

Zeitschrift: Frei denken : das Magazin für eine säkulare und humanistische Schweiz
Herausgeber: Freidenker-Vereinigung der Schweiz
Band: 101 [i.e. 103] (2020)
Heft: 1: Abtrünnig : Ex-Muslimin Sarah Haider im Interview

Artikel: Scientology : gefährliche Flucht aus dem Teufelskreis
Autor: Stamm, Hugo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091364>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Gefährliche Flucht aus dem Teufelskreis

Wer sich als langjähriges Mitglied von einer Sekte abwendet, geht ein grosses Risiko ein. Er gibt nicht nur einen Irrglauben, sondern auch ein soziales Umfeld auf – mit zum Teil schwerwiegenden Folgen. Sektenexperte Hugo Stamm weiss, warum der Ausstieg aus einer Religionsgemeinschaft so schmerzhaft sein kann.

VON HUGO STAMM

Mitglieder von strenggläubigen Gruppen fallen aus allen Wolken, wenn ihre Gemeinschaft als Sekte eingestuft wird: «Ich, ein Sektenanhänger? Das ist völlig absurd», antworten sie aus tiefster Überzeugung. Sekten sind in ihren Augen alle anderen Bewegungen, aber doch nicht ihre eigene.

Zur religiösen oder ideologischen Überzeugung – «wir sind auserwählt und vertreten den einzig wahren

Glauben» – kommt die gefühlsmässige Konditionierung. Frisch rekrutierte Gläubige erleben in der Regel ein überwältigendes emotionales Schaumbad, oft eine wahre Euphorie. Die vermeintliche Gewissheit, die religiöse Wahrheit und die auserwählte Gemeinschaft gefunden zu haben, lassen die Gefühlswelt explodieren.

Zustand des Verliebtseins

Alle Sorgen und Nöte fallen von den Missionierten ab, die rosige Zukunft schillert in den schönsten Farben und ist auf alle Ewigkeit gesichert, glauben sie. Die Glücksgefühle sind mit dem Zustand des Verliebtseins zu vergleichen.

Doch wir können uns bei der Suche nach der religiösen Wahrheit nicht auf unsere Gefühle verlassen. Meine Erfahrungen mit Sektenaussteigern bestätigen dies. Es scheint sogar, dass spirituelle Gefühle nicht in erster Linie von

den religiösen Inhalten abhängig sind, sondern vor allem von suggestiven Elementen. Je stärker die Gruppendynamischen Rituale, je übersteigerter die versprochenen Heilerwartungen, desto ekstatischer die Gefühlswallungen.

Gradmesser des Glaubens

Verhängnisvoll dabei ist, dass die Gläubigen oft den Fehlschluss ziehen, dass intensive Gefühle ein besonderer Ausdruck der Glaubenserfahrung und Gottesnähe seien. Konkret: Die spirituellen Gefühle werden als Ausdruck der Frömmigkeit gewertet. Noch mehr: Die Empfindungen werden zum Gradmesser des Glaubens. Gläubige sind überzeugt, dass Gott ihnen die starken Gefühle als Beweis für den richtigen Glauben schenkt. Ein verhängnisvoller Zirkelschluss, der nicht in die Freiheit führt, sondern in die Abhängigkeit. Die Sehnsucht nach Erlösung, Erweckung und Erleuchtung ist eine Falle.

Sie führt in eine radikale Parallelwelt, in der wir das Koordinatennetz verlieren. Vernunft und Verstand werden zum Feind, der unterdrückt werden muss. Ein Feind, der im «normalen Leben» Fragen stellt. Fragen nach Sinn und Zweck. Vor allem aber nach Plausibilität: Ist es möglich, dass ein freikirchlicher Pastor wie einst Jesus schwere Krankheiten heilen oder Tote wieder zum Leben erwecken kann? Spricht Gott wirklich zu mir? Ist es wahrscheinlich, dass man mithilfe der scientologischen Kurse ein unsterbliches Genie werden kann? Kann ich nach dem Absolvieren des esoterischen Lichtnahrungsprozesses für den Rest meines Lebens auf Nahrung verzichten? Bauen Avatare oder aufgestiegene Geisteswesen tatsächlich ein Metallgitter um unseren Planeten, um die spirituellen Schwingungen auf der Erde zu erhöhen und die spirituelle Entwicklung der Menschheit zu fördern?

