an Wissen und Verständnis:

Angehörige wissen oft nicht, warum sich ihr Familienmitglied so verhält. Je weniger sie die Motive und Bedürfnisse der Person verstehen, umso beängstigender erscheint die Veränderung.

Fehlendes Wissen kann zu Missverständnissen, Überreaktionen oder kontraproduktiven Versuchen führen, das Familienmitglied zurückzugewinnen.

Am Beginn der Beratung steht oft die Frage: „Ist das eine (gefährliche) Sekte?“ Der Fokus der Familienangehörigen ist meistens auf die Gemeinschaft gerichtet und mit der einfachen Zuordnung von gefährlich/nicht gefährlich ist die Erwartung verbunden, bei entsprechender Einordnung auch rechtliche Schritte ergreifen zu können. Wenn diesem **Wunsch nach Information** nicht nachgekommen wird, fühlt sich die Person meist nicht verstanden. Fachwissen zu den Glaubensinhalten, der Geschichte, den Hierarchien und bereits beobachteten problematischen Verhaltensweisen einer Gemeinschaft oder der Einzelanbieterin bzw. des Einzelanbieters ist gerade zu Beginn eines Beratungsprozesses wichtig. Dazu gehören auch grundsätzliche Information, wie Manipulation und Gruppendynamiken funktionieren, welche Tricks zu Abhängigkeit führen können und welchen Methoden der Beeinflussung das Familienmitglied ausgesetzt sein könnte. Dieses Wissen unterscheidet Sektenberatungsstellen auch von anderen psychosozialen Beratungsstellen.

Mit mehr Hintergrundwissen kann das Verhalten des Angehörigen besser eingeordnet werden, mögliche gefährliche Entwicklungen können früher erkannt werden. Etwas besser zu verstehen, erhöht das Gefühl von Kontrolle bei den Angehörigen.

Mehr Wissen über eine Gemeinschaft hilft jedoch in der konkreten Familiensituation nur bedingt. Ein **Verständnis für die Familiendynamik und die Gesamtsituation** des „Sorgenkindes“ ist essenziell. In welcher Situation befand sich die Person vor dem Eintritt in die Gemeinschaft? In Anlehnung an das 5-Säulen-Modell des Psychologen Hilarion Petzold kann dies in der Beratung gemeinsam mit den Angehörigen erarbeitet werden. Nach Petzold ruht die Persönlichkeit auf den Säulen Körperlichkeit, soziale Beziehungen, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit sowie Werte und Ideale. Wie gut sind diese Säulen gefüllt? Welche Bedürfnisse werden durch die Zugehörigkeit zur neuen Gruppe (scheinbar oder tatsächlich) befriedigt? Oft sind es auch Lebenskrisen und Umbruchphasen, die Menschen dazu zwingen, nach Lösungen zu suchen. Der Sektenbeitritt wird damit als „Symptom deutlich, welches auf eine ihm zugrundeliegende Ursache hinweist. (...) damit kann der Weg in eine einschlägige Gemeinschaft somit einen Lösungsansatz darstellen, der in seiner ganzen Tragweite zunächst kaum erkannt wird.“¹

Angehörige fokussieren manchmal so stark auf die bedrohlich erlebte Gruppe, dass sie die Nöte und die Lage der betroffenen Person gar nicht wahrnehmen. Das gemeinsame Ergründen der Motive („Was gibt ihr/ihm die Gruppe, was sie/er woanders nicht bekommt?“), ist oft der erste Schritt einer veränderten Kommunikation.

Falls die/der Betroffene unter Psychosen, Wahnvorstellungen, schweren Depressionen oder suizidalen Gedanken leidet, ist es wichtig, die Angehörigen darin zu ermutigen, dringend psychiatrische Hilfe zu organisieren. Oft zögern die Familienmitglieder aus Unsicherheit, Scham oder der Sorge, den Kontakt damit irreversibel zu stören. Hier ist die Hilfe einer Fachstelle zur Unterstützung von Angehörigen psychisch Erkrankter hilfreich, z.B. in Österreich der Verein

¹ NEUBERGER, Sylvia (2018): Menschen auf der Suche. Beratung und Psychotherapie im Umfeld von sogenannten Sekten und weltanschaulichen Gemeinschaften vor dem Hintergrund systemischen Denkens. Wien: facultas, S. 90

„Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“, www.hpe.at, in Deutschland unter anderem der „Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.“ (BAPK), <https://www.bapk.de/der-bapk.html>.

Verlust von Kontakt und Kommunikation:

Vereinnahmende Systeme forcieren oft den Abbruch des Kontakts zu Familie und Freunden, die als „Außenstehende“ oder „Feinde“ betrachtet werden. Die zunehmende Distanz und Veränderungen im Verhalten und der Weltanschauung einer Person werden vom Umfeld als irritierend und besorgniserregend wahrgenommen, umso mehr, wenn diese Veränderung in kurzer Zeit stattfindet.

Angehörige fühlen sich oft hilflos. Besonders bei einem einseitigen Kontaktabbruch kommt zum Schmerz der Trennung auch die quälende Suche nach der Ursache, die verzweifelte Versuche, den Kontakt aufrechtzuerhalten oder zu erzwingen, die manchmal eine weitere Entfremdung noch zusätzlich befeuern.

