

1. Hilfe für Betroffene

Menschen, welche die Gemeinschaft der Zeugen Jehovas verlassen, verlieren meist den grössten Teil ihres sozialen Umfeldes, darunter nächste Angehörige wie Eltern, Kinder und Partner. Die Neuorientierung ausserhalb der Gemeinschaft kostet Kraft und braucht Zeit.

Aber auch Ehemalige, bei denen der Ausstieg schon länger zurückliegt, beklagen teilweise, dass sie in ihrem Erleben und Handeln noch immer von Zeugen-Jehovas-Vorstellungen geleitet werden oder sie unter Zeugen-Jehovas-typischen Ängsten leiden.

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, finden Sie hier Sofort-Hilfe.

1.1 Wichtige Hilfsangebote in Deutschland, Österreich und der Schweiz

1.1.1 Wichtige Hilfsangebote in Deutschland

Telefonseelsorge rund um die Uhr

0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

Webmail, Chat oder Vor-Ort-Beratung

Sorgentelefon der Caritas für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr

0800/ 1110 333

Onlineberatung für Kinder und Jugendliche

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie/kinderundjugendliche

Opferhilfe

Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalt und Kriminalität

<https://weisser-ring.de/>

Opfer-Telefon: 116 006 (7.00 – 22.00)

Aufarbeitungskommission – Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung von sexuellem Kindesmissbrauch

www.aufarbeitungskommission.de

Hilfsangebote für Betroffene sexueller Gewalt

www.aufarbeitungskommission.de/hilfsangebote/

Sektenberatungsstellen Deutschland

www.weltanschauungsfragen.de/beratung/beratungsstellen/

1.1.2 Wichtige Hilfsangebote in Österreich

147 – Rat auf Draht, kostenlose Telefonberatung für Kinder und Jugendliche sowie deren Bezugspersonen, rund um die Uhr.

Auch Onlineberatung: www.rataufdraht.at/online-beratung

142 – Telefonseelsorge Österreich, rund um die Uhr

Auch Onlineberatung: onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.html

0800/222 555 – Frauenhelpline "Halt der Gewalt" für Frauen, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind, rund um die Uhr

www.frauenhelpline.at

0800 112 112 (rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr) – Opfernotruf Österreich für Betroffene von Straftaten, Initiative des Bundesministeriums für Justiz, angeboten vom Weissen Ring

www.opfer-notruf.at

Anlaufstellen bei sexueller Gewalt -

www.gewaltinfo.at/hilfe-

[finden/hilfsorganisationen.php?beratungsstelle=catid_28&bundesland=&submit=Weiter](http://www.gewaltinfo.at/hilfe-finden/hilfsorganisationen.php?beratungsstelle=catid_28&bundesland=&submit=Weiter)

Sektenberatungsstellen Österreich

tv.orf.at/groups/magazin/pool/291105sekten

1.1.3 Wichtige Hilfsangebote in der Schweiz

147 – Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre

24 Stunden, gratis, anonym (dein Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung deiner Eltern)

143 – Die Dargebotene Hand (für Erwachsene)

24 Stunden, 20 Rappen pro Anruf vom Festnetz, 70 Rappen pro Anruf aus Telefonkabine, anonym

Opferhilfeberatungsstellen

[Liste](#) der Konferenz der kantonalen SozialdirektorInnen:

<http://www.sodk.ch/fachbereiche/familie-und-gesellschaft/opferhilfe/wwwopferhilfe-schweizch/adresslisten/#c1436>

Unterstützung in psychischen Belastungssituationen

[Wie geht es dir?](#)

<https://www.wie-gehts-dir.ch/de/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>

Beratungsstellen für Jugendliche

[Beratungsstellen-Verzeichnis von Pro Juventute](#)

<https://beratungsstellen.147.ch/>

Sektenberatungsstellen Deutschschweiz

[infoSekta](#) in Zürich

<http://www.infosekta.ch/>

[Relinfo](#) in Rüti

<http://www.relinfo.ch/>

1.2 Online-Hotline des Vereins JW Opfer Hilfe e.V.:

Als Verein bieten wir eine Online-Hotline an: Schreiben Sie uns Ihr Anliegen, wir schreiben zurück. Wenn Sie eine Telefonnummer und ein Zeitfenster angeben, melden wir uns auch gerne telefonisch bei Ihnen.

