

Menschen aus sektenhaften Gruppen – Hilfestellungen für Fachpersonen

Die Therapeutin Bonnie Zieman, selbst als JZ aufgewachsen, ist spezialisiert auf die Situation von Menschen aus sektenhaften Kontexten. Sie hat für TherapeutInnen von Betroffenen dieses Handout als Hilfestellung verfasst. Es wurde von JW Opfer Hilfe e.V. auf Deutsch übersetzt.

1 – Erfahrungen von Menschen in sektenhaften Gruppen

Helfen Sie Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin zu verstehen, was Sie erlebt haben und wie Sie aus einer sektenhaften Gruppe mit starkem Kontrollver herausgekommen sind, indem Sie ihm/ihr dieses Handout abgeben. Nehmen Sie sie es zur Konsultation mit und bitten Sie ihn/sie, es zu lesen und zum späteren Nachschlagen in Ihrer Akte aufzubewahren. Wenn Sie ein Beispiel aus Ihrem Leben zu jedem der aufgeführten Punkte nennen können, helfen Sie Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin, Ihre Situation zu verstehen.

Was ist ein Kult bzw. eine Sekte?

„Ein Kult ist ein soziales System (Gruppe, Beziehung oder Familie) mit einer unausgewogenen Machtstruktur, einem transzendenten Glaubenssystem sowie strukturellen und sozialen Mechanismen von Einfluss und Kontrolle. Ein typisches Merkmal eines Kultes ist ein selbsternannter Führer, der behauptet, besondere Kenntnisse zu haben, die er mit Ihnen teilen wird, wenn Sie ihm folgen und ihm Ihre ganze Entscheidungsgewalt übertragen.“

Systematische Manipulation (thought reform program, z.T. übersetzt als Gehirnwäsche) basiert auf sozialpsychologischen Prozessen, die in verschiedenen Kontexten zu gewünschten Verhaltensänderungen führen. Systematische Formen von Manipulation müssen nicht unbedingt auf eine Sekte hinweisen, allerdings wendet jede Sekte solche an, um dadurch ihre Mitglieder zu beeinflussen und zu kontrollieren.“ (J. Lalich & M. Tobias)

Erlebensweisen von Betroffenen in sektenhaften Gruppen

Menschen, die aus stark kontrollierenden Gruppen wie Sekten, terroristischen Gruppen, Prostitutionsringen, Menschenhandelsorganisationen, politischen extremistischen Gruppen, Multi-Marketing-Programmen usw. austreten, erlebten folgende Situationen und Zustände:

- Verlust der individuellen Freiheit (auch wenn man in der größeren umgebenden Gemeinschaft lebt und arbeitet)
- Manipulation, Zwang, Nötigung
- Ausbeutung
- Ungewollte Beeinflussung (z.B. durch das Schlechtmachen von Hochschulbildung oder Karriere)
- Indoktrination
- Verhaltenskontrolle (**B**ehavioral Control)
- Informationskontrolle (**I**nformation Control)
- Gedankenkontrolle (**T**hought Control)
- Emotionale Kontrolle (**E**motional Control) → s. Steven Hassans B.I.T.E.-Modell
- Nicht nachvollziehbare, autoritäre Führung
- Starker Gruppendruck

- Induzierte Ängste und Phobien (z.B. Angst vor der Außenwelt)
- Starre Zeitpläne
- Begrenzte soziale Kontakte und Unterstützung (was die psychosoziale Entwicklung hemmt)
- Todesdrohungen, abgeleitet (aus der Lehre), symbolisch oder durch die Schriften
- "Wir gegen Dich"-Mentalität
- Geforderter, starrer Gehorsam
- Totalitäres, extremes Weltbild oder sogar Weltuntergangs-Szenario
- Abkehr von existentiellen Realitäten (weil davon ausgenommen: Errettung bei Gehorsam)
- Unterdrückung individueller Bedürfnisse und Wünsche
- Nur für die Gruppe verständliche, aufgeladene Sprache
- Anwenden von Gedankenstopptechniken
- Aushöhlung der persönlichen Realität und Identität
- Fehlende Möglichkeit für kreativen Ausdruck
- Ausspionieren anderer Mitglieder Gruppe
- Geforderter Verzicht auf persönliche Träume oder Ziele
- Erosion der psychischen Stabilität sowie der Fähigkeit, eine gesunde Ego-Abwehr aufrechtzuerhalten
- Forderung von Reinheit und Tugendhaftigkeit
- Vorzeitiges kognitives Blockieren, „Dichtmachen“ (als Folge auferlegter Überzeugungen)
- Nicht zweifeln oder Fragen stellen dürfen
- Kognitive Dissonanz