Die Familienmitglieder reagieren auf die wachsende Distanz oft mit hektischen Versuchen, diese Grenzen einzureißen. Je mehr sie das Familienmitglied bedrängen und mit Informationen, Forderungen und Sorgen bombardieren, desto mehr distanziert sich das Familienmitglied. Im schlimmsten Fall kommt es zu Stalking und übergriffigen Handlungen wie dem heimlichen Öffnen von Briefen oder dem Ausspionieren von E-Mails, sozialen Netzwerken und Ähnlichem. Diese Handlungen entstehen aus großer Sorge, untergraben aber das Vertrauen und wirken nachhaltig destruktiv. Sie spielen auch einer vereinnahmenden Gruppe in die Hände, die den Abstand zur Ursprungsfamilie damit noch besser erreicht und die Motive negativ darstellt: „Die wollen nicht, dass du dich weiterentwickelst. Sie lieben dich nicht und wollen dich nur kontrollieren.“

Es ist hilfreich, dem Umfeld klarzumachen, dass es sich eventuell auf eine lange Zeitspanne der Belastung einstellen muss und ein sofortiger Ausstieg nicht erzwungen werden kann. Es ist ein Marathon und kein Sprint. Priorität hat die Aufrechterhaltung des Kontakts und der Beziehung zur bzw. zum Angehörigen. Dies ist besonders wichtig, wenn auch Kinder und Jugendliche betroffen sind. Für sie ist die Großfamilie eine Möglichkeit, mit anderen Weltansichten in Kontakt zu kommen und in Krisen leichter Hilfe zu finden.

Ein **langfristiger Plan mit kleinen Schritten** (z.B. erst Vertrauen aufzubauen, dann behutsam zum Nachdenken anregen) ist oft erfolgreicher als die große Konfrontation und Intervention. Emotionale Überforderung oder vorschnelle „Rettungsaktionen“ sind meist kontraproduktiv. Die Familie muss akzeptieren, dass erwachsene Angehörige ihre eigenen Entscheidungen treffen – eine erzwungene Veränderung ist kaum möglich.

Emotionale Belastung und Schuldgefühle:

Angehörige empfinden Schuld, weil sie glauben, das Familienmitglied nicht rechtzeitig vor dem Eintritt gewarnt oder es nicht verhindert zu haben.

Wut, Trauer und Frustration über die Situation belasten die Beziehungen innerhalb der Familie. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich oft auf diese Person und kann zur Vernachlässigung der Bedürfnisse anderer Familienmitglieder führen.

Die Familienmitglieder stehen durch die belastende Situation oft unter großem psychischem Druck. Dauerstress, schlaflose Nächte und Grübeleien sind keine Seltenheit. Es ist wichtig, dass sie ihre **Selbstfürsorge nicht vernachlässigen**: Manche Angehörige neigen dazu, sich ganz auf das Problem zu fixieren und darüber ihre eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Empfehlenswert sind regelmäßige **Auszeiten** und Aktivitäten, die gut tun und entspannen (z.B. Hobbys, Spaziergänge, Austausch mit Freunden). Eigene Stabilität ist wichtig, um langfristig Kraft für die Unterstützung zu haben. Die Sorge um ein Familienmitglied sollte die Bedürfnisse anderer Mitglieder nicht dauerhaft in den Schatten stellen.

Falls die Situation innerhalb der Familie zu schweren Konflikten geführt hat, ist eine **Paar- oder Familientherapie** hilfreich, wieder Verständnis füreinander zu entwickeln und gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Ideal wäre, wenn das betroffene Familienmitglied bereit ist, an Beratungsgesprächen teilzunehmen. Das funktioniert noch besser, wenn die therapeutisch oder beratend begleitende Person auch Fachwissen zu vereinnahmenden Gemeinschaften und sektenartigen Strukturen hat. Generell kann eine Therapie oder begleitende Beratung für die Angehörigen Raum bieten, ihre Gefühle zu verarbeiten und gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Der Umgang mit Ungewissheit, Sorge, Trauer und Selbstvorwürfen ist kräftezehrend. In der Beratung sollte auch thematisiert werden, dass Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Scham in dieser Situation normal sind.

Bei stark missionierenden Aktivitäten, forderndem Auftreten, Schuldzuweisungen und Aggressionen von Seiten des „Sorgenkindes“ ist es auch erlaubt, Grenzen setzen und sich selbst zu schützen. Auch wenn andere, insbesondere minderjährige, Familienmitglieder belastet oder gefährdet werden, ist eine Abgrenzung nötig. Leider lässt es sich manchmal auch nicht vermeiden, dass der Kontakt von Seiten der Familie abgebrochen wird. Angehörige haben in diesen Fällen oft besonders starke Schuldgefühle.

Wenn der Kontaktabbruch von der anderen Seite forciert wird (z.B. wenn Großeltern der Kontakt mit den Enkelkindern verwehrt wird), kann es helfen, eine „Zeitkapsel“ zu gestalten. Dabei werden Briefe, Geschenke und Tagebucheintragungen etc. gesammelt, um vielleicht einmal der Person in der Zukunft übergeben zu werden.

