

Der Schmerz der Angehörigen

Wenn geliebte Menschen in ein sektenhaftes Milieu geraten

Susanne Schaaf

Mai 2024; aus Jahresbericht 2023

An infoSakta wenden sich oft Angehörige und Freund:innen von Personen, die in ein sektenhaftes Milieu abgedriftet sind und sich vom bisherigen sozialen Umfeld stark oder radikal entfernen. Dieser Beitrag legt den Fokus auf die schwierige Situation der Angehörigen und zeigt das Zusammenspiel verschiedener Aspekte auf, die in den Konflikten eine bedeutende Rolle spielen. Ein besseres Verständnis kann Perspektiven für den Umgang mit Betroffenen eröffnen.

Wenn ein Mensch in ein sektenhaftes Milieu abgleitet, ist oft ein ganzes Familiensystem mitbetroffen. Besonders belastend ist es für Angehörige, wenn Kinder involviert sind. Für die Angehörigen ist es ein Schock, wenn sie realisieren, dass das Engagement des geliebten Menschen das Ausmass einer Verblendung angenommen hat, die sachliche Gespräche quasi verunmöglicht. Sie können

zwar nachvollziehen, dass das Familienmitglied für seine persönliche Lebenssituation etwas gesucht hat, sei es Anschluss und Gemeinschaft, Hilfe für bestimmte Probleme, eine neue Herausforderung oder einen Ausweg aus einer Lebenskrise. Aber sie können nicht verstehen, wieso dies mit einer emotionalen Abwendung oder gar einem Beziehungsabbruch einhergeht. Fassungslos stellen sie fest, dass teilweise abstruse Überzeugungen der Gruppe unhinterfragt übernommen werden und sich die Betroffenen sogar gesundheitlich und beruflich selber schädigen, ohne es zu merken.

Jede Situation ist verschieden

Die Situationen sind individuell verschieden, z.B. hinsichtlich der beteiligten Gruppe oder hinsichtlich der Ausprägung der Konflikte. Die Persönlichkeitsveränderung des betroffenen Familienmitgliedes kann sich schleichend über einen längeren Zeitraum oder

innert kurzer Zeit entwickeln. Folgende Beispiele vermitteln einen Eindruck.

Eine Mutter ist verzweifelt, weil sich ihre erwachsene Tochter, mit der sie immer eine gute Beziehung pflegte, einem LifeCoach zugewendet hat, der sie immer stärker in eine Abhängigkeit führt. Die Tochter hat sich von der Familie und ihrem bisherigen Freundeskreis völlig zurückgezogen, ihren Job aufgegeben und eine Ausbildung beim LifeCoach begonnen. Sie beantwortet keine WhatsApp-Nachrichten mehr oder dann in einer Sprache, die ihrem Wesen so gar nicht entspricht.

Eine Ehefrau und Mutter von drei kleinen Kindern ist auf ihrer Suche nach mehr Freiraum in eine fragwürdige Gemeinschaft geraten. Sie verbringt viel Zeit mit dem Bücherstudium und bringt ihre neugewonnenen Ansichten auch den Kindern bei. Die Kinder beginnen, ihren Vater zu belehren

und als dämonisch zu bezeichnen. Der Vater kann sich mit ihnen kaum mehr normal unterhalten und befürchtet, die Beziehung zu seinen Kindern zu verlieren.

Vier erwachsene Geschwister sorgen sich um ihren Vater im Seniorenalter. Er ist an Krebs erkrankt, weigert sich jedoch, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, und reagiert aggressiv, wenn man das Thema auch nur ansprechen möchte. Stattdessen geht er zu einer Heilerin, die ihm versichert, dass er nur sein Mindset zu ändern brauche, um wieder vollständig zu genesen. Er zahlt ihr grosse Geldsummen, während sich sein Gesundheitszustand zusehends verschlechtert.