Betäubte Hirnregionen

Der psychische Ausnahmezustand durch die grosszügige Ausschüttung von Glückshormonen lässt viele Sektenanhänger daran glauben, dass solche völlig überspannten Phänomene Realität werden können. Denn die gruppenspezifischen Prozesse in sektenhaften Bewegungen betäuben jene Hirnregionen, die wir zur erfolgreichen Bewältigung des «grobstofflichen Lebens» im Alltag dringend brauchen. Endorphine können also ein Erweckungs- oder Gotteserlebnis vorgaukeln. Der emotionale Höhenflug wird von den Gläubigen gern als Beweis für das Wirken Gottes interpretiert. Freikirchen sagen den neuen Mitgliedern Sätze wie: «Jetzt hast du Jesus in dein Herz aufgenommen.» Der Glaube, der Sohn Gottes sei nun ständiger Wegbegleiter, ist für ihre Anhänger überwältigend. Doch das «ewige Glück» lässt sich nicht konservieren. Ein

permanenter hoher Endorphinpegel wird zur Tortur oder zur Qual. Glücksgefühle auf hohem Level werden zur Normalität. Es braucht zuerst eine emotionale Abkühlung, um anschliessend erneut Momente des Glücks empfinden zu können.

Sektenmitglieder sind hingegen stets auf der Jagd nach spirituellen oder religiösen Höhenflügen. Diese Jagd hat Suchtcharakter. Um das Abflachen der Glücksgefühle zu verhindern, tauchen sie immer tiefer in die Parallelwelt ein. Sie beten oder meditieren noch mehr, sie kasteien sich, kapseln sich ab, entfremden sich von der Aussenwelt. Ein verhängnisvoller Teufelskreis.

Ernüchterung und Enttäuschung

Doch es hilft alles nichts. Die spirituelle Abkühlung lässt sich im Lauf der Jahre nicht verhindern. Die anfängliche Euphorie klingt ab, zumal die versprochenen und erhofften «Glaubenswunder» nicht eintreffen.

Dieser Prozess führt zwangsläufig zur Verunsicherung. Die Gläubigen werden von Zweifeln heimgesucht, wenn das Glaubensfeuer nicht mehr lichterloh brennt. Hinzu kommt oft die Enttäuschung, dass es auch in der vermeintlich auserwählten Heilsgemeinschaft zu Unstimmigkeiten, Spannungen oder gar Übergriffen und Intrigen kommt.

Anfänglich verdrängen viele Sektenanhänger Ernüchterung und Enttäuschung. Dabei erweist es sich als verhängnisvoll, dass sie den Fehler nicht bei der Heilslehre, dem System, der Gruppe oder den Führungskräften suchen, sondern bei sich selbst. Sie glauben, nicht intensiv genug gebetet oder meditiert, das Heilssystem zu wenig verinnerlicht und Fehler bei der spirituellen Entwicklung begangen zu haben.

In dieser Situation suchen sie das Heil in der weiteren Anpassung und Unterordnung. Sie suchen bei den Sektenführern Rat und Unterstützung. Dabei verlieren

sie weiter an geistiger Freiheit und rutschen noch tiefer in die Abhängigkeit.

Diese Dynamik unterhöhlt das Selbstwertgefühl weiter, weshalb es zu einem spirituellen oder religiösen Burn-out kommen kann. Das ist zwar für die Adepten eine psychische Tortur, gleichzeitig aber eine der wenigen Chancen, dem Sektengefängnis zu entfliehen.

Psychisch auffällige Sektenmitglieder sind für die Gruppen eine Gefahr. Einerseits führen sie den Anführern vor Augen, dass ihr angeblich heilsbringendes System versagt hat. Ausserdem sind abgedriftete Anhänger eine Gefahr für die anderen Mitglieder, die ihrerseits Selbstzweifel oder psychische Probleme entwickeln können.

Der Prozess der Ablösung und des Ausstiegs ist sehr schmerzhaft. Alle Hoffnungen fallen in sich zusammen, der vermeintlich befreiende Glaube zerbröselt. Die Aussteiger fallen in ein Loch und rutschen in eine Existenzkrise ab. Kommt hinzu, dass sie ihr Leben und ihre sozialen Beziehungen auf die Gemeinschaft ausgerichtet haben.

Existenzielle Krise

Eine zusätzliche Belastung ist die soziale Isolation während der Sektenszeit. Es fehlen nun die Beziehungen zur Aussenwelt. Einsamkeit ist nach dem Ausstieg Gift. Sie nährt sehr oft Suizidwünsche. Zumal die Erkenntnis, einer sektenhaften Gruppe auf den Leim gekrochen zu sein und einen wichtigen Teil des Lebens vergeudet zu haben, Schamgefühle hervorruft.

Der Ausstieg führt immer zu einer existenziellen Krise, die oft eine lebenslange psychische Belastung nach sich zieht. ■

Hugo Stamm ist Journalist und führt auf watson.ch den Sektenblog. Er befasst sich seit den 1970er-Jahren mit neureligiösen Bewegungen, Sekten, Esoterik, Okkultismus und Scharlatanen. Er ist Autor mehrerer Sachbücher zu diesem Themenfeld und Verfasser eines Romans.