BLOG

Toxische Leiterschaft erkennen – und sich aus ihrem Einfluss lösen

Von Jürgen Justus · 8. Oktober 2026



Du bist in eine Gemeinde gekommen, weil du Jesus nachfolgen wolltest. Du hast Gemeinschaft gesucht, Orientierung, einen Ort zum Wachsen. Vielleicht hast du dort viel Gutes erlebt. Menschen haben für dich gebetet. Du hast Freundschaften geschlossen, Verantwortung übernommen und deine Gaben entdeckt.

Und trotzdem ist etwas eng geworden.

Du überlegst inzwischen genau, welche Fragen du stellen darfst. Ein Nein zu einer Aufgabe fühlt sich wie ein Nein zu Gott an. Nach einem Gespräch mit der Leitung bist du nicht klarer, sondern beschämter. Und der Gedanke, die Gemeinde zu verlassen, löst Angst aus: Verliere ich damit auch Gottes Segen?

Solche Erfahrungen verdienen Aufmerksamkeit. Sie sind nicht automatisch ein Beweis für Missbrauch. Aber sie sind auch nichts, was man mit dem Satz „Du musst eben demütiger werden“ abtun darf.

Geistliche Leitung soll Menschen helfen, in der Beziehung zu Christus zu wachsen. Sie darf Menschen nicht an die eigene Macht binden.

Dieser Artikel will keine Ferndiagnosen stellen. Er will helfen, schädliche Muster zu erkennen – und Wege zeigen, wie Menschen ihre Entscheidungsfreiheit zurückgewinnen können.

1. Nicht jeder schwierige Leiter ist ein toxischer Leiter

Leiter machen Fehler. Sie können ungeduldig sein, sich ungeschickt ausdrücken oder eine Entscheidung treffen, die andere enttäuscht. Auch eine klare Überzeugung, eine unbequeme Rückmeldung oder eine verbindliche Vereinbarung ist nicht automatisch Machtmissbrauch.

Mit „toxischer Leiterschaft" ist hier keine medizinische Diagnose gemeint. Gemeint ist eine Form von Leitung, die Menschen durch Kontrolle, Einschüchterung, Beschämung oder Ausnutzung schädigt und ihre Freiheit untergräbt. Von geistlichem Missbrauch sprechen wir insbesondere dort, wo Gott, die Bibel, geistliche Autorität oder die Zugehörigkeit zur Gemeinde als Druckmittel eingesetzt werden.

Oft zeigt sich das in wiederkehrenden Mustern. Allerdings braucht es nicht erst eine lange Serie von Vorfällen, damit ein schwerer Übergriff ernst genommen werden muss.

Ein wichtiger Unterschied lautet: **Wie geht die Leitung damit um, wenn jemand auf einen Fehler oder eine Grenzverletzung hinweist?**

Gesunde Leitung kann zuhören, Verantwortung übernehmen, Entscheidungen überprüfen und Kontrolle abgeben. Schädliche Leitung erklärt häufig gerade den Menschen zum Problem, der das Problem anspricht.

Entscheidend sind deshalb nicht Lautstärke oder Ausstrahlung. Ein selbstbewusster, zielstrebiger Leiter kann sehr wohl korrigierbar sein. Umgekehrt kann jemand freundlich und zurückhaltend auftreten und dennoch Menschen manipulieren. Wichtiger sind der Umgang mit Grenzen, die Bereitschaft zur Rechenschaft und die Frage, ob andere selbstständig werden dürfen.

2. Acht Warnzeichen, die du ernst nehmen solltest

Die folgenden Beispiele beschreiben mögliche Muster. Sie sind keine diagnostische Checkliste. Einzelne Situationen brauchen ihren Zusammenhang; entscheidend sind Verhalten, Machtverhältnisse, Folgen und der Umgang mit Korrektur. Die beispielhaften Sätze sind keine Zitate aus einer bestimmten Gemeinde.

1. Kritik wird zum geistlichen Vergehen erklärt

Du sprichst eine konkrete Entscheidung an. Als Antwort wird nicht die Entscheidung geprüft, sondern deine Haltung: Du seist rebellisch, ungeistlich oder würdest die Einheit gefährden.

Natürlich kann Kritik unfair sein. Aber wenn berechtigte Fragen grundsätzlich durch geistliche Etiketten abgewehrt werden, schützt sich Leitung vor Verantwortung.