Ein Wellenbad der Gefühle

In solchen Situationen brechen unterschiedliche Emotionen auf. Die Angehörigen befinden sich in einem Wellenbad der Gefühle. Die Gefühle sind je nach Konfliktsi-

tuation und Person unterschiedlich intensiv, sie ändern sich im Laufe der Zeit.

Grosse Sorgen: wenn das Familienmitglied sich auch vom bisherigen Freundeskreis abwendet, stark abmagert und gleichzeitig behauptet, glücklich zu sein; wenn das Familienmitglied plötzlich den Job aufgibt und ins Ausland zieht. Manche Betroffene verschwinden in einem Ashram in Indien oder in einem Zentrum im Urwald Südamerikas, manchmal ist den Angehörigen nicht einmal die Adresse bekannt. In isolierten Settings können Betroffene zudem auch über digitale Kanäle schwer erreicht werden.

Angst: die Angst, dass das geliebte Familienmitglied immer weiter in die problematische Gruppe hineinrutscht, dass sich der Kontakt zur Familie weiter verschlechtert oder gar abbricht, dass die Angehörigen ihre Tochter, ihren Sohn «für immer» verlieren. Damit verbunden kann auch die

lähmende Angst sein, «etwas Falsches» zu sagen oder zu machen und dadurch möglicherweise selber zur Verschlechterung der Beziehung beizutragen.

Frustration und Wut: Die Angehörigen sind frustriert, wenn sie sich liebevoll um die Beziehung bemühen, Freiraum gewähren, ihre Worte mit Bedacht wählen – und nichts zurückkommt, die Betroffenen ihre Familie einfach leerlaufen lassen oder verletzend reagieren. Eine Weihnachtskarte wird ungeöffnet zurückgeschickt, das kleine Geburtstagsgeschenk für die Enkelin findet sich im eigenen Briefkasten wieder. Frustration kann zeitweise auch in Wut umschlagen: Wut auf die Gemeinschaft oder die Heilerin, die ohne Skrupel die Lebenssituation der Betroffenen ausnutzt und sie von ihren Familien entfremdet. Oder die Wut auf den Betroffenen selbst, der sich früher für so viele Dinge und andere Menschen interessierte, gerne diskutierte und sich neuerdings nur

noch stereotyp und abweisend verhält. Die Angehörigen sind wütend und fassungslos, wenn der Betroffene seine Überzeugung ohne Wenn und Aber über Fakten stellt, z.B. die Mondlandung als inszenierten Fake verteidigt oder seine ernsthafte Krankheit mit «Wundermitteln» zu behandeln versucht.

Ohnmacht und Ausweglosigkeit: Angehörige fühlen sich ohnmächtig, wenn sie alles ihnen Mögliche versuchen und trotzdem das Gefühl haben, gegen eine Wand zu reden. Sie fühlen sich ohnmächtig, wenn sie keine Chance erhalten, ihre Sichtweise einzubringen, z.B. wenn das betroffene Familienmitglied behauptet, seine Familie stünde auf der Seite der dunklen Mächte und jegliche Zuwendung sei nur ein Verführungversuch Satans.

Schuld- und Schamgefühle sind nichts Aussergewöhnliches. Angehörige fragen sich, was sie falsch gemacht haben könn-

ten, dass das Familienmitglied in die Gemeinschaft gerutscht ist oder sich für einen Guru derart aufgibt. Manche schämen sich, ihrem nahen Umfeld von der schwierigen Situation zu erzählen. Sie befürchten wertende Bemerkungen über sich und die Familie (sie hätten zu viel, zu wenig oder nicht «das Richtige» getan) oder über das betroffene Familienmitglied. Die Angehörigen möchten das betroffene Familienmitglied nicht vor anderen Menschen blossstellen, sie möchten es vor Gerede schützen und ihm die Türe offenhalten, damit sie ohne Scham zurückkehren können.