Isolation und Stigmatisierung:

Das Umfeld versteht die Situation oft nicht, was zu Isolation führt. Im Vergleich zu anderen Beziehungskrisen gibt es wenig Modelle und Vorbilder für positive Coping-Strategien, wenn es um Sekten und vereinnahmende Personen geht. Schuld und Schamgefühle erschweren, dass sich Angehörige Unterstützung holen.

Angst vor sozialer Stigmatisierung, wenn öffentlich wird, dass ein Familienmitglied „in einer Sekte“ ist. Familienangehörige befürchten Nachteile nicht nur für sich, sondern vor allem für ihr „Sorgenkind“.

Der Kontakt zu anderen Menschen, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben, kann enorm entlastend sein. **Selbsthilfegruppen für Angehörige und Aussteigerinnen bzw. Aussteiger** leisten hier eine äußerst wichtige Hilfe. Hier können Erfahrungen offen geteilt, Ratschläge ausgetauscht und gemeinsam Lösungen gesucht werden. Viele Betroffene berichten, dass der Dialog mit ehemaligen Mitgliedern oder anderen Angehörigen ihnen neue Perspektiven eröffnet hat.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen bietet nicht nur praktische Tipps, sondern vor allem auch **emotionalen Rückhalt**. Allein das Gefühl, verstanden zu werden, lindert Stress und Verzweiflung. Zudem geben Gruppen Hoffnung: Das Beispiel von Menschen, die den Absprung geschafft haben, zeigt, dass Veränderung möglich ist.

Mittlerweile finden sich im Internet auch Foren und digitale Selbsthilfegruppen wie auch spezialisierte Plattformen, auf denen Austausch auch anonym möglich ist.

Online-Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, der zeit- und ortsunabhängig erreichbar ist. Ein Beispiel ist iuvenes mit <https://destruktive-gruppen.de> oder groupera.de.

Rechtliche und finanzielle Sorgen:

Vereinnahmende Personen und Gruppen fordern oft finanzielle Beiträge oder das Einbringen von Besitztümern, was Angehörige in finanzielle Nöte bringen kann. Zudem kann auch starker zeitlicher Einsatz für eine Gemeinschaft zur Vernachlässigung familiärer Pflichten führen.

Rechtliche Fragen, insbesondere bei Sorgerechtsstreitigkeiten, wenn Kinder involviert sind.

In diesen Fällen ist eine Rechtsberatung sehr sinnvoll, da hier am ehesten rechtliche Schritte möglich oder notwendig sind. Finanzielle Grenzen sind wichtig, vor allem wenn die eigene Existenz bedroht ist. Die Angehörigen geben den finanziellen Forderungen oft zu lange nach, um den Kontakt nicht ganz zu verlieren. Je mehr Geld zur Verfügung steht, desto attraktiver ist das Familienmitglied für eine problematische Gruppe. Statt Geld sind Sachleistungen oft besser. Bürgschaften, Darlehen und Investitionen in das Geschäftsmodell der Gruppe sollten generell vermieden werden.

Der Ausstieg aus einer vereinnahmenden Beziehung, einer sektenartigen Gruppe ist oft ein langer und schmerzhafter Prozess – sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen und das Umfeld. Es gibt keine schnellen Lösungen, keine garantierten Wege zurück. Fakten und gute Argumente allein überzeugen keine Gläubigen. Doch jedes offene Gespräch, jedes Zeichen von Verständnis und jede kleine Geste der Unterstützung können dazu beitragen, Brücken zu bilden, Zweifel zu säen und den Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu ebnen. Auch wenn es manchmal aussichtslos erscheint, lohnt es sich, dranzubleiben. Veränderung braucht Zeit – aber sie ist möglich.

Tipps zum Weiterlesen:

HÜMMLER, Holm Gero & SCHIESSER, Ulrike (2021): **Fakt und Vorurteil**. Kommunikation mit Esoterikern, Fanatikern und Verschwörungsgläubigen. Berlin: Springer

NEUBERGER, Sylvia (2018): **Menschen auf der Suche**. Beratung und Psychotherapie im Umfeld von sogenannten Sekten und weltanschaulichen Gemeinschaften vor dem Hintergrund systemischen Denkens. Wien: facultas

POHL, Sarah (2022): **Spirituelle Schiffbruch**. Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

POHL, Sarah & WIEDEMANN, Mirjam (2023): **Zwischen den Welten: Filterblasenkinder verstehen und unterstützen**. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

<https://weltanschauungen.bayern-evangelisch.de/fuer-angehoerige.php>

<https://www.tothinkagain.co.uk/communicating-with-a-cult-member>

<https://www.beratungsstelleextremismus.at/news-info/thema-beratung-von-angehoerigen/>

<https://www.icsahome.com/elibrary/topics/articles/what-impact-does-cult-involvement-have-on-a-member-s-family>

<https://www.groupera.de/wissen/sektenaustritts?gclid=627303772984.520774678593>