



Die schockierenden Bilder von Leichenbergen gingen 1978 um die Welt. 900 Mitglieder des »Peoples Temple« hatten in Guyana Massenselbstmord verübt.

## PSYCHOLOGIE

**SEKTEN** Der Psychotherapeut Stefan Junker behandelt Menschen, die in die Fänge von »destruktiven Kulturen« geraten sind. Wie arbeiten diese Gruppen? Und wieso fallen Menschen darauf herein? Eine Fallgeschichte.

# Die Opfer der Seelenfänger

VON STEFAN JUNKER

**G**uyana im November 1978. Eine hermetisch abgeriegelte Siedlung mitten im Urwald. Susans\* toter Körper liegt auf der Erde. Neben ihr ein Pappbecher, noch benetzt mit Tropfen eines Gifttranks aus Valium und Zyankali. Um sie herum die Leichen von mindestens 900 Menschen, 276 von ihnen Kinder. Massenselbstmord, weil ihr religiöser Führer Jim Jones es so wollte und über Lautsprecher befahl. Dieselben Lautsprecher, über die er monatelang seine Ideologie propagierte. Seinen Schäfchen Angst machte mit Lügen über die böse Welt außerhalb der Siedlung. Jim Jones machte Pausen, seine Lautsprecher taten es nie. Wenn er schwieg, kamen die Botschaften mantraartig vom Band, rannen in die eingeschüchternen Gehirne seiner Anhänger vom »Peoples Temple«. So wie später das Gift aus den Bechern in ihre Kehlen.

März 1997, Kalifornien. Eine hübsche Villa nahe San Diego. 39 Tote liegen, mit roten Tüchern zugedeckt, ordentlich in Etagenbetten. Bereitwillig, auf Geheiß ihres Führers Marshall Applewhite, aus dem Leben geschieden. Weil der Komet Hale-Bopp der Erde nahe war – und in seinem Windschatten ein außerirdisches Raumschiff. Gekommen, um die Seelen der »Heaven's Gate«-Mitglieder vor der irdischen Apokalypse zu retten.

November 2015, eine Stadt in Nordrhein-Westfalen. Layla\* packt ein paar Sachen zusammen, um Deutschland für immer zu verlassen. Sie freut sich auf selbst gebackene Kuchen, eine eigene Kalaschnikow, romantische Sonnenuntergänge in der Wüste und die Erfüllung ihrer Sinnsuche im IS-Kalifat. Zur gleichen Zeit kommt am Flughafen Frankfurt am Main der Leichensack von Lukas\* an. Damit hat der junge Konvertit aus gutbürgerlichem Haus sein Ziel erreicht: sterben als Gotteskrieger, um als Märtyrer im Paradies weiterzuleben.

## *Auf einen Blick:* Wie Sekten manipulieren

**1** Psychologen sprechen von »destruktiven Kulturen«, wenn diese die Menschenwürde, den Handlungsspielraum und den freien Willen der Mitglieder mehr und mehr einschränken.

**2** Sekten wenden sozialpsychologische Tricks an, um Mitglieder zu gewinnen, etwa das »Lovebombing«, bei dem Neuankömmlinge mit Aufmerksamkeit, Nähe und Zuneigung überschüttet werden.

**3** Der beste Schutz besteht darin, sich nicht einzubilden, selbst gegen die Beeinflussung von solchen Gruppen immun zu sein. Die meisten Menschen sind unter bestimmten Bedingungen gefährdet, ihnen ins Netz zu gehen.



### UNSER EXPERTE

Stefan Junker ist promovierter Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Krisenmanager. In seiner Praxis berät und therapiert er Aussteiger aus so genannten Sekten und ideologischen Extremgruppen, Ausstiegswillige und deren Familienangehörige.

War Susan depressiv und schon lange suizidal? Und die Jünger Marshall Applewhites – alles leichtgläubige Außenseiter, exzentrische Esoteriker mit schwacher Persönlichkeit? Was ist mit Layla und Lukas: unreife, verrückte Spinner aus zerrütteten Elternhäusern? Nur zu gerne würden wir uns mit diesen Gedanken beruhigen. Doch nach allem, was heute bekannt ist, stimmt das nicht. Sie waren ganz normale Menschen, nicht mehr und nicht weniger »verrückt«.