2 – Erlebensweisen nach Verlassen von sektenhaften Gruppen

Werden intelligente, verantwortungsbewusste Menschen unter oben beschriebenen Bedingungen in hochgradig kontrollierenden, repressiven Umgebungen wie Sekten sozialisiert, können Sie nach Austritt unter Folgendem leiden:

- Fehlende Fähigkeit, kritisch zu denken
- Mangelnde Bildung (NICHT mangelnde Intelligenz), kognitive Verzerrungen
- Psychosoziale Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsstopps, verzögerte emotionale Entwicklung
- Kindliche Abhängigkeit
- Gelernte Hilflosigkeit und Passivität
- Schuld und Scham
- Angst und Panik
- Gefühle von Inkompetenz und Angst angesichts der Übernahme von Verantwortung
- Trauer und Verzweiflung
- Selbstvorwürfe, Selbsthass und Selbstzweifel
- Isolation und Einsamkeit infolge von Ausschluss und Ächtung
- Verlust von Sinn und Zweck

- Schwierigkeiten, eigene Entscheidungen zu treffen
- Identitätsverlust, klonartige Persönlichkeit, kein Gefühl der persönlichen Autonomie
- ein falsches "Selbst", erschaffen, um in einer kultartigen Umgebung zu überleben
- Fragmentiertes Selbst (mögliche Dissoziation)
- Destabilisierung durch Verlust des Glaubenssystems
- Scheinbar irrationale Ängste vor Bestrafung durch die Gruppe oder Gott
- Angst, belästigt, verteufelt oder angeprangert zu werden und vor tatsächlichen oder befürchteten Todesdrohungen
- Befürchtung, von der Außenwelt als defekt oder beeinträchtigt beurteilt zu werden
- Ohne Freunde (kein soziales Unterstützungssystem) mit Neigung zu Isolation und Sich-Verstecken
- Konzentrations- und Fokussierungsschwierigkeiten
- Beeinträchtigte soziale Fähigkeiten
- Geringes Selbstwertgefühl, ständiges Gefühl des Scheiterns
- Schwache Ich-Ausprägung
- Übermäßiges Nachdenken über Täuschung, Zeitverlust und Wunden, die in der sektenhaften Gruppe zugefügt wurden
- Wut, Verbitterung und Aggressionen aufgrund erlebter Täuschung und verlorener Jahre
- Hypervigilanz, PTBS und/oder PTSD
- Schwierigkeiten bei der Anpassung an ein neues Leben außerhalb der alles bestimmenden Gruppe

Betroffene brauchen ...

- Zeit, um mehrere Verluste zu verkraften (Weltbild, Glaubenssystem, Verrat durch Freunde, etc.)
- Zeit, um zu verstehen und damit umzugehen, was mit ihnen passiert ist
- Erholung von körperlichem, emotionalem, spirituellem und/oder sexuellen Missbrauch
- das Gefühl, dass Fachleute verstehen, was sie durchmachen

Dokument geschrieben von Bonnie Zieman, M.Ed, Psychotherapeutin im Ruhestand und ehemaliges Mitglied der Zeugen Jehovas. Die beiden obigen Listen sind nicht vollständig, sollten aber einen guten Überblick über die Dynamik von sektenhaften Gruppen (High-Control Groups) und mögliche Folgen für Betroffene geben.

EMPFOHLENE LEKTÜRE: **Cults in Our Midst**, 2003, Margaret Singer; **The Challenge to Heal**, 2016, Bonnie Zieman; **Combating Cult Mind Control**, 2015, Steven Hassan; **Recovery from Cults: Help for Victims of Psychological or Spiritual Abuse**, 1993, Michael D. Langone; **Take Back Your Life**, 1994, Janja Lalich & Madeleine Tobias; **Opening Minds: The Secret World of Manipulation, Undue Influence and Brainwashing**, 2016, Jon Atack.

Datum

Udo Obermayer