Prüffrage: Wird auf mein Anliegen eingegangen – oder werde ich dafür abgewertet, dass ich es überhaupt anspreche?

2. Die Stimme des Leiters wird mit Gottes Stimme gleichgesetzt

Ein geistlicher Eindruck kann zur gemeinsamen Prüfung eingebracht werden. Problematisch wird es, wenn er jede Prüfung beendet: „Gott hat mir gezeigt, was du tun musst. Wenn du widersprichst, widersprichst du Gott."

Besonders gefährlich ist das bei weitreichenden persönlichen Entscheidungen: Partnerschaft, Beruf, Wohnort, Geld oder medizinische Behandlung. Geistliche Begleitung darf beraten. Sie darf sich nicht zur unangreifbaren Entscheidungsinstanz über dein Leben machen.

3. Dein Nein wird bestraft

Solange du verfügbar bist, wirst du gelobt. Sobald du Grenzen setzt, wird dir Zuwendung entzogen. Du verlierst Zugehörigkeit, wirst öffentlich infrage gestellt oder bekommst zu hören, deine Hingabe sei zu gering.

Nicht jede Enttäuschung über eine Absage ist Manipulation. Aber ein wiederkehrender Wechsel zwischen Anerkennung und Abwertung kann Menschen an die Gunst einer Leitung binden.

Du beginnst dann möglicherweise, nicht mehr nach deiner Überzeugung zu handeln, sondern danach, wie du die nächste Zurückweisung vermeiden kannst.

4. Vertrauliches wird gegen dich verwendet

Was du in der Seelsorge anvertraut hast, taucht in einer Predigt, einem Leitungsgespräch oder einer Auseinandersetzung wieder auf. Verletzlichkeit wird nicht geschützt, sondern zur Angriffsfläche gemacht.

Auch erzwungene Offenlegung persönlicher oder intimer Informationen ist ein Warnzeichen. Transparenz bedeutet nicht, dass eine Leitung Anspruch auf dein gesamtes Innenleben hat.

Geistliche Begleitung verfehlt ihren Auftrag, wenn sie Abhängigkeit schafft, Vertraulichkeit verletzt oder persönliche Entscheidungen durch übergriffige Vorgaben ersetzt.

5. Kontakte nach außen werden verdächtig gemacht

Andere Gemeinden gelten pauschal als weniger geistlich. Außenstehende könnten angeblich nicht verstehen, was Gott gerade tue. Unabhängige Seelsorge oder Therapie wird

abgewertet. Freundschaften werden danach beurteilt, ob sie die Bindung an die eigene Gruppe stärken.

Besonders bedenklich wird es, wenn Seelsorge nur intern stattfinden darf und das Ansprechen von Leitungsfehlern als Rebellion gilt. Wo Außenperspektiven systematisch verhindert werden, fehlen wichtige Möglichkeiten zur Korrektur.

6. Hingabe wird zur Ausbeutung

Deine Zeit, dein Geld oder deine Arbeitskraft werden eingefordert, ohne deine Gesundheit und Verantwortung für Familie oder Beruf ernst zu nehmen. Erschöpfung gilt als Glaubensmangel. Persönliche Bedürfnisse erscheinen als Egoismus.

Christlicher Dienst kann etwas kosten. Aber Opferbereitschaft darf nicht durch Angst erzwungen werden. Und kein geistliches Amt legitimiert sexualisierte Grenzverletzungen oder sexuelle Forderungen.

7. Es gibt keine wirksame Kontrolle der Leitung

Auf dem Papier existiert vielleicht ein Leitungsteam. Praktisch kann jedoch niemand widersprechen, ohne seine Position zu riskieren. Beschwerden landen bei denselben Personen, gegen die sie sich richten. Loyalität zählt mehr als eine faire Prüfung.

Ein Team ist noch keine wirksame Kontrolle, wenn alle von einer einzigen Person abhängig sind.

8. Gehen wird als Verrat an Gott dargestellt

Wer die Gemeinde verlässt, gilt als treulos, undankbar oder geistlich gefährdet. Mitunter wird der Verlust von Gottes Schutz angedroht. Aus einer Entscheidung über Gemeindezugehörigkeit wird eine Entscheidung über die Beziehung zu Gott gemacht.

