

Sieben Gedanken, die dir helfen können, wenn du aus einer Sekte aussteigen willst

1. Du darfst selbst glauben – ohne Kontrolle

Leiter in sektenähnlichen Gruppen treten oft sehr autoritär auf. Sie schreiben dir vor, wie du glauben sollst – und wenn du widersprichst, behaupten sie, sie wüssten es besser als alle anderen. Sogar besser als die Bibel, Paulus oder die Apostel.

Doch die Leiter der Urkirche waren nicht Herren über den Glauben anderer. Lies mal 2. Korinther 1,24:

„Nicht dass wir Herren über euren Glauben wären, sondern wir sind Gehilfen eures Glaubens; denn ihr steht durch den Glauben.“

Du darfst für deinen Glauben selbst verantwortlich sein. Dein Glaube gehört dir – nicht deiner Gruppe, nicht einem Leiter, sondern dir und Gott.

2. Du musst nicht gut genug sein

Hast du ständig das Gefühl, dass du nicht genügst? Dass du dich mehr anstrengen musst, um angenommen zu sein?

Gott misst dich nicht an deiner Leistung. In Römer 5,8 heißt es: „Gott hat seine Liebe zu uns dadurch bewiesen, dass Christus für uns starb, als wir noch Sünder waren.“

Du bist geliebt – nicht weil du perfekt bist, sondern weil Gott dich liebt. Bedingungslos.

3. Deine Identität hängt nicht an deiner Gruppe

Vielleicht sagt dir deine Gemeinschaft, du seist etwas Besonderes, Auserwähltes – aber tief in dir spürst du das nicht.

Dann erinnere dich: Deine Identität kommt nicht durch Zugehörigkeit zu einer Gruppe, sondern aus der Beziehung zu Gott. Durch Jesus hat Gott seine Liebe zu allen Menschen gezeigt – nicht nur zu einer Elite.

Du bist geliebt, weil du du bist – nicht, weil du Teil einer exklusiven Gemeinschaft bist.

4. Es ist okay, wenn du müde bist

Bist du erschöpft, weil die Versprechen deiner Gruppe sich nicht erfüllen? Vielleicht hörst du immer wieder, dass du dich „geistlich weiterentwickelst“ – aber du fühlst nichts davon. Die großen Ziele bleiben in weiter Ferne.

Echter Glaube darf auch zweifeln, warten, ringen. Du musst nichts vorspielen. Du darfst ehrlich mit deiner Müdigkeit umgehen – Gott hält das aus.

5. Die Welt da draußen ist nicht dein Feind

Vielleicht wurde dir gesagt: Nur in deiner Gruppe bist du sicher. Alles außerhalb ist „weltlich“, gefährlich oder vom Bösen beeinflusst.

Doch Gott hat dich in die Welt gestellt – nicht, um dich zu verstecken, sondern um ein Segen zu sein. Sicherheit findest du nicht in einer Gruppe, sondern in Gott selbst.

Du darfst die Welt sehen, wie Gott sie sieht: Als Raum voller geliebter Menschen.

6. Kein Mensch hat die ganze Wahrheit

Deine Gruppe behauptet, die einzig wahre Lehre zu besitzen? Doch die Bibel sagt: Unser Erkennen bleibt bruchstückhaft.

In 1. Korinther 13,9 steht: „Denn unser Wissen ist Stückwerk...“
Und in Römer 11,33: „Wie unergründlich sind Gottes Wege!“

Demut gehört zum Glauben. Wir bleiben Lernende – auch Paulus war noch nicht „am Ziel“ (Philipper 3,12). Das macht frei und dankbar.

7. Du darfst Angst haben – und trotzdem gehen

Der Gedanke an einen Ausstieg macht dir vielleicht Angst: Was kommt danach? Wer bin ich ohne die Gruppe? Werde ich alleine sein?

Diese Angst ist normal – aber sie muss dich nicht festhalten. Es gibt ein Leben jenseits der Kontrolle. Und du wirst Menschen finden, die dich auf deinem Weg begleiten.

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst – sondern der erste Schritt trotz Angst. Gott geht mit dir.