

6 Tipps für den **Ausstieg aus fundamentalistischen Gemeinden** (z. B. Freikirchen)



Abstand zur Lehre

Es hilft, sich erstmal von der Gemeinde und der Bibel zu distanzieren. Mit ein wenig Abstand verändert sich die Perspektive und du kannst dich ohne Druck von außen und in aller Ruhe mit deinen Fragen und Zweifeln auseinandersetzen.

Zeit

Es braucht Zeit, um verinnerlichte Glaubenssätze und Überzeugungen aufzubrechen und sich für neue Perspektiven und Werte zu öffnen. Auch Ängste können tief sitzen. Du darfst geduldig mit dir sein und dir Zeit nehmen.



Kontakt zu Nicht- oder Andersgläubigen

Tausch dich mit Menschen aus, die keine oder eine andere Religion haben, und lerne andere Sichtweisen und Werte kennen. So entdeckst du alternative Lebensmodelle und erweiterst deinen Horizont.

Kontakt zu Aussteiger:innen

Der Austausch mit Gleichgesinnten kann sehr heilsam sein. Die gemeinsamen Erfahrungen verbinden und ermöglichen eine Kommunikation, die auf tiefem Verständnis füreinander beruht. So kann man voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen.



Erfahrungsberichte

Erfahrungsberichte von Aussteiger:innen aus Sekten oder ähnlichen Gruppierungen können dir strukturelle Probleme und Machtmissbrauch in Gemeinschaften aufzeigen. Du erkennst, dass du kein "Einzelfall" bist und kannst deine eigenen Erlebnisse besser einordnen.

Therapie

Sich vom Glauben und einer Gemeinde zu lösen, kann einen tiefgreifenden Bruch im Leben darstellen. Therapeut:innen unterstützen dich dabei, dir deine Glaubenssätze bewusst zu machen und religiöse Traumata zu verarbeiten.