Dabei werden gute geistliche Begriffe verdreht: Aus Treue wird eine Verpflichtung, das System niemals zu verlassen. Aus Einheit wird Anpassung. Aus Vergebung wird die Duldung weiterer Grenzverletzungen.

Ein besonders aufschlussreicher Test lautet deshalb: Darf ich fragen, Nein sagen und gehen, ohne beschämt oder geistlich bedroht zu werden?

3. Was Jesus über Leitung deutlich macht

Die Bibel kennt geistliche Verantwortung. Sie kennt aber keine Generalvollmacht für Leiter.

Jesus stellt in Markus 10,42–45 dem Herrschen über andere den Dienst an anderen gegenüber. In 1. Petrus 5,2–3 werden Gemeindeleiter aufgefordert, nicht über die ihnen

anvertrauten Menschen zu herrschen, sondern Vorbilder zu sein. Paulus beschreibt seinen Dienst in 2. Korinther 1,24 nicht als Herrschaft über den Glauben anderer, sondern als Mitarbeit an ihrer Freude.

Aus diesen Texten ergibt sich ein grundlegender Maßstab: **Geistliche Autorität muss sich an Christus messen lassen – nicht Christus an den Interessen einer Leitung.**

Auch die Aufforderung, sich geistlicher Leitung anzuvertrauen, ist kein Auftrag zu blindem Gehorsam. Einheit verlangt nicht, Unrecht zu verschweigen. Und Matthäus 18,15–17 darf nicht als pauschale Vorschrift benutzt werden, nach der ein gefährdeter Mensch zuerst allein mit der beschuldigten Autorität sprechen müsse, bevor er Schutz oder unabhängige Hilfe suchen darf. Diese Anwendung des Textes würde das Machtgefälle und mögliche Gefahren ausblenden.

Wachstum, eindrucksvolle Gottesdienste und eine starke öffentliche Wirkung ersetzen diesen Maßstab nicht. Auch eine nach außen erfolgreiche Gemeinde kann gravierende Leitungsprobleme haben.

Erfolg ist kein Unbedenklichkeitsnachweis.

4. Warum es so schwer sein kann, sich zu lösen

Die Frage „Warum bist du nicht einfach gegangen?“ greift zu kurz.

Eine Gemeinde ist oft viel mehr als ein Gottesdienst. Dort sind Freunde, Aufgaben, prägende Glaubenserfahrungen und vielleicht die wichtigsten Beziehungen eines Menschen. Manchmal hängen auch Arbeitsplatz, Einkommen oder Wohnraum daran.

Hinzu kommt die innere Bindung: Vielleicht hast du gelernt, deiner eigenen Wahrnehmung zu misstrauen. Vielleicht fürchtest du, mit deinem Weggang Menschen zu enttäuschen. Oder du hoffst, dass die liebevolle Seite des Leiters wieder die Oberhand gewinnt.

Dass es gute Erfahrungen gab, widerlegt den Schaden nicht. Dankbarkeit für Gutes verpflichtet nicht zur Duldung von Unrecht.

Eine zunächst als liebevoll und sinnstiftend erlebte Gemeinschaft kann eigenständiges Denken und Handeln zunehmend einschränken. Gerade diese Verbindung aus Zugehörigkeit und Unterordnung macht die Dynamik schwer durchschaubar. Du erinnerst dich an das Gute – und fragst dich deshalb, ob das Verletzende vielleicht doch an dir liegt.

Wer sich nur langsam lösen kann, ist deshalb nicht schwach. Und die Verantwortung für Übergriffe liegt bei denen, die sie begehen – nicht bei denen, die ihnen vertraut haben.

5. Wie du dich Schritt für Schritt freischaufeln kannst

Die folgenden Schritte sind praktische Schutzanregungen, kein Pflichtenprogramm. Du musst sie nicht in dieser Reihenfolge abarbeiten. Bei akuter Gefahr geht Sicherheit vor Gespräch, Dokumentation und geordnetem Abschied.

Schritt 1: Nimm deine Wahrnehmung ernst

Du musst nicht sofort entscheiden, welches Etikett auf die gesamte Gemeinde passt. Beginne mit konkreten Beobachtungen:

- Was wurde gesagt oder getan?
- Welche Grenze wurde überschritten?
- Was geschah, als du widersprochen hast?
- Welche Folgen hatte das für dich oder andere?