Die Wahrheit ist: Wir alle sind, abhängig von unseren Lebensumständen, mal mehr, mal weniger gefährdet, Seelenfängern ins Netz zu gehen. Kein Gruppenleiter erklärt: »Wir wollen dich ganz für uns einnehmen, die Steuerung deiner Psyche übernehmen und dich schließlich bis auf das letzte Hemd ausnehmen.« Allein das Etikett »Sekte« greift schon zu kurz: Es gibt eine unüberschaubare Anzahl ideologischer Extremgruppen mit destruktivem Potenzial. Einige formieren sich um das Thema Glauben und Spiritualität, andere um die Optimierung der eigenen Persönlichkeit. Manche kommen unverfänglich im Gewand einer politischen Interessengruppe oder bodenständig als Unternehmen zum Vertrieb von Finanzprodukten daher (siehe »Destruktive Kulte – eine Übersicht«, rechts).

Sekten stillen Bedürfnisse. Und zwar in erster Linie die ihrer Führungsperson: Berauscht vom Drang nach Allmacht, Geltung und Triebbefriedigung spielen souverän auftretende »Gurus« auf der Klaviatur der menschlichen Psyche. Ihr Einfluss auf die Gruppe ist dabei nicht allein mit ihrem Charisma zu erklären. Sie wenden geschickt sozialpsychologische Techniken an, sie wissen um menschliche Grundbedürfnisse wie denen nach Bindung und Zugehörigkeit, Erklärungen, Orientierung, einem guten Selbstwertgefühl und Lustgewinn. Sie holen Bedürftige genau dort ab, drücken ihnen vordergründig kostenlose »Eintrittskarten« in die Hand, auf denen steht: »All das, und noch viel mehr, würden wir für dich machen, wenn du Mitglied bei uns wärst.« Die Rechnung kommt später.

### Der Fall Michaela alias Blanca

Michaela Ribbeck\* sitzt vor mir im Sprechzimmer meiner psychotherapeutischen Praxis in Oftersheim. Eine gebildete Frau, eleganter Hosenanzug, modische Brille, dezent geschminkt, aus »normalen« Verhältnissen. Ihre Stimme zittert, der Blick ist zu Boden gerichtet.

\* alle Namen geändert

## Destruktive Kulte – eine Übersicht

### Christliche Sekten

Beziehen sich in der Regel auf die Bibel, pflegen dabei aber sehr eigene, strenge Auslegungen.

Beispiele: charismatische Gruppen, Neuapostolische Kirche, Zeugen Jehovas

### Extremistische religiöse Gruppen

Radikalisierte ultraorthodoxe Untergruppen großer Weltreligionen, die eine scheinbar besonders reine, ursprüngliche Form des Glaubens zu vertreten meinen. Sie lehnen jede Säkularisierung ab und befürworten Gewalt, um einen Gottesstaat zu errichten.

Beispiele: Islamischer Staat, Boko Haram, Taliban, jüdische Sekte Lev Tahor

### Kapitalistisch-hedonistische Kulte

Der monetäre Gewinn, die Anhäufung von möglichst viel Reichtum, Macht und Status und somit die Erfüllung hedonistischer Wünsche ist der »Gott«. Charismatisch erscheinende Anführer vertreten dabei unfehlbare Geschäftsmodelle. Sie wecken die Gier nach Luxus, versprechen den schnellen Kick und schweißen die Gruppe durch strenge Regeln, Unterwerfungsrituale und Belohnungen zusammen.

Beispiele: »eingeschworene« Investmentbanker-Kreise, Schneeballsystem-Werber, Drückerkolonnen

### Neuoffenbarungsbewegungen

Gruppierungen, in denen eine auserwählte Person Botschaften, Visionen und Anweisungen direkt von Gott empfängt.

Beispiele: Mun-Bewegung, Mormonen, Universelles Leben, Jakob Lorber, Emanuel Swedenborg

### Politsekten

Skizzieren Endzeitvisionen und globale Zusammenbrüche, verteufeln alles Etablierte, erheben die eigenen Ideen zur einzigen Wahrheit.