Sehnsucht und Trauer: die Sehnsucht nach der Zeit, als man sich noch zu gemeinsamen Grillabenden traf, zusammen lachte, sich für den Weg des anderen interessierte. Oder die schmerzvolle Sehnsucht nach den Enkelkindern, die man zweimal in der Woche mit grosser Freude hütete, ihre kindliche Zuneigung genoss, ihnen liebevolle

Zuwendung gab und die man nun seit über einem Jahr nicht mehr gesehen hat, nicht mehr sehen darf. Eine tiefe Trauer erfüllt die Angehörigen, wenn sie realisieren, dass ihre Einflussmöglichkeiten beschränkt sind und die betroffene Person wohl bis auf Weiteres im neuen Lebensentwurf verhaftet bleibt.

Die ständige Sorge, die intensive Auseinandersetzung mit der Thematik, der Kreislauf von Hoffnung und Enttäuschung sind auf Dauer sehr belastend.

Die Belastung kann krank machen

Manche Anrufer:innen berichten uns von Schlafstörungen, Gedankenkreisen, Kopf- und Magenschmerzen, depressiven Verstimmungen. Die Belastung kann sich auch auf die Ehe, Freundschaften oder auf den Arbeitsplatz auswirken. Im Verlauf der «Sekten»-Mitgliedschaft eines nahestehenden Menschen kann es passieren, dass die

Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Das eigene Befinden ist an das Verhalten der betroffenen Person gekoppelt, was durchaus nachvollziehbar ist. Die ständige Belastung, verbunden mit zermürbenden Gefühlen der Perspektivlosigkeit, kann das eigene Selbstwertgefühl und die Lebensqualität jedoch schleichend untergraben.

Da die seelische Abhängigkeit in umstrittenen Gruppen und Netzwerken oft über Jahre dauern kann, bedeutet dies auch eine jahrelange Belastungssituation für die Angehörigen, v.a. wenn sie die Last alleine tragen und wenig oder keine Unterstützung durch einen Freundeskreis oder Fachpersonen erhalten.

Die passende Unterstützung holen

Impulse von aussen können helfen. Viele Angehörige, die sich an infoSekta wenden,

haben bereits im Internet nach geeigneten Berichten gesucht und einiges gelesen. Ein wichtiger Schritt ist, sich im nahen Umfeld Unterstützung zu suchen. Freund:innen, die die Angehörigen mit Wohlwollen und ohne Wertung unterstützen, die schwierige Themen aushalten und zuhören, sind Gold wert. Angehörige können ferner im nahen Umfeld nach geeigneten Personen suchen, die eine Vertrauensbeziehung zum entfremdeten Familienmitglied haben und sich einsetzen wollen: ein Götti, eine alte Freundin u.a. Es ist hilfreich, wenn sich die Familie zusammen mit den Helfer:innen auf ein gemeinsames Vorgehen einigen, wobei jeder und jede seinen und ihren Teil nach eigenen Möglichkeiten einbringt.

Für Überlegungen zum konkreten Umgang kann der Kontakt zu einer «Sekten»-Fachstelle hilfreich sein. Hier werden gemeinsame Überlegungen zur individuellen Situation angestellt und mögliche nächste Schritte

besprochen (siehe Kap. Auslegeordnung und Zusammenspiel verschiedener Aspekte).

Eine weitere Option sind Selbsthilfegruppen: Die Angehörigen treffen auf Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und dadurch auf grosses Verständnis für ihre Belastungssituation. Die offene, würdigende Gesprächskultur ermöglicht Austausch und Inspiration, z.B. bzgl. der Frage, ob und wie man mit Betroffenen sprechen und allenfalls eine Auseinandersetzung riskieren oder ob man das Thema lieber ignorieren soll. Oder wie man emotionale Distanz gewinnen und gleichzeitig gesprächsbereit bleiben kann. In bestimmten Fällen ist es sinnvoll, wenn sich Angehörige therapeutische Unterstützung holen, um vertiefter an ihrer Belastungssituation zu arbeiten. Aus diesen Möglichkeiten wählen die Angehörigen jene, die ihnen entsprechen. Oft laufen die Unterstützungsangebote parallel.

Auslegeordnung und Zusammenspiel verschiedener Aspekte

Personen, die sich an infoSakta wenden, haben oft bereits Verschiedenes im Umgang mit dem Familienmitglied ausprobiert, ohne den gewünschten Effekt: Druck (finanzielle Unterstützung entziehen, Ultimaten stellen), Zuwendung, Ignorieren. So stellen sie sich und der Fachstelle die Frage: Was kann ich noch machen, um der Entfremdung entgegenzuwirken?

In der Beratung bei infoSakta geht es darum, eine Auslegeordnung der jeweiligen Situation vorzunehmen, die verschiedenen Aspekte zu besprechen und auszuloten, wo sich Handlungsoptionen ergeben und wo nicht. Auch wenn die Situationen viele Ähnlichkeiten aufweisen, muss doch jede Geschichte im Einzelfall betrachtet werden. Im Folgenden werden verschiedene Aspekte beschrieben, die infoSakta mit den Ratsu-

chenden in einer Auslegeordnung bespricht. Durch ein besseres Verständnis der Aspekte und deren Zusammenspiel eröffnen sich für die Angehörigen in der Regel neue Perspektiven.

- **Die Wirkung sektenhafter Mechanismen einschätzen**

Ein wichtiger Bestandteil der Auslegeordnung ist natürlich die nähere Betrachtung des sektenhaften Milieus. Die Gruppen und Netzwerke beeinflussen ihre Mitglieder mehr oder weniger raffiniert, vorsätzlich oder unbewusst, auf der kognitiven, emotionalen und der Verhaltensebene. Dabei knüpfen sie an bestehende Sehnsüchte und persönliche Probleme der Menschen an. Die Beeinflussung auf kognitiver Ebene zeigt sich z.B. in den Ausführungen von Lea Lassner, die zusammen mit Hugo Stamm ihre Kindheit und Jugendjahre in der Licht-Oase im Buch «Allein gegen die Seelenfän-

ger» niedergeschrieben hat. Der Leiter Arno Wollensak missbrauchte die Minderjährige sexuell. Das «Liebesspiel» erklärte er zum wichtigen Schritt in Richtung geistiger Aufstieg und als Prüfung, sich von weltlichen Bindungen zu lösen. Lea liess die Übergriffe wie betäubt über sich ergehen, eine schlimme Erfahrung, aber sie hatte verinnerlicht, dass Arno unfehlbar sei.

In sektenhaften Gemeinschaften werden Konzepte und Ideologien als Wahrheiten vermittelt und verankert. Die Konzepte prägen das Denken, Empfinden und Verhalten der Mitglieder – und ihren Umgang mit dem bisherigen sozialen Umfeld. Die Beeinflussung kann schon sehr früh geschehen, wenn z.B. an einem Seminar der Trading People Revolution TRP «prophezeit» wird: «Deine Familie und Freunde sind gegen das, was Du machst. Warum? Weil sie Dich klein halten möchten, weil sie Angst haben, dass Du erfolgreich bist und sie nicht.»

Die Besonderheiten der jeweiligen Milieus gilt es zu beachten: Während z.B. esoterische Gruppen mit Selbstoptimierungsutopien (oder dem sog. Manifestieren) eher zu einem «Egotrip» führen können, zeigen sich in streng christlichen Gemeinschaften mit nostalgischen Visionen eher Tendenzen zur Selbstaufgabe. Grundsätzliche Mechanismen der Manipulation und die gruppenspezifische Beeinflussung zu verstehen, kann helfen, die Aussagen und das Verhalten des entfremdeten Familienmitgliedes besser einzuordnen und in den Gesprächen zu berücksichtigen.

- **Faszination und Motive der Betroffenen verstehen**

Die soziale Beeinflussung in sektenhaften Milieus funktioniert besonders dann, wenn die Gemeinschaft an bestehende Sehnsüchte und Probleme der Betroffenen anknüpft. Die Lebenssituationen und Beitrittsmotive

sind individuell verschieden: Einsame Menschen suchen eine tragende Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Ein ehemaliges VPM-Mitglied beschrieb diesen Aspekt treffend mit «Es ist einfach ein paar Grad wärmer.» Der Kontakt mit Gleichgesinnten und umfangreiche Aktivitäten beflügeln das Gemeinschaftsgefühl und schaffen Identität. Menschen in unsicheren Lebenssituationen finden Halt und Orientierung. So können das Gefühl, in der Gesellschaft übergangen zu werden und niemandem mehr trauen zu können, oder bestimmte Ängste in einer Gruppe kanalisiert werden. Menschen mit Schicksalsschlägen und Misserfolgen erfahren Anerkennung und Bedeutung – sie sind plötzlich Teil einer grösseren Aufgabe. Sinnsuchende finden eine Wahrheit, an der sie ihr Leben neu ausrichten: So beschrieb eine Aussteigerin einer Freikirche, nachdem sie mehrere Trennungen erlebt hatte, wie sie der Satz «Jesus verlässt Dich nie» im Innersten traf. Für persönliche Probleme eröff-

net sich eine einfache Lösung in greifbarer Nähe, auch zur Behandlung von (schweren) Krankheiten bietet sich plötzlich eine hoffnungsvolle Perspektive. Das Engagement in einer Gruppe dient oft der Selbststabilisierung. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass Betroffene vorläufig an diesem Weg festhalten, auch entgegen jeglichen Fakten.

- **Verstehen, wieso Verhaltensänderung schwierig ist**

Um die fehlende Einsichts- und Kooperationsbereitschaft des Gegenübers besser zu verstehen, eignet sich das Modell der Phasen der Veränderung von DiClemente & Prochaska (Transtheoretisches Modell). Dieser Ansatz wird im Gesundheitsbereich z.B. zur Behandlung von Alkoholerkrankung eingesetzt und eignet sich auch zur Übertragung auf Verstrickungen in sektenhaften Milieus. Das Modell beschreibt sechs Phasen

einer Verhaltensänderung. Verhaltensveränderung wird als mehrstufiger Prozess verstanden, wobei die persönliche Absicht der betroffenen Person eine wesentliche Rolle spielt. Die Absicht wiederum ist mit den Beitrittsmotiven und den Beeinflussungsmechanismen im sektenhaften Umfeld verknüpft.

Die erste Phase ist geprägt durch «Absichtslosigkeit». Übertragen auf die Situation seelischer Abhängigkeit von einer Gemeinschaft oder einer Heilerperson bedeutet dies, dass die Betroffenen keinerlei Grund sehen, ihre Überzeugungen und ihren Weg zu hinterfragen und schon gar nicht zu ändern. Die Betroffenen beschreiben und erleben sich als glücklich, selbstbestimmt und unabhängig. Aus ihrer Sicht sind es die Angehörigen, die nichts verstehen, ein Problem haben und eine Therapie brauchen. Das Problem wird vorwiegend oder ausschliesslich bei den anderen gesehen. Für

Angehörige kann es hilfreich sein zu verstehen, dass es per definitionem in der ersten Phase schwer bis unmöglich ist, mit sachlichen Informationen zum Gegenüber durchzudringen. In dieser Phase ist die Identifikation mit dem Glaubenssystem mit eigener Logik sehr stark.

Die zweite Phase nennt sich «Absichtsbildung». Wiederum auf unsere Thematik übertragen, könnte man sagen, dass sich die Phase durch gewisse Ambivalenzen auszeichnet: Einzelne Aspekte des Glaubenssystems oder des Erlebens werden vom Betroffenen in Frage gestellt, aber das System als Ganzes gerät dadurch (noch) nicht ins Wanken. Die weiteren Phasen des Modells beschreiben die Vorbereitung zur Veränderung, konkretes Handeln u.a. Dies kann zu einem späteren Zeitpunkt relevant werden.

- **Auf die Lebenswelt des Gegenübers eingehen**

Der Fokus für die Angehörigen könnte – bezogen auf das oben genannte Modell – auf dem Übergang von der ersten zur zweiten Phase liegen. Mit Empathie, Diplomatie und – wie es in der Psychologie heisst – einem klientenorientierten Zugang, der die Lebenswelt und das Befinden des Gegenübers ins Zentrum stellt, kann versucht werden, die Ambivalenzen herauszuarbeiten und zu fördern. Allerdings muss man sich bewusst sein, dass es sich um einen längeren Prozess mit ungewissem Ausgang handelt und die eigenen Erwartungen der Realität angepasst werden müssen. Eigene Erwartungen anzupassen bedeutet, die Beziehungspflege als wichtiges Etappenziel zu sehen und ins Zentrum zu stellen.

Es ist natürlich schwierig, bei eigener Betroffenheit das Vorhaben, ruhig und diplomatisch vorzugehen, auch umzusetzen. Ferner sind Angehörige, selbst wenn sie sorgfältig und wohlwollend vorgehen, darauf

angewiesen, dass sich das Gegenüber minimal konstruktiv am Gespräch beteiligt. Diese Bereitschaft zur Selbstreflexion fehlt leider gerade dann, wenn die Überzeugung zur psychischen Stabilisierung der Betroffenen beiträgt und sie ihre Autonomie gegen jeglichen Einwand verteidigen. Die Angehörigen können nur versuchen, das Gummiband langsam zu dehnen.

- **Eine Balance zwischen Engagement und Abgrenzung finden**

Schwierige familiäre Konstellationen lassen sich oft nicht in näherer Zukunft auflösen. Die Angehörigen stellen sich folglich auf einen «Begleitmarathon» ein. Eine Fachberatung oder Therapie kann Angehörige darin unterstützen, eine persönliche Haltung für den Umgang mit der Belastungssituation zu finden. Dieser Haltungsfindungsprozess beinhaltet das Ausloten einer individuellen Balance zwischen Engagement für den Be-

troffenen einerseits und Abgrenzung und Selbstschutz andererseits. Auch wenn die Angehörigen ahnen, dass sie sich zum eigenen Schutz abgrenzen, sich emotional distanzieren und sich nicht mehr so ausgeprägt am Betroffenen orientieren sollten, fällt dies aus nachvollziehbaren Gründen schwer. Denn eine emotionale Distanzierung ist ein Prozess in die gegenteilige Richtung, die sich Angehörige eigentlich wünschen: Annäherung, eine Beziehung wie früher. Wenn man in der aufreibenden Auseinandersetzung bleibt, so bleibt man zumindest im Schmerz mit der nahestehenden Person verbunden. Das fühlt sich momentan besser an als die Vorstellung des Verlustes. Daher ist es nicht hilfreich, Angehörigen zu sagen, sie sollten doch «einfach loslassen». Es mag sein, dass Loslassen im Sinne einer emotionalen Distanzierung später möglich sein wird und dass die Angehörigen durch die Distanzierung wieder mehr Souveränität gewinnen. Aber im Moment gilt es zu wü-

rdigen, dass sie sich in diesem Dilemma befinden und eine persönliche Balance finden müssen. Das braucht Zeit.

Wir möchten Angehörige und Betroffene ermutigen, sich frühzeitig Unterstützung zu holen. Durch die Gespräche eröffnen sich oft neue Möglichkeiten, und die Angehörigen finden wieder zu einem Stück Lebensqualität zurück. Zudem ist nicht ausgeschlossen, dass sich entfremdete Familienmitglieder zu einem späteren Zeitpunkt wieder ihren Familien zuwenden, wie unsere Erfahrungen zeigen.