Notizen und rechtmäßig vorhandene Nachrichten können helfen, Vorgänge zu ordnen. Bewahre sie nur dort auf, wo sie sicher sind, und nur, wenn das für dich gefahrlos möglich ist. Beweissicherung darf nicht zur zusätzlichen Gefährdung werden.

Du brauchst keine lückenlose Beweisakte, um eine Pause einzulegen, Hilfe zu suchen oder Abstand zu nehmen. Öffentliche Vorwürfe und formale Sanktionen benötigen dagegen eine sorgfältige, faire Prüfung.

Schritt 2: Suche eine unabhängige Person

Sprich mit jemandem, der nicht von der betreffenden Leitung abhängig ist: einer geeigneten Fachberatungsstelle, einer psychotherapeutischen Fachperson, einer unabhängigen Ansprechperson für Missbrauch oder einer vertrauenswürdigen Person außerhalb des Systems.

Nicht jedes Gespräch mit einem anderen Christen ist automatisch unabhängig. Hilfreich ist jemand, der zuhört, Machtmissbrauch ernst nimmt, keine vorschnelle Versöhnung verlangt und seine eigenen fachlichen Grenzen kennt.

Wichtig ist, dass die begleitende Person die Dynamiken geistlichen Missbrauchs versteht oder bereit ist, sich fachkundig damit auseinanderzusetzen. Gut gemeinte Ratschläge wie „Du musst einfach vergeben und wieder hingehen“ können die Belastung sonst noch verstärken.

Schritt 3: Gewinne kleine Entscheidungen zurück

Du darfst eine Aufgabe pausieren. Eine Einladung ablehnen. Um Bedenkzeit bitten. Eine Begleitperson mitnehmen. Ein Gespräch beenden. Persönliche Informationen für dich

behalten.

Mögliche Sätze sind:

> *„Ich übernehme diese Aufgabe nicht.“*

> *„Ich entscheide das nicht unter Druck.“*

> *„Wenn ich ein Gespräch führe, dann nur mit einer Person meines Vertrauens dabei.“*

> *„Ich möchte meine persönlichen Entscheidungen nicht weiter mit dir besprechen.“*

Solche Grenzen sind keine Methode, mit der du einen übergriffigen Menschen zuverlässig verändern könntest. Wenn ein Nein neue Drohungen auslöst, brauchst du möglicherweise mehr Schutz – nicht bessere Argumente.

Schritt 4: Plane Abstand so, wie es für dich sicher ist

Du musst deinen Weggang nicht zuerst genehmigen lassen. Ein persönliches Abschlussgespräch ist keine moralische Pflicht. Je nach Situation kann eine kurze schriftliche Mitteilung genügen; bei Gefährdung kann auch der Verzicht auf direkten Kontakt angemessen sein.

Eine mögliche Mitteilung lautet:

> *„Ich habe entschieden, meine Mitarbeit und Teilnahme zu beenden. Bitte respektiert diese Entscheidung. Ich wünsche derzeit keine weiteren Gespräche darüber.“*

Wenn die Gemeinde zugleich Arbeitgeber, Vermieter oder wichtiger finanzieller Unterstützer ist, kann ein gut begleiteter Übergang nötig sein. Hole dafür passende fachliche Beratung hinzu. Prüfe bei Bedarf auch, wer Zugriff auf deine Konten, Geräte oder persönlichen Daten hat.

Du musst nicht erst alle anderen überzeugen. Und du musst nicht zurückbleiben, um die Gemeinde zu retten.

Schritt 5: Unterscheide Vergebung von erneutem Zugang zu deinem Leben

Vielleicht hörst du: „Wenn du wirklich vergeben hättest, würdest du wieder mitarbeiten.“ Oder: „Wer vergibt, redet nicht mehr darüber.“

Solche Forderungen verwechseln Dinge, die auseinandergehalten werden müssen:

- **Vergebung** ist kein Auftrag, fortgesetztes Unrecht hinzunehmen.

- **Vertrauen** ist nicht auf Knopfdruck wiederhergestellt. Es braucht Verlässlichkeit und überprüfbare Veränderung.
- **Versöhnung** lässt sich nicht durch die verletzte Person allein herstellen.
- **Ein Leitungsamt** ist kein Anspruch, der durch eine Entschuldigung automatisch zurückkehrt.
- **Schutz und Aufarbeitung** werden durch Vergebung nicht überflüssig.

