

Die Phasen des Ausstiegs

Ein Beschreibungsversuch

Im Folgenden versuche ich mein Wissen über Ausstiegswege und Prozesse in 4 Ausstiegsphasen einzuordnen und die damit einhergehenden Prozesse etwas ausführlicher zu beschreiben. Hierbei werde ich einige bedeutsame Aspekte benennen, doch nicht alle wichtige Themen werden hier behandelt und sind daher an anderer Stelle (Hilfreiches für Betroffene, Für Helfer und in meinen Videobeiträgen) zu finden.

Die 4 Phasen stellen keine festen Gebilde dar, die Grenzen sind fließend und diese Ausstiegsphasen sollen nur einer groben Zuordnung dienen, was sich jeweils in den einzelnen Prozessabschnitten im Ausstieg häufen kann und folglich gut wäre, zu beachten. Es kommt letztendlich weniger auf eine Begriffsbestimmung und Zuordnung an (wie z.B. die Hauptphase mit dem Aspekt, dass hier nun z.B. der Abbruch von Täterkontakt in der Regel vollständig vollzogen wird), sondern wichtig ist der Inhalt, also dass jemand tatsächlich bestimmte notwendige Entwicklungsprozesse durchläuft und Ziele erreichen kann sowie die Erkenntnis und Einschätzung von der jeweiligen Ist- Situation:

wo steht der Aussteiger gerade und was würde ihm jetzt in diesem Entwicklungsstadium helfen. Ich denke, nur mit einem solchen Wissen können Helfer effektiv unterstützen und nur durch ein zielstrebiges und kontinuierliches Dranbleiben an Ausstiegsprozessen können Betroffene am Ende gereift, gestärkt und als Sieger (also innerlich frei und unabhängig und äusserlich in sicheren und weitestgehend normalen Lebensumständen) aus den ganzen Ausstiegsbemühungen hervor gehen.

So individuell einzelne Personen, Lebensumstände und Situationen sind, so verschiedenartig gestalten sich auch Ausstiegsbemühungen und Ausstiegsverläufe. Ich bitte darum, dies also im Hinterkopf zu behalten. Es geht lediglich um eine Beschreibung wie sich Ausstiegsprozesse für einige/ für viele Aussteiger gestalten können und wie man möglichst gut dadurch kommen bzw. mitbegleiten und unterstützen kann.

In der Hoffnung, dass Betroffene sich hierdurch verstanden fühlen und einige Beschreibungen als hilfreich empfunden werden. Und in der Hoffnung, dass Helfer und Begleiter, wie auch Aussenstehende und Interessierte, vielschichtig und aus verschiedenen Blickwinkeln auf die Thematik blicken und versuchen durch Erkenntnisse, durch Mitgefühl und Verständnis sowie durch ein Mitaushalten, Mitdurchhalten und ein Mitbegleiten von all diesen Kämpfen und Entwicklungsschritten, die sich durch ein Durchlaufen dieser Ausstiegsprozesse ergeben, diese Ausstiegswege und Bemühungen von Einzelnen effektiv unterstützen können und die gewonnenen Erkenntnisse und Lernprozesse in den Austausch mit anderen sowie in die Entstehung von weiteren Schutz- und Hilfsangeboten mit einfließen lassen werden.

Auf dass wir alle voneinander lernen mögen und uns gegenseitig inspirieren.

Mögen diese Informationen vielen Menschen eine Hilfe sein und möge auf vielfältige Weise immer mehr über solche Ausstiegswege und Prozesse gesprochen werden.

Und nun die 4 Ausstiegsphasen im Einzelnen:

Ich möchte die Ausstiegsphasen gerne in die folgenden 4 Phasen unterteilen:

Vorphase
Anfangsphase
Hauptphase
Schlussphase

Die Vorphase



Das prägende Merkmal dieser Vorphase ist die Verdrängung und Verleugnung. Der Betroffene lebt nach den Regeln der Gruppierung. Er weiss, was erlaubt ist und was

nicht. Die anderen Gruppenmitglieder kontrollieren (nahezu) alle Lebensumstände und das Leben des Betroffenen ist durchzogen von Gruppentreffen und Gewalterfahrungen.

Doch hier und da gibt es Momente, da kommt der Betroffene für sich ins Nachdenken. Ob das ein Moment ist, wo ein Erinnerungsstück aufblitzt oder ein Moment, wo sich ein schlechtes Gewissen meldet. Manchmal führt auch eine Situation zum Nachdenken, in der etwas Schlimmes geschieht und eine innere Grenze berührt wird, derart:

„Das geht mir zu weit. Sowas würde ich (allein) niemals tun. Das finde ich nicht gut.“ oder „Sowas will nie ich nie mehr erleben. Mit mir macht ihr das nicht. Jetzt ist Schluss.“

Solche Momente sind entscheidend für den weiteren Entwicklungsverlauf, denn sie tragen dazu bei, dass ein Entschluss für einen Ausstieg vorbereitet wird. Je mehr sich ein Betroffener innerlich distanziert, Situationen und Verhaltensweisen anzweifelt und innere Grenzen bemerkt bzw. ein Gewissen, die Bereitschaft Mitzufühlen und zu reflektieren greifbar wird, um so höher ist die Chance, dass der Betroffene einen Schritt weitergeht und nicht bei diesen Fragestellungen und der inneren Distanz stehen bleibt, sondern sich auch ganz bewusst für einen Ausstieg entschliesst und konkrete Schritte unternimmt, um aus diesem Gewaltssystem heraus zu kommen.

Doch in dieser Vorphase bleibt es meistens nur bei einem gelegentlichen Darüber-Nachdenken. Gedanken, Gefühle und Erinnerungen werden dann auch ganz schnell wieder weggeschoben, verdrängt und umgedeutet.

Das ist der Versuch, das alles auf Abstand zu halten, sich emotional nicht zu sehr zu belasten und sich eine Entscheidung, die persönliche und grössere Konsequenzen hätte, zu vermeiden oder aufzuschieben.

Ebenfalls ist es kaum aushaltbar, z.B. als Gewaltopfer konkrete Erinnerungen über Gewalterfahrungen zu zulassen und gleichzeitig noch in unmittelbarer Täternähe zu sein und jeden Moment erneut zum Opfer gemacht zu werden.

Schließlich führen auch all die extremen Emotionen, die zu diesem Zeitpunkt gar nicht kontrolliert und verarbeitet werden können, zu einem inneren Rückzug und zu Flucht- und Verdrängungsmechanismen. Wie soll man denn mit der eigenen Hilflosigkeit und Ohnmacht umgehen, mit der Wut und dem Entsetzen, mit all den Grausamkeiten und mit der Scham, mitten in all dem zu stehen und sich nicht bewegen und nicht zu sich selbst stehen zu können.

Da hilft nur verdrängen, alles auf Abstand halten und verleugnen.

Was ist wichtig in dieser Phase zu beachten?

Erinnerungen und Gefühle werden oft als bedrohlich erlebt. Deshalb sollten Helfer nicht versuchen Betroffene mit traumatischen Inhalten zu konfrontieren, da dies eher zu

weiteren Fluchtreaktionen, zu Kontaktabbrüchen oder zu (verbaler) Aggressivität führen könnte und eher destabilisierend wirkt.

Eine behutsame Kontaktaufnahme mit viel Fingerspitzengefühl für die Situation des Einzelnen ist hier eher angeraten. Doch solange der Betroffene nicht erkennt, dass diese Verdrängungs- und Verleugnungsstrategien auf Dauer nicht weiterbringen und solange er nicht bereit ist, sich für einen ernsthaften Ausstieg zu entscheiden, wozu eben auch gehört, sich mit sich selbst (der eigenen Situation und den Emotionen und Erinnerungen) auseinander zu setzen, solange können Helfer nur ein Kontaktangebot machen und durch kleine Impulse und einige Fragestellungen den Prozess des Innehaltens und Nachdenkens anregen.