Beispiele: LaRouche-Bewegung, Rotes Forum

### Psychogruppen

Im Zentrum steht das Erlernen und Praktizieren pseudowissenschaftlicher »Psychotechniken«, um das eigene geistige Potenzial zu optimieren, die Seele zu »programmieren«, übersinnliche Fähigkeiten zu entwickeln und immer währende Gesundheit zu erreichen.

Beispiele: Scientology, Landmark Worldwide, Ramtha

### Spiritualisten, Spiritisten

Empfangen mittels Medium – des eigentlichen Sektenführers – Botschaften von Jenseitigen, die häufig als die wahren geistigen Führer angesehen werden.

Beispiele: Bruno-Gröning-Freundeskreis, Kardecismus

### Sonstige Mischgruppen

Es gibt eine schier unüberschaubare Anzahl kleiner Gruppen, die sich aus Versatzstücken der obigen Gruppierungen bedienen – darunter verschiedenste esoterische Lehren, Geheimkulte, Naturreligionen, völkisch-rassistische Ideologien.

Beispiele: Church of Satan, UFO-Religionen, Wicca-Kult, Rosenkreuzer, Wotan-Kult

»Damals, nach meinem Studium, zog ich für den ersten großen Job nach Süddeutschland und war natürlich erst mal sehr allein. Ich kniete mich voll rein, wollte zeigen, was ich kann. Für den Aufbau neuer sozialer Kontakte blieb da praktisch keine Zeit. Wenn ich abends mein kleines Apartment betrat, war ich völlig erledigt und fiel nur noch ins Bett. Am Wochenende saß ich vor dem Fernseher oder streifte ziellos durch die Stadt, wie auf der Suche nach etwas. Dann sprach mich eines Tages ein freundlicher und sehr zuverlässiger Arbeitskollege an. Er war Betriebswirt, genau wie ich. Er sei in so einem Verein. Es gehe vor allem um gemeinsame Freizeitaktivitäten, gegenseitige Unterstützung und sinnvolle Zeitgestaltung. Ob ich nicht mal zum nächsten gemeinsamen Essen ins »Zentrum« mitkommen wolle ... Alle waren sehr nett und zuvorkommend. Ich bekam so viel Anerkennung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit – es war unglaublich! Am Abend bereitete man mir schließlich ein wundervolles Willkommensritual. Ich wurde in einen von Kerzen erhellten, festlich geschmückten Raum geführt. Dort durfte

ich es mir auf einer Art Entspannungssessel – fast dekoriert wie ein Thron – bequem machen. Die 20 Männer und Frauen der Gruppe legten nach und nach ihre Hände auf meinen Körper. Sie begannen, einer nach dem anderen und jeder für sich, mir wohlmeinende Sätze zuzuraunen und diese mantraartig zu wiederholen. Nach einigen Minuten hatte ich den Eindruck, auf einer Wolke zu schweben. Mein ganzer Körper kribbelte und pulsierte. Ich konnte mir gar nicht erklären, was das war. In der Gruppe hatte ich das Gefühl, nach einer unendlich mühsamen Reise endlich angekommen zu sein. Ich konnte es gar nicht erwarten, die anderen möglichst bald wiederzusehen. Sie waren wie eine Art neue Familie.«

Jetzt strahlt mich Michaela an und gestikuliert lebhaft. Sie erzählt wie aufgeputscht. Michaela war offenbar Opfer des so genannten Lovebombings geworden. Dabei wird der Sektenneuling mit Anteilnahme, positiver Aufmerksamkeit, Nähe und Zuneigung regelrecht überschüttet – und gerät so in eine gefühlte Schuld und Abhängigkeit von den anderen Mitgliedern. Meist wird

# Woran erkennt man eine Sekte?

Werden die Menschenwürde, der Handlungsspielraum und der freie Wille der Mitglieder zunehmend eingeschränkt, kann man von destruktiven Kulten sprechen. Die Zugehörigkeit zur Gruppe dominiert dann alle Bereiche des Lebens. Je mehr der folgenden Merkmale zutreffen, desto größer ist die Gefahr, die von einer Organisation ausgeht. Bereits beim Zutreffen eines Kriteriums ist Vorsicht geboten.

## Abgrenzung

Die Gruppe grenzt sich nach außen stark ab, zum Beispiel durch besondere Kleidung. Sie isoliert ihre Mitglieder von der Familie, von Freunden und Andersdenkenden.

