

# Brauchen Sie unsere Hilfe? Checkliste

**Nicht wenige Aussteiger aus Sekten benötigen Hilfe – unabhängig davon, ob sie sich aus eigener Kraft gelöst, Ausstiegshilfe benötigt haben, oder ob sie von der Sekte hinausgeworfen wurden.**

Im Folgenden werden typische Symptome und Probleme aufgeführt, die einen Sektenausstieg in der Regel begleiten. Die Intensität der hier beschriebenen Probleme kann individuell variieren.

## Beobachtungen an sich selbst:

Floating. Das sind sog. „Flashbacks“ zurück in die Denkweise, die Gefühlswelt und den Kontext der jeweiligen Sekte.

Ja                       Nein

---

Das Gefühl, überflüssig und wertlos zu sein, nicht gebraucht zu werden. Aussteiger haben eine Gruppe verlassen, in der sie „wichtige“ Aufgaben und Ziele zu erfüllen hatten, die sie in ständiger Aktivität hielten. Sie vermissen die Gipfelerlebnisse und den Antrieb, die durch die Intensität der Gruppendynamik hervorgerufen wurden.

Ja                       Nein

---

Perspektivlosigkeit. Aussteiger wissen nach ihrem Austritt nicht, was sie in „dieser“ Welt wollen und sollen. Es müssen oft mühsam neue, diesmal eigene Zukunftsperspektiven erarbeitet werden.

Ja                       Nein

---

Verlegenheit. Das ist eine Auswirkung der Unfähigkeit, über ihre Sektenerfahrungen zu sprechen; zu erklären, wie und warum sie einer Sekte beigetreten sind, und was sie während der ganzen Zeit dort gemacht haben. Eine gewisse Leichtigkeit im Umgang mit anderen Menschen oder beruflichen Situationen geht ihnen dadurch verloren.

Ja                       Nein

---

Schuldgefühle. Zum einen fühlen sich Aussteiger schuldig, überhaupt der Gruppierung beigetreten zu sein und später selbst Menschen rekrutiert zu haben. Zum anderen schämen sie sich für die Dinge, die sie während ihrer Mitgliedschaft getan haben.

Ja                       Nein

---

Sorge um die zurückgebliebenen Gruppenmitglieder und evtl. Angehörigen und Trauer um den Verlust der Gemeinschaft. Trauer auch um den Verlust des sinnvoll erlebten Engagements für „große“ Aufgaben und hohe Ziele, z.B. Einsatz für den Weltfrieden oder das baldige Gottesreich.

Ja                       Nein

---

Misstrauen gegenüber ihrer sozialen Umgebung, gegen organisierte Religion und Organisationen generell. Dies beinhaltet aber auch Misstrauen gegenüber ihren eigenen Fähigkeiten, wahrzunehmen, ob und wann sie erneut manipuliert werden.

Ja                       Nein

---

# Brauchen Sie unsere Hilfe? Checkliste

Isolationsempfindungen. Aussteiger haben oft das Gefühl, dass keiner verstehen kann, was sie durchgemacht haben. Dies bezieht sich besonders auf ihre Familien.

Ja       Nein

---

Die Tendenz, nur in „Schwarz und Weiß“, in Extremen zu denken, wie es in der Sekte üblich war. Aussteiger müssen erneut lernen, auch Grautöne und Farben wahrzunehmen, um der Komplexität des Daseins gerecht werden zu können.

Ja       Nein

---

Unfähigkeit eigene Entscheidungen zu treffen. Der Verlust der Selbstbestimmung in derartigen Organisationen führt oft zu einer Entscheidungsunfähigkeit. Dieses Unvermögen ist ein Beleg für die Abhängigkeit und Unselbstständigkeit, die in der Sekte gefördert wurde.

Ja       Nein

---

Kommunikationsstörungen. Diese entstehen vor allem durch die in der Sekte eingesetzte Technik der „Manipulation der Sprache“, die bewirkt, dass Sektenerfahrungen nur in der jeweiligen sektenspezifischen Sprache verbalisiert werden können und somit von Nichtmitgliedern nicht verstanden werden.