Wichtig für Helfer und Betroffene ist hier auch die Frage nach der Gefährlichkeit der Gruppierung bzw. einzelnen Täter. Betroffene haben in der Regel Angst sich für einen Ausbruch aus dem System zu entschliessen, weil sie befürchten, dies nicht überstehen zu können. Und in manchen Situationen ist es tatsächlich ratsam noch mit konkreten Hilfsangeboten und Ausstiegsbemühungen zu warten. Sicherheit geht hier vor!!!

Die Anfangsphase

Das Diagramm zeigt auf einem orangefarbenen Hintergrund. Oben links befindet sich ein blaues Rechteck mit dem Text 'Die Anfangsphase'. Darunter ist ein großer schwarzer Kreis, der vier stilisierte Figuren enthält: drei in Hellblau und eine in Gelb. Rechts davon befindet sich eine große, weiße, wolkenartige Gedankenblase mit einem schwarzen Rahmen. In dieser Blase steht folgender Text in blauer Schrift:

**Was ist nur mit mir los?
Nachts habe ich schlimme Träume
und ich bin irgendwie ruhelos.
Lieber nicht dran denken.
Und bloss nichts fühlen. Gefühle sind gefährlich.
Lieber nichts spüren.
Soll das immer so weitergehen?
Mein ganzes Leben lang?
War das schon alles?**

Mit der Anfangsphase meine ich den Schritt, sich bewusst für einen Ausstieg zu entscheiden. Hier bleibt es nicht nur bei einem gelegentlichen Nachdenken, sondern der Entschluss wird gefasst: „Mir reicht's. Ich will das nicht mehr. Ich steige aus.“

Doch dieser Schritt ist noch nicht dasselbe, wie die Gewalt zu beenden oder den Kontakt zu Tätern gänzlich abubrechen.

Es geht zu Beginn erstmal um eine innere Haltung, die besagt: „Mir reicht's. Es ist genug. Ich will das so nicht mehr. Ich will raus!“ und wo sich nach und nach im Laufe der Zeit weitere Entscheidungen und konkrete Handlungen anschliessen können. Diese Phase kann Wochen, Monate oder auch Jahre andauern.

Charakteristisch für diese Anfangsphase ist, dass die Situationen, in denen sich der Betroffene innerlich von Gruppenhandlungen bzw. Gruppenideologien entfernt, immer häufiger werden. Mehr und mehr werden Situationen, Abläufe und Regeln (samt Konsequenzen) hinterfragt und angezweifelt. Genau das schafft dann den Boden dafür, dass eine Person tatsächlich bereit ist, konkrete Schritte umzusetzen, um sich auch äusserlich von dieser Gruppierung zu entfernen.

In dieser Phase werden ebenfalls die Verdrängungs- und Verleugnungsbemühungen brüchiger. Das Erlebte und Erinnernte kann nicht einfach mehr so schnell weggeschoben werden. Möglicherweise entstehen Schlafprobleme mit Alpträumen, Ruhelosigkeit, eine Unzufriedenheit, die man gar nicht so richtig greifen kann und ein Sich- Abwechseln von Leere/ Gefühllosigkeit und Gefühlschaos.

Ebenfalls regt sich hier häufig eine kleine innere Stimme, die einem keine Ruhe mehr lässt. Vielleicht regt sich ein schlechtes Gewissen oder ein „Was wäre wenn“.

Fragen tauchen auf, wie: „Soll es das jetzt schon gewesen sein? Hat mein Leben wirklich nicht mehr zu bieten? Geht das immer so weiter? Was machen die als Nächstes?“

Und auch Verzweiflung und Angst kann sich melden: „Wie soll ich das noch länger aushalten? Ich kann nicht mehr!!! Lasst mich bloss in Ruhe! Hört auf an mir herumzuziehen und mich unter Druck zu setzen!“

Und schließlich die Frage: „Was würde passieren, wenn ich tatsächlich Hilfe holen würde? Was, wenn ich nicht mehr länger mitmache? Wenn ich einfach weggehe? Würden die mich finden? Wie lange würde das dauern? Hätte ich überhaupt eine Chance?“

In dieser Phase kann es gut vorkommen, dass das Für und Wieder miteinander abgewiegelt wird, dass das Risiko (die Lebensgefahr, die angekündigten Bestrafungs- und Rache- Aktionen des Täterkreises, der Preis, den man bereit sein muss, für seinen Ausstieg zu zahlen) und die Vorteile eines möglichen Entschlusses für ein Dableiben oder für einen Ausstieg überdacht wird.

Emotional kann es hin- und her gehen, zwischen (Todes-) Angst, Aufgabe, Verzweiflung

und der Hoffnung, dass es doch irgendwie einen Ausweg gibt und sich eine Möglichkeit auftut, damit man den Ausstieg schaffen und möglichst unbeschadet überstehen kann.

Hier und da wird auch schon mal im Umfeld beobachtet, ob es vielleicht jemanden gibt, der vertrauenswürdig ist, der helfen könnte, der weiss, wie es geht. Es kann hier dazu kommen, dass der Aussteiger erste Versuche macht zu Hilfspersonen Kontakt aufzunehmen und sich nach Hilfsmöglichkeiten erkundigt.

Allerdings spielen zu diesem Zeitpunkt die Verdrängungsmechanismen sowie die Unentschlossenheit des Aussteigers, wie auch die Tatsache, dass er sich immer noch in dem gewaltvollen System befindet, eine entscheidende Rolle.

Selbst dann, wenn ein Aussteiger zu dieser Zeit Kontakt zu einem Helfer aufnimmt, ist es immer noch ein langer Weg, bis er sich aktiv und entschieden für einen Ausstieg entschliesst und sich mit seiner eigenen Situation ernsthaft auseinandersetzen kann.

Was ist in dieser Anfangsphase zu beachten?

Zum Einen ist es ein gutes Zeichen, wenn die „Verdrängungslücken“ langsam immer grösser werden und das Wissen deutlich zunimmt. Dies kann von Aussenstehenden und Helfern gerne begrüsst und vorsichtig unterstützt werden.

Zum Anderen ist es sehr wichtig mit Betroffenen ganz behutsam umzugehen und sich eher kleine Ziele zu setzen. Denn Betroffene flüchten noch eher und fürchten die Konfrontation, sie sind emotional eher instabil und sie haben häufig Angst vor den Erinnerungen und ihren Gefühlen. Daher ist es sinnvoll, hier langsam voranzugehen und zu versuchen, den Betroffenen einen Weg aufzuzeigen, wie sie trotz Erinnerungen und Gefühlschaos und Gedankenchaos ein Stück die Kontrolle über sich selbst und die Situation wiedererlangen und behalten können.

Betroffene neigen bei einer Reizüberflutung häufig dazu eher dicht zu machen, auf Distanz zu gehen, eine Abwehrhaltung einzunehmen, wenn jemand das Lebensgebäude in Frage stellt, Reaktionen hinterfragt und ihnen zu Nahe kommt.

Manche reagieren sofort mit Kontaktabbruch, werden eher aggressiv, greifen verbal den Helfer an, diskutieren und leugen. Sie reagieren empfindlich auf die eigene Verantwortung für das Verharren in der Opferrolle und auf die Wahrnehmung ihrer Gefühlswelt.

Daher ist es wichtig, Betroffene in dieser Phase nicht zu überfordern mit emotionalen Konfrontationen und Gefühlsüberflutungen. An dieser Stelle ist ein ganz behutsames Vorgehen, bestehend aus Einladungen und Angeboten, aus einem vorsichtigen Sich-Herantasten und einem sensiblen Frage- Stellen und Impulse- Setzen angebracht.