## Alles-wird-gut-Versprechen

Es gibt Universalrezepte für sämtliche Probleme oder irrealer Machbarkeits-, Erlösungs- oder Heilsversprechen.

## Autoritäre Führung

Im Zentrum steht eine autoritäre, charismatisch auftretende Führergestalt, die nicht angezweifelt werden darf.

## Bewusstseinsveränderung

Durch Trancetechniken, Meditation, endlose Wiederholung von Leitsätzen oder Schlafentzug werden die Mitglieder beeinflusst, ihr Bewusstsein wird auf Gruppenbelange eingeeengt. Kritisches Nachdenken wird sanktioniert, das alte Wertesystem zunehmend ersetzt. Durch »Taufen« und das Geben neuer Namen entwickeln die Mitglieder eine neue Identität.

## Hierarchische Struktur

Die Gruppe ist straff hierarchisch organisiert und hat eine doktrinierte Struktur.

## Informationskontrolle

Die Mitglieder werden von oben nur mit selektierten Informationen versorgt und teils bewusst desinformiert.

## Induktion von Scham, Schuld und Angst

Wer zweifelt, krank wird oder bei wem der Erfolg ausbleibt, ist »selbst schuld«, »noch nicht weit genug«, hat sich »nicht genug eingesetzt« oder »nicht stark genug geglaubt« und »belastet« die Gruppe. Es droht Strafe.

## Kritikverbot

In der Gruppe darf nichts angezweifelt werden.

## Milieukontrolle

Alle zentralen Lebensbereiche werden überwacht. Es ist schwierig, allein zu sein. Die Gruppe bindet nahezu die gesamte Zeit der Mitglieder.

## Intransparenz

Außenstehenden ist es unmöglich, sich ein genaues Bild der Gruppe zu machen: »Das kann man nicht erklären, sondern nur erleben. Mach doch mit und komm zu uns!«

## Schwarz-Weiß-Denken

Nahezu alles wird in gut und böse, in richtig oder falsch eingeteilt.

## Elitebewusstsein

Die Mitglieder der Gruppe sehen sich als auserwählt, besonders wissend oder weit entwickelt. Alle anderen sind töricht, verloren, krank, böse oder »noch nicht weit genug«.

## Ausbeutung und materielle Abhängigkeit

Die Gruppe nutzt ihre Mitglieder materiell oder als billige Arbeitskräfte aus, verlangt Frondienste, sammelt manchmal sogar Bargeld und persönliche Dokumente ein.

## Sexappeal

Die Gruppe übt auf bestimmte Menschen eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus. Sie scheint genau das zu bieten, was manche lange gesucht haben.

## Simplifizierung

Das Weltbild der Gemeinschaft ist verblüffend einfach und erklärt fast alles.

## Überreglementierung und Disziplin

In der Gruppe herrschen strenge Vorschriften hinsichtlich zentraler Lebensaspekte, etwa Kleidung, Ernährung, Tagesablauf, Beziehungen, Sex.

## Verschwörungsdenken

Kritik von außen wird als Beweis dafür betrachtet, dass die Gruppe Recht hat. Irreführung und Belügen Andersdenkender sind legitime Mittel.

das Lovebombing mit einer intensiven Tranceerfahrung gekoppelt. Diesen emotionalen Cocktail konnte Michaela rational nicht einordnen, denn derlei Erfahrungen kannte sie aus ihrem bisherigen Leben nicht. Dadurch hatte Gabriel\*, der Leiter der Gruppe, leichtes Spiel. Er bot ihr bei den nächsten Treffen Erklärungsmuster für dieses bewusstseinsverändernde Erlebnis.