Ja       Nein

---

Entfremdungsgefühle gegenüber früheren Freunden und der eigenen Familie aufgrund der für Außenstehende schwer nachvollziehbaren Sektenerfahrung und den o.g. Kommunikationsstörungen.

Ja       Nein

---

Alles wird „spiritualisiert“. Diese Verhaltensweise hält manchmal recht lange an. Aussteiger sollten darin ermutigt werden, nach logischen Erklärungen für Ereignisse und Erlebnisse zu suchen, um ihre irrationale, oft „magische“ Denkweise loslassen zu können.

Ja       Nein

---

Schwaches Selbstvertrauen, geringe Selbstachtung. Das resultiert aus ihren Sektenerfahrungen, in denen sie als nutzlos, schuldig und schwach dargestellt wurden. Sie trauen sich kaum zu, eine eigene Meinung zu äußern. Dies ist die Auswirkung des gezielten manipulativen Einsatzes von Lob und Tadel in der Sekte.

Ja       Nein

---

Abhängigkeit und Gefahr der „Abhängigkeitsverlagerung“. Oft versuchen Aussteiger die Leidensphase nach dem Sektenausstieg abzukürzen, indem sie sich z.B. vorschnell in eine Partnerschaft begeben, oder sich einer neuen Religionsgemeinschaft anschließen.

Ja       Nein

---

Probleme mit der Sexualität, aufgrund der übernommenen, häufig verquasteten Lehre und Verhaltensweise der Sekte.

Ja       Nein

---

# Brauchen Sie unsere Hilfe? Checkliste

Furcht und Angst davor, dass das, was die jeweilige Sekte im Falle eines Ausstiegs an schlimmen Konsequenzen prophezeit hat, auch tatsächlich eintreten wird. Sie haben das Gefühl, versagt zu haben und deshalb (von Gott, Satan, Geistern, Dämonen) bestraft werden zu müssen. Angst auch davor, „verrückt zu werden“. Dies ist besonders häufig nach „Floatingerfahrten“.

Ja                   Nein

---

Religiöse Angstsymptome. Einige Aussteiger erleben Halluzinationen und hören Stimmen, die als „Zeichen und Wunder“ verstanden und je nach persönlicher Situation interpretiert werden.

Ja                   Nein

---

Wut und Ärger gegenüber der Gruppe und/oder gegenüber dem Sektenführer. Nicht selten richten sie diese Wut auch gegen sich selbst.

Ja                   Nein

---

Dissoziationen. In diesen Phasen befindet sich der Aussteiger nicht mehr in Kontakt mit der Realität oder den ihn umgebenden Personen. Er ist dann unfähig zu kommunizieren. Auf Außenstehende wirkt er wie jemand, der „ganz weit weg, ganz woanders ist“.

Ja                   Nein

---

Depressionen, Schlafstörungen und Alpträume sind Folge von nicht verarbeitetem Denken und Handeln während des Aufenthalts in der Sekte.

Ja                   Nein

---

Spirituelle und philosophische Fragen/Probleme. Die Weltanschauung und die Werte der jeweiligen Sekte haben sich als nicht tragfähig erwiesen. Eine neue, eigene Wertewelt muss gefunden werden.

Ja                   Nein

---

Die Folge dieser Symptome ist häufig ein Zustand der Desorientierung, der zu ernsthaften psychischen, sozialen und gesundheitlichen Problemen führen kann. Bundesweit sind nur wenige Helfer in der Lage, beispielsweise die angesprochenen Kommunikationssperren durch Kenntnis der jeweiligen Sektensprache, der Begrifflichkeiten und der Denkweisen zu überwinden und somit zu helfen, die Desorientierung zu überwinden.

Die üblichen Beratungsstellen sind mit dieser Problematik überfordert. Entscheidend ist aber die sofortige Hilfe, da andernfalls die soziale und berufliche Reintegration für Aussteiger ein langfristiges multiples Problemfeld darstellt. Durch kompetente psychosoziale Unterstützung kann diese Desorientierung aufgefangen und verarbeitet werden. Wiedereingliederung in Schule und Beruf gelingen leichter mit professioneller Hilfe.

Aussteiger sind nicht krank, aber sie bedürfen in der Regel einer speziellen Hilfe.