

Zwischen Abhängigkeit und Befreiung: Pädagogisch-beraterische Perspektiven zum Ausstieg aus destruktiven Gruppen

Jan Buschbom und Gloriett Kargl, *iuvenges e. V.*

I. Zur Begriffsprägung und den aktuellen Herausforderungen

Die Auseinandersetzung mit sogenannten „Sekten“ oder „konfliktträchtigen Gruppen“ verdeutlicht, wie problematisch solche, letztlich stets fremdbestimmten Zuschreibungen sind. So birgt der in der öffentlichen Wahrnehmung fest verankerte Begriff „Sekte“ ein erhebliches Problempotenzial, da er häufig stark wertend gebraucht wird und Betroffene dadurch schnell als „naiv“ oder gar „mitschuldig“ erscheinen – etwa mit Blick auf Einstiegsprozesse oder auch auf die manipulativen und destruktiven Dynamiken. Aus diesen Überlegungen heraus wählt *iuvenges e. V.*¹ bewusst den Terminus „destruktive Gruppen“. Dadurch rücken jene prägenden psychosozialen Umgangsformen in den Fokus – etwa starre Hierarchien, strikten Konformitätsdruck und erhebliche Machtgefälle –, die sowohl die persönliche Autonomie der Mitglieder gravierend einschränken als auch manipulative Eingriffe in das soziale Gefüge befördern.

Menschen, die in destruktive Gruppenkontexte eintreten, sehen sich in aller Regel subtilen oder expliziten Kontrollmechanismen ausgesetzt, die von emotionaler Nötigung bis hin zu körperlichen Übergriffen reichen. Dabei etabliert sich ein Gefüge, das auf Angst, Schuldzuweisungen und rigidem Gehorsam gründet, sodass abweichende Haltungen oder individuelle Bedürfnisse kaum artikuliert werden können. Da das Gruppengefüge auf der Unterdrückung selbstständiger Denkanstöße beruht, bleibt die vorgegebene Norm unangefochten und erfährt scheinbar uneingeschränkte Zustimmung. Der jeweilige ideologische Rahmen – z. B. religiös, politisch oder esoterisch o. a. – ist dabei häufig zweitrangig; prägend für das Erleben sind die destruktiven Dynamiken, die ein Klima systematischer Einschüchterung erzeugen und die Mitglieder in immer engere Abhängigkeitsverhältnisse drängen.

Angesichts dieser gewaltvollen Dynamiken innerhalb destruktiver Gruppen stellt sich für das soziale Umfeld außerhalb dieser Strukturen, z. B. Angehörige, Freund*innen oder andere Unterstützer*innen, die Frage, wie eine angemessene Begleitung gestaltet werden kann. Viele Betroffene schildern, dass sich ihre Bezugs- oder Vertrauenspersonen ebenfalls hilflos und beschämt fühlen und infolgedessen oft davon absehen, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hinzu kommt, dass Fachkräften in vielen Regionen nur ein unzureichendes Netz an spezialisierten Beratungsangeboten zur Verfügung steht – ein Umstand, der professionelle und differenzierte Hilfestrukturen selten macht. Häufig sind zudem Vorurteile anzutreffen, die Aussteiger*innen eine Mitschuld zuschreiben oder sie als „extrem“, „labil“, „querulantisch“ o.ä. m. stigmatisieren, was ihre soziale Isolation weiter verschärft, und die psychische Belastung erhöht.

Die Arbeit von *iuvenges e. V.* in Berlin mit dem Projekt „Ausstiege aus destruktiven Gruppen“ / *destruktive-Gruppen.de*, das sich ausschließlich an Aussteiger*innen richtet, verdeutlicht, dass demgegenüber ein niedrigschwelliges und zugleich fachlich fundiertes Angebot notwendig ist. Es basiert auf der Annahme, dass Betroffene weitaus mehr als nur moralische Urteile oder Arbeit an Theologemen und Ideologemen benötigen – nämlich ein pädagogisches und beratendes Konzept, das ihre individuellen Erfahrungen ernst nimmt und ihnen die Chance eröffnet, ihr Leben in (wieder-)gewonnener Eigenständigkeit zu gestalten.