»Er sagte mir Dinge wie: ›Du hast durch die Kraft der Gruppe Kontakt mit der universellen Lebensenergie aufnehmen dürfen. Wenn du dich weiter in die Gruppe einbringst, wirst du es irgendwann schaffen, dauerhaft in Verbindung mit dieser Kraft zu sein. Genau wie ich. Du musst nur die Regeln befolgen.‹ Auch gab er mir den neuen Namen Blanca. Er meinte, der passe viel besser zu mir und werde meinem wahren Ich eher gerecht. Klar hörte sich das alles irgendwie abgespaced an. Aber es fühlte sich so gut an, wie ein neues Leben. Und Gabriel versicherte mir, dass Nachdenken nicht hilfreich sei. Denken und mich konzentrieren musste ich schon den ganzen Arbeitstag, das kam mir also durchaus gelegen. Der Weg zu mir selbst, zu Blanca, sei nur durch intensive Erfahrungen in der Gruppe und das Fühlen zu erreichen. Das war für alle im Zentrum eine unumstößliche Wahrheit. Gabriel wusste, wie es geht. Und wir folgten ihm.«

So hatte Michaela zunächst eine gewisse Zeit vom »Nektar der Gruppe« trinken dürfen. Schließlich schlug das »Reziprozitätsgesetz« zu, und sie verspürte zunehmend den Drang, sich für das Erhaltene erkenntlich zu zeigen. Gabriel forderte nun in nahezu unmerklich ansteigender Dosis Gegenleistungen – für das Zentrum, die Gruppe, für sich selbst. Bis Michaela schließlich ein Vielfaches von dem gab, was sie selbst erhielt.

### Der Griff in die psychologische Trickkiste

Diese langsam zunehmenden Gefälligkeiten leistete sie jedoch ganz freiwillig. Psychologen nenne das »Foot-in-the-door-Technik«: Wenn wir stufenweise dazu gebracht werden, unser Verhalten zu ändern, verändern sich dadurch auch unsere inneren Einstellungen und Normen. Frei nach dem Motto »Ich weiß, wer ich bin, wenn ich sehe, was ich tue« entstand in Michaelas Psyche auf diese Art eine völlig andere Persönlichkeit: Blanca.

»Anfangs half ich nur beim Abwasch. Dann begann ich aktiv für die Sache des Zentrums zu werben, lud meinerseits einen Arbeitskollegen zu uns ein. Ich beteiligte mich auch bei der Renovierung und Erweiterung des Zentrums. Schließlich überwies ich sogar den größten Teil meiner privaten Rücklagen und meines Gehalts auf das Konto des Zentrums. Hier spielte sich mein Leben ab. Jede freie Minute verbrachte ich dort. Mein Apartment hatte ich zwischenzeitlich aufgegeben – wir schliefen nun alle im neuen Gemeinschaftsraum. Wenn ich all das offensichtlich freiwillig tat, dann musste ich es doch auch wirklich wollen und gut finden. Oder?«

Unter Tränen und in sich zusammengekauert berichtet Michaela über die Keuschheitsregel der Gruppe:

»Sex war für alle tabu, das würde nur die seelische Reifung verhindern. Nur für Gabriel galt das nicht. Er war ja schon lange in dauerhaftem Kontakt mit der universellen, göttlichen Lebensenergie. Wenn er Sex mit mir habe, sei das keine Befriedigung niederer menschlicher Triebe. Er biete mir so die Möglichkeit, durch ihn in einen direkten Kontakt mit dem kosmischen Ursprung allen Seins zu kommen. Und ich bildete mir ein, genau das zu spüren.«

Michaela alias Blanca sprach während der Zeit im Zentrum mit niemandem über ihre Erlebnisse. Es war verboten, mit Außenstehenden über Gruppenbelange zu reden. Das sei nicht gut für die eigene geistige Entwicklung. Gabriel kontrollierte auch die Kommunikation mit der Außenwelt. Keiner hatte mehr ein eigenes Mobiltelefon, und einen Computer gab es nur noch in seinem Büro. Nichts sollte von der eigenen geistigen Entwicklung ablenken.

Ihren Eltern hatte Michaela erzählt, dass sie ihr Apartment habe verlassen müssen, wegen Eigenbedarfs des Vermieters. Sie werde angesichts des Mangels an Mietwohnungen in der Großstadt erst einmal bei Kollegen unterkommen. Insgeheim hielt sie ihre Eltern damals für unreife, sogar unwürdige Wesen, die wohl niemals etwas vom wahren Sein der Dinge begreifen würden. Es war eben nur wenigen, besonderen Menschen vergönnt, den Weg Gabriels zu gehen.