1.3 Psychotherapie

Viele AussteigerInnen – ob sie nun gerade im Ausstieg begriffen sind oder dieser schon eine Weile zurückliegt – profitieren von einer Psychotherapie. In der Situation des Ausstiegs geht es um die Begleitung dieser krisenhaften Lebenssituation. Aber auch wenn es um das Finden seines Weges ausserhalb der Gemeinschaft der Zeugen Jehovas geht, ist eine Psychotherapie für viele Betroffene hilfreich.

1.3.1 PsychotherapeutIn finden in Deutschland

Psychologische PsychotherapeutInnen, ausserdem Hinweise, worauf es bei der TherapeutInnen-Wahl zu achten gilt:

<https://www.psychotherapiesuche.de/pid/therapie>

Medizinische PsychotherapeutInnen finden Sie unter diesem Link:

<https://www.bpm-ev.de/patienten/arztsuche.html>

TherapeutInnen-Suche über das Portal der Stiftung Gesundheit:

<https://www.arzt-auskunft.de/>

1.3.2 PsychotherapeutIn finden in Österreich

Wichtige Infos zu Psychotherapie in Österreich und PsychotherapeutInnen-Suche

<https://www.psychotherapie.at/patientinnen>

1.3.3 PsychotherapeutIn finden in der Schweiz

Suche nach PsychotherapeutInnen [Wie geht es dir?](#)

<https://www.wie-gehts-dir.ch/de/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>

1.3.4 Weshalb eine Psychotherapie sinnvoll sein kann

Nicht erleben dürfen, wer man ist

Es gehört zum Aufwachsen in der Gemeinschaft der Zeugen Jehovas, dass man nicht richtig herausfinden darf, was man tatsächlich fühlt, zu etwas denkt oder für sich selbst möchte – sprich, was einen als Mensch, ausmacht, wer man ist. Dies, weil man nicht lernt, sich eine eigene Meinung zu bilden und viele Gefühle so unangemessen erscheinen, dass man sich schämen muss – was die kindliche Entwicklung stört. Dazu kommt, dass wer verbotene Gefühle, Gedanken oder Strebungen hat, mit Vernichtung rechnen muss: körperlicher in Harmagedon oder sozialer durch Ausschluss.

An konditionierte Angst

Im Zentrum der Doktrin der Zeugen Jehovas steht die baldige Vernichtung bei Harmagedon. Diese Angst wird regelrecht konditioniert: Bereits Kleinkinder werden mit der Vorstellung eines nach Vernichtung strebenden Gottes verängstigt und durch das Konzept von unberechenbaren Dämonen verstört. Solche Ängste können AussteigerInnen lange verfolgen, auch wenn sie den Glauben schon längst nicht mehr teilen. Oft scheinen solche Ängste auch in krisenhaften Lebenssituationen wieder auf. Eine Therapie kann dabei unterstützen, mit diesen Ängsten umzugehen.

Überforderung ...

Typisch für sektenhafte Gruppen wird von Zeugen Jehovas ein übermässiger Einsatz für den Glauben gefordert, nach eigenen Angaben 17.5 Stunden pro Woche. Doch trotz Dauerbeschäftigung für die eigene Nicht-Vernichtung können Betroffene auf ihr tatsächliches Geschick kaum Einfluss nehmen: Sie sind ausgeschlossen von politischer Partizipation, gesellschaftlichem Engagement und oft auch befriedigender beruflicher Entwicklung. Viele sind in einer früh geschlossenen Ehe gefangen oder müssen den Kontakt zu Menschen abbrechen, die sie lieben.

und Kleinhalten statt Selbstwirksamkeit

Zu alledem kommt eine Doktrin des Kleinhaltens: Gedanken, die normal sind, werden als sündig, natürlich Strebungen als unchristlich und krankmachende Vorgaben als normal dargestellt. Es ist unmöglich, diesem Jehova je ganz zu gefallen, und wer das nicht schafft, droht vernichtet zu werden oder aus der Gemeinschaft zu fallen. Diese dauernde Drohung von Vernichtung und Ächtung bei gleichzeitigem Gefühl, nie genügen zu können und wenig Einfluss auf das eigene Leben zu haben, ist nicht gesundheitsförderlich und beeinträchtigt eine positive Selbstwahrnehmung.

Eine Psychotherapie gibt den Raum darüber nachzudenken, wie Vorgaben der Gemeinschaft Annahmen über sich und das eigene Leben beeinflussen und hilft Strategien zu entwickeln, wenn man diesbezüglich etwas ändern will.