II. Pädagogisch-beratende Praxis bei *iuvenges e. V.*: Resilienzförderung in Theorie und Methode

Ursprünglich ging aus einer Selbsthilfegruppe für ehemalige Mitglieder destruktiver Gemeinschaften im Jahr 2016 ein regelmäßiges Angebot für Aussteiger*innen in Berlin hervor, das zunächst vor allem auf gegenseitigem Erfahrungsaustausch basierte. Mit der Übernahme der Trägerschaft durch *iuvenges e. V.* im Jahr 2018 erfolgte schrittweise die Professionalisierung der Arbeitsstrukturen. Aus den informellen Selbsthilfetreffen entstanden pädagogisch begleitet und moderierte Gesprächsgruppen. Tragendes Element des Ansatzes von *iuvenges e. V.* ist von Anfang an die resilienzpädagogische Grundhaltung und Methodik, in deren Rahmen Aussteiger*innen dazu ermutigt werden, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und ihr bisheriges Erleben als integralen Bestandteil einer individuellen Entwicklungsgeschichte zu würdigen. Dieser Ansatz basiert auf den zentralen Konzepten von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit,² die theoretisch fundiert und zugleich praxisnah vermittelt werden. Indem Betroffene die zugrunde liegenden gruppenspezifischen Prozesse und deren Auswirkungen auf ihre Selbstwahrnehmung und Gefühlswelt präzise erkennen und reflektieren lernen, werden sie befähigt, konkrete Werkzeuge zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen zu entwickeln. Gleichzeitig fördert die Betonung der

¹ Vgl. **Destruktive Gruppen. Wir helfen** | *iuvenges e. V.*, 2023, abrufbar als PDF unter www.destruktive-gruppen.de (zuletzt aufgerufen am 19.02.2025).

² Vgl. Modell der Salutogenese, Antonovsky, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bedeutsamkeit, vergangene Erlebnisse nicht als verlorene Zeit, sondern als – wenngleich schmerzhaften – Beitrag zur persönlichen Entwicklungsgeschichte zu betrachten, das Selbstvertrauen und die Handlungsfähigkeit nachhaltig. Bereits kurz nach der Einführung in Berlin zeigte sich – trotz weitgehend fehlender öffentlicher Werbung – eine rasche und breite Resonanz auf das Angebot. Die hohe Nachfrage offenbarte, dass ein rein gruppenbasiertes Format nicht in der Lage ist, alle individuellen Anliegen angemessen zu bedienen. Insbesondere die Intensität persönlicher Erfahrungen und spezifische Fragestellungen erforderten einen ergänzenden, individuelleren Beratungsansatz. Aus diesem Grund wurde das Angebot weiter ausdifferenziert, sodass neben den moderierten Gesprächsgruppen nun auch Einzelberatungen integriert wurden. In diesen geschützten Settings können besonders sensible Themen vertieft bearbeitet werden, ohne dass die Dynamik der Gruppensitzungen überstrapaziert wird. Zudem wurden Workshops entwickelt, die eine intensivere Auseinandersetzung mit zentralen psychosozialen Themen ermöglichen. Dabei rücken Fragestellungen rund um den Selbstwert, die Beziehungs- und Bindungsfähigkeit sowie die emotionale Trias aus Schuld, Scham und Angst in den Vordergrund – Themen, die bei vielen Aussteiger*innen in unterschiedlichen Lebensphasen als besonders drängend empfunden werden. Diese Formate bieten einen pädagogisch-methodisch fundierten Rahmen, in dem die Betroffenen ihr Erleben differenziert reflektieren und in professionell angeleiteter Weise aufarbeiten können. Diese Formate wurden so konzipiert, dass sie sensibel auf die individuellen Bedarfe und die vielschichtigen Herausforderungen derjenigen eingehen, die in der Vergangenheit in destruktiven Gruppenkontexten belastende Erfahrungen machen mussten. Die Moderation dieser Gruppen stellt dabei hohe Anforderungen an die fachliche Kompetenz, da sie sowohl methodisch anleiten als auch ein besonderes Augenmerk auf bereits erlittene Verletzungen und Traumata legen muss.

Von ursprünglich vier bis acht Teilnehmer*innen an den moderierten Gesprächsgruppen „Ausstiege aus destruktiven Gruppen“ in 2018 stieg die Nachfrage nach den Angeboten von juvenes rasant an. Seit Oktober 2022 erfasst das Team deswegen die Zahlen systematisch. In den etwas mehr als zwei Jahren bis Ende 2024 hat das Team von juvenes 91 Menschen in 266 Sitzungen und rund 640 Stunden im Einzelgespräch beraten. Durchgeführt hat juvenes in diesem Zeitraum 51 Gruppensitzungen (online und in Präsenz) mit zusammen 329 Teilnahmen. Ferner wurden in 2023 ein zweitägiger Wochenendworkshop mit 8 Teilnahmen zur Erprobung dieses intensiven Formats, und in der Folge in 2024 vier zweitägige Wochenendworkshops mit zusammen 34 Teilnahmen.