#### ANZEIGE

**kbo**  Isar-Amper-Klinikum  
Zuverlässig an Ihrer Seite

### Ausbildung zum/zur Psychologischen Psychotherapeuten/in (Erwachsene)

Neues Ausbildungskonzept  
für Psychologen/innen  
Start Oktober 2017

Mehr Informationen unter  
[www.masterstudiengang-psychotherapie-muenchen.de](http://www.masterstudiengang-psychotherapie-muenchen.de)

### Masterstudium Psychotherapie/Erwachsene

 HOCHSCHULE  
FÜR ANGEWANDTE  
WISSENSCHAFTEN  
MÜNCHEN

## Erstmals entstand so etwas wie ein innerer Zwiespalt in ihr – zwischen der alten Michaela und dem Sektenmitglied Blanca

Schließlich wurde Blanca schwanger, und Gabriel verlangte, sie solle abtreiben. Durch die Schwangerschaft blitzte in ihr wieder die alte Persönlichkeit, Michaela, mit all den vertrauten Normen und Moralvorstellungen auf. Sie hatte immer Kinder haben, eine Familie gründen wollen. Zum ersten Mal hörte sie nicht auf Gabriel, sondern suchte heimlich eine Schwangerschaftsberatung auf. Dort redete sie mit einer außenstehenden Person über das Leben im Zentrum. Es entstand eine Art innerer Zwiespalt in ihr. Ein Zwiespalt zwischen der alten Michaela und dem Sektenmitglied Blanca. Sie entschied sich, auf Abstand zur Sekte zu gehen. Mit Hilfe einer Psychotherapie möchte sie nun mit dieser Zerrissenheit fertigwerden. Ich frage Michaela, ob sie sich umgebracht hätte, wenn Gabriel dies zum Zweck der Selbstwerdung verlangt hätte. Nach einer langen, stillen Minute sagt sie leise: »*Ich weiß es nicht.*«

### Der Weg zurück

Heute, nach zwei Jahren Therapie und der Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe, hat Michaela wieder Fuß im Leben gefasst. Sämtliche Kontakte zum Zentrum sind lange gekappt und nun Teil ihrer Vergangenheit – aber nicht ihrer Zukunft. Ihr Kind hat sie im fünften Monat der Schwangerschaft ungewollt verloren.

Ihre Geschichte ist kein Einzelfall. In meine Praxis kommen Aussteiger oder Ausstiegswillige wie Michaela. Junge und ältere Menschen, Männer und Frauen mit den unterschiedlichsten Berufen. Sie alle waren zu einer

Zeit ihres Lebens besonders anfällig für die Verlockungen einer Sekte. Viele befanden sich in einer Umbruchphase, sind in eine neue Stadt gezogen, wo sie nur wenige Menschen kannten, oder hatten einen Verlust zu verkraften. Gemeinsam mit den Patienten arbeite ich das Erlebte auf, helfe, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen zu bewältigen und wieder Anschluss an ein soziales Umfeld außerhalb der Sekte zu finden. Dabei ist es wichtig, die Bedürfnisse der Menschen nicht zu verurteilen, nur weil sie von destruktiven Kulturen ausgenutzt wurden, sondern sie anzuerkennen, etwa den Wunsch nach Zugehörigkeit und Erklärungen. Vielfach müssen Aussteiger auch damit klarkommen, selbst Schuld gegenüber anderen auf sich geladen zu haben. Dann ermutige ich sie dazu, sich selbst zu verzeihen.

Wie können Menschen sich vor Schicksalen wie denen von Susan, Layla, Lukas und Michaela bewahren? Der beste Schutz besteht darin, sich nicht einzubilden, gegen die Beeinflussung von Sekten immun zu sein. Jeder Mensch ist manipulierbar. Der psychologische Werkzeugkoffer hält zahlreiche Möglichkeiten bereit, um unser rationales und kritisches Denken auszuschalten, zum Beispiel: künstlich erzeugter Zeitdruck, Übermüdung, Mangel an Informationen, fehlende Außenperspektiven (siehe »Woran erkennt man eine Sekte?«, S. 30). Das Wissen um die Merkmale und Methoden destruktiver Kulte sowie um die eigenen Bedürfnisse ist hilfreich, um unser psychisches Immunsystem zu stärken. Das sollte uns unsere geistige Freiheit wert sein. ★

