

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: Das Sektenmitglied : "Der physische Ausstieg ist erst der Anfang"

Autor: Meredith, Katharina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091368>

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>



Das Sektenmitglied

«Der physische Ausstieg ist erst der Anfang»

VON KATHARINA MEREDITH

Ich bin eine Aussteigerin. Nun, was heisst das denn genau? Bin ich irgendwann mal eingestiegen? Eigentlich nicht. Als ich zehn Jahre alt war, rutschten meine Eltern in eine esoterische Kommune, die sich dann dummerweise zur Sekte entwickelte. Ich war, wie ich mich noch genau erinnern kann, dagegen. Gegen etwas zu sein ist sowieso ganz toll – und es ist genau das, was in Sekten streng reguliert wird.

Gegen den Verstand

Nach nur wenigen Wochen in meinem neuen Umfeld war ich zum Beispiel gegen die böse Aussenwelt, gegen meine eigenen Gefühle, gegen meine Eltern, gegen meine Verwandten, die in besagter Aussenwelt lebten, und gegen mein altes Leben, einschliesslich aller Freunde, dich ich seit klein auf kannte. Dann war ich gegen meinen Verstand, gegen meinen Körper, gegen ganz normales Mitgefühl, denn das machte mich verwundbar. So schnell ging das. Erstaunlich, woran der Mensch glaubt, wenn er von Gleichgesinnten umgeben ist. Meine

gesamte Weltanschauung wurde mir vorgegeben und, nun ja, in Bälde würde die Welt untergehen, wenn wir es nicht verhinderten.

Alles mitmachen

Was ich allerdings nicht durfte: gegen den Guru Arno Wollensak sein oder gegen das Medium Julie Ravell, das einen 35 000 Jahre alten Geist «channelte». Da musste ich immer nicken, freudig schauen und alles mitmachen. Leider bedeutete «alles mitmachen» über die nächsten Jahre: Verlust meiner Eltern, psychischer und sexueller Missbrauch, Isolation, Abhängigkeit und Angstzustände.

Heute studiere ich Psychologie, spezialisiere mich auf Extremismus und Terrorismus und bin bei einem Verein tätig, der Aussteigern aus destruktiven Gruppen hilft.

Was vielen vielleicht nicht bewusst ist – der physische Ausstieg ist erst der Anfang. Danach kommt eine Phase, in der man ohne Halt in einer fremden Welt steht. Eine Welt, die als Gefahr galt und der man nun, oft ohne jegliche Unterstützung, ausgeliefert ist. Die Person, die man in der Gruppe war, gibt

es nicht mehr. Der Sinn, den einem die Gruppe gab, ist auch futsch. Dieser Verlust zerrt. Sich als Fremde im eigenen Land zu fühlen, die Witze nicht zu verstehen, sich nicht klar ausdrücken zu können – das alles zerrt. Viele Aussteiger kämpfen mit Erschöpfung, Depression, Stress oder Angststörungen. Grenzen setzen oder mal etwas für sich selbst tun, ist den meisten fremd. Schliesslich gab es ja nur ein «Wir». Nun muss man das «Ich» neu finden. Im Falle von Kindern, die in einer sektenhaften Gruppe aufgewachsen sind, durfte sich das «Ich» vielleicht nie frei entfalten. Da ist so ein Neuanfang hart.

Mut machen

Das ist aber das Tolle an unserer chaotischen undefinierten Welt: Man darf sich frei entscheiden. Wer man sein will, mit wem man sein will, wohin der eigene Weg gehen soll. Ich möchte allen, die sich trauen, ein krankhaftes Umfeld zu verlassen, Mut zusprechen. Es ist nicht einfach, aber es gibt jedes Jahr Tausende von Menschen, die sich gegen kaputte Systeme wehren und sich für ein freies Leben entscheiden. Ihr seid also nicht allein. ■