Die teilnehmenden Aussteiger*innen sind nach Alter, Geschlecht bzw. geschlechtlicher Identität, Bildungsstand und Beruf außerordentlich heterogen. Gemeinsam ist allen hingegen, dass die psychosozialen Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, in aller Regel sehr gravierend sind, darunter Einsamkeit, Isolation und massive Fremdheitsgefühle, Armut, gelegentlich Obdachlosigkeit und / oder Verwahrlosung. Rund zwei Drittel der Beratungsnehmer*innen berichten von Therapieerfahrungen und Diagnosen psychischer Erkrankungen.³ Auffallend sind die hohen Zahlen an Depressionen und (komplexen) Posttraumatischen Belastungsstörungen (je 17 Personen), von denen die Menschen berichten, gefolgt von Psychosen und psychosomatischen Störungen (je 8). Andere Menschen kommen mit diagnostizierten Angsterkrankungen, Schizophrenien und multiplen Diagnosen in die Angebote von juvenes. Nicht selten wenden sich Menschen in hoch akuten Lebenssituationen, oft aus Kriseneinrichtungen und Kliniken, an das Team. Immer wieder auch in suizidalen Lebensphasen. Allen gemeinsam ist, dass sie während ihres Aufenthaltes in der destruktiven Gruppe schwerste psychische, körperliche und/oder sexuelle Gewalt erdulden mussten.

Vor diesem Hintergrund ist auch der Ausbau struktureller Unterstützungsangebote, die über die unmittelbare Arbeit mit den Aussteiger*innen hinausgeht, von großer Bedeutung. Fachkräfte aus dem sozialpsychiatrischen Dienst und der Sozialen Arbeit, die regelmäßig mit den komplexen Problemlagen ehemaliger Mitglieder destruktiver Gruppen oder ihren Angehörigen und sozialem Umfeld in Kontakt kommen, profitieren von speziell konzipierten Fortbildungsangeboten. Diese Weiterbildungen sind darauf ausgerichtet, ein tieferes Verständnis für die zugrunde liegenden psychosozialen Dynamiken zu entwickeln und gleichzeitig praxisnahe Handlungsstrategien zu vermitteln. Durch diesen interdisziplinären Ansatz gelingt es, das Zusammenspiel zwischen pädagogisch begleiteten Gesprächsangeboten und professioneller Beratung in anderen Bereichen zu unterstützen.

Trotz der synergetischen Effekte, die sich seit der Corona-Pandemie aus der Kombination von Online- und Präsenzangeboten ergeben, zeigt sich das Gesamtangebot – insbesondere außerhalb des Berliner Raums – als weiterhin unzureichend ausgebaut. Die Arbeit von juvenes e. V. zeigt exemplarisch die hohe Nachfrage an qualifizierter Beratung, da Aussteiger*innen aus entlegenen Regionen in ganz Deutschlands oder dem deutschsprachigen Ausland häufig den Zugang zu spezialisierten Anlaufstellen vermissen. Das knappe Zeit- und Personalbudget erfordert vom Team der „Ausstiege aus destruktiven Gruppen“ daher eine präzise Priorisierung und langfristige strategische Planung, um sicherzustellen, dass professionelle Unterstützung nicht als kurzlebiges Projekt, sondern als nachhaltig tragfähiges Angebot in die Zukunft übertragen wird.

III. Weiterführende Fragestellungen und resilienzpädagogische Perspektiven

Aus der Perspektive der pädagogisch-beraterischen Praxis ist der Ausstieg aus destruktiven Gruppen keineswegs als linearer oder gradueller Prozess zu verstehen, sondern vielmehr als ein vielschichtiger, von wechselnden Phasen durchzogener Weg, der sowohl Momente der Zuversicht als auch Phasen intensiver Rückfallängste beinhaltet. In

³ Das Team fragt in den Einzelberatungen i.d.R. nicht nach Therapien und Diagnosen, sondern stattdessen nach den Hilfs- und Unterstützungssystemen.

diesem Spannungsfeld empfinden viele Aussteiger*innen eine tiefgreifende Verunsicherung, wenn es darum geht, neue Formen der Zugehörigkeit zu etablieren und gleichzeitig eine kritische Distanz gegenüber vermeintlichen „Heilsversprechen“ zu wahren. Die damit einhergehenden Herausforderungen berühren eine Vielzahl psychosozialer Dimensionen, die nicht zuletzt durch strukturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst werden. Ein zentrales Problemfeld ist hierbei die (Unter)Finanzierung und die damit verbundenen Versorgungsengpässe. Obwohl die Betroffenen oftmals unter erheblichen Belastungen und komplexen Traumatisierungen leiden, existiert in weiten Teilen Deutschlands lediglich ein fragmentiertes Netz an spezialisierten Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Insbesondere zivilgesellschaftliche und selbstorganisierte Initiativen, die unabhängig von staatlichen oder kirchlichen Institutionen agieren, benötigen eine langfristige finanzielle Absicherung, um ihre Arbeit nachhaltig gestalten zu können. Ohne diese strukturelle Stabilität droht die Gefahr, dass individuelle Hilfsangebote lediglich punktuell und unzureichend greifen.