### QUELLEN

Cialdini, R. B.: Die Psychologie des Überzeugens: Wie Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen auf die Schliche kommen. Hogrefe, Bern 2013

Krech, H., Kleiminger, M. (Hg.): Handbuch Religiöse Gemeinschaften und Weltanschauungen. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 6. Auflage 2006

Levine, R.: Die große Verführung. Psychologie der Manipulation. Piper, München 2005

Weitere Quellen im Internet: [www.spektrum.de/artikel/1440294](http://www.spektrum.de/artikel/1440294)

### WEBTIPPS

Wichtige, zentrale und seriöse Website zum Thema Sekten: [www.agpf.de/Inhalt.htm](http://www.agpf.de/Inhalt.htm)

Bericht einer Enquete-Kommission an den Bundestag aus dem Jahr 1998: <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/13/109/1310950.pdf>

Flyer des Berliner Senats mit Tipps für Angehörige: [goo.gl/MKHpa9](http://goo.gl/MKHpa9)

Kostenlos, auf Wunsch anonyme Beratung für Angehörige und Betroffene: [www.bundesstelle-sektenfragen.at](http://www.bundesstelle-sektenfragen.at)



## Wie WIR unsere Widerstandskraft wirklich stärken können

Was hat uns in die Stress-Krise geführt und wie finden wir wieder hinaus? Wenn wir den Wir-Faktor kennen und nutzen, stärken wir uns selbst und die Gesellschaft – und sind dadurch weniger angreifbar.

2017. 256 Seiten, kart.  
€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A) | ISBN 978-3-7945-3225-4



## In Ihnen steckt ein Lebenskünstler!

Lebenskünstler nutzen die „Ressource Ich“, um vital, ausgeglichen und rundum zufrieden zu bleiben. Dieses Buch regt an, die eigenen Glücksquellen zu finden und zu nutzen – konkret, alltagstauglich und realistisch!

2016. 332 Seiten, kart.  
€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A) | ISBN 978-3-7945-3213-1



## Früher war alles später

... und heute gilt: Schneller, höher, weiter – obwohl wir uns alle nach Entschleunigung, Tiefe und Nähe sehnen. Spitzer widmet sich u. a. dem Zusammenhang zwischen fehlender Weitsicht und Kurzsichtigkeit, Smartphone und Willensbildung, Armut und Intelligenzquotient. Er untersucht, was Einsamkeit mit uns macht, und erklärt, wie Stärke schmeckt.

2017. 290 Seiten, 62 Abb., 10 Tab., kart.  
€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A) | ISBN 978-3-7945-3243-8



## Es ist der Geist, der sich den Körper baut

Friedrich Schiller Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Gehirn, Emotionen und Körper? Wie werden traumatische Erfahrungen erinnert; kann man sie löschen oder „überschreiben“? Die aktuellen Erkenntnisse der Hirnforschung, Immunologie und Genetik werfen zahlreiche spannende Fragen auf.

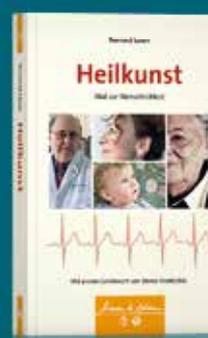
3., aktual. u. erw. Aufl. 2016. 222 Seiten, 8 Abb., kart.  
€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A) | ISBN 978-3-7945-3204-9



## Den eigenen inneren Superhelden entdecken

Die wahren Möglichkeiten im Leben zu erschließen, ist reine Kopfsache. Gehen Sie mit Ina Hullmann auf Entdeckungsreise und lernen Sie, Ihre Gedanken zu lenken und aus negativen Grübelkreisläufen auszusteigen.

2016. 207 Seiten, 14 Abb., 4 Tab., kart.  
€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A) | ISBN 978-3-7945-3211-7



## Worte sind das mächtigste Hilfsmittel, das ein Arzt besitzt.

Der „benedete Erzähler“ (FAZ) Bernard Lown lehrt, dass ein guter Arzt vor allem Mut braucht, um zu seinen Idealen zu stehen. Für menschliche Werte in der Medizin – um der schleichenden Erosion der Humanität entgegenzuwirken.

2015. 320 Seiten, kart.  
€ 24,99 (D)/€ 25,70 (A) | ISBN 978-3-7945-3125-7