Viele Fachpersonen warnen vor einer direkten Ansprache auf traumatische Erfahrungen, da dies zu diesem Zeitpunkt noch viel zu früh ist und eher destabilisierend wirken kann.

Wichtig ist hier erstmal die Kontaktaufnahme, der Aufbau von Sicherheit im Kontakt und das ganz langsame Erkennen der jetzigen Situation, damit sich dann im zweiten Schritt

Hilfsmassnahmen anschliessen können, wie Abklärung der äusseren Sicherheit, der bewusste Entschluss auszusteigen und aktiv an der eigenen Situation zu arbeiten sowie die notwendigen Schritte, um einen aktiven Ausstiegsprozess in Gang zu setzen, wie Veränderung der Wohnsituation, Kontaktabbrüche und Beziehungsreflektion und die innere Arbeit in der Therapie, die mit Stabilisierungsangeboten beginnt und in der hier auch immer noch nicht über die traumatischen Erlebnisse an sich gesprochen werden kann.

Schön ist es ausserdem, wenn diese ganzen Wechsel zwischen Wissen und Nicht - Wissen, zwischen Verdrängen und Wahrhaben- Wollen akzeptiert und mit ausgehalten werden. Für einige Helfer ist es belastend zu wissen, dass den Betroffenen nach dem Kontakt mit dem Helfer wieder eine Gewalterfahrung droht. Ebenfalls ist es nicht einfach, dieses ganze Hin- und Her und Lebenschaos mitzubegleiten sowie die Unentschlossenheit, die manchmal ja auch länger andauert, auszuhalten.

Hier heisst es, Geduld haben und beständig weitermachen, auch wenn Erfolge erstmal leider noch nicht zu sehen sind. Doch irgendwann ist der Betroffene dann bereit für den nächsten Schritt.

Abschliessend möchte ich Helfer und Betroffene an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es zu diesem Zeitpunkt völlig normal und verständlich ist, dass man immer wieder verdrängt und auf viele Fragen erstmal noch keine Antworten hat.

Bedenkt bitte, dass das Verdrängen hier noch dem Überleben dient, denn die Betroffenen sind nach wie vor noch schlimmen Gewalthandlungen ausgesetzt und solch schlimme Erfahrungen müssen wieder verdrängt werden, sonst könnte man dies ja nicht überstehen.

Und auf die Fragen, wobei jemand Hilfe benötigt, was eigentlich passiert ist, welche Erinnerungsteile aufgetaucht sind und woraus man eigentlich aussteigt, auf all diese Fragen wird es zu einem späteren Zeitpunkt sicherlich auch verlässliche Antworten geben.

Manchmal ist ein Nicht- Wissen oder ein Sich- Noch -Nicht – Erinnern- Können ein Schutz und kann vorübergehend sogar im Ausstiegsprozess hilfreich sein, damit der Druck und die Sanktionen durch Gruppenmitglieder womöglich etwas milder ausfallen. Doch irgendwann wird es auch hier mehr Klarheit geben.

Wichtig ist nur für Helfer und Betroffene sich nicht von all den Fragen und Zweifeln verunsichern und abhalten zu lassen. Es ist ein weiter Weg, aber der Anfang ist ja auch hier bereits gemacht. Nun heisst es: weitermachen und durchhalten!

Ich denke, mit das Wichtigste für Betroffene und Helfer ist es zuerst zu erkennen, wann ein günstiger Zeitpunkt für einen Ausstieg bzw. für einen nächsten konkreten Schritt ist und erst im zweiten Schritt dann auch Entscheidungen zu treffen und direkt an der jeweiligen Lebenssituation etwas zu ändern.

Denn Situationen ändern sich. Nicht immer ist die Gefahr gleich gross. Nicht immer sind die Täter gleich aufmerksam und kontrollierend.

Und wenn man schlau ist und günstige Momente für ein Aussteigen abwartet und diese Beobachtungen für sich nutzt, kann man womöglich für einen etwas leichteren und etwas sichereren Weg sorgen, auf dem man seinen Weg nun weiter fortsetzt.

Das führt zu der Frage, wann man besser nicht aussteigen sollte, weil ein Ausstieg zu diesem Zeitpunkt zu riskant wäre oder weniger erfolgreich verlaufen würde.

Einige Gedanken hierzu:

Wenn folgende Faktoren bemerkt werden, kann dies evtl. **kein guter Zeitpunkt** für einen Ausstieg sein:

- Die Täter haben in Kürze ein grösseres Geschäft oder ein anderes wichtiges Projekt am Laufen und sind daher aufmerksamer, weil sie keine Störungen dulden.
- Es hat gerade eine Situation gegeben, in der der Betroffene zu einem Mitwisser, zu einem Augenzeugen in einer bedeutenden Angelegenheit wurde, so dass der Betroffene sowieso aufmerksamer beobachtet und unter Druck gesetzt wird.
- Generelles bedeutendes Wissen oder der Zugang zu Beweisen, was einen Ausstieg – ohne Absicherungen bzw. die Möglichkeit des Selbstschutzes, der Absicherung – äusserst brisant machen kann.
- Aktuelle Verletzungen oder Schwangerschaften, die dem Täterkreis gefährlich werden könnten.
- Wenn minderjährige Kinder mit im Spiel sind, die der Tätergruppierung durch Ausstiegsbemühungen nicht mehr zur Verfügung stehen würden bzw. durch deren Aussage ebenfalls eine Strafverfolgung ausgelöst werden könnte.
- Kontakte zu Aussenstehenden, durch deren Mitwissen und Eingreifen die Vorgehensweisen und Praktiken der Täter massgeblich gestört oder behindern würden.
- Verlust von persönlicher Kontrolle und Macht einzelner Täter
- Das Veröffentlichen von Insiderwissen über die kriminellen Strukturen und Methoden
- Die Unfähigkeit sich ausreichend zu distanzieren und in Sicherheit zu bringen.

• ...

Diese Punkte können brisant sein und zu Spannungen und zu einem erhöhten Risiko für einen erfolgreichen Ausstieg führen. Das muss aber nicht zwangsläufig sein und bedeutet nicht, dass jemand, der z.B. minderjährige Kinder hat überhaupt gar nicht (lebend) aus einer kriminellen Gruppierung herauskommen kann.

Es bedeutet einfach nur, dass man anhand solcher Situationen möglicherweise besser beurteilen kann, ob sich gerade jetzt eine gute Flucht- oder Ausbruchsmöglichkeit bietet und ob es klug und sicher genug ist, für einen konkreten nächsten Schritt, um zu den Tätern und Gewalthandlungen auf Abstand zu gehen.

Da sich Situationen verändern und sich Menschen weiterentwickeln können, ist es gut möglich, dass ein Hinderungsgrund bzw. ein brisantes Merkmal in einem Moment als zu bedrohlich eingestuft werden muss und zu einem späteren Zeitpunkt die Ausstiegsbemühungen unterstützen und fördern kann.

Hierzu mal ein Beispiel von mir: Wie alle wissen, habe ich 4 Kinder, die alle von Tätern gezeugt wurden. Früher hatte ich keine Möglichkeit meinen Kindern zu helfen und aus lauter Angst, meinen Kindern würde irgendetwas Schlimmes angetan werden, hielt ich für lange Zeit die Füße still und wagte nicht entschlossener auszusteigen und gegen die Täter vorzugehen. Doch nachdem ich meine äussere Situation abgesichert hatte und innerlich gefestigter war, konnte ich dieses Wissen nutzen, um meinen Kindern eine Brücke zu schlagen, in dem ich sie darüber informierte, dass ich ihre Mutter bin, die sich aus den Gewaltstrukturen bereits herausgearbeitet hat und jetzt fähig ist, ihre Kinder bei einem Ausstieg zu unterstützen. Und sollte es möglich sein, über einen Abstammungstest nachzuweisen, dass ich tatsächlich die leibliche Mutter dieser Kinder bin und demzufolge als Minderjährige diese Kinder zur Welt brachte, könnte dieser Nachweis den Tätern zum Verhängnis werden, da hierüber ein Gerichtsprozess eingeleitet werden könnte.

In einem Moment war mein Wissen über meine Kinder also eher hinderlich, vielleicht auch gefährlich und zu einem anderen Zeitpunkt hat sich meine Situation und meine Möglichkeiten so sehr verändert, dass ich dieses Wissen nun für meine Ziele einsetzen kann und hoffentlich ebenfalls meinen Kindern hierüber helfen kann.

Somit ist es für Betroffene und Helfer immer wieder wichtig, genau hinzugucken, Situationen abschätzen und erkennen zu lernen sowie das Zusammenspiel von inneren Faktoren und äusseren Gegebenheiten mit in die nächsten Schritte und Überlegungen einzuplanen.

Auch hier gilt: Sicherheit geht vor!!!

Doch wichtig ist natürlich ebenso, nicht in Angst zu verharren, sondern die gezielten Täuschungsmannöver und Erpressungsversuche der Täter für ein Einschüchtern und Abhalten von Ausstiegsversuchen zu erkennen, zu ergründen und sich allmählich immer mehr davon zu befreien.

Nur wer es wagt, sich einzusetzen und etwas für seinen Ausstieg zu investieren,

kann tatsächlich einen Schritt weiterkommen.

Es geht also auch darum, ganz konkrete Entscheidungen zu treffen und aktiv Schritte zu gehen, um seine Gesamtsituation erfolgreich ändern zu können.

Selbst dann, wenn mehrere der obengenannten Punkt immer wieder in dem Leben eines Aussteigers auftauchen, auch dann wenn die Angst riesengross ist und vielerlei Drohungen eingesetzt wurden, selbst dann wenn eine Person schon von Anfang an in eine solche Gruppierung hineingeboren wurde und bis jetzt noch nichts anderes kennengelernt hat: man kann einen Ausstieg schaffen. Man kann einen Weg finden und sich da heraus arbeiten. Man kann das schaffen.

Es lohnt sich dranzubleiben. Es lohnt sich auf eine günstige Gelegenheit zu warten. Es ist klug, vorsichtig zu sein und schlau vorzugehen und manchmal müssen sogar erst einige Vorbereitungen getroffen werden, Personen heimlich eingeweiht werden oder Beweismittel abgezweigt werden, bevor man einen Ausstiegsversuch wagen kann.

Doch wer den Mut hat, eine günstige Situation zu nutzen und sich erfolgreich abzusichern, zu schützen weiss, der hat richtig gute Chancen seinen Ausstieg tatsächlich (unbeschadet) zu schaffen.

Vielleicht müsstest Du ja gar nicht sterben. Vielleicht würde ein Versuch ja gutgehen.

Ein Ausstieg kann auch gelingen.

Es gibt viele, die diesen Weg vor Dir gegangen sind und am Leben blieben.

Bitte vergesst das nicht!!!

Die Hauptphase



mit den härtesten Kämpfen, aber auch mit den ersten Erfolgen und Freiheiten.

Aufgrund dieser umkämpften Zeiten, die ein aktiver Ausstieg mit sich bringt, nenne ich diese Phase auch gerne „Kampfphase“, weil hier äussere und innere Kämpfe aufeinander treffen.

Von Aussen bemerken die Gruppenmitglieder, dass man mit dem Aussteiger nichts Richtiges mehr anfangen kann, da er nicht mehr voll dahinter steht, nicht mehr richtig bei der Sache ist, sich auflehnt, widerspenstig oder unzuverlässig wird. Der Aussteiger ist nun kein braves Bandenmitglied mehr, das der Gruppierung nützt und schön brav die Befehle ausführt, sondern es kommt immer öfter vor, dass der Aussteiger seine eigenen Entscheidungen trifft und seine eigenen Wege geht. Die Kontrolle der Täter nimmt damit beständig ab und die Distanz zwischen der Gruppierung und dem Aussteiger nimmt zu.

Doch auch hier kann es zu regelmässigen oder gelegentlichen Treffen und Kontakten kommen. Oft nehmen die Täter in dieser Phase von aussen bewusst den Kontakt zu dem Aussteiger auf, um ihn zu einem Zurückkommen zu bewegen, um ihn einzuschüchtern, damit er diesen Weg nicht weiter geht oder zumindest, um die Ausstiegsversuche so schwer wie möglich zu machen und den weiteren Verlauf zu kontrollieren. Das kann von Aussen auf einen Aussteiger zukommen.

Doch der Kampf wird sozusagen an zwei Fronten ausgetragen. Zu den Nachstellungen, Einschüchterungsversuchen und der Kontaktaufnahme durch den Täterkreis kommen dann auch noch die inneren Kämpfe hinzu. Denn nun hat sich durch das aktive Hinausbewegen viel getan. Der Aussteiger hat sich in der Regel aus gewaltvollen Beziehungen oder aus seinem gewohnten Umfeld entfernt. Durch diese Distanz ist nun die Möglichkeit geschaffen, zur Ruhe zu kommen und Erinnerungen zu zulassen. Mehr Wissen, was erlebt wurde, bedeutet aber gleichzeitig wieder mehr Chaos im Inneren und das führt üblicherweise erstmal zu einer Symptomverschlimmerung. Das heisst, dass Aussteiger nun oft mit Schlafproblemen, mit Essproblemen und Selbstbestrafungen konfrontiert sind.

Gerade, wenn von Aussen durch Täter Programme ausgelöst werden und Trigger auf den Betroffenen einströmen, kann es immer wieder zu selbstverletzendem Verhalten und zu einer psychischen Instabilität kommen.

Aussteiger benötigen gerade jetzt Unterstützung. Manche schaffen es trotzdem weiterhin arbeiten zu gehen. Manche lassen sich vorübergehend in einer sozial- psychiatrischen Einrichtung behandeln. Wieder andere geben hier auf, weil sie nicht gedacht hätten, dass ein Ausstieg so schwer und kompliziert werden könnte oder weil die Täter sie mit aller Macht wieder zurück zwingen und die Hilfe von Aussen leider nicht ausreichend war.

Doch viele machen genau hier weiter und kämpfen sich durch. Und wer an dieser Stelle nicht aufgibt, auch wenn es alles kostet und sämtliche Kräfte raubt, der wird schon bald die ersten Erfolgserlebnisse feiern können und Veränderungen bemerken.

Charakteristisch für diese Hauptphase sind also vielerlei Prozesse, die hier durchlaufen werden, die sehr anstrengend sind und sowohl Helfer als auch Betroffene an sämtliche Grenzen bringen können.

Ebenso geht es hier um den schrittweisen Abbruch des Täterkontaktes und des sich – innerlich und äusserlich – Entfernens der Gruppierung und des Sich-Hinwendens zu sich selbst und zu neuen Zielen.

Geprägt ist dies durch ein umkämpftes Hin- und Her zwischen den Erwartungen und Forderungen der Gruppe und den eigenen Wünschen und Zielen. Man wird regelrecht zwischen den Seiten (der Täterseite und der „täterfreien“ Seite) hin- und hergeworfen.

Man gehört nicht mehr richtig zur Gruppe, doch vollständig draussen ist man auch noch nicht. Und dieses „Gezerre“, diese Zerrissenheit in dem Prozess kann sehr belastend werden.

Dennoch gibt es eine Neuorientierung, denn die Veränderungen werden nicht nur von den Gruppenmitgliedern bemerkt (Unzuverlässigkeit, Widerspenstigkeit), sondern auch von dem Aussteiger selbst. Irgendwie hat sich da was verändert. Man erhält nicht mehr so viele Insiderinformationen wie vorher, man ist den Tätern nicht mehr so wichtig, man hat irgendwo einen anderen Platz eingenommen.

Und wenn die Täter keinen grossen Nutzen mehr mit dem Aussteiger erzielen können, wenn die Situation sich entsprechend gestaltet hat und der Aussteiger tatsächlich seinen Weg unbeirrt fortsetzt, dann werden die Kontaktaufnahmen immer unregelmässiger und seltener und hören irgendwann ganz auf.

(Hier sei angemerkt, dass es auch Fälle gibt, in denen der Aussteiger gelernt hat, Täterkontakt zu vermeiden und die Distanz aufrecht zu erhalten, doch von Täterseite aus wird nicht locker gelassen und es wird auch weiterhin dem Aussteiger nachgestellt. Hierzu folgt am Ende des Artikel noch ein Gedanke.)

Der gelungene Abbruch von Täterkontakt gehört für mich also eher an das Ende dieser Hauptphase und beinhaltet demzufolge auch das Ende von gewaltvollen Erfahrungen, von Zwang, Bedrohungen und Erpressungen.

Gleichsam mit dieser (erstmaligen) Erfahrung von einem gewaltfreien Leben und der Freiheit, die diese Lebenssituation jetzt mit sich bringt, gibt es aber auch jetzt noch Herausforderungen, die erstmal bestanden werden müssen.

So schliesst sich an das direkte Ende des Täterkontaktes für viele Aussteiger auch das Ende des Erhalts von Suchtmitteln an. Damit einhergehend muss jetzt also ein Entzug erfolgen, der nochmals alle Willenskraft und das Durchhaltevermögen des Aussteigers auf die Probe stellt. Ob es nun um Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholabhängigkeit oder einer Mischung aus mehreren Komponenten geht, dieser Schritt ist unumgänglich und führt schliesslich in die Freiheit von Abhängigkeiten (sowohl von Suchtmitteln, als auch von „Zulieferern“ und von einer emotionalen Abhängigkeit).

Das Ende des Täterkontaktes kann jedoch in manchen Fällen zu einer Art „Sinnkrise“ führen, denn mit dem Abbruch zur Gruppe enden definitiv auch alle Aufgaben und Bedeutungen, die man dort mal hatte. Nun gehört man nicht mehr dazu und muss lernen,

für sich selbst zu sorgen und zu entscheiden. Für Menschen, die bis dahin immer Befehle erhalten haben und die möglicherweise aus vielen inneren Anteilen bestehen, die sich nun neusortieren und zurecht finden müssen, ist das keine leichte Aufgabe. Hier braucht es neue Rollen und neue Sinnfindungen.

Schliesslich führt dieser letzte Schritt zum Abbruch des Täterkontakt häufig zu der Erkenntnis, dass man bis dahin immer noch unter der Kontrolle der Täter (und von Programmierungen) stand und auf Befehle und Trigger reagierte. Das kann beschämend und erschreckend sein, weil das verdeutlicht, wie massiv man dem Einfluss der Gruppierung ausgesetzt war und wie lange die Gewalt andauerte.

Ebenfalls spielt die Frage eine Rolle, wie es dazu kam, dass man von sich aus, den Kontakt zu Tätern aufgenommen hat und Gewalt und Bestrafungen auf sich nahm. Zu erkennen, dass man sich selbst zu einem grossen Teil im Weg gestanden hat und auf Lügen und Täuschungen der Täter hineinfiel oder innerlich nicht allzu gut zusammenhalten konnte und dadurch die Gewalt fortgesetzt und man ausgenutzt werden konnte, ist für viele Betroffene erstmal hart und bedeutet einen erneuten Kampf ausfechten zu müssen.

Doch wer die Gründe und die Abläufe erkennt und versteht, kann lernen damit umzugehen. Deshalb ist eine therapeutische Begleitung und ein gemeinsamer Blick auf die Prozesse hier sinnvoll.

Nachdem der Täterkontakt also abgebrochen wurde und sich das ganze Chaos etwas sortiert hat, ist der Aussteiger nun auch stabil genug, um die traumatischen Erlebnisse anzusprechen und durcharbeiten.

Eine äussere stabile Ausgangssituation führt dazu, dass es innere (Therapie-) Fortschritte geben kann. Es entstehen weitere positive Kontakte und jetzt ist der Punkt, an dem der Aussteiger sich ganz gezielt ein neues Umfeld, ein neues Leben aufbauen kann.

Ich persönlich mag diese Hauptphase sehr, denn hier geschieht so unglaublich viel. Vor allem werden hier die Veränderungen sehr deutlich sichtbar!

Von einem gehorsamen und verzweiferten Opfer wird nun nach und nach ein starker und eigenständiger Mensch, eine Persönlichkeit, die selber denkt und die ihr Handeln begründen und reflektieren kann.

Aus diesen leidvollen Erfahrungen erwächst eine Kraft, die den Betroffenen niemand mehr nehmen kann. Sie wissen, was hinter ihnen liegt und wissen, welchen Preis sie für ihren Ausstieg zahlen mussten und niemals werden sie den Weg, den sie bis hierher gegangen sind zurück gehen, niemals werden sie sich diese Eigenständigkeit und innere Freiheit nehmen lassen.

In dieser Phase spielt die Auseinandersetzung mit den alten Werten der Gruppierung und den eigenen Werten, nach denen man jetzt leben möchte eine wesentliche Rolle. Es kommt zu einem Vergleichen und zu einem Umdenken, zu einer Neuorientierung, die sich

durch alle Lebensbereiche durchzieht. Ja, man kann daher, denke ich sagen: Aussteiger beginnen auf eine gewisse Weise nun ein neues Leben. Ein Leben ohne die Gruppe, ein Leben ohne Täterinfluss. Ein Leben ohne Gewalt und die Ideologien und Regeln anderer.

Die Beschäftigung mit dem Innenleben, den eigenen Gedanken, Gefühlen und den inneren Anteilen ist hier enorm wichtig. Ohne dies sind wohl kaum Fortschritte möglich.

So ändert sich die (therapeutische) Zusammenarbeit mit den Betroffenen sichtbar, denn sie neigen weniger dazu, zu flüchten und zu schweigen, nein, das Gegenteil ist der Fall:

Sie beginnen zu reden und ihre Erfahrungen auf kreative Weise auszudrücken. Sie fordern ein Erzählen- Dürfen im Gespräch ein und der Helfer als Zeuge des Erlebten erhält nun eine wichtige Rolle, der durch ein aufmerksames Zuhören und durch Mitgefühl dabei mithilft, alles einzuordnen, neu zu ordnen, zu sortieren und allem einen Platz zu geben, damit man innerlich ein gutes Stück heilen und mit der Vergangenheit abschliessen kann und hinterher wieder Platz ist für etwas Neues.

Ebenso können hier eine Vielzahl an Bildern, Skulpturen, Texten, Gedichten, Liedern, Büchern und weitere künstlerische und kreative Werke entstehen.

Viele Betroffene sind durch all diese Prozesse gereift und haben viel über den Ausstieg nachgedacht. So können sie Versorgungslücken aufzeigen und konstruktive Vorschläge für Verbesserungen anbieten und manche Aussteiger beginnen sogar, sich für andere Betroffene ganz konkret einzusetzen oder gehen mit ihren Gedanken, Erfahrungen und Tipps an die Öffentlichkeit, um anderen zu helfen und vielleicht auf diesem Wege ihre eigene Geschichte ein Stück weit abzuschliessen und neu zu bewerten. Manchmal findet man darin einen Sinn, eine Lebensaufgabe oder einfach eine sinnvolle Tätigkeit.

Was ist in dieser Phase zu beachten?

Am Anfang dieser Phase steht die äussere Sicherheit und die innere Stabilität an oberster Stelle. Beides sollte Hand in Hand gehen, damit ein Weiterkommen gelingt.

Nachdem die äussere Situation (ein sicheres Wohnen, die Finanzen...) geklärt sind und möglicherweise die regelmässige Kontaktaufnahme zur Gruppierung durchbrochen wurde, ist es wichtig Stabilisierungstechniken zu erlernen, die einem helfen, mit Erinnerungen, Bildern und Gefühlen (in Form von Alpträumen und Flashbacks) anders umzugehen sowie ist es bedeutend, Trigger zu erkennen und Programme ins Leere laufen zu lassen bzw. Programme umzulenken oder zu löschen.

Aussteiger benötigen in der Regel Hilfe bei dem Erkennen von Täterkontakt und bei der Auseinandersetzung mit täterloyalen Anteilen. Hier ist manchmal auch eine engmaschigere Begleitung (zumindest vorübergehend) notwendig.

Da diese Phase geprägt ist von äusseren und inneren Kämpfen, benötigen Betroffene auch immer wieder Zeiten zum Ausruhen und Erholen.

Wichtig sind ebenfalls Impulse, die bei dem Hin- und Hergerissen- Sein zwischen den Seiten Halt und Orientierung bieten und zum Weitermachen ermutigen.

Am Ende dieser Phase sind Veränderungen und Erfolge deutlich sichtbar. So kann in der Therapie jetzt die Traumadurcharbeitung erfolgen und eine Vielzahl an kreativer Prozesse wird in Gang gesetzt und kann genutzt werden.

Schliesslich sind Themen wie Entzug, die Schaffung neuer Aufgaben und positiver Kontakte sowie die Überlegungen zu einer ganz eigenen Lebensgestaltung gefragt. Somit ist es schön, wenn Helfer auf die Vielzahl der Veränderungsprozesse und Kämpfe in dieser Phase eingehen können, wenn sie um die Kontaktaufnahme seitens der Täter und auch der inneren täterloyalen Anteile der Betroffenen wissen und wenn sie beständig diesen Prozess mitbegleiten.

Sowohl für Helfer, als auch für Betroffene ist es sinnvoll den Gründen für eine Motivation für einen Ausstieg, für eine Selbstbestrafung, für einen Rückschritt und für einen Abbruch des Täterkontaktes nachzuspüren, da diese Gründe grundlegende Hinweise geben können, woran es gerade hängt, was es jetzt so schwer macht und wie es hier eine Lösung geben könnte.

Für Betroffene, die gerade in einer umkämpften Zeit stecken, ist es wichtig zu wissen, dass sich das alles wieder verändern wird. Es geht um eine Momentaufnahme, um eine gewisse Zeit, in der es nochmal echt schwierig und herausfordernd zugeht, doch irgendwann wird es besser und die Kämpfe lassen nach. Ebenso können sich sämtliche Symptome verändern und man wird davon nicht sein Leben lang geplagt. Vielleicht wird am Ende nicht alles gut, aber vieles. Und ich kann Dir sagen: Auch wenn es noch so anstrengend ist und es Dich alles kostet: Es lohnt sich, weiterzumachen und Dich durch diese Phase durchzukämpfen. Denn es wird wirklich besser und vielleicht wirst auch Du schon bald die Veränderungen spüren und kannst Dich an allem freuen, was Du dadurch erreicht hast. Das wünsche ich Dir sehr!!! Bitte mach weiter!

Die Schlussphase



tun, wird kontinuierlich gehalten und überprüft. Die letzte Gewalterfahrung liegt eine Zeit lang zurück, so dass Seele und Körper sich sichtbar erholen konnten. Ebenso wurde sich in manchen Fällen erfolgreich durch einen (Drogen-, Medikamenten-, Alkohol-) Entzug gekämpft, was die Lebensqualität und das Selbstbewusstsein enorm steigert.

Manche Betroffene versuchen innerlich und äusserlich durch einige Methoden und Lösungsansätze zu einem Abschluss mit dem Ausstieg und den vergangenen Erfahrungen zu initiieren, indem sie z.B. eine Art Abschiedsbrief formulieren an einen Familienangehörigen, den sie in der Vergangenheit gerne gehabt hätten bzw. tatsächlich hatten oder einen Brief an einen Täter, der zwar nicht abgeschickt wird, doch dabei hilft, das Vergangene zum Ruhen zu bringen und loslassen zu können.

Andere suchen nochmals einen Ort aus der Vergangenheit auf, an dem damals etwas Schlimmes erlebt wurde, um sich zum letzten Mal vor Augen zu führen: „Das ist jetzt vorbei und gehört der Vergangenheit an. Ich bin nun Erwachsen und kein hilfloses Opfer mehr und das Vergangene kann mir nichts mehr anhaben, denn ich habe diese Erfahrungen überwunden.“

Wieder andere benötigen nochmals einen gezielten Kontakt zu dem Täterkreis, z.B. über ein Anschreiben durch einen Rechtsanwalt, in dem die Täter darüber informiert werden, dass strafrechtlich- relevante Daten schriftlich hinterlegt wurden und bei einer weiteren Bedrohung, Nachstellung würden diese Informationen umgehend an die Ermittlungsbehörden weitergeleitet werden.

Wie auch immer eine äussere Lösung und ein innerer Abschied aussehen mag: es geht um das Loslassen und um das „Seinen Frieden“ mit der Gesamtsituation zu schliessen. Ist dies gelungen, kann jetzt sehr effektiv an der Umsetzung eigener Lebensentwürfen und von Zukunftsplänen gearbeitet werden.

In dieser Phase bleiben die Betroffenen nun weitestgehend (emotional) stabil. Es gibt jetzt normale Probleme, aber keine Katastrophen. Therapie- Erfolge sind sichtbar und spürbar. Jetzt geht es nicht mehr um's Überleben sondern darum, sich damit auseinander zu setzen, wie man jetzt leben möchte.

Möchte man dort wohnen bleiben, wo man jetzt lebt. Möchte man eine Beziehung eingehen, eine eigene Familie gründen. Wie möchte man Feste feiern und welche. Wie soll es beruflich weitergehen oder möchte man ein Hobby, ein Ehrenamt aufnehmen.

Es geht nun um den ganz konkreten Aufbau eines neuen Lebensentwurfs, mit eigenen Lebensplänen und Zukunftsträumen, von dem Ausloten von Möglichkeiten und Begrenzungen. Neue Kontakte werden aufgebaut und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Vielleicht gibt es hier eine Therapie- Pause oder sogar ein Ende der therapeutischen Behandlung. Die inneren Konflikte sind (vorerst) soweit gelöst, dass man sich und seine Vergangenheit akzeptieren kann und eine gewisse innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit sich breit gemacht hat.

In dieser Schlussphase kann man mit Abstand auf seine Lebenserfahrungen blicken und

ihnen eine neue Bedeutung beimessen. Man ist innerlich gereift und im Laufe dieses Prozesses erwachsen geworden.

Falls auch bis hierher noch Nachstellungen und Drohungen von Täterseite aus stattgefunden haben sollte, wird hier nun gezielt an Lösungen gearbeitet, so dass die Angelegenheit dann ein- für allemal beendet werden kann und jegliche Nachstellungen beendet werden können. Somit ist der Ausstieg zu einem erfolgreichen Abschluss gekommen.

Dennoch kann es sein, dass zu einem späteren Zeitpunkt nochmals die Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen bzw. ein noch tieferes Heilen notwendig oder gewünscht wird.

Ausserdem muss man wissen, bei allen Erfolgen, die man im Leben erzielen kann: es gibt Narben, die bleiben. Es gibt Wunden, die hören nicht gänzlich auf zu schmerzen, es gibt Dinge, die sind nicht mehr wiedergutzumachen und es gibt einiges, was man trotz aller Bemühungen nicht erreichen und verändern kann.

So kann nur jeder Einzelne für sich selbst die Entscheidung für einen Ausstieg treffen, doch andere müssen selbst wählen, welchen Weg sie gehen. Man kann das nicht für andere mitentscheiden und ein gewaltvolles System an sich, kann man auch nicht durch den Ausstieg eines Einzelnen auflösen. So wird es immer welche geben, die lieber drinne bleiben im System und es wird immer auch welche geben, die sich bewusst gegen ein Aussteigen entscheiden werden.

Doch auch wenn nur ein Einzelner den Mut hat auszusteigen, wird diese Welt ein wenig heller und schöner – auch dann ist das ein grossartiger Sieg und Dein ganz persönlicher Gewinn. Lass Dir das von niemandem rauben – weder als Helfer noch als Betroffener.

Es lohnt sich auszusteigen und durchzuhalten und es ist sehr bereichernd sich an die Seite eines Aussteigers zu stellen, ihn zu begleiten und voneinander zu lernen.

Was ist in dieser Phase zu beachten?

Ich denke es ist wichtig, dass Betroffene bei ihrem Abschluss mit der Vergangenheit begleitet werden sollten. Jeder Ausstiegsweg ist anders und jeder Aussteiger benötigt andere Mittel, um mit dem Erlebten fertig werden zu können. Deshalb ist es gut, in dieser Schlussphase die passende Methode zu finden und seinen ganz eigenen Weg des Sich-Verabschiedens zu finden.

Ebenso ist es gut, der Frage nachzugehen, wie der Aussteiger nun leben möchte, was davon in naher Zukunft dran ist und was erst etwas später angebracht ist.

Hilfreich kann hier auch eine gemeinsame Reflektion werden, welche Lebensziele- und Vorstellungen realistisch sind, wo es trotz allem Grenzen und Möglichkeiten gibt und welche Ideen eher nur Träume bleiben.

Falls auch bis in diese Phase hinein noch Kontaktversuche und Drohungen bzw. Nachstellungen von Täterseite aus erfolgt sein sollten, wird es hier nun möglich der Angelegenheit auf den Grund zu gehen und den Tätern effektive Grenzen aufzuzeigen, um jegliche Nachstellungen zu unterbinden und Lösungen zu erzielen, mit denen der Aussteiger zufrieden leben kann. Dies kann über eine Anzeigenerstattung laufen, über den Schritt in die Öffentlichkeit oder mit dem Hinterlegen von strafrechtlich- relevanten Daten, verbunden mit einer unmissverständlichen Botschaft an den Täterkreis.

Doch alles in allem läuft der Ausstieg in dieser Phase aus und die Betroffenen können sich ihrem neuen Leben im Hier und Jetzt widmen.

Abschliessende Gedanken zu diesen Ausstiegsprozessen

Anhand von zwei Fragen möchte ich meine Gedanken zu diesen Ausstiegsphasen gerne beenden:

Frage 1: Wann ist ein Ausstieg erfolgreich beendet?

Es gibt unter Fachpersonen und Betroffenen Diskussionen darüber, wann ein Ausstieg erfolgreich beendet ist und es gibt unterschiedliche Meinungen, woran man das erkennen könnte.

Ist dies an dem Ende der Gewalt festzumachen oder an dem Abbruch des Täterkontaktes? Geht es eher um das Aufhören von Aussenbedrohungen oder ist das Erreichen von bestimmten Therapiezielen ausschlaggebend?

Meine persönliche Haltung dazu ist, dass ein Ausstieg um so gelungener ist, je erfolgreicher die einzelnen Prozesse durchlaufen worden sind. Wer Abkürzungen wählt und weniger intensiv eine Zielsetzung verfolgt, wird möglicherweise ein Leben lang auf die ein- oder andere Weise erpressbar, unfrei oder zumindest anfällig bleiben für gewisse Einflüsse und Situationen.

Doch bei all den Fragen und Diskussionen, und bei all dem, was man erreichen und sich erarbeiten kann, finde ich, dass es massgeblich auch um die eigene Haltung und Zielsetzung des einzelnen Aussteigers geht und wie viel Aktivität und Einsatz der Einzelne bereit ist einzusetzen, um Ziele sowie das Mass an Freiheit erreichen zu können.

Es kommt also sowohl auf die äusseren Voraussetzungen an (Situation, Umfeld, Unterstützungsnetz, psychische und individuelle Voraussetzungen sowie der Bedeutung des Ausstiegs für die Gruppe und die einzelnen Täter), wie auch auf die persönliche Bedeutung, Motivation und die innere Haltung, die ein Aussteiger hierzu haben kann.

Dennoch denke ich, dass es sinnvoll ist, sich bis ans Ende jeglicher Nachstellungen durchzukämpfen und nicht nachzulassen, bis man zufrieden auf sein Leben blicken kann. Doch hier gehen die Meinungen und die individuellen Möglichkeiten sehr auseinander.

Das Wichtigste ist hierbei möglicherweise ehrlich zu sich selbst zu sein (wie sieht es jetzt gerade in meinem Leben aus und welche Änderungen möchte ich auf jeden Fall noch erreichen) und die eigenen Überzeugungen und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Ich finde nur, dass Personen, die sich wirklich bis zum Schluss durch alle Aufgaben und Anforderungen durchgearbeitet haben, dass diese Personen die meisten Erfolge, die grösstmögliche Unabhängigkeit und Freiheit erlangt haben und gerade diese Aussteiger sind die verlässlichsten Beispiele für einen erfolgreichen Ausstieg, weil sie sich ihrer Sache sicher sind und ganz gewiss keine faulen Kompromisse eingehen werden oder in irgendeiner Weise rückfällig werden. Sie sind und bleiben sicher draussen. Sie sind so frei, wie nur irgendwie möglich und das sieht man ihnen auch an.

Und das finde ich wunderschön und das Strebe ich persönlich an.

Bei Personen hingegen, die im Laufe des Prozesses irgendwo stehengeblieben sind, die sich nicht 100% -ig durcharbeiten konnten, habe ich oft das Gefühl, dass da etwas fehlt oder irgendwie „unfertig“ und damit auch anfällig bleibt und das finde ich sehr schade und auch bedenklich, weil dies ein gewisses Risiko birgt.

Abkürzungen sind verständlich, aber in diesem Fall leider oft keine guten Lösungen. Daher würde ich mir sehr wünschen, dass Personen, die es bereits bis in die Hauptphase geschafft haben, auch bereit sind, den Weg konsequent bis zum Ende zu gehen und sich nicht mit weniger zufrieden geben.

Denn ich bin davon überzeugt, dass sich das lohnt und die Schlussphase mit dem Ende des Doppellebens und dem Lösungen herbeiführen für etwaige Bedrohungen durch Täter und schliesslich mit dem Aufbau eines ganz neuen und eigenständigen Lebenskonzepts sehr bedeutsam ist für das eigene Selbstverständnis und für die Lebensqualität.

Frage 2: Was kann man tun, wenn der Aussteiger sich von der Tätergruppierung fernhält und dennoch die Nachstellungen durch Täter nicht aufhören?

Diese Frage wurde auch in dem Fachbuch „Handbuch Rituelle Gewalt“ aufgeworfen, aus dem ich bereits zitierte. Es gibt unter Fachpersonen unterschiedliche Auffassungen dazu, ab wann jemand erfolgreich den Täterkontakt abgebrochen hat. Einige sagen, dies ist erfolgt, wenn eine Person von sich aus keinerlei Kontakt mehr zur Tätergruppierung aufnimmt. Andere sagen, dass dies erst dann erfolgt ist, wenn es keine Bedrohungen und Kontaktversuche durch Täter mehr gibt.

Nun scheint es dennoch immer wieder Fälle zu geben, wo nachweislich – auch über einen längeren Zeitraum – Betroffene jeglichen Täterkontakt abgebrochen haben und es dennoch zu Nachstellungen, Kontrollversuchen und Angriffen bzw. Bedrohungen durch Täter kam.

Wie kommt das und was kann man hier machen?

Ich denke, es ist wichtig, hier nicht den Mut und die Motivation zum Weitermachen zu verlieren. So hart es ist, zu bemerken, dass trotz jahrelanger Kämpfe und Bemühungen die Situation immer noch nicht befriedigend gelöst und abgeschlossen werden kann, heisst das nicht, dass alles vergeblich war und ein Abschluss unerreichbar bleibt.

Vielleicht können die folgenden Gedanken hier einige Ideen geben:

Die **Suche nach dem Grund** für das Verhalten der Täter kann hier ausschlaggebend sein. Gibt es ein **Wissen**, das der Betroffene immer noch hat und das den Tätern so gefährlich werden kann, dass sie den Betroffenen daher lieber nicht aus den Augen lassen wollen?

Möglicherweise ist es klug, diesem Wissen nachzugehen und zu überlegen, ob es eine Methode gibt, wie man dieses Wissen mit anderen teilen kann, um dann gemeinsam die Täter mit diesem gemeinschaftlichen Wissen zu konfrontieren und ihnen klare Grenzen aufzuzeigen.

Ist dieses Wissen oder die Entwicklung des Aussteigers verbunden mit der Möglichkeit nun eine Strafverfolgung einzuleiten oder etwas zu veröffentlichen? Haben die Täter dadurch Angst vor Konsequenzen, vor Verlusten und nachfolgenden Veränderungen?

So kann möglicherweise ein Hinterlegen dieses Wissens an mehreren Orten sinnvoll sein, mit der konkreten Ansage, wenn sie nicht wünschen, dass dieses Wissen öffentlich wird oder an die Strafverfolgungsbehörden weitergeleitet wird, müssten sie nun bereit sein, ihre Nachstellungen einzustellen.

Manchmal geht es auch darum, dass Aussteiger **aktiv in die Forschung, in die Prävention oder in die Ausstiegsbegleitung** einsteigen wollen und hierdurch Veränderungen eingeleitet würden, die den Tätern schaden könnten. Insbesondere wenn sich jemand in dem Bereich der **Öffentlichkeit, der Strafverfolgung oder der Politik** engagiert und hier Verbündete gewinnt, kann er den Tätern tatsächlich Schwierigkeiten bereiten. Ebenso ist es weniger gern gesehen, wenn sich Aussteiger z.B. dem christlichen Glauben zuwenden und etwas **offensiver mit ihren Lebenserfahrungen** umgehen.

Schliesslich können aber auch sadistische, psychopathische **Wesenszüge der Täter** und weitere **psychische Faktoren** mit hinein spielen. Manche Täter können **aus persönlichen Gründen** (einem unverarbeiteten Trauma, einer tiefen Verletzung, aufgrund von Übertragungen oder eines Macht- und Kontrollverlustes durch den Weggang der Betroffenen) nicht akzeptieren, dass alle Bemühungen, Drohungen und Gewaltmethoden eine Person dennoch nicht am Ausstieg hintern konnten und diese Person dem unmittelbaren Zugriff des Täters entkommen ist.

Manche Täter merken, dass ein Aussteiger z.B. aufgrund einer psychischen Diagnose, eines Einbruchs im Lebenslaufes, seiner finanziellen Situation oder wodurch auch immer,

leider nicht so viel Rückhalt hat oder ihm die Möglichkeit über eine Anzeige zum Erfolg zu gelangen, versperrt bleibt.

Wer sich also nicht wirklich behaupten kann, in dem er den Tätern gefährlich wird, der kann aus Tätersicht immer weiter gequält werden und sich an der Hilflosigkeit und der eigenen Überlegenheit geweidet werden.

(An dieser Stelle muss ich leider anmerken, dass mir hier noch Fachwissen über Pathologie/ Forensik fehlt und ich nicht weiss, ob man über irgendeinen Weg eine Untersuchung eines solchen Täters (mit auffälligen, gestörten oder gar krankhaften Zügen und Verhaltensweisen) einleiten kann, um so die Nachstellungen evtl. beenden zu können. Es würde mich jedenfalls sehr interessieren, wie die momentanen offiziellen Kategorien hierzu lauten (ab wann ist ein sadistisches... Verhalten strafbar, krankhaft, behandlungswürdig, einweisungsfähig...) und ob man auch hier evtl. mal öffentlich diskutieren und möglicherweise zugunsten der Betroffenen das ein- oder andere Merkmal hinzufügen oder abändern könnte. Zu diesem Punkt kann ich leider derzeit keine Tipps geben. Doch manchmal ist lediglich die Konfrontation mit einem Verhalten bzw. mit dem Ursprung, dem Auslöser für diese Reaktionsweise sehr wirkungsvoll. Doch würde ich Betroffenen abraten, hier alleine auf einen Täter zu zugehen, sondern eine solche Konfrontation gut vorzubereiten und in einen Handlungsrahmen einzubetten.)

Leider gibt es viele Gründe, warum sich ein Ausstieg in die Länge ziehen kann, warum Täter nicht von Betroffenen ablassen und warum es bis zum Schluss extrem schwierig und anstrengend bleiben kann.

Manchmal gibt es keine einfachen Lösungen und vieles ist alleine gar nicht zu schaffen. Daher möchte ich zum Abschluss allen Betroffenen und Helfern empfehlen:

Versucht es nicht allein. Schliesst euch mit anderen zusammen. Sorgt für Mitwisser und Unterstützer und überlegt mal, ob evtl. im Zusammenschluss mit anderen zu einer eindeutigen Grenzziehung, zu einer umunstösslichen Botschaft an den Täterkreis, zu einer abschliessenden und tragbaren Lösung gelangt werden kann.

Fazit:

Ein Ausstieg ist zu schaffen.

Man kann sich aus einem gewaltvollen System herausarbeiten, in dem man Schritt für Schritt von der inneren Flucht abkommt, und möglicherweise äussere Fluchtversuche startet.

Je besser man sich absichern und schützen kann, je grösser die Distanz zur Tätergruppierung (innerlich wie äusserlich) wird, desto stabiler wird die jeweilige Lebenssituation und desto forscher kann man nun quasi „eine

Flucht nach vorn“ antreten und über konkrete Lösungsstrategien (äussere Schutzmassnahmen, ein soziales Netz, Verhandlungen und konsequente Grenzsetzungen...) seinen Ausstieg voranbringen und Erfolge erzielen.

Es ist möglich, Gewalterfahrungen zu beenden.

Es ist möglich, den Kontakt zu Tätern abubrechen.

Man kann neue Rollen und Werte annehmen, umlernen und sich neu orientieren.

Es gibt Heilungswege und tiefgreifende Veränderungen.

Aber alles braucht seine Zeit. Geduld, Entschlossenheit und Einsatz ist hier gefragt. Wer schlaue Entscheidungen trifft und durchhält, sich von anderen helfen lässt und für Mitwisser/ Unterstützer sorgt, hat gute Chancen recht weit zu kommen und sich irgendwann ein neues, selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Nicht jeder stirbt. Nicht jeder gibt auf.

Man kann einen Ausstieg schaffen.

Vanessa Lehmann(c), November 2014
www.mut-zum-ausstieg.de

veröffentlicht am 20.01.2015

Literaturangabe

Fliß, C. & Igney, C. (hrsg.). Handbuch Rituelle Gewalt: Erkennen – Hilfe für Betroffene – Interdisziplinäre Kooperation. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2010.