Darüber hinaus manifestiert sich ein doppelter Stigma-Effekt, der die Situation von Aussteiger*innen weiter verkompliziert. Einerseits werden sie häufig mit Vorwürfen konfrontiert, selbst schuld an ihrer Situation zu sein, was die Inanspruchnahme von Hilfe zusätzlich erschwert. Andererseits fehlt es in Teilen der Fachöffentlichkeit und der gesellschaftlichen Diskurse an einem adäquaten Verständnis für die spezifischen Dynamiken, die zu einer Mitgliedschaft in destruktiven Gruppen führen. Dieses Fehlen differenzierter Reflexion begünstigt nicht selten pathologisierende Urteile oder im Gegenteil Bagatellisierungen, die letztlich in die erneute soziale Isolation und Verstärkung der psychischen Belastungen mündet.

Ein weiteres Spannungsfeld ergibt sich aus der Balance zwischen Ehrenamt und Professionalität. Das Projekt „Ausstiege aus destruktiven Gruppen“ begann als eine Selbsthilfeinitiative und füllte damit ein vielfach unbeachtetes Vakuum in der Unterstützung von Aussteiger*innen. Mit zunehmender Nachfrage wuchs jedoch auch das Bedürfnis nach einer systematischeren Professionalisierung und Qualitätssicherung der Angebote. Hier stellt sich die Frage, wie der Geist des solidarischen, auf Selbsthilfe basierenden Engagements bewahrt werden kann, ohne dabei auf die notwendige fachliche Fundierung und Standardisierung zu verzichten. Ein solcher Balanceakt erfordert nicht nur eine kontinuierliche Weiterentwicklung der methodischen Ansätze, sondern auch ein sensibles Eingehen auf die Ambivalenzen, die zwischen kollegialem Austausch und professioneller Distanz bestehen.

Zudem offenbart sich das Problem der differenzierten Angebotsgestaltung jenseits von Einheitslösungen. Während einige Aussteiger*innen in offenen Gruppensettings einen Raum für den Austausch und die Selbstreflexion finden, bedürfen andere Beratungsnehmer*innen eines geschützten, intensiveren Einzelrahmens und Therapiebegleitung. Diese unterschiedlichen Lebens- und Problemlagen erfordern eine flexible und mehrdimensional ausgerichtete pädagogische Strategie, die in der Lage ist, den variierenden Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Herausforderung liegt dabei darin, individuelle Beratungs- und Begleitungsangebote so zu konzipieren, dass sie sowohl die Intensität der persönlichen Belastungen als auch die Notwendigkeit eines gemeinsamen, erfahrungsbasierten Diskurses berücksichtigen.

Die Arbeit von juvenes e. V. mit *Aussteiger*innen aus destruktiven Gruppen* sowie das Engagement der Elterninitiative Seelische Abhängigkeit in Bayern unterstreichen eindrücklich, dass eine fundierte Aufklärung, ein kontinuierlicher Austausch und ein wertschätzender Blick auf die individuellen Biografien der Betroffenen zentrale Erfolgsfaktoren darstellen. In einer Zeit, in der neue religiös-weltanschauliche Bewegungen, Online-Gemeinschaften und spirituelle Coaching-Angebote weiter an Dynamik gewinnen, bleibt die praktische Begleitung von Aussteiger*innen eine bedeutende und zugleich herausfordernde Aufgabe.

Ob und inwiefern sich diese Aufgabe zukünftig nachhaltiger gestalten lässt, hängt nicht allein von den Fachstellen ab, sondern ist auch eine Frage des gesellschaftlichen Engagements. Ein mutiges Eintreten für echte Wahlfreiheit, eine seriöse Beratung und ein tieferes Verständnis der (un)freiwilligen Abhängigkeitsverhältnisse können entscheidend dazu beitragen, dass Menschen, die den Ausstieg wagen, einen empathischen und kompetenten Anknüpfungspunkt in einer pluralen Gesellschaft finden. Nur so lässt sich der Teufelskreis aus Manipulation, Stigmatisierung und Isolation durchbrechen und den Betroffenen ein Weg in ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht wird.