1.3.5 Wichtig bei der Wahl von TherapeutInnen

Spezialisierung von TherapeutInnen

Wichtig bei der *Wahl von TherapeutInnen* ist deren Qualifikation. Es soll sich unbedingt um Fachpersonen handeln, die ein Psychologie- oder ein Medizinstudium und danach eine anerkannte Psychotherapieausbildung absolviert haben. Von AnbieterInnen ohne diese Qualifikationen raten wir ausdrücklich ab!

Ob man besser einen Therapeuten oder eine Therapeutin mit einem psychologischen oder medizinischen Hintergrund wählt, hängt von den Beschwerden ab. Äussern sich diese auch stark körperlich, dann empfiehlt es sich, sich an eine Fachärztin bzw. Facharzt für psychosomatische Medizin mit psychotherapeutischer Ausbildung zu wenden. Wenn psychiatrische Krankheitsbilder wie Psychosen im Vordergrund stehen, ist ein/e PsychiaterIn die Ansprechperson der Wahl. Bei Depressionen oder Ängsten können sowohl medizinische als auch psychologische TherapeutInnen konsultiert werden. Psychologische TherapeutInnen werden, falls das indiziert ist, mit einer medizinischen Fachperson eine notwendige Medikation koordinieren.

Die therapeutische Beziehung ist die Grundlage für jede Verbesserung und jeden Fortschritt. Es muss einem deshalb grundsätzlich wohl sein, man muss dem Gegenüber vertrauen können, nur dann kann

die Therapie gelingen. Aus diesem Grund gibt es in Deutschland die Möglichkeit, bis zu fünf Probesitzungen zu vereinbaren.

Wissen von TherapeutInnen zu Zeugen Jehovas

Eine Therapeutin bzw. ein Therapeut sollte erfassen, wie extrem eine Gruppe ist, welche ihren Mitgliedern den Kontakt zu Ausgeschlossenen verbietet und ihnen nicht erlaubt, eine Bluttransfusion zu akzeptieren.

In der Regel lernen TherapeutInnen durch ihre PatientInnen, welche Folgen die Zugehörigkeit zu den Zeugen Jehovas für sämtliche Lebensbereiche einer Person hat. Wenn sie oder er das nicht nachvollziehen kann, ist es ratsam zu wechseln.

Der Verein JW Opfer Hilfe e.V. bietet für TherapeutInnen und andere Fachpersonen Schulungen und Coachings an.

1.4 Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs in Deutschland – sammelt Berichte von Betroffenen

1.5 Online-Ressourcen und Literaturempfehlungen

Es gibt eine Fülle von Online-Ressourcen und viele Publikationen zu den Zeugen Jehovas. Hier soll lediglich eine Auswahl genannt werden.

1.5.1 Deutschsprachige Websites

Barbara.kohout.com

Seite des Vereinsmitgliedes Barbara Kohout, mit vielen wertvollen Informationen, v.a. auch zum Thema Kindeswohl im Kontext der Gemeinschaft der JZ.

Oliverwolschke.de

Seite des Vereinsmitglieds Oliver Wolschke mit einer Fülle von hervorragenden Artikeln zu zeugenspezifischen Themen.

Sektenausstieg.net

Seite des Vereins Netzwerk Sektenausstieg e.V., der sich für Sekten-Betroffene einsetzt. Die Seite bietet viele hilfreiche Informationen, besonders zu Zeugen Jehovas, ebenfalls ein Forum.

Bruderinfo-aktuell.de

Seite, die sich kritisch mit den Lehren der Zeugen Jehovas auseinandersetzt, Artikel verschiedener AutorInnen.

Ausstieg-info.de

Der Verein informiert über sektenhafte Gruppen, insbesondere die Zeugen Jehovas. Er bietet Info-Veranstaltungen und schriftlichen Austausch für Betroffene an. Übersetzung und Verlag von Büchern von Raymond Franz, Carl Olof Jonsson oder Steven Hassan.

1.5.2 Youtube-Kanäle

Sophie Jones – unser Vereinsmitglied Sophie hat mehrere Videos zum Thema Kindheit und Jugend bei den ZJ sowie zu Besonderheiten der Gemeinschaft gemacht.

www.youtube.com/channel/UCdrOmhznQARKSgngAnkWbjg

Masha Root – macht neben Videos zu Mode und Lifestyle auch Videos zu den JZ, die Gemeinschaft, in der sie aufgewachsen ist.

www.youtube.com/channel/UCcm0V6V45nt-DT25EbmTnA

Lloyd Evans – Betreiber der Website jwsurvey.org und Autor (The reluctant apostate) bietet in regelmässigen Abständen Vlog-Beiträge zu Inhalten der WT-Literatur und Entwicklungen der Organisation in Englisch

1.5.3 Englischsprachige Websites

Jwsurvey.org – Seite von Lloyd Evans, heute einer der wichtigsten Aktivisten zum Thema Zeugen Jehovas – publiziert mit seinem Team fundierte Artikel zu allen Zeugen-relevanten Themen

Jwfacts.com – Seite von Paul Grundy mit hervorragend aufbereiteter Information zu den verschiedenen kritischen Themen rund um die Zeugen Jehovas

Watchtowerdocuments.org – Seite von Barbara Anderson, einer der ersten, die sich zum Thema Kindesmissbrauch geäussert hat und eine der wichtigsten AktivistInnen in den USA

Aawa.co – Advocates for Awareness of Watchtower Absues – NGO, die über die Wachturm-Politik aufklärt und besonders auch Fachpersonen anspricht, bietet viele Materialien

<http://ajwrb.org> – Advocates for Jehovah's Witness Reform on Blood – Gruppe, die sich für Veränderungen in Bezug auf das sog. Blutverbot einsetzt, sehr informative Artikel

1.5.4 Deutschsprachige FB-Gruppen und FB-Seiten

Geschlossene Gruppe: [Ex Zeugen Jehovas](#)

www.facebook.com/groups/ExZeugenJehovas/

Geschlossene Gruppe: Gläubige Ex Zeugen Jehovas

www.facebook.com/groups/GlaubendeExZeugenJehovas/

FB-Seite: [Zeugen Jehovas-Aufklärungsportal](#)

www.facebook.com/Exit.ZJ/

FB-Seite: JW Opfer Hilfe e.V.

www.facebook.com/www.jw.help/

1.5.5 Reddit-Foren

Forum deutsch [r/exzj](#)

Forum englisch [r/exjw](#)

1.5.6 Literaturempfehlungen

Kohout, Barbara (2013). *Die Wachturm-Wahrheit - eine Sektenfalle*. Engelsdorfer Verlag.

Unser Vereinsmitglied Barbara Kohout, eine der besten Kennerinnen der Zeugen Jehovas, beleuchtet die Methoden der Manipulation der Wachturm-Organisation.

Kohout, Barbara (2011). *Saras Mut*. Engelsdorfer Verlag.

In diesem Roman zeigt die Autorin, welchem Druck Jugendliche innerhalb der Wachturm-Organisation ausgesetzt sind und wie schwierig der Ausstieg ist.

Wolschke, Oliver (2018). *Jehovas Gefängnis: Mein Leben bei den Zeugen Jehovas und wie ich es schaffte, auszubrechen*.

Das Vereinsmitglied Oliver Wolschke erzählt, wie er mit seiner Frau die Zeugen Jehovas mit 31 Jahren verlassen hat. Eindrückliche Schilderung eines profunden Kenners der Gemeinschaft.

Anouk, Misha (2014). *Goodbye Jehova. Wie ich die berühmteste Sekte der Welt verliess*. Rowohlt Verlag.

In diesem autobiografischen Roman erzählt der Autor, der über ein breites Wissen zu sektenhaften Gruppen verfügt, fesselnd und humorvoll die Geschichte seines Ausstiegs. Empfehlenswert auch für Aussenstehende und Fachpersonen.

Franz, Raymond (2014, orig. 1983). *Der Gewissenskonflikt*. 5. erw. und überarb. Aufl. Verlag Ausstieg e.V.

Der Autor war selbst Mitglied der Leitenden Körperschaft in den 1970er Jahren. In dieser Funktion erlebte er mehr als einen Gewissenskonflikt. Sein Bericht hat viele Zeugen Jehovas zum Ausstieg bewogen.

Deckert, Bruno (2007). *All along the Watchtower. Eine psychoimmunologische Studie zu den Zeugen Jehovas*. V&R Unipress.

In seiner Doktorarbeit analysiert der Autor die Strategien der Zeugen Jehovas im Umgang mit ideologiekritischen Erfahrungen und Einsichten ihrer Mitglieder.