Vergebungsbereitschaft und angemessene Grenzen schließen sich nicht aus. Du kannst auf Rache verzichten und trotzdem dafür sorgen, dass ein anderer Mensch keinen weiteren Zugriff auf dich bekommt.

Du musst nicht erst innerlich „fertig vergeben“ haben, um dich schützen zu dürfen.

Schritt 6: Gib dir Zeit, wieder Boden unter die Füße zu bekommen

Nach dem Abstand ist nicht automatisch alles leicht. Erleichterung und Trauer können nebeneinanderstehen. Vielleicht vermisst du Menschen. Vielleicht machen dir Predigten, bestimmte Bibelstellen oder Gebetssituationen zunächst Angst.

Du musst diese Reaktionen nicht geistlich schönreden. Und du musst nicht sofort eine neue Gemeinde finden oder wieder Verantwortung übernehmen.

Hilfreich können verlässliche Beziehungen, Ruhe, professionelle Unterstützung und frei gewählte geistliche Begleitung sein. Bei anhaltender Angst, Schlafproblemen oder deutlichen Einschränkungen im Alltag ist fachliche Hilfe sinnvoll. Ein Artikel kann persönliche Beratung nicht ersetzen.

Du darfst deinen Glauben neu und ohne Druck erkunden. Du musst einer neuen Gemeinschaft nicht durch schnelle Anpassung beweisen, dass du wieder „gesund“ bist.

6. Wenn nicht nur Druck, sondern Gefahr besteht

Bei Gewalt, sexualisierten Übergriffen, massiven Drohungen oder möglicher Kindeswohlgefährdung reicht eine innergemeindliche Aussprache nicht aus. Sicherheit und unabhängiger Schutz haben Vorrang. Je nach Situation sind spezialisierte Beratungsstellen, Kinderschutzstellen, Polizei oder andere zuständige Stellen einzubeziehen. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf.

Du bist nicht verpflichtet, dich allein mit einer Person zu treffen, vor der du Angst hast. Und du musst nicht durch eigene Nachforschungen beweisen, dass du Hilfe verdienst.

7. Woran du gesündere Leitung erkennen kannst

Eine gesunde Gemeinde ist keine fehlerfreie Gemeinde. Aber sie ist bereit, Fehler ans Licht zu bringen und Konsequenzen daraus zu ziehen.

Dort dürfen Mitglieder Fragen stellen. Ein Nein wird nicht zum Glaubensproblem gemacht. Persönliche Informationen werden geschützt. Beschwerden haben einen nachvollziehbaren, möglichst unabhängigen Weg. Verantwortung und Finanzen sind überprüfbar. Leiter akzeptieren Grenzen, teilen Macht und lassen sich korrigieren. Menschen dürfen ohne geistliche Drohungen gehen.

Wer Missbrauch erlebt hat, muss diese Strukturen nicht selbst aufbauen. Dafür sind die Verantwortlichen zuständig. Ein glaubwürdiger Neuanfang besteht nicht nur aus bewegenden Worten, sondern aus Schutzmaßnahmen, unabhängiger Aufarbeitung und überprüfbarer Veränderung. Betroffene dürfen nicht als Beweis gelungener Versöhnung vorgeführt werden.

Du gehörst keiner Leitung

Vielleicht ist der erste Schritt aus toxischer Leiterschaft kein großer öffentlicher Auftritt. Vielleicht ist es ein Gespräch außerhalb der Gemeinde. Eine Pause. Ein Satz, den du bisher nicht auszusprechen gewagt hast. Oder die stille Erkenntnis: Was mir hier geschieht, muss ich nicht länger hinnehmen.

Du darfst dankbar für Gutes sein und trotzdem gehen.

Du darfst vergeben und trotzdem Grenzen setzen.

Du darfst Leitung respektieren und trotzdem widersprechen.

Und du darfst eine schädliche Gemeinde verlassen, ohne damit Jesus verlassen zu müssen.

Der Platz eines geistlichen Leiters ist nicht zwischen dir und Gott. Gesunde Leitung hilft dir, Christus nachzufolgen – nicht, von ihr abhängig zu bleiben.

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/toxische-leiterschaft-erkennen-und-sich-aus-ihrem-einfluss-loesen