

Post-traumatische Belastungsstörungen und andere Folgen von Sektenmitgliedschaft

Doni P. Whitsett, Ph.D

Klinische Professorin der Sozialarbeit, Universität von Südkalifornien (USA)

Einleitung

Post-traumatische Belastungsstörungen (PTBS) und andere Folgen von Sektenmitgliedschaft sind kein Thema, das in 20 Minuten erschöpfend abgehandelt werden kann. Deshalb habe ich mich entschlossen, einige vielleicht weniger bekannte und neuere Informationen über Trauma und besonders die neurobiologischen Aspekte zu diskutieren, die, wie ich meine, zum Symptombild Erklärungskraft hinzufügen.

PTBS ist, so meine ich, im Wesentlichen eine Störung der *Affektregulierung*. Viele Fachleute für mentale Gesundheit sind zu Erkenntnis gelangt, dass *Affektregulierung* der Eckstein guter mentaler Gesundheit ist, während die Unfähigkeit zur Affektregulierung die Grundlage für mentale Erkrankungen ist. Lassen Sie mich zuerst PTBS beschreiben.

Post-traumatische Belastungsstörung

Gemäß dem Harvard Mental Health Letter (2007) wurde PTBS die Ersatzdiagnose für alle Arten von psychischen Erscheinungen. Das ist bedauerlich, da dies die Bedeutung und Ernsthaftigkeit der Diagnose verwässert. In den USA und anderswo ist die „Bibel“ unserer mentalen Gesundheit das Diagnostic Statistical Manual (DSM-IV), das, obwohl es seine Mängel hat, Kriterien für eine identifizierbare Diagnose festlegt. Gemäß dem DSM ist die Definition von PTBS das „einem Ereignis ausgesetzt Sein, das außerhalb des Bereichs normaler menschlicher Erfahrung liegt.“ Um dieser Diagnose zu entsprechen, muss die Symptomatologie des Patienten drei Aspekte umfassen:

Wieder-Erleben unerwünschter Erinnerungen, die zu eindringlichen Gedanken, Rückblenden und/oder Alpträumen führen. Weil die Person die Erfahrung nicht in ihre Persönlichkeit integriert hat, verbleibt sie unverarbeitet und wird in ihrer ursprünglichen Form von neuem erfahren.

Vermeidungsverhalten: die Person vermeidet Anreize, die die Erinnerungen auslösen und zu einem neuerlichen Erleben und erhöhter Erregung führen könnten. Sie isoliert sich auch sozial, um jede Möglichkeit eines Verrats von Leuten zu vermeiden, denen sie vertraut. Beschränkung der Emotionen wird ebenfalls als Teil des Vermeidungsverhaltens betrachtet.

Erhöhte Erregung, die dritte Komponente dieses dreiteiligen Bildes, bezieht sich auf den Mangel an Fähigkeit, seine Affekte/Emotionen zu regulieren. Plötzliche Aktivierung des sympathischen Zweiges des autonomen Nervensystems führt zu Zornausbrüchen, einer überaktiven überraschenden Reaktion, Schlaflosigkeit und Konzentrationsmangel.

Komplexe PTBS werden von einfachen PTBS durch den Grad der Wirkung auf das Opfer unterschieden. In einer Sekte geboren und aufgewachsen zu sein oder Jahre darin verbracht zu haben, berechtigt für die Diagnose als komplexe PTBS, da die Auswirkungen des Aufwachsens in dieser spannungsreichen Umgebung weit reichende Folgen für die Entwicklung hat. Bessel van der Kolk, ein Traumatologe aus Boston, hat dazu eine ziemlich umfassende Beschreibung.

Unfähigkeit zur Affektregulierung als Folge von Sektenmitgliedschaft

Affektregulierung ist die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, wenn man aufgeregt oder ängstlich ist, und sich selbst zu ermuntern, wenn man niedergedrückt ist. Wir eignen uns diese Fähigkeit zuerst durch eine sichere Bindung an unsere erste Fürsorgeperson an, gewöhnlich die Mutter, die anfänglich diese psychobiologischen Funktionen versieht; die das Baby aufnimmt, wenn es unglücklich ist, und mit ihm zwecks optimaler Stimulation spielt. Wenn diese emotionellen Bedürfnisse erfüllt wurden, wird das Kind eine sichere Bindung haben. Sein Gehirn wird die nötigen Axone und Dendriten sprießen lassen, um das Gehirn für optimales Funktionieren in der Welt zu verdrahten. Es wird in der Lage sein, die besänftigenden und ermunternden Funktionen selbst auszuführen und wird nicht immer von anderen für die Affektregulierung abhängig sein.

Sehen wir uns optimale Gehirnentwicklung an.

Damit ein Gehirn optimal arbeiten kann, muss es starke synaptische Verbindungen zwischen den niedrigeren, primitiveren und emotionalen Gehirnregionen (Stammhirn und limbischem System) und den höheren kortikalen Regionen (Stirnlappen) geben, die uns ermöglichen zu denken, zu überlegen und gute Entscheidungen zu treffen. Ein gut funktionierendes Gehirn hat robuste Verbindungen nach oben und nach unten, so dass Denken und Fühlen integriert sind. Ansonsten leben Leute entweder „im Kopf“, wenn sie von ihren Gefühlen getrennt sind (wie bei Alexithymie) oder sie sind andererseits ständig mit Affekten überschwemmt.

Affektanpassung vonseiten der Mutter ist die wesentliche Zutat für das Gehirn des Babys, um **Affektregulierung** zu entwickeln. Wenn sie entsprechend und rechtzeitig reagiert, wird der Körper des Babys mit Endorphinen überflutet, diesen „Gutfüh“-Chemikalien, die es ihm ermöglichen, sich an die Mutter zu binden

Andererseits werden Kinder, die in einer sehr angespannten Umgebung, wie zum Beispiel in einer Sekte, geboren wurden und aufgewachsen sind, ihres Geburtsrechts beraubt, Eltern zu haben, deren erste Aufgabe es ist, diesen physischen und emotionalen Bedürfnissen zu entsprechen. Überwältigt mit den Forderungen der Sekte bezüglich ihrer Zeit und Energie und den in der Literatur gut dokumentierten Beschämungspraktiken ausgesetzt, sind die Eltern weder emotional noch physisch verfügbar, um jene sichere Bindung zu gewährleisten, die für optimale neurobiologische Entwicklung nötig ist. Überverstrickt in sektenbezogene Aktivitäten (z.B. Rekrutierung, Geld Sammeln) betrachten Eltern Kinder oft als Hindernis für ihre persönlichen Ziele, Erleuchtung zu erlangen (in östlichen Sekten), Erlösung zu erreichen (in biblischen Sekten) oder mental gesund und selbstverwirklicht zu werden (in Therapiesekten). Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird absichtlich abgeschwächt, denn in dem Maße, als ein Mitglied an ein anderes gebunden ist, in dem Maße ist es auch weniger an den Leiter gebunden und von ihm abhängig. Seine Kontrolle wird dadurch verringert.

Da sie gegenüber dem Sektenleiter sich in einer kindlichen Stellung befinden, verhalten sich Eltern eher wie Geschwister. Sie haben ihre Rolle als führender Teil der Familie aufgegeben und die Entscheidungsautorität dem Sektenführer übertragen, der oft die Bezeichnung „Vater“ oder „Mutter“ erhält. Eltern fungieren als „mittleres Management“ (Markowitz and Halperin, 1984), die die Ideen des Führers über Kindererziehung übernehmen, und ihre Loyalität wird daran gemessen, wie gehorsam sie seine Befehle ausführen. Zornige und frustrierte Eltern übertragen oft ihre Gefühle auf ihre Kinder.

Unter solchen spannungsgeladenen Bedingungen eine sichere Bindung zu formen ist herausfordernd wenn nicht unmöglich. EEGs haben gezeigt, dass Kinder von deprimierten Müttern exzessive Aktivität im rechten Stirnlappen aufweisen, der einen Hang für negative Emotionen und Psychopathologie hat. Forscher am Baylor Medical Center fanden auch, dass Babys depressiver Mütter 20% bis 30% kleinere Gehirne hatten als Babys nichtdepressiver Mütter. Die berühmten Studien über rumänische Waisenkinder, die in der Kindheit nicht gehalten wurden und mit denen nicht gespielt wurde, zeigten wenig oder keine Aktivität in den Teilen ihrer Gehirne, die Gefühlen gewidmet sind. So waren sie unfähig für Beziehungen, weil sie nicht fühlen konnten.

Neuronale Netzwerke

Ein anderer Aspekt für unsere Zwecke bezüglich der Gehirnentwicklung ist der, dass neuronale Netzwerke, die in der Kindheit geformt wurden, uns weiterhin lebenslang beeinflussen. Obwohl wir mit 100 Milliarden Neuronen (Gehirnzellen) geboren werden, sind die Verbindungen oder Synapsen zwischen diesen Neuronen noch nicht entwickelt. Sie hängen davon ab, ob die Umgebung sie darüber informiert, welche aktiviert werden sollen. Neuronen, die für eine Person zum

Leben benötigt werden und sich in dieser Umgebung anpassen, werden stimuliert; jene, die nicht benötigt werden, sterben ab.

Wenn nun eine bestimmte Gruppe von Neuronen gleichzeitig stimuliert wird, dann haben sie die Tendenz, gemeinsam zu feuern. Je öfter dies geschieht, desto wahrscheinlicher feuern sie weiterhin gemeinsam. Wenn nun ein Kind dafür bestraft wird, dass es seine Eltern in Frage stellt, dann werden jedes Mal „Straf“-Neuronen aktiviert werden, wenn das Kind den Leiter in Frage stellt, und bald wird es damit aufhören. Donald Hebb, ein Neurowissenschaftler, hat es so ausgedrückt: „Neurons that fire together wire together.“¹ Auf diese Weise lernen Leute, was in einer bestimmten Umgebung akzeptabel ist.

Das Problem entsteht natürlich dann, wenn ein Kind in einer schädlichen Umgebung, zum Beispiel in einer Sekte, aufgewachsen ist. Geformt durch diese Umgebung, seine Gefühle über sich selbst (schlecht, beschämend), über andere (unzuverlässig, nicht vertrauenswürdig) und die Welt (ein gefährlicher Ort) formen ein negatives Muster, das auf die Außenwelt projiziert wird und Anpassung schwierig macht.

Die Reaktion auf Stress

In einer Umgebung mit chronischem starken Stress zu leben, schädigt die Fähigkeit, mit dem Stress umzugehen. Um dies besser zu verstehen, müssen wir die Physiologie der normalen Reaktion auf Stress verstehen. Angesichts einer unmittelbar drohenden Gefahr schüttet der Körper Adrenalin-Hormone aus, bekannt als Cortisol und Epinephrin. Diese Hormone beeinflussen unser Herz, das schneller zu schlagen beginnt, und unsere Muskeln, um unseren Körper entweder auf den Kampf oder auf die Flucht vorzubereiten, wenn wir meinen, keine Chance zu haben, den Kampf zu gewinnen.

In einer wunderbaren Rückkopplungsschleife, bekannt als die HPA-Achse (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis)², erreichen Cortisol-Spiegel eine bestimmte Höhe, die dem Körper mitteilt, dass die Gefahr vorüber ist, dass man zum Grundzustand zurückkehren kann und Adrenalin nicht mehr benötigt wird. So haben wir außerordentliche „Hochtouren“, wenn wir mit einem Notfall fertig werden müssen, aber wir leben nicht dort. Diese Rückkopplungsschleife ist wichtig, denn während Cortisol für kurze Zeit wesentlich ist, ist es auf Dauer schädlich. Wenn es zu lange im Blutstrom bleibt, brennt es synaptische Verbindungen im Gehirn aus und nützt Körperorgane ab, was zu Geschwüren, gastrointestinalen Problemen, Herzkrankheiten usw. führt.

¹ „Neuronen, die gemeinsam feuern, verdrahten sich miteinander“

² Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse

Kinder, die in Sekten leben, befinden sich tatsächlich in einem chronischen Alarmzustand. Ihre Körper sind ständig bereit, zu kämpfen oder zu fliehen. Als Dr. Bruce Perry sich mit den Kindern aus Waco befasste, fand er heraus, dass sogar im Ruhezustand die Herzschläge der Kinder schneller als normal waren. Während die durchschnittlichen Werte für Kinder 80 Schläge pro Minute sind, lagen die Ruhewerte für die Branch Davidian Kinder 6 Wochen nach dem Waco Disaster noch über 100.

Eine sichere Beziehung in der Kindheit zu haben hat sich als Vermittler der Stressreaktion erwiesen. Michael Meany an der Mc Gill Universität in Montreal zeigte, dass wenn Rattenbabys viel geleckt und gepflegt werden, sie weniger ängstlich als erwachsene Tiere waren, also fähig waren, sich angesichts von Stress zu beruhigen. Obwohl es niemals klar ist, wie verallgemeinerungsfähig Tierforschung auf menschliches Verhalten ist, scheinen Studien aus dem Gebiet der Beziehung dieser Ergebnisse zu bestätigen.

Schädigung des Hippocampus

Ein anderes gesichertes Ergebnis aus der Trauma-Literatur ist, dass Menschen mit PTBS ein kleineres Volumen des Hippocampus haben. Der Hippocampus ist dafür verantwortlich, Ereignisse in ihre richtigen Zeitabschnitte einzuordnen und dadurch das Gedächtnis genau zu festigen. Wenn der Hippocampus suboptimal funktioniert, wird die Person keine genaue Zeitperspektive ihrer Lebensgeschichte haben. Während eines traumatischen Erlebnisses wird der Hippocampus mit Cortisol, dem Stresshormon, überschwemmt und schaltet sich ab. Das Ereignis wird daher nicht in den passenden Zeitabschnitt eingereiht. Wenn das Ereignis in der Gegenwart getriggert wird, wird der Körper so reagieren, wie er es in der Vergangenheit tat, und dabei die Übererregung bekunden, die bei der PTBS angemerkt wurde. Dieselbe zuvor erwähnte Forschungsstudie betreffend Vietnamveteranen zeigte reduzierte Hippocampus-Volumina in der PTBS-Gruppe.

Dissoziation

Ein Gespräch über die Folgen von Sektenmitgliedschaft wäre ohne eine Diskussion über **Dissoziation** nicht vollständig, da sie bei dieser Störung so allgegenwärtig ist. Wie wir wissen, wird eine Person, die einer Gefahr ausgesetzt ist, entweder kämpfen oder fliehen, und wenn keine dieser Strategien möglich ist, wird sie „einfrieren“. Ein eingefrorener Zustand ist ein dissoziierter Zustand. Er bietet eine Art von psychologischer Flucht, wenn physische Flucht nicht möglich ist. Dies ist bei Kindern der Fall, die in chaotischen, fürchterlichen und oft missbrauchenden Familien leben. Unfähig zu kämpfen oder zu fliehen, dissoziieren sie. Die Dissoziation wird durch den Umstand unterstützt, dass Norepinephrin ein anderes Hormon ist, das angesichts eines traumatischen Ereignisses ausgeschüttet wird. Norepinephrin ist für die Einschränkung der Aufmerksam-

keit verantwortlich, so dass die Person nicht abgelenkt, sondern befähigt wird, alle ihre mentalen Kräfte gegen die gegenwärtige Gefahr einzusetzen. Dies hat jedoch oft zur Folge, dass man sich nur an Teile des Ereignisses erinnert, während andere Details ausgeblendet werden.

Aus der Traumaliteratur haben wir gelernt, dass nur etwa 15% der Leute, die demselben Ereignis ausgesetzt waren, PTBS entwickeln werden und dass die Leute, die am meisten davon betroffen sind, jene sind, die bei dem Ereignis dissoziierten. Wir wissen auch, dass jene Leute, die als Erwachsene am ehesten solche sind, die als Kinder das „tuning out“ gelernt haben. Dissoziation ist der standardmäßige Bewältigungsmechanismus in allen stressigen Situationen.

Sektenpraktiken sind für die Induzierung dissoziativer Zustände berüchtigt: Chanten, Wiederholen von Mantras, mechanisches Rezitieren von Bibelversen, lange Lesungen ohne Unterbrechung und lange Zeiten der Meditation sind nur einige Beispiele. Viele Sekten lehren die Leute Techniken der Nichtbeachtung von Zweifeln und negativen Gefühlen, wie zu lachen, wenn jemand traurig ist. Ein Kind das ich einmal interviewte, weil seine Mutter, die nicht in der Sekte war, sich über sein bizarres Verhalten beunruhigte, begann wie ein Hund zu bellen, wann immer es Furcht hatte. Es machte das ziemlich oft. Nach Jahren von solchem Training wird das Gehirn auf solche Weise fest verdrahtet, dass es dissoziiert, wenn die Anregungen zu gefährlich werden, ähnlich wie ein Zug, der von seinem beabsichtigten Ziel abgekoppelt wird.

Andere Folgen

Spirituelle Folgen

Verschiedene Symptome wurden in Verbindung mit verschiedenen Arten von Gruppen festgestellt. Ehemalige Mitglieder von Bibelgruppen berichten oft, dass sie die kritische Stimme des Pastors/Geistlichen „hören“, der sie ermahnt. Bei östlichen Meditationsgruppen scheint der Angriff eher von innen zu kommen. Da die Grenzen zwischen außen und innen in solchen Gruppen eher unscharf sind, in denen die Mitglieder lernen, dass Gott mit dem Universum eins sei, glauben sie, dass der Guru ihre Gedanken hören kann.

Emotionale Folgen: Schuld- und Schamgefühle

Schuld- und Schamgefühle sind zwei sehr mächtige Überbleibsel einer Sektenmitgliedschaft. Schuldgefühle dessetwegen, was man anderen angetan hat, vor allem Kindern, um sich zu fügen und in der Sekte zu überleben, und Schamgefühle darüber, dass man für die Bewusstseinsmanipulation so empfänglich war. Wir haben herzerreißende Geschichten von Kindern gehört, die ihre Eltern nicht besuchten, wenn sie im Sterben lagen, oder nicht an Hochzeiten und Begräbnissen teilnahmen. Berichte von physischem Missbrauch und verbalen Angriffen auf andere Mit-

glieder sind auch ziemlich häufig. Aber die Scham darüber, wer man ist und wer man wurde, ist schlimmer. Scham geht bis ins Innerste der Person. Und anders als für Schuld, die man sühnen kann, gibt es für Scham kein Gegenmittel. Vergebung von anderen und von einem selbst kommt dem Helen dieser Wunden am nächsten.

Moral

Eine andere Folge gibt es auf dem Gebiet der Moral. Das Gewissen des Leiters mit all seinen Fehlern wird zum moralischen Standard für die Gruppe. Alle Aspekte des Lebens werden berührt, vor allem Sexualität, die auch zur Kontrolle der Mitglieder benützt wird. Zu Sex wird oft ermuntert, jedoch oft auf vorgeschriebene Weise, oder er ist verboten (natürlich nicht für den Leiter). Die meisten Sekten werden von Männern dominiert (es gibt einige wenige, die von Frauen geleitet werden), Männern wird eingeredet, sie seien zu Sex berechtigt, und Vergewaltigung in der Ehe ist nicht ungewöhnlich.

Die selbsterfüllende Prophezeiung

Eine andere Folge von Sektenmitgliedschaft ist das, was ich die selbsterfüllende Prophezeiung nenne. In Sekten wird den Mitgliedern erzählt, dass ihnen, wenn sie die Gruppe verlassen sollten, schreckliche Dinge geschehen würden. Zum Beispiel wurde in einem Fall, den ich betreute, Kindern erzählt, dass sie, wenn sie die Gruppe verließen, drogenabhängig würden, auf der Straße lebten und Prostituierte würden. Genau das ist es, was ich einer Klientin zustoßen sah. Da sie in der Gruppe daheim unterrichtet wurde, ohne formelle Ausbildung, ohne Abschluss und ohne Fähigkeiten, lebte sie eine Anzahl von Jahren auf der Straße und verhielt sich genau so, wie es vorhergesagt war. Dies bestätigte in ihrem Bewusstsein die prophetische Macht des Sektenleiters. Glücklicherweise erhielt sie eine Therapie, bevor sie zur Gruppe zurückgekehrt wäre.

Folgen für die Beziehungen zwischen Ehegatten

Intimität zwischen Paaren wurde in der Sekte ebenfalls untersagt, so dass wenn Paare entstehen, ihre Fähigkeiten zur Intimität schwach oder nicht vorhanden sind. Gefühle zu zeigen war gefährlich, denn es würde die Aufmerksamkeit auf die Paarbeziehung lenken und dies würde die allmächtige Kontrolle des Leiters bedrohen. Er würde dann einen Weg finden, um sich zwischen die beiden zu stellen, oft durch Verführung eines der Partner in eine sexuelle Beziehung mit ihm. Schließlich kann Sex mit „Gott“ zu haben ein mächtiges Aphrodisiakum sein. Liebe und Sex waren nicht miteinander verbunden und oft würde der Leiter Partner für Mitglieder aussuchen, die füreinander nicht geeignet sind, so dass wahre Intimität sich nicht entwickeln kann. Dann benötigen Paare Hilfe in Therapie, um ihre Bindung zu stärken.

Identifikationen und Risiken für Paare

Eine andere Folge von Sektenzugehörigkeit ist *Identifikation mit dem Aggressor*. Mitglieder nehmen oft in einem Bemühen, das Trauma in Triumph zu verwandeln, die Eigenschaften des Leiters an; sie können arrogant, sexistisch oder sogar paranoid werden und diese Haltungen auf den Partner projizieren. Paare, deren beide Partner in der Sekte waren, sind besonders durch verschiedene Projektionen und projektive Identifizierung gefährdet, da beide denselben Dynamiken ausgesetzt waren und nicht den Vorteil äußeren Einflusses genießen.

Schlussfolgerng

Abschließend ist zu sagen, dass Sektenzugehörigkeit viele Folgen hat. In einer Bemühung, Sektenüberlebende besser zu verstehen, habe ich einige Wege zu erklären versucht, auf denen Neurobiologie zu PTBS und ihren Folgen beiträgt. Um M.Teicher zu zitieren:

Unsere Gehirne werden durch unsere frühen Erfahrungen geformt. Schlechte Behandlung ist ein Meißel, der ein Gehirn so gestaltet, dass es im Kampf besteht, aber auf Kosten von tiefen und dauerhaften Wunden.

Dennoch ist die gute Nachricht, dass das Gehirn das ganze Leben lang formbar bleibt und dass im Zusammenhang mit einer pflegerischen und empathisch gestimmten Umwelt neue neuronale Netzwerke gebildet werden können.

Für uns alle gibt es Hoffnung!

Referenzen:

Markowitz, A., & Halperin, D. A. (1984). Cults and children. *Cultic Studies Journal*, 1, 143-155.

Teicher, M. (2002) Scientific American. 68-75