

Toxische Gemeinden

Wenn Kirche krank macht



Wenn das Kirchenklima von Angst und Scham bestimmt wird, geschieht dort kein Glaubenswachstum

Quelle: Unsplash, Christian Harb

Egal ob du neu an einem Ort bist und dort eine Kirche oder Gemeinde suchst oder schon «hineingeboren» wurdest: Du suchst ein sicheres Umfeld, das gesund macht und nicht krank. Wie kannst du es erkennen?

Man das kirchliche Umfeld fast heiligsprechen und es damit fälschlicherweise aus jeder Kritik herausheben wollen. Man kann Gemeinden auch unter Generalverdacht stellen und zunächst nur Negatives davon erwarten. Beides wird dem Phänomen Kirche nicht gerecht. Gottes Bodenpersonal kann sowohl heilsam wirken als auch das aufbauen, was man inzwischen als «toxic church» kennt – eine strukturell schädliche Umgebung. Wenn du in einer Kirchengemeinde bist oder eine suchst, wirst du sicher einzelnen Menschen begegnen, mit denen du nicht so gut zurechtkommst. Das ist völlig normal. Schwieriger wird es, wenn eine

Gemeinschaft durch ihre Prägung oder Leitung insgesamt vergiftend wirkt. Die folgenden Punkte können dir helfen, solch eine Gemeinschaft zu identifizieren.

Gift: Wenn die öffentliche Darstellung der internen widerspricht

Niemand stellt sich gern absichtlich schlecht dar. Wenn aber eine Kirche oder Gemeinde sich und ihre Themen nach aussen schönfärbt, wird es problematisch. Selbst wenn du neu in eine solche Gruppe kommst, merkst du bald, dass dort unterschiedlich kommuniziert wird, je nachdem, mit wem. Und du merkst, dass es offensichtlich für vieles Absprachen hinter verschlossenen Türen gibt, wie darüber gesprochen werden soll. In manchen Fällen kann es sehr sinnvoll sein, wenn eine Gemeinde sich auf einen bestimmten Wortlaut einigt, und nicht alles muss in die Öffentlichkeit getragen werden. Allerdings kann das meiste im Gemeindeleben ohne Probleme öffentlich besprochen werden. Dann ist es nicht nötig, nach der Geschichte hinter der Geschichte zu suchen; dann gibt es keine zwei Wahrheiten.

Gift: Das Gemeindeleben besteht aus Deals

In jeder Kirche oder Gemeinde werden Entscheidungen gefällt. Wie funktioniert das? Es kann sehr unterschiedliche Ansätze dafür geben, aber es wird in jedem Fall toxisch, wenn Entscheidungsprozesse intransparent werden. In solch einer Gruppe merkst du, dass du einen «Deal» eingehen musst, um gehört zu werden. Du musst zu einer bestimmten Gruppe in der Gemeinde gehören. Die eigentliche Entscheidung fällt typischerweise auch nicht in einer Sitzung von zuständigen Leuten, sondern irgendwo anders. Also musst du nicht nur Freunde gewinnen, sondern die «richtigen» Freunde, um Gehör zu finden. Das hört sich an wie schlechte Lobbyarbeit in der Politik – und genau das ist es auch. Mit einem gesunden Gemeindeleben hat es nichts zu tun.

Gift: Es wird über Leute geredet, nicht mit ihnen

Dass es Konflikte gibt, ist menschlich. Als Grundlage für den Umgang damit hat [Jesus seinen Nachfolgern ans Herz gelegt](#): «Wenn dein Bruder oder deine Schwester Schuld auf sich geladen hat, dann geh zu dieser Person hin und stell sie unter vier Augen zur Rede.» (Matthäus Kapitel 18, Vers 15a, HFA) Das ist unbequem, aber nur so lassen sich Konflikte lösen. Wenn Kirchen und Gemeinden nun eine Kultur pflegen, in der man erst einmal Verbündete sammelt und

anschliessend schlecht über andere redet (und zwar egal, ob sie zur Gemeinde gehören oder nicht), dann widerspricht das nicht nur jedem modernen Konfliktmanagement, sondern auch gesunden Gemeindestrukturen. Wo Tratsch und Kritik aus zweiter Hand Raum gewinnen, ist gesundes geistliches Leben nicht möglich – selbst wenn es bei den kritisierten Punkten um scheinbar hochgeistliche Wahrheiten geht.

Gift: Wir gegen den Rest der Welt

Es ist gut, persönlich und auch als Gemeinde Grenzen zu setzen. Aber auch das Grenzensetzen hat Grenzen. In manchen Gemeinschaften merkst du schnell, dass viele Äusserungen auf ein einfaches «wir und die da» hinauslaufen. Und «die da» sind immer die anderen und sie sind immer böse. Ausserhalb der frommen Blase gibt es nur die böse Welt, und ausserhalb der eigenen Gemeinde gibt es hauptsächlich Christen, die nicht auf dem richtigen Weg sind – je nach Prägung sind sie zu charismatisch oder denken zu wenig an den Heiligen Geist, sind zu konservativ oder zu liberal. Wenn du in solch eine Gruppe hineinkommst, wirst du zunächst eine grosse Ernsthaftigkeit sehen, eine anziehende Klarheit. Aber du entdeckst bald, dass hier mit Feindbildern gearbeitet wird. Das Evangelium, die gute Nachricht, funktioniert hier nur vor dem dunklen Hintergrund der Ablehnung. Das biblisch geprägte Motto einer Einheit in Vielfalt (vgl. [Epheser, Kapitel 6, Vers 4-6](#)) ist hier nicht möglich.

Gift: Das beherrschende Klima ist Angst

In manche Gemeinden kommt man mit der Angst (z.B. vor der Hölle) und bleibt, weil man Angst vor negativen Konsequenzen hat (von Einsamkeit bis zur sozialen Ächtung). Du erkennst eine solche Gemeindekultur in erster Linie daran, dass sie permanent vor bestimmten Richtungen, Gefühlen oder Verhaltensweisen warnt. Von dem, was in der Bibel als Auswirkungen des Glaubens oder «Frucht des Geistes» beschrieben wird, ist wenig zu spüren. Motive für den Glauben oder den Einsatz in dieser Gemeinde sind Angst und Scham, aber nicht «Liebe, Freude und Frieden; Geduld, Freundlichkeit und Güte; Treue, Nachsicht und Selbstbeherrschung» ([Galater, Kapitel 5, Vers 22-23](#); HFA). Konkret: Inspiriert eine Gemeinde Menschen oder schüchtert sie sie ein? Macht sie sie klein oder ermutigt sie sie? Sind Fehler schrecklich oder eine Chance zum Wachsen? Wenn das Kirchenklima von Angst und Scham bestimmt wird, mag dies eine Art Gehorsam bewirken – gesundes Glaubenswachstum oder echte Persönlichkeitsentwicklung geschehen hier aber nicht.

Und nun?

Wenn eine Gemeinschaft diese und ähnliche Eigenschaften hat, dann hilft es nicht, wenn man dir ab und zu versichert: «Tut uns leid, dass du das so empfunden hast.» (Sprich: Der Fehler liegt bei dir!) Du wirst in diesen negativen Strukturen nicht gