



**Erzdiözese München und Freising  
FACHBEREICH WELTANSCHAUUNGSFRAGEN**

## **INFOTIPP 2**

# **Kontakt mit einer Sekte**

[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)  
**Sekten - Religionen - Weltanschauungen**

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Hilfe, mein Partner ist in eine SEKTE geraten! Was soll ich dagegen tun?!?“ - So oder ähnlich lauten die Fragen, die uns tagtäglich erreichen. Als Angehörige(r) oder Bekannte(r) muss man mit ansehen, wie ein Familienmitglied oder ein(e) Freund(in) in die "Fänge einer SEKTE" gerät. Man selbst ist durch die neu entstandene Situation völlig überfordert. Nur eines weiß man sicher: Man will etwas dagegen tun, möchte am liebsten den ursprünglichen Zustand wieder herstellen und wendet sich daher an Fachleute, die ja wissen müssen, wie das geht.

Dieser Wunsch ist verständlich. Leider gestaltet sich die Wirklichkeit nicht so einfach. Von allen Beteiligten wird (scheinbar) unerträglich viel Geduld, Zeit und Liebe gefordert und eine Garantie, dass letztlich „alles wieder gut wird“ gibt es nicht: Das Leben und vor allem das Zusammenleben lässt sich nicht so strategisch durchplanen wie ein Schachspiel. Sowohl die Freiheit des Einzelnen als auch unvorhergesehene Ereignisse, aber auch Methoden der Beeinflussung und Techniken der Manipulation machen die Beziehung zum Betroffenen zu einem gewagten Unterfangen mit unbekanntem Ausgang - für alle Seiten!

Obwohl die Situation, in der Sie sich befinden, nicht „einfach so“ zu bewältigen ist, obwohl Ihnen niemand Patentrezepte mit Garantie auf Erfolg geben kann, müssen Sie nicht völlig dieser Situation oder „der SEKTE“ ausgeliefert sein. Sie sind (auch weiterhin) verantwortlich für Ihr Leben und sollten sich dieser Verantwortung stellen. Achten Sie darauf, dass Sie auch weiterhin handlungsfähig bleiben!

Das Heft, welches Sie hier in Händen halten, möchte Ihnen hierzu Hilfestellung sein. Auf der Suche nach Orientierung und Halt möchte es Tipps geben, aber auch Denkanstöße vermitteln, um aus der „ZuMutung“ neue Impulse für Ihr eigenes Leben und den zukünftigen Lebenswandel zu ziehen. Die Handreichung kann und soll den Kontakt zu einer Beratungsstelle, wo Sie unter anderem Informationen und Verhaltenstipps erhalten können, nicht ersetzen; zu unterschiedlich sind die Situationen und sind Strukturen bzw. Ideologien der sogenannten „SEKTEN“. Außerdem ist ein klärendes Gespräch (mit Fachleuten) immer sinnvoller, als die Problembewältigung „im stillen Kämmerlein“.

Beim Durchblättern der folgenden Seiten ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass Sie weniger spezielle Techniken und ganz neuartige Tipps und Tricks für den

Umgang mit „SEKTEN“ nahegebracht bekommen, als vielmehr allgemeingültige Kommunikationstechniken und strategische Hinweise, die auch für andere Bereiche des Lebens gelten. Lassen Sie sich dadurch bitte nicht verwirren oder gar enttäuschen: Wenn man einerseits die Freiheit und Personenwürde des BETROFFENEN MENSCHEN achtet, der in eine „SEKTE“ geraten ist, andererseits erkennt, dass es selten schnelle oder unkomplizierte Lösungen gibt, dann bleibt einem nur der Weg, behutsam und zugleich mit strategischem Geschick das Vertrauen zurückzugewinnen und ein Umdenken einzuleiten. Selbstverständlich erfordert dies Zeit - Ihre Zeit, Kraft und Mühe. Doch eine Alternative gibt es nicht - es sei denn, man überlässt den BETROFFENEN MENSCHEN seinem Schicksal, trennt sich von ihm und geht fortan getrennte Wege.

Nehmen Sie diese Handreichung daher als das, was sie sein möchte: eine Art Lesebuch, das man immer wieder zur Hand nehmen kann, ein Ratgeber, der Sie und Ihr Verhalten immer wieder aufs Neue kritisch hinterfragt, ein Ideengeber, der Ihre Phantasie anregen soll zu

immer neuen Vorgehensweisen und ein Tagebuch, das Ihnen ein wenig Hoffnung in hoffnungslosen Stunden spenden möchte.

Am Ende dieser Handreichung sind einige Literaturtipps zusammengetragen. Weitere Hinweise und aktuellere Informationen können Sie jederzeit auf unserer Homepage nachlesen: [www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)

Schließlich noch ein Hinweis zur Sprachregelung: Uns ist bewusst, dass der Begriff „SEKTE“ häufig als Sammelbegriff für die unterschiedlichsten Gruppen und Weltanschauungen dient. Meist ist er jedoch abwertend gemeint und führt allein durch seine Verwendung zu Konflikten. Aus diesem Grund verwenden wir im Text, soweit möglich, den Begriff GRUPPE, um deutlich zu machen, dass eine Vielzahl von Phänomenen in diesem Bereich auftauchen können (zur Problematik: vgl. unten). Die oder der Betroffene, der in die GRUPPE gerät/zu geraten droht, soll hier der Einfachheit wegen als der BETROFFENE MENSCH bezeichnet werden, seine Verwandten, Freunde oder Bekannten werden schlicht mit „Angehörige“ umschrieben.

---

**INHALT**

- 1. Einführung**  
*Die eine „Sekte“ und die vielen „Sekten“ – Zur Gefährlichkeit von „Sekten“ – Die Notwendigkeit der Differenzierung – Passung – Scham ist fehl am Platze*
- 2. Strategisch-humanes Verhalten**  
*Die Goldene Regel – Informationen beschaffen – Ein Team bilden – Begegnungen vorbereiten - Situation analysieren – Umgang mit Stress*
- 3. Eine Gesprächskultur pflegen**  
*Aktives Zuhören – Aggressionsfrei Reden*
- 4. Anfrage an uns selbst**  
*Religiöse Kompetenz*
- 5. Wenn Kinder betroffen sind**
- 6. Probleme in der Partnerschaft**
- 7. Rechtliche Aspekte**
- 8. Checkliste Recherche**
- 9. Zu guter Letzt**
- 10. Literaturlauswahl und weiterführende Links**

## EINFÜHRUNG

„Hilfe, mein Partner ist in eine SEKTE geraten! Was soll ich dagegen tun?!?“

Aus diesem Hilferuf klingt deutlich der Schock mit, den viele bekommen, wenn sie erfahren, das ein BETROFFENER MENSCH in eine Gruppe oder Organisation abgedrufftet ist, die als „gefährlich“ verschrien ist. Oft kommt der Eintritt in die GRUPPE für alle Umstehenden überraschend, frühere Anzeichen wurden nicht erkannt oder anders gedeutet. Plötzlich aber ist klar: wir haben ein Problem!

"SEKTE" - Warum müssen wir gerade davon betroffen werden? Ist der BETROFFENE MENSCH denn von allen guten Geistern verlassen? Wenn der doch nur richtig nachdenken würde, dann müsste er doch seinen Irrtum schnell einsehen! Bestimmt ist der „gehirngewaschen“. Muss ich jetzt Angst um unser Geld haben?

Bricht die Beziehung auseinander? In welcher Gefahr schwebe ich eigentlich? Hinter all diesen zunächst verständlichen Fragen und Impulsen steht zumeist ein Wissen, das wir aus den Medien haben: „Die SEKTEN“ sind gefährlich und wollen nichts anderes als: Geld, Macht und Sex! Für den Kontakt mit GRUPPEN und den Umgang mit unserem BETROFFENEN MENSCHEN ist es aber enorm wichtig, sehr genau zu unterscheiden und sich zu aller erst von den Vor-Urteilen zu lösen. Gerade die Massenmedien, die eher plakativ und daher oft reißerisch berichten, zeigen die vielen Nuancen nicht auf. Damit dienen sie durch diese Art der Berichterstattung den „SEKTEN“.

Machen Sie sich frei von diesen Horrorszenerarien! Die Wirklichkeit ist nicht so einfach in Schwarz und Weiß einzuteilen. „Die SEKTE“ gibt es nämlich nicht.

### Die eine „Sekte“ und die vielen „Sekten“

Der Begriff „SEKTE“ stammt aus dem Lateinischen („secta“) und bedeutet so viel wie „Schule, Lehre, Partei“. „Sektenmitglieder“ sind damit also - zunächst ganz wertfrei - Menschen, die einer bestimmten Lehre oder

Weltanschauung folgen. Oftmals hat sich eine derartige Schule oder Partei von einer anderen, größeren Gemeinschaft abgespalten. So ist beispielsweise das Christentum, hervorgegangen aus dem jüdischen Glauben, in den ersten

Jahrhunderten als jüdische SEKTE begriffen worden (vgl. DIE BIBEL, Apostelgeschichte 24,5.14; 28,22)

Im heutigen Alltagsbewusstsein dagegen wird „SEKTE“ nur negativ verstanden. Schnell wird jedes Verhalten einer Gruppe, was man irgendwie „nicht normal“ findet, das gegen unser ach so aufgeklärtes Bewusstsein in Widerspruch steht, als sektiererisch gebrandmarkt und die Gemeinschaft als „SEKTE abgestempelt“.

Dieses Schubladendenken mag auf den ersten Blick zutreffend erscheinen, doch schon bei näherem Hinsehen muss man eingestehen, dass man damit weder den Gruppierungen mit ihren unterschiedlichsten Ansprüchen und Weltanschauungen gerecht wird, noch eine Grundlage für den Umgang mit deren Mitgliedern gewonnen hat: Zu unterschiedlich sind die Strukturen der Gruppen, die Zugehörigkeitsformen, deren Absichten und Programme sowie deren Verhältnis zum Rest der Welt.

*Nur wer die Liebe meidet, kann dem Schmerz entgehen. Es kommt darauf an, aus ihm zu lernen und durch Liebe verwundbar zu sein.*  
John Brantner

In unserer Beratungsarbeit unterscheiden wir daher zunächst ganz grob zwischen Gemeinschaften, die einen irgendwie

nachweisbaren religiösen Anspruch erheben und sogenannten Psychokonzernen, die mit bestimmten „Techniken“ den Einzelnen wie auch die ganze Welt verbessern wollen. Gänzlich anders organisiert ist dagegen der Markt der sogenannten Lebensbewältigungshilfe, wo selten streng institutionalisierte Gruppierungen auftreten. Vielmehr ist dieser Markt geprägt von einer unüberschaubaren Anzahl einzelner Anbieter, die jeweils ihr Produkt anbieten in der Hoffnung, viele Kunden zu gewinnen. Als Produkte können dann Persönlichkeitstrainings genauso angeboten werden wie dubiose Tröpfchen und Wässerchen oder Geräte, mit denen man sich vor allen möglichen und unmöglichen schädlichen Einflüssen schützen können soll.

Blicken wir noch einmal auf die Gemeinschaften mit religiösem Anspruch, müssen wir auch hier die Vielfalt der Angebote zur Kenntnis nehmen, ob es sich um Gemeinschaften aus dem im weitesten Sinne christlichen Spektrum handelt, um neuheldnische Angebote oder Gruppen aus den islamischen, buddhistischen, (neo)hinduistischen Religionen. Schließlich gibt es noch „Sinnanbieter“, die sich aus jeder Tradition etwas herausnehmen und daraus einen neuen Mix machen.

## Zur Gefährlichkeit von „Sekten“

Ist das Angebot schon so überaus vielgestaltig, muss auch die (vermeintliche) „Gefahr“, die von diesen Gruppierungen und Organisationen ausgeht, differenziert bewertet werden.

Zum Vergleich: Wer ohne nach links und rechts zu schauen eine vielbefahrene Straße überquert, ist zwangsläufig der Gefahr ausgesetzt, von einem Fahrzeug erfasst zu werden. Natürlich gilt auch hier: Man kann Glück haben und es passiert nichts; die hohe Gefährdungslage ist aber objektiv feststellbar.

Wer dagegen Mitglied in einer „SEKTE“ wird, der ist in der Regel keiner derartigen objektiven Gefahr ausgesetzt. Wie hoch die Gefahr für das einzelne Mitglied ist bzw. werden kann, ist wesentlich abhängig vom jeweiligen Welt- und Menschenbild, aber auch von den Strukturen, die dort vorherrschen. Entscheidende Aspekte sind z.B., ob Selbstmord eine denkbare Handlungsalternative sein kann (was also das Menschenleben „wert“ ist), inwieweit von den Mitgliedern Gehorsam gefordert wird (der bis zur Hörigkeit gehen kann) oder wie die „restliche Welt“ betrachtet wird: als verlorener Abschaum oder als unter-

entwickelte Rasse, die es zu erobern gilt, was wiederum das Ende unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung zur Folge hätte.

Das Gefährdungspotential ist aber auch wesentlich von den psychischen Voraussetzungen abhängig, die ein Mitglied selbst prägen. Anders als beim Überqueren der Straße, wo es völlig gleichgültig ist, ob man charakterlich gefestigt ist oder gerade in einer tiefen Trauerphase steckt und nach dem Sinn im Leben fragt, spielt die körperliche und seelische Verfasstheit beim Eintritt in eine „SEKTE“ durchaus eine große Rolle. Wer beispielsweise gerade eine Identitätskrise durchlebt und sein bisheriges Wertesystem hinterfragt, ist wohl schneller bereit, neue Dinge auszuprobieren oder Grenzen zu überwinden - ungeachtet der Konsequenzen, die das haben kann. Aber auch jemand, der sich seiner Selbst äußerst sicher ist, sollte gewarnt sein: nicht selten geraten charakterstarke Menschen mit sehr gutem Bildungsstand, die sich auf die werbenden Versuche einer „SEKTE“ einlassen, in die „Fänge“ derselben, gerade weil sie davon überzeugt sind, das ihnen ja nichts passieren könne.

## Die Notwendigkeit der Differenzierung

Der kleine Überblick dürfte deutlich machen, dass es nicht „die SEKTEN“ gibt und auch nicht einfach von „der“ Gefahr gesprochen werden kann: Zu vielfältig sind die Angebote auf dem (pseudo-) religiösen Markt und im Bereich der Lebensbewältigungshilfe, zu unterschiedlich sind die körperlichen und seelischen Konditionen, die einen Menschen prägen.

Gleichwohl soll damit nicht das Gefährdungspotential völlig in Abrede gestellt werden. Es ist und bleibt unbestritten, dass von GRUPPEN Gefahren ausgehen können, die sowohl den Einzelnen

wie auch eine ganze Gesellschaft schädigen. Aber gerade in der Situation, wo man sich mit einem BETROFFENEN MENSCHEN auseinander zu setzen hat, der in eine „SEKTE“ geraten ist, gerade in der Situation, wo man sich mit Werten, Überzeugungen und Zielen herumschlagen hat, die einem selbst fremdartig oder gar menschenverachtend und bedrohlich erscheinen, ist eine differenziertere Sicht notwendig und letztlich wohl allein zielführend.

(→ Ausführliche Informationen finden Sie im INFOTIPP 1: Sekte – Weltanschauung – Religion).

## Passung

Immer wieder werden wir in Beratungsgesprächen mit der Frage konfrontiert, warum Menschen in die Abhängigkeit von GRUPPEN geraten. Dieser Frage liegt oft die Vorstellung zu Grunde, dass egoistische „SEKTEN“, denen es ums Geld fremder Leute geht, ahnungslose Mitbürger einfangen.

*Wir haben alle den gleichen Himmel, aber selten den gleichen Horizont.*

Gegen diese verbreitete Auffassung ist einzuwenden, dass der Eintritt in eine GRUPPE in der Regel ein Prozess ist, an dem beiden Seiten beteiligt sind: Da ist auf der einen Seite das verlockende Angebot der GRUPPE, auf der anderen Seite ein Mensch mit Bedürfnissen und der Sehnsucht nach Erfüllung dieser Bedürfnisse (als Beispiel seien genannt: Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit, Anerkennung, Gemeinschaft, Größe oder auch Macht).



„Passt“ nun das Angebot der GRUPPE zur Bedürfnisstruktur dieses Menschen, dann sinkt im Allgemeinen die Hemmschwelle. Angetrieben sowohl durch (unvorsichtige) Neugierde als auch vom Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung ist der zuvor noch kritische Mensch mit einem Mal bereit, das Angebot der GRUPPE auszuprobieren, frei nach dem Motto: „Nein sagen kann ich ja immer noch!“ Das dies leider allzu oft der erste Schritt in die längere (konfliktträchtige) Bindung ist, wird dem BETROFFENEN MENSCHEN wie auch seinen Angehörigen meist zu spät klar.

Vor diesem Fehlschluss ist niemand gefeit. Es kann sich niemand von der Gefahr freisprechen, auf ein „tolles Angebot“ hereinzufallen oder dem Charme einer „charismatischen Persönlichkeit“ zu erliegen. Entscheidend ist allein der richtige Zeitpunkt, wo einem das passende Angebot begegnet; fühle ich mich verstanden und scheint die GRUPPE treffende Antworten zu geben auf meine aktuellen Lebensfragen, dann ist man vom „Ausprobieren“ nicht mehr weit entfernt.

### Scham ist fehl am Platze

„Gefährdet“ ist also jeder Mensch! Und manchmal geht man einem dubiosen Angebot schneller auf den Leim, als man denkt (Man bedenke, wie oft wir aus einer Laune heraus Dinge kaufen, die wir eigentlich nicht kaufen wollten. Zu Hause ärgern wir uns dann meist!). Daher ist es auch völlig falsch, wenn man sich aus Scham nicht an vertraute Menschen oder Fachleute wendet (vgl. unten: Netzwerk Beratung). Dies gilt natürlich für jede Person: Sowohl,

wenn man merkt, dass man selbst in eine dubiose GRUPPE gerät als auch für die Angehörigen, die merken, wie ein BETROFFENER MENSCH abzudriften droht!

Die grundlegendste Empfehlung lautet daher: Sprechen Sie mit Familienmitgliedern, Verwandten und Freunden über das, was Ihnen widerfährt, verleihen Sie Ihren Emotionen Ausdruck, auch wenn Sie von Hass- oder Schuldgefühlen bestimmt sind!

## STRATEGISCH-HUMANES VERHALTEN

Der Übertritt eines BETROFFENEN MENSCHEN in eine GRUPPE bringt Unruhe und Unsicherheit in die Beziehung und in den Alltag. Was bis vor kurzem noch relativ einfach und wohl geordnet war, kann sich im nächsten Augenblick als völliges Chaos entpuppen. Die nachfolgenden Kapitel möchten Ihnen in mehrfacher Hinsicht Hilfestellung sein. Zum einen soll es natürlich darum gehen, Ihnen Strategien nahe zu bringen und Verhaltenstipps zu vermitteln, wie Sie den BETROFFENEN MENSCHEN

so effektiv wie möglich aus dem Sog einer GRUPPE ziehen können. Zum anderen werden Ihnen Verhaltensweisen vorgestellt, die Sie zu einer größeren Sicherheit im Umgang mit dem BETROFFENEN MENSCHEN als auch mit der GRUPPE führen können. Schließlich wollen die Hinweise aber auch dazu ermuntern bzw. ermahnen, über die Sorgen sich selbst nicht zu vergessen und das eigene Wohl nicht aus den Augen zu verlieren.

### Die „Goldene Regel“

Im ersten Moment, wo man mit der Gruppenzugehörigkeit eines BETROFFENEN MENSCHEN konfrontiert wird, mag das abwertende Reden von „der gefährlichen SEKTE“ verständlich sein, hilfreich ist es in keinem Fall. Sosehr auch Ihre Gefühle von Wut, Trauer, Ärger oder gar Hass („Warum muss er mir das auch noch antun?!?“) verständlich sind, ist es doch ratsam, so schnell wie möglich sein eigenes Verhalten zu kontrollieren. Die oberste Regel ist geprägt von der Einsicht, dass ein rationales Argumentieren oft nicht zielführend ist: Wie Regentropfen, die am Fensterglas abperlen,

verhallen die vorgetragenen Argumente und logischen Schlussfolgerungen. Der BETROFFENE MENSCH lässt sich einfach nichts sagen („wie ein störrischer Esel“). Deshalb kommt es darauf an, das (noch) bestehende Vertrauensverhältnis nicht weiter zu beschädigen. Ihr BETROFFENER MENSCH soll zumindest spüren, dass er mit allen Sorgen und Problemen zu Ihnen kommen kann. Daher kann die „goldene Regel“ nur lauten: **„Handle so, dass Du die Vertrauensbasis niemals (weiter) zerstörst, sondern immer nur weiter ausbaust!“**

Nur wenn noch soweit eine Beziehung zwischen ihm und Ihnen besteht, dass Begegnungen möglich sind, dass Sie mit ihm sprechen können (und sei es nur über ganz banale Dinge), nur dann haben Sie überhaupt eine Möglichkeit, den BETROFFENEN MENSCHEN zu erreichen. Wann sonst wollen Sie mit ihm sprechen? Wie sonst wollen Sie erfahren, dass er unsicher ist hinsichtlich seiner Entscheidung, in dieser GRUPPE zu bleiben? Woher sollen Sie wissen, dass er Hilfe benötigt?

Achten Sie also darauf, dass diese Goldene Regel all Ihr Denken und Tun bestimmt! Gefährden Sie nach Möglichkeit die Vertrauensbasis nicht!

Vielleicht hilft Ihnen bei der Umsetzung dieser Goldenen Regel die Vorstellung, dass der Eintritt des BETROFFENEN MENSCHEN in eine GRUPPE nicht sofort einer Katastrophe gleich kommen muss. Zum einen wirkt der Einfluss einer GRUPPE nicht sofort, zum anderen darf man auch nicht in das (sektiererische) Schwarz-Weiß-Denken verfallen, wonach alles nur schlecht und gefährlich ist, was

sich im Wirkungsbereich einer GRUPPE ereignet; entsprechende Nüchternheit ist hier ein guter Ratgeber.

Ganz allgemein gilt es, das Wechselspiel von Sprache und Denken zu berücksichtigen. Unser Denken bestimmt die **Wortwahl**, wie auch umgekehrt die Worte unser Denken beeinflussen. Wer also von der „gefährlichen SEKTE“ spricht, wer davon ausgeht, dass alles „ganz schlimm“ ist und wer nicht bereit ist zur Differenzierung und Zurückhaltung, der wird sich auch in Gesprächen entsprechen äußern mit zumeist fatalen Konsequenzen im Blick auf Verständigung und Vertrauen. Daher sollte man sehr zurückhaltend sein mit Worten wie „SEKTE“, „Psychokonzern“ oder dem Vorwurf der "Gehirnwäsche", die angeblich in „den SEKTEN“ betrieben wird.

Wer sich diese Zusammenhänge deutlich macht, kann aus der gewonnenen größeren Gelassenheit heraus beginnen, mit Liebe und Strategie den BETROFFENEN MENSCHEN aus der einengenden Beeinflussung durch die GRUPPE zu befreien.

## Informationen beschaffen

Sobald man erfährt, dass ein BETROFFENER MENSCH in eine GRUPPE geraten ist, sollte man sich so schnell wie möglich Informationen beschaffen. Alles, was man über die GRUPPE erfahren kann, ihren Namen (Selbst-bezeichnung), ihre Lehre, wer der Gründer ist, welche Geschichte sie hinter sich hat und welche typischen Verhaltensmerkmale es gibt, sind von Interesse. Fragen Sie bei den Informations- und Beratungsstellen an, suchen Sie im Internet oder in der Bibliothek nach zuverlässigen Informationen (sowohl von der GRUPPE selbst als auch von Aussteigern oder Fachleuten).

Recherchieren Sie aber auch im Umfeld Ihres BETROFFENEN MENSCHEN: Wohin geht er? Kennen Sie Namen, Straßen, Orte? Welche Verhaltensveränderungen können Sie feststellen (Kleidung, Wortwahl, Vorlieben, Ängste usw.)? Notieren

Sie die Ergebnisse Ihrer Recherchen, damit Sie auch später mit diesen Aufzeichnungen arbeiten können und Ihnen wichtige Details nicht verloren gehen (sogenanntes Gedächtnisprotokoll).

Je mehr Sie über eine GRUPPE und deren Ideologie erfahren, desto besser können Sie die GRUPPE mit ihrem Grad der **Konfliktträchtigkeit** einschätzen. Außerdem können Sie nur so abschätzen, wie Ihr BETROFFENER MENSCH denkt und reagieren wird. Wenn Sie die neuralgischen Punkte kennen, können Sie darauf achten und sowohl Ihr Verhalten als auch Ihre Worte daraufhin abstimmen, so dass Konflikte möglichst vermieden werden können. Wer gut informiert ist, kann dem BETROFFENEN MENSCHEN immer ein Stück voraus sein und lässt sich dadurch nicht so schnell verunsichern oder beeinflussen. (vgl. Checkliste Recherche, S. 31).

## Ein Team bilden

Schwierige Dinge meistert man am besten, wenn man sich auf andere Menschen verlassen kann. Dies gilt auch im Umgang mit unserem

BETROFFENEN MENSCHEN. Versuchen Sie ein Team zu bilden, das Ihnen hilft, den Kontakt zu knüpfen bzw. zu halten. Auch

können Sie im Team unterschiedliche Aufgaben und Rollen wahrnehmen, so dass sie sich gegenseitig entlasten können und effektiver sind im Erreichen der Ziele. Jegliche Scham („Warum muss gerade uns das passieren?!)“ ist letztlich kontraproduktiv. Überwinden Sie daher diese Scham und überlegen

Sie, wem Sie vertrauen können und wer (schon immer) in einer guten Beziehung zum BETROFFENEN MENSCHEN steht (stand). Nutzen Sie die Chance, dass Ihrem BETROFFENEN MENSCHEN aus den unterschiedlichsten Perspektiven heraus eine Rückmeldung gegeben wird.

### Begegnungen vorbereiten - Situation analysieren

Sie haben alle erdenkbaren Informationen beschafft, Kontakt mit einer Beratungsstelle aufgenommen und haben (un-)regelmäßig Kontakt mit Ihrem BETROFFENEN MENSCHEN. Nun gilt es, das erworbene Wissen anzuwenden: Bereiten Sie die Begegnungen mit dem BETROFFENEN MENSCHEN vor, damit Sie nicht überfordert werden und Sie selbst die Kontrolle über die Begegnung behalten.

Ein geeignetes Mittel zur Vorbereitung ist das **Visualisierungsspiel**. Sicherlich haben Sie schon einmal einen Sportler beim Hochsprung beobachtet. Bevor der Sportler losläuft, zählt er die Schritte bis zur Absprungstelle, geht hochkonzentriert mehrmals in Gedanken die Schrittabfolge durch, durchdenkt den Sprung und rennt erst dann los, wenn er sich

über den gesamten Bewegungsablauf im Klaren ist.

Dem Beispiel der Sportler folgend, sollten Sie sich zunächst vorstellen, wie die Begegnung verlaufen könnte, wenn alles gut geht, d.h. keine Konflikte auftreten und Sie sogar ein ausführliches Gespräch führen können oder einige Stunden gemeinsam vereint verbringen („best case“).

Dann überlegen Sie, wie die Begegnung verlaufen würde, wenn alles schief geht, d.h. wenn Sie z.B. schon beim ersten Anblick Ihre guten Vorsätze vergessen oder wenn der BETROFFENE MENSCH Streit sucht bzw. gar nicht mit Ihnen in Beziehung treten möchte („worst case“).

Wie reagieren Sie jeweils? Was können Sie sagen? Welche

Gesprächsthemen könnten Sie einbringen? Gibt es Vorschläge für gemeinsame Unternehmungen? Kann ich die Wohnung präparieren, so dass sie freundlich und einladend wirkt? Könnte ein besonderes Essen (Lieblingsspeise?!?) vielleicht die Bahn ebnen?

Spielen Sie vor einer möglichen Begegnung beide Situationen durch (best and worst case). Machen Sie sich mit den Gedanken vertraut, die Ihnen kommen (können). Welche Gefühle regen sich bei Ihnen? Wie können Sie diese Gefühle regulieren?

Wichtig: Das Durchspielen der verschiedenen Möglichkeiten des Verlaufes soll Ihnen einmal die Angst vor der Begegnung nehmen. Dann soll dadurch aber auch Ihre Handlungskompetenz vergrößert werden - egal, wie das Gespräch sich entwickelt: Sie sind mit den Möglichkeiten vertraut!

Das vorherige Durchspielen sollte Sie nicht in der Spontaneität einschränken (sondern diese erst ermöglichen)! Halten Sie sich in der tatsächlichen Begegnung nicht zwanghaft an Ihren Plan, sondern bleiben Sie natürlich und flexibel - schließlich sind Sie ja gut vorbereitet!

Bleiben Sie dabei mit Ihren Zielen auf dem Boden der Tatsachen! Hochfliegende Zielsetzungen sind zwar ehrenwert und verständlich, führen aber nur zu Enttäuschungen. Anders als bei einem Schalter, den man nur umzulegen braucht, um die Situation völlig zu verändern, gilt im Umgang mit Menschen Geduld und Einfühlungsvermögen.

Bevor Sie das zuvor beschriebene Phantasiespiel spielen können, müssen Sie die Situation kennen, in der Sie sich mit ihrem BETROFFENEN MENSCHEN befinden. Daher ist eine vorherige Situationsanalyse notwendig! In welcher Situation befindet sich der BETROFFENE MENSCH; welche Gefühle und Gedanken, welche Ziele und Ängste bestimmen ihn? Wie steht es um die konkrete Einflussnahme der GRUPPE? Welche Gefühle und Gedanken sind bei Ihnen vorhanden? Welches Ziel möchten Sie erreichen?

Da sich die Situation mit jeder Begegnung ändert, da alle beteiligten Seiten neue Erfahrungen machen, erscheint es notwendig, sich immer wieder neu vor Augen zu führen, wo Sie stehen und wie die Situation jetzt aussieht (vgl. Hinweis unten).

## Umgang mit Stress

Die neue Situation ist für alle Seiten oftmals belastend. Jede Begegnung, jedes Gespräch kann Panik auslösen und man fragt sich, wie man sich verhalten soll, was man sagen soll. Man will alles richtig machen und gerät so immer mehr in den Teufelskreislauf von Stress und Angst.

Für viele Menschen ist der Umgang mit Stress zwar Alltag, doch gerade wenn es um einen BETROFFENEN MENSCHEN geht und eine direkte Konfrontation bevorsteht, verlässt einen die sonst professionelle Art damit umzugehen.

Der erste Schritt zur Eindämmung des Stresses ist die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit. Wer weiß, dass er sich überfordert fühlt, kann auch etwas dagegen

unternehmen. Probieren Sie es z.B. mit Atemübungen. Tiefe Atemzüge können zur Entspannung führen. Genauso helfen Phantasiereisen, in denen man sich an einen schönen Ort denkt und eine freundschaftliche Begegnung ausmalt oder positive Selbstgespräche, die die eigenen Gefühle beeinflussen. Sportliche Aktivitäten helfen beim Abbau der Stresshormone. Außerdem kommt man währenddessen auf andere Gedanken, so dass man sich schließlich entspannter und stressfreier an die bevorstehende Herausforderung heranwagen kann.

### **Kleines Stress-ABC**

- a) kurze Auszeit nehmen
- b) Gespräch suchen mit vertrauten Menschen
- c) Atemübungen usw.

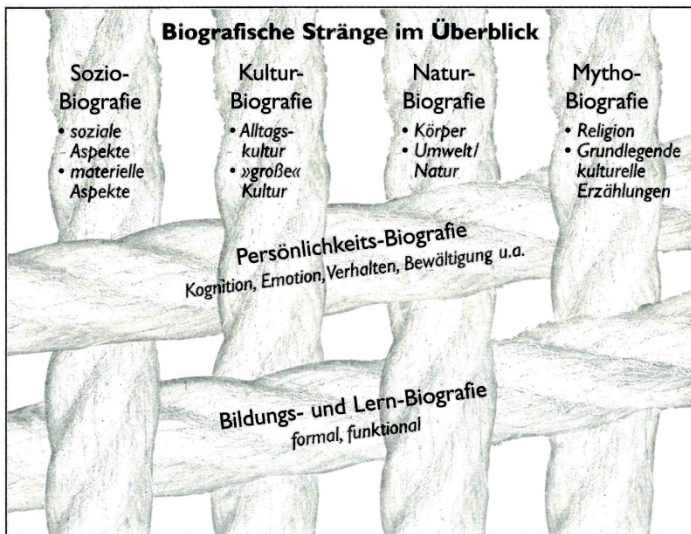
## EINE GESPRÄCHSKULTUR PFLEGEN

Das menschliche Miteinander ist von vielen Faktoren abhängig, wobei der verbalen, aber auch der nonverbalen Kommunikation eine grundlegende und besondere Rolle zukommt. Gibt es Streit oder fühlen wir uns missverstanden, dann wird uns allzu sehr bewusst, dass wir nur sehr wenig Zeit und Energie investieren, um eine gepflegte Gesprächskultur zu entwickeln.

Unsere Art und Weise des Redens ist wesentlich geprägt von unserem sozialen Umfeld: Eltern, Lehrer, Freunde und Bekannte waren und sind uns Vorbild für gelingende (bzw. misslingende) Kommunikation. Im Laufe des Lebens „lernen“ wir Strategien und

Techniken, um unsere Meinung bestmöglich an den Mann zu bringen und verschwenden in der Regel keinen Gedanken an das „wie“.

Erschwerend kommt hinzu, dass das moderne Wirtschaftsleben einen völlig anderen Kommunikationsstil von uns fordert, so dass man sich oft wie ein Wanderer zwischen zwei Welten vorkommt; einmal absolut zielorientiert und durchsetzungsstark, dann im privaten Umfeld einfühlsam und rücksichtsvoll. Moderne Persönlichkeitstrainings (vgl. INFOTIPP 3) verschärfen weiter diesen Gegensatz, weil hier oftmals nur die Macht des Stärkeren und die Durchsetzungsfähigkeit zählen.



(aus: Klingenberg/Zintl: Eigenständig, 2001)



Der Siegeszug der elektronischen Kommunikationsmittel als auch die voranschreitende Individualisierung unserer Gesellschaft haben zur Folge, dass der moderne Mensch immer ungeübter wird im Reden und Zuhören. Untersuchungen zeigen, dass die durchschnittliche Gesprächszeit bei Lebenspartnern bei unter 8 Minuten pro Tag (!) liegt.

Die Diskrepanz zwischen Bedeutung der Kommunikation einerseits und ihrer Pflege andererseits wird umso fataler, je mehr wir uns in konfliktgeladenen Situationen wiederfinden.

Gerät ein BETROFFENER MENSCH in den Dunstkreis einer GRUPPE, sind Konflikte fast immer vorprogrammiert, wobei das nicht immer nur an der GRUPPE oder ihrem neuen Mitglied liegt, sondern am Unverständnis, das Verwandte, Freunde und Bekannte diesem entgegenbringen.

Umso wichtiger erscheint es, sorgfältig auf die Art und Weise zu achten, wie man miteinander redet, welche Worte man gebraucht und welchen Kommunikationsstil man bevorzugt. So wird der Einstieg eines BETROFFENEN MENSCHEN in eine GRUPPE zugleich zur Herausforderung für einen selbst. Wer jetzt nicht bereit ist, seine eigene Gesprächskultur zu überdenken und gegebenen-

falls zu verändern, der stellt schon hier die Weichen, ob es später überhaupt gelingen kann, den BETROFFENEN MENSCHEN aus der GRUPPE herauszuholen.

Die weiter oben beschriebene „goldene Regel“ nimmt auch Einfluss auf die Art und Weise der Kommunikation mit dem BETROFFENEN MENSCHEN. In erster Linie muss es darum gehen, Vertrauen aufzubauen bzw. zu erhalten. Wenn es Ihnen dagegen darum geht, Recht zu bekommen, setzen Sie damit leichtfertig die vertrauensvolle Beziehung aufs Spiel. Daher ist die angemessene Form des Miteinander Redens das **Gespräch** und nicht die Diskussion. Wer diskutiert, der möchte mit Hilfe schlüssiger Argumente Recht bekommen. Ist die Situation jedoch konfliktgeladen, dann führt der Austausch von Argumenten selten weiter, ja man verschärft nur die Situation, so dass letztendlich kein Kontakt mehr möglich ist. Daher sollte man eine Gesprächskultur entwickeln, die den Anderen in seinem Anders-Sein belässt, die ihn nicht unter Druck setzt und - weil der Erfolgswang auf beiden Seiten fehlt - die einzige Möglichkeit ist, einander näher zu kommen.

Die nachfolgenden Hinweise sind diesem Ziel verpflichtet.

## Aktives Zuhören

Zunächst sollen einige formale Gesichtspunkte aufgelistet werden, die für eine gelingende Kommunikation Voraussetzung sind. Ziel dieser Regeln ist es, sowohl den Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen als auch im Miteinander weiter zu kommen. Vor dem Reden beginnt aber das Zuhören. Auch das will gelernt sein!

Als Grundregel darf gelten, die jeweiligen Gesprächspartner anzuschauen. Nur wer den Sprecher ansieht, kann dessen Gestik und Mimik aufnehmen, zeigt Interesse für den Sprecher und das Gesagte: Wer angesehen wird, genießt Ansehen! Suchen Sie immer wieder den **Augenkontakt** zum Sprecher!

Bemühen Sie sich darum, auf die Worte zu hören und sie aufzunehmen. Überlegen Sie sich, was Ihnen der BETROFFENE MENSCH sagen möchte (und darauf gilt es zu antworten!). Leider kommt es nämlich immer wieder vor, dass Gespräche in der Art und Weise ablaufen, dass jeder dem anderen sein Statement vorbringt, ohne auf die Worte des Vorredners einzugehen. Von Gespräch kann dann eigentlich keine Rede mehr sein, weil nicht die Verständigung

im Vordergrund steht, sondern das Mitteilen der eigenen Meinung.

Zur Achtung seines Gegenübers und zur Höflichkeit gehört es, den Sprecher ausreden zu lassen. Aber schon das Unruhigwerden kann den Sprecher irritieren und schnell die ursprünglich positive Atmosphäre umkippen lassen. Hören Sie daher in Ruhe und bis zu Ende zu, bevor Sie selbst das Wort ergreifen.

Sollten Sie etwas nicht verstehen, dann fragen Sie ruhig nach. Warten Sie aber eine Pause ab, bevor Sie unaufdringlich nachfragen („Das habe ich noch nicht verstanden. Wie meinst Du das...?“)

### **Kommunikationshemmer**

- \* *Unterbrechen*
- \* *In Frage stellen*
- \* *Beschuldigen*
- \* *Widersprechen*
- \* *Dominieren*
- \* *Bewerten*
- \* *Ungebetene Ratschläge erteilen*
- \* *Interpretieren*
- \* *Unangemessene Fragen stellen*
- \* *Kritisieren*
- \* *Beschimpfen*
- \* *Demütigen*

(Aus: D. Schilling: *Miteinander klarkommen*, 2000)

## Aggressionsfrei Reden

### ***Ich-Botschaften aussenden***

Wer vom angreifenden Du zum Ich wechselt, verändert dadurch schon sehr nachhaltig das Gesprächsniveau. Du-Botschaften in der Form „Du bist ja nicht mehr Herr Deiner Sinne“, oder „Du Esel“ sind nicht mehr möglich, wenn man stattdessen von sich selbst redet und von seinen eigenen Empfindungen. Weil in Du-Botschaften die eigenen Beweggründe nicht genannt werden, verschleiert man so seinen eigenen Standpunkt, greift zugleich aber den BETROFFENEN MENSCHEN an, dem quasi nichts anderes mehr möglich bleibt, als sich in die Verteidigungshaltung zu begeben, was wiederum das vorschnelle Ende des Gespräches bedeutet.

### ***Verallgemeinerungen meiden***

Verallgemeinerungen wie „immer“, „ständig“, „dauernd“ oder „nie“ lassen darauf schließen, dass der Sprecher verärgert ist. Ob diese Aussagen jedoch in ihrer Allgemeingültigkeit zutreffen, darf wohl bezweifelt werden. Daher sollte man auf Verallgemeinerungen verzichten („Du räumst nie auf“) und gegebenenfalls konkrete einzelne Beispiele nennen („Gestern sah die Küche wieder aus, wie wenn eine Bombe eingeschlagen hätte...“), anhand derer man eine Einigung anzielen kann.

### ***Übertreibungen vermeiden die Wahrheit um Haaresbreite***

Dass „alle SEKTEN gefährlich sind“ hört man zwar oft und manche sind es auch, aber eben nicht alle. Vielleicht weil Aussagen, die mit Übertreibungen angereichert sind, unumstößlicher klingen, werden sie gerne benutzt. Sucht man sich jedoch zu verständigen, dann führen Aussagen, die derart zum Widerspruch anregen, nicht weiter.

### ***Schubladendenken ist zu einfach***

Unsere Welt ist äußerst kompliziert geworden. Etikettierungen sind daher einerseits notwendige Ordnungshilfe, andererseits zugleich unzulässige Vereinfachung (nach dem Motto „die“ Ausländer). Gerade in einer emotional geladenen Auseinandersetzung wecken die undifferenzierten Etiketten Argwohn und signalisieren, dass man eigentlich gar nicht bereit ist, sich fair mit der GRUPPE bzw. deren Weltanschauung auseinander zu setzen.

### ***Schuldzuschreibungen lenken von einem selbst ab***

In Beratungsgesprächen wird nicht selten von Angehörigen die Frage aufgeworfen, ob man selbst in der Vergangenheit etwas falsch gemacht hat und eine Mit-Schuld hat. In Gesprächen verschafft sich dieses Gefühl der eigenen Schuld oftmals dadurch Luft, dass man

von der Verteidigungsposition in den Angriff überwechselt. Helfen kann dies aber keinem. Der Beschuldigte hat letztlich nur die Möglichkeiten, sich zu entschuldigen oder sich zu wehren, schlimmstenfalls wiederum mit Beschuldigungen. Von einer verständigungsorientierten Kommunikation ist man dann sehr weit entfernt.

### ***Nur das Beste denken***

Trauen wir einer Gruppe oder einem Menschen nicht über den Weg, dann gerät alles unter Verdacht, was von ihr bzw. von ihm geäußert wird. Man interpretiert alles nach dem Muster: „Der sagt zwar so - meint aber in Wahrheit ...“

Schnell gerät man so in einen Teufelskreislauf, wo alles negativ interpretiert wird, was von der „anderen“ Seite kommt. Wer so denkt und spricht, handelt letztlich nach dem Motto, dass man ja selbst die bewussten und unbewussten Beweggründe des anderen besser kennt als er selbst. Dass dies nicht der Verständigung dienlich ist, dürfte klar auf der Hand liegen. Zugleich beschneidet man sich der Möglichkeit, die Beweggründe des BETROFFENEN MENSCHEN oder der GRUPPE kennen zu lernen.

### ***Fragen, die nicht fragen, sondern behaupten (Scheinfragen)***

„Du glaubst doch nicht im Ernst...?“ hört sich zwar nach einer Frage an, in Wirklichkeit jedoch versteckt sich dahinter eine angriffslustige Aussage, die zudem den Gesprächspartner in die Verteidigungsposition rückt. Wer im Gespräch derartige Scheinfragen einsetzt, nimmt damit jeder gelingenden Kommunikation den Wind aus den Segeln. Vertrauensbildend sind Scheinfragen allemal nicht.

### ***Vorschläge wollen ein Angebot sein***

Geübt im tagtäglichen Kommunikationskampf bemerken wir vielleicht gar nicht mehr, wenn wir Vorschläge dem Gegenüber unterbreiten, die eigentlich eindeutige Wünsche sind. Wir lassen dem BETROFFENEN MENSCHEN dadurch nicht mehr die Freiheit, sich für oder gegen diese Alternative zu entscheiden. Vielmehr schiebt dieser sich in die Position versetzt, dem formulierten Wunsch entweder zu entsprechen, oder aber sich zu verteidigen. Daher sollte man die gefährliche Kombination von Fragestellung + sollen („Meinst Du nicht, Du solltest ...?“) vermeiden.

***Drohungen - keine ultima ratio***

Wer im Gespräch nicht mehr weiter weiß, muss sich statt der Worte mit anderen Mitteln zur Wehr setzen. Selbst wenn man in der „stärkeren“ Position ist, seine Drohung wahr zu machen und den BETROFFENEN MENSCHEN dadurch empfindlich in die Schranken verweist, bleibt fraglich, wer letzten Endes der Sieger ist. Wem einmal die Selbstachtung gewaltsam genommen wurde, von dem kann man nicht erwarten, dass er einem Vertrauen entgegenbringt und selbstbewusst die ihm gestellten Probleme bewältigen kann. Drohungen beschränken sich auf die Verhaltensebene; Gefühle und Bedürfnisse werden dagegen nicht erreicht.

***Nicht verletzen oder beleidigen***

Ähnlich wie Drohungen zerstören Verletzungen und Beleidigungen das Vertrauensverhältnis nachhaltig. Sowohl Drohungen als auch Beleidigungen erzeugen Hass und Kälte.

***Ironie - gar nicht so lustig***

In Wirtschaft und Gesellschaft wird die Ironie gerne bewundert - signalisiert sie doch, dass man mit Esprit und Intelligenz sich zu wehren weiß. Aber in einem Gespräch, wo es darum geht, sich zu verständigen, wo ein (neues) Mit- und Zueinander gewünscht wird, hat Ironie nichts zu suchen.

***Gemeinsam sind wir stark: Zeugen und Verbündete***

Reichen die eigenen Argumente nicht mehr aus, ist man gern bereit, Zeugen und Verbündete zu nennen, die das genauso sehen und bewerten, wie man selbst. Schnell können so ganze Armeen ins Feld geführt werden, wer was wie sieht und wer was völlig anders bewertet. Dabei verschanzen sich die Gesprächspartner hinter den (angeblichen) Aussagen Dritter. Die eigene Meinung kann dabei völlig zweitrangig werden. Meistens führt die Schlacht mit den ins Feld geführten Zeugen und Verbündeten nur zu weiteren Konfliktlinien und Verletzungen. Die gütige Einigung oder zumindest eine Ebene der Toleranz rückt noch weiter in die Ferne.

***Mach mal Pause***

Lange Monologe rufen zumeist Aggression beim Zuhörer hervor. Daher sollte man seine Gedanken „Portionieren“ und seinem Zuhörer die Möglichkeit geben, zu antworten oder aber nachzufragen. Im Übrigen gerät man bei langen Monologen in die Gefahr, vom verständigungsorientierten Gespräch zu einem Austausch von Statements zu wechseln.

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Sie haben nun einige wichtige Kommunikationsregeln nachlesen können. Doch diese Regeln in die Tat umzusetzen, will gelernt sein und selbst dann bleibt die Bewährungsprobe: Immer wieder aufs Neue hat man sich zu beherrschen, wenn Wut oder Enttäuschung in einem hochkochen. Immer wieder muss man sich die Regeln ins Gedächtnis rufen. Lesen und

beschäftigen Sie sich daher häufiger mit diesen Regeln. Überprüfen Sie Ihre Kommunikation immer wieder aufs Neue darauf hin, ob Sie diskutieren oder ein konfliktfreies Gespräch führen mit dem BETROFFENEN MENSCHEN. Zur weiteren Vertiefung dieser Problematik sei an dieser Stelle auf die Literaturhinweise am Ende hingewiesen.

## ANFRAGE AN UNS SELBST

Wenn Sie den INFOTIPP bis hierher aufmerksam gelesen haben, werden Sie vielleicht entrüstet denken, warum Sie so viel verändern, bedenken oder organisieren sollen, wo doch der BETROFFENE MENSCH in eine GRUPPE gegangen ist und nicht Sie! Vielleicht finden Sie es ungerecht und sogar unverschämt, dass Sie (!) die Arbeit haben, wo Sie doch selbst nur in Ruhe weiterleben wollen wie bisher. Die Veränderungen sind schließlich durch den BETROFFENEN MENSCHEN provoziert; Sie selbst sind ja nur die leidtragende(n) Person(en) - und das in doppelter Hinsicht!

Solche oder ähnliche Gedanken werden sich vielleicht häufiger ihren Weg bahnen. Schämen Sie sich nicht darüber, aber ärgern Sie sich auch nicht. Nehmen Sie diese Gedanken lieber als Chance, darüber nachzudenken, wie viel Ihnen der BETROFFENE MENSCH wert ist. Vielleicht führt Sie das Nachdenken zu der Entscheidung, dass Sie Ihre Bemühungen einstellen müssen, weil die Situation hoffnungslos ist oder weil Ihnen einfach die Kraft fehlt. Vielleicht spüren Sie aber auch, dass Ihnen dieser Mensch sehr wichtig ist und Sie nicht aufgeben wollen oder können. Dann sollten Sie mit neuem Elan, mit gestärkter

Liebe, die Herausforderung annehmen!

Im ersten Moment, wo man erfährt, dass ein BETROFFENER MENSCH in eine GRUPPE geraten ist, können unterschiedlichste Gefühle in einem aufkommen und explodieren. Neben Wut, Hass und Ärger kann es Enttäuschung, Angst, Ohnmacht und Trauer, aber auch Scham und Schuldgefühle geben. Diese Gefühle sind verständlich und es ist wichtig, dass Sie Ihren Emotionen auch Luft verschaffen. Ignorieren Sie ihre Gefühle nicht, damit sie nicht zur Last und Belastung werden.

*Wir müssen das Böse  
zu vergessen suchen,  
das man uns zufügte.  
Und wenn es  
unserem Herzen  
auch tausend Wunden schlug,  
brennende und klaffende,  
wir müssen sie zu heilen,  
zu vernarben suchen.  
Denn nicht im Auflehnen,  
im Hassen und Nachtragen  
liegt des Menschen Würde und Größe,  
sondern im Vergessen,  
im Lieben und Verzeihen ...*

*Gertrud Maaßen*

In der täglichen Beratungspraxis geben wir daher die Empfehlung, **sich selbst etwas Gutes zu tun**. Gerade wenn Anspannung und Stress Sie plagen, wenn Sie Angst vor der Zukunft haben oder nicht

mehr weiter wissen, sollten Sie - neben allem strategischen Denken - sich selbst und Ihre **eigenen Bedürfnisse** nicht vergessen. Nur wenn Sie selbst physisch und psychisch bei Kräften bleiben, können Sie Mut und Energie aufbringen, den Kontakt zum BETROFFENEN MENSCHEN aufrecht zu halten und strategisch zu handeln.

Setzen Sie daher gezielte **Akzente im Alltagseinerlei**: gehen Sie ins Theater oder Kino, kochen Sie sich ein gutes Essen, lesen Sie ein schönes Buch oder treffen Sie sich mit Freunden und Bekannten. Hilfreich können auch kleine Rituale sein, die wie ein Geländer den Alltag meistern helfen, etwa wenn man Anfangssituationen wie Tagesanfänge, Arbeitsanfänge oder Pausen bewusst gestaltet. Ebenso können Zeiten des Wartens (auf die S-Bahn, vor einem Gespräch etc.) oder die Beendigung von Tätigkeiten entsprechend gewürdigt werden.

Manchmal kann aber auch professionelle Hilfe gut tun. So bietet die **Ehe-, Familien- und Lebensberatung** in ihrem flächendeckenden Beratungsnetzwerk eine gute Anlaufstelle, wo Sie kostenlos (es wird um eine Spende für die Arbeit gebeten) mit ausgebildeten Beraterinnen und Beratern sprechen können, Ihren Sorgen und Nöten freien Lauf lassen dürfen und gemeinsam

nach Alternativen und Zukunftsperspektiven suchen können.

Weitere Informationen hierzu sind bei uns zu erfragen oder über unsere Homepage zu erhalten!

Der Kontakt mit einer „SEKTE“ kann uns selbst aus dem Gleichgewicht werfen. Fragen, die einem schon lange nicht mehr in den Sinn kamen, tauchen auf einmal wieder auf: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer bin ich? Was ist der Sinn in meinem Leben?

Mit einem Male sieht man sich hinterfragt, erkennt überdeutlich seine eigenen Fehler und Schwächen und überlegt, was man in der Vergangenheit alles falsch gemacht hat.

Gerade wenn es sich um eine GRUPPE mit religiösem Programm handelt, wird man mit der Frage konfrontiert, wie man es selbst mit der Religion hält? Hat mein Glaube an Gott irgendwelche nennenswerten Konsequenzen für mein Leben, Denken und Arbeiten?

Wie schon mehrfach betont, sollte man diesen Fragen nicht ausweichen. Nutzen Sie die (neue) Unruhe als Chance, über sich selbst und das Leben nachzudenken. Im Gespräch mit dem BETROFFENEN MENSCHEN sollten Sie versuchen, offen und ehrlich Rede und Antwort zu



stehen. Dort, wo Sie selbst nicht weiter wissen, wo Sie ratlos sind, sollten Sie das auch eingestehen können: Ehrlichkeit ist die beste Art und Weise, sich zu begegnen!

***Aktivitäten, die mir gut tun***

*Musik hören*

*Singen und Musizieren*

*Urlaub machen*

*Theater- / Kinobesuch*

*Essen gehen*

*Lesen, Malen*

*Sport treiben*

*Beten*

*Mit Freunden ausgehen*

...

## Religiöse Kompetenz

Werden Sie mit religiösen Ansichten konfrontiert, kann dies die Notwendigkeit zur Folge haben, dass auch Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen sollten. Insbesondere bei fundamentalistischen Gruppen werden Sie als Gesprächspartner nur ernst genommen, wenn Sie eine gewisse religiöse Kompetenz vorweisen können. Außerdem ist die Diskussion über die Struktur einer Gruppe bei weitem weniger zielführend als ein Austausch über die Unterschiede im Gottes-, Welt- und Menschenbild.

Die jüdisch-christliche Tradition kennt die Praxis der allabendlichen Tagesbetrachtung: Was ist heute geschehen? Was ist gut, was ist weniger gut gelaufen? Das

Nachtgebet der Kirche (die Komplet) schließt mit einem Schuldbekennnis, um anschließend mit freudigem Herzen Gott loben zu können. Warum sollte man diese bewährte Tradition nicht für sich selbst entdecken: Kurz vor dem Schlafengehen oder schon im Bett liegend könnte man noch einmal über die Begegnungen und Gespräche nachdenken, die man u.a. mit seinem BETROFFENEN MENSCHEN geführt hat. Wo hat man ihm Unrecht getan? Was hat uns in der Beziehung weiter gebracht? Diese eigene Standortbestimmung verhilft zu einem bewussteren Umgang mit der Situation und schenkt Raum für neue Hoffnung und Gedanken.

**WENN KINDER BETROFFEN SIND**

Für Eltern können sich ganz vielschichtige Schwierigkeiten auftun, wenn ein Kind in eine GRUPPE gerät. Gerade bei Jugendlichen, die von der pubertären Unruhe aufgewühlt sind, kann der Umgang zu einer enormen Probe werden. Neben den normalen und alltäglichen Konfliktlinien entstehen auf einmal ganz neue, noch weniger zu regulierende Probleme.

Eine Patentlösung kann es selbstverständlich auch hier nicht geben. Wichtig ist es, den heranwachsenden Menschen mit seinen Gefühlen und Gedanken ernst zu nehmen. Oft fällt es Eltern schwer zu registrieren, dass das behütete Kind eigene Wege geht und neue Dinge ausprobieren möchte. Versuchen Sie Ihrem Kind ein Partner zu sein (werden), der zu einem aufrichtigen und ernsthaften Gespräch bereit ist. Machen Sie sich aber auch immer wieder klar, bis wohin Sie mitgehen können (wollen?), welche Grenzen oder Prinzipien Sie nicht überschreiten wollen (wohl aber mit Hilfe guter Argumente erklären können). Fragen wie Taschengeld, Ausgehzeiten, aber auch das sensible Thema Sexualität können gerade im Hinblick auf eine Mitgliedschaft in einer GRUPPE enorm an Sprengkraft gewinnen.

Geraten Jugendliche unter okkult-satanischen Einfluss, werden sich die verschiedenste Gewohnheiten verändern; äußerlich wahrnehmbare Merkmale wie Kleidung, Musik (welche Disco wird bevorzugt?), Bilder an der Wand, Zeitschriften und Bücher im Regal usw. als auch innere Einstellungen (Gesprächsthemen, bevorzugte Internetseiten etc.) können da hilfreiche Warnzeichen sein.

Wenn das eigene Kind in eine GRUPPE gerät, wird man als Elternteil zwangsläufig hinterfragt: Nicht selten bemühen sich GRUPPEN darum, den Kontakt zum Elternhaus direkt oder indirekt zu kontrollieren oder gar zu behindern. Dies kann alleine dadurch geschehen, dass den neuen Mitgliedern erklärt wird, sie müssten ihr altes, früheres Leben hinter sich lassen...

Bei allen noch so schwierigen Situationen: Versuchen Sie die Probleme nicht alleine zu bewältigen oder gar zu vertuschen: Auch Kinder und Jugendliche sind potentielle Opfer von GRUPPEN, können aber auch Täter und Anstifter sein! Der Kontakt zu den Beratungsstellen (u.a. Erziehungsberatung, Jugendamt) kann Ihnen manch hilfreichen Tipp geben.

## PROBLEME IN DER PARTNERSCHAFT

Gerät ein Ehepartner in den Einflussbereich einer GRUPPE, ergeben sich neben Angst- und Hassgefühlen eine Reihe weiterer Probleme. Das eigene Lebenskonzept wird - manchmal über Nacht - zerstört, Vermögensfragen beunruhigen genauso wie die bohrenden Fragen von Verwandten, Freunden und Bekannten. Schließlich sind oft Kinder sehr direkt betroffen (Erziehungsberechtigung etc.) und eine Scheidung scheint unvermeidbar. So verständlich Ihre Gefühle, Ihre Ängste und Sorgen auch sind: Ein klarer Kopf ist umso wichtiger, je mehr auf dem Spiel steht. Beachten Sie die oben angeführten Regeln der Kommunikation. Nehmen Sie Kontakt auf zu entsprechenden Beratungsstellen. Führen Sie ab sofort Tagebuch, damit Sie gegebenenfalls konkrete Beispiele

und Vorkommnisse benennen können, wenn es z.B. um das Sorgerecht für die Kinder geht. Suchen Sie rechtzeitig Rat von einem Anwalt, wenn Versorgungs- und Vermögensfragen (z.B. Erbe) anstehen.

Vielleicht werden Sie gezwungen sein, eine gewisse Zeit lang wie „schizophren“ zu handeln! Gerade wenn Sie wirtschaftlich-rechtlich enger an den BETROFFENEN MENSCHEN gebunden sind, müssen Sie prinzipiell mit beiden Möglichkeiten rechnen: Versuchen Sie Vertrauen aufzubauen und Ihren Lebenspartner „zurückzugewinnen“, treffen Sie aber auch Vorbereitungen für den Fall der Fälle. Hilfreich können hierbei beispielsweise die Ehe-, Familien- und Lebensberatung sein oder für juristische Aspekte die Bundesrechtsanwaltskammer.

## EIN WORT ZUM DEPROGRAMMIEREN

Unter Deprogrammierung versteht man die gewaltsame Manipulation des BETROFFENEN MENSCHEN. Entweder wird das GRUPPENmitglied entführt oder aber an einen zuvor ausgewählten Ort gelockt, wo es gegen seinen Willen gewaltsam festgehalten wird, zumeist über mehrere Tage, manchmal aber auch bis zu zwei Wochen. In dieser Zeit versuchen nun Verwandte und Freunde mit „Sektenexperten“ und Aussteigern aus eben jener GRUPPE den BETROFFENEN MENSCHEN solange zu konfrontieren mit den Lügen, menschenverachtenden Praktiken, Machtverhältnissen und Widersprüchen in der Lehre, bis der BETROFFENE MENSCH einsieht, wohin er geraten ist.

Immer wieder wird man als Berater mit der Forderung konfrontiert, eine Deprogrammierung durchzuführen. Letztlich steht dahinter die Auffassung, dass der BETROFFENE MENSCH, wenn er in eine GRUPPE geraten ist, soweit manipuliert wurde, dass nur noch eine gewaltsame Umkehrung der „Gehirnwäsche“ möglich sei. Damit wendet man aber die gleichen Methoden an, wie man sie bei der GRUPPE zu erkennen meint: Man missachtet die Freiheit und das Selbstbestimmungsrecht des BETROFFENEN MENSCHEN, setzt ihn

unter Druck und hofft, dass er wieder zur Besinnung kommt.

Zur Bewertung: Wir lehnen prinzipiell diese Methode ab! Auch wenn uns Aussteiger begegnen, die deprogrammiert wurden und auch wenn diese uns versichern, dass die Deprogrammierung für sie der einzige Weg aus der GRUPPE hinaus war, wollen und können wir diese Methode nicht gut heißen. Sowohl das Menschenbild als auch die Einschätzung der Situation widerspricht unserer Wertvorstellung. Außerdem erübrigt sich wohl zu betonen, dass man sich mit der Durchführung einer Deprogrammierung strafbar macht wegen Freiheitsberaubung und gegebenenfalls auch Körperverletzung.

Schließlich ist die Deprogrammierung ein gewagtes Unterfangen mit ungewissem Ausgang: eine Garantie für ein „erfolgreiches“ Gelingen gibt es nicht. Die möglichen Schädigungen von Psyche und Urvertrauen sind vorab nicht einzuschätzen und erst recht nicht zu kontrollieren - erst recht nicht, wenn der Deprogrammierungsversuch misslingt!

## RECHTLICHE ASPEKTE

Der Rechtsbereich gehört mit zu den sensibelsten Bereichen. Hier geht es u.a. darum, wer und welchen Umständen die Erziehungsberechtigung erhält, wie die Erbschaftsangelegenheiten sachlich und möglichst ohne Streit geregelt werden können. Aber auch die Frage nach der Absicherung des BETROFFENEN MENSCHEN im Hinblick auf notwendige Versicherungen (vor allem: Krankenversicherung, Rentenversicherung, Unfall- und Haftpflichtversicherung) spielt im Umfeld der GRUPPEN eine wesentliche Rolle, weil nicht wenige GRUPPEN diese Ausgaben einsparen und damit das einzelne Mitglied vor unabsehbare Abgründe stellen.

Ganz allgemein muss daher empfohlen werden, sich rechtzeitig um rechtliche Hilfe und anwaltschaftlichen Beistand zu kümmern. Insbesondere wenn es

um hohe Beträge oder um weitreichende persönliche Entscheidungen geht, sollte man nichts unterschreiben, keinem Lösungsvorschlag zustimmen, ohne zuvor fachlichen Rat eingeholt zu haben.

Haben Sie rechtzeitig damit begonnen, ein Tagebuch zu führen, stehen Ihnen bei der juristischen Auseinandersetzung und Aufbereitung detaillierte Informationen zur Verfügung, die vielleicht sogar „prozessentscheidend“ sein können.

Folgende Einrichtungen stehen Ihnen außerdem u.a. zur Seite: Verbraucherberatung (mit eigener juristischer Beratung), Kriminalpolizei, Jugendamt, Schulamt, Anwaltskammer (dort können Sie ein Anwaltsverzeichnis erbitten), Notar, ... (vgl. auch unsere Homepage).

## NETZWERK BERATUNG

Zum Beratungsnetzwerk gehören auch therapeutische und psychiatrische Einrichtungen. Leider kommt es immer wieder vor, dass Menschen, die in eine GRUPPE geraten sind (oder deren Angehörige), früher oder später medizinisch-therapeutischer Hilfe bedürfen. Mit Blick auf die psychiatrischen Einrichtungen müssen wir feststellen, dass es in der Bevölkerung enorme Vorbehalte gibt. Dies mag durch entsprechende Berichte in den Medien und aus Erzählungen „von früher“ zu erklären sein. Mit der Wirklichkeit haben diese Vorurteile jedoch nicht viel zu tun!

Wir sind der Meinung, dass es Zeit ist, die Vorurteile insbesondere

gegenüber der Psychiatrie aufzugeben! Therapie und Psychiatrie sind notwendige und anerkannte Behandlungsformen, die oftmals sehr erfolgreich Menschen helfen. Beide Modelle bieten Möglichkeiten, für die es keine Alternative gibt.

Aus dieser Einsicht heraus und aufgrund der Notwendigkeit bemühen wir uns um eine entsprechende Vernetzung. Daher gehören sowohl ambulante als auch stationäre Einrichtungen zu unserem Beratungsnetzwerk. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns oder über unsere Homepage:  
[www.weltanschauungsfragen.de!](http://www.weltanschauungsfragen.de!)

## CHECKLISTE RECHERCHE

Folgende Informationen und Hinweise können für Ihre Recherche hilfreich sein:

### **Gruppe:**

- Name der Organisation
- Gründer, Verantwortliche
- Internet – Informationen über die Gruppe
- Bücher, Zeitschriften
- Symbole
- Bedeutsame Orte, Treffpunkte

### **Betroffene Person:**

- Verhaltensveränderungen/Verhaltensauffälligkeiten
  - Kleidung: Farbe, Schnitte/Stil (z.B. kurze Röcke, bodenlange Röcke)
  - Rituale
  - Konsum von Alkohol, Nikotin, Drogen
  - Musik
  - Bilder, Plakate
  - Bevorzugte Internetseiten, die besucht werden

### **Dokumentation:**

- Tagebuch
- Briefe
- Evtl. Rechnungen

### **Vorsicht:**

- Privatbereich (Vertrauensverhältnis, rechtlicher Rahmen)
- Geistiges Eigentum (z.B. bei der Kopie von Druckerzeugnissen)
- Brief- und Postgeheimnis

## ZU GUTER LETZT

Die vorangegangenen Seiten haben Sie vielleicht beunruhigt. Dies bringt leider die Situation mit sich, in der Sie sich nun wahrscheinlich befinden. Eine schnelle und einfache Lösung können wir leider nicht anbieten; ist der BETROFFENE MENSCH in eine GRUPPE geraten, helfen oftmals nur noch Geduld, Ausdauer und die Bereitschaft, sich auf die neue Situation einzulassen.

Vielleicht aber werden Sie auch zu der Einsicht kommen, dass eine Trennung besser ist, dass Ihre Bemühungen dauerhaft nicht vom Erfolg gekrönt sein werden. Auch

das kann eine legitime Lösung des Problems sein, denn bei allem guten Willen und bei jeder noch so großen Bereitschaft zum Engagement dürfen Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse, Ihre (psychische) Gesundheit nicht aus den Augen verlieren. Wenn alle Bemühungen ins Leere laufen, dann ist es gut zu wissen, dass vielleicht die Zeit Veränderungen mit sich bringen kann, von denen Sie heute nicht ausgehen können. Manchmal hilft auch der „Kommissar Zufall“. Die Hoffnung sollten wir nicht aufgeben, auch wenn die eigenen Kräfte uns Grenzen setzen.



**LITERATURAUSWAHL UND WEITERFÜHRENDE LINKS**

- Berkel, Karl: Konflikttraining. Arbeitshefte Führungspsychologie Bd. 15, Sauer-Verlag <sup>5</sup>1997.
- Eimuth, Kurt-Helmuth: Die Sekten-Kinder. Herder Spektrum 1996.
- Engl, J./Thurmaier, F.: Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Herder Spektrum <sup>8</sup>1995.
- Familienrechtliche Konflikte mit „Sekten“ und Psychokulten. Eine Handreichung. Hrsg. v. Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW.
- Gordon, Thomas: Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Heyne 1989.
- Gordon, Thomas: Die neue Familienkonferenz. Kinder erziehen ohne zu strafen. Heyne 1994.
- Hassan, Steven: Releasing The Bonds. Empowering People to Think for Themselves. Freedom of Mind Press. Somerville, MA 2000.
- Kast, Verena: Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder Spektrum <sup>11</sup>1994.
- Klingenberger, H./Zintl, V.: Ichstark. Mich und andere verstehen. Entscheidungen treffen. Konflikte wagen und bestehen. Don Bosco 2001.
- Klingenberger, H./Zintl, V.: Eigenständig. Biografische Erfahrungen nutzen. Beziehungsreich leben. Quellen der Ermutigung. Don Bosco 2001.
- Klingenberger, H./Zintl, V.: Selbstbewusst. Don Bosco 2002.
- Schilling, Dianne: Miteinander klarkommen. Toleranz, Respekt und Kooperation trainieren. Verlag an der Ruhr 2000.
- Schilling, Dianne: Soziales Lernen in der Grundschule. 50 Übungen, Aktivitäten und Spiele. Verlag an der Ruhr 2000.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden. 3 Bände. Rororo.
- Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e.V.: Chance Psychotherapie. Angebote sinnvoll nutzen. Düsseldorf 1999.

---

**Links**

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
<http://www.eheberatung-muenchen.de/>
- Bundesrechtsanwaltskammer  
<http://www.brak.de/>
- Polizei Bayern  
<http://www.polizei.bayern.de/>
- Verbraucherzentrale Bayern  
<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/>
- Beratungsstellen für Weltanschauungsfragen  
<https://www.weltanschauungsfragen.de/beratung/>

---

**Autor**

*Axel Seegers*  
Fachbereich Weltanschauungsfragen

**Impressum**

Fachbereich Weltanschauungsfragen  
im Erzbischöflichen Ordinariat München  
Dachauer Str. 5/V  
80335 München

Tel. 089 / 5458130  
Fax 089 / 54581315

[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)  
[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)

*Stand: November 2014*

**INFOTIPPS...**

... sind Kurzinformationen des Fachbereichs für Weltanschauungsfragen im Erzbischöflichen Ordinariat München.

In dieser Reihe sind bisher erschienen:

InfoTipp 1: Sekte – Weltanschauung – Religion

InfoTipp 2: Kontakt mit einer Sekte

InfoTipp 3: Persönlichkeitstrainings

InfoTipp 4: Nachhilfe – An wen kann man sich wenden?

InfoTipp 5: Internationale Freiwilligendienste

InfoTipp 6: Coaching an der Schule?

InfoTipp 7: Hilfswerke und Hilfsorganisationen

InfoTipp 8: Psychotherapieführer

**Ressort Grundsatzfragen und Strategie  
Fachbereich Weltanschauungsfragen**

**Dachauer Str. 5 / V. Stock  
80335 München**

**Telefon 089 - 54 58 13 0  
Telefax 089 - 54 58 13 15**

**[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)  
[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)**

**Information und Prävention  
[www.weltanschauungsfragen.de/information](http://www.weltanschauungsfragen.de/information)**

**Beratung und Seelsorge  
für Betroffene und Angehörige  
[www.weltanschauungsfragen.de/beratung](http://www.weltanschauungsfragen.de/beratung)**

**Arbeitsblätter und Materialien  
für Unterricht und Bildungsarbeit  
[www.weltanschauungsfragen.de/schule](http://www.weltanschauungsfragen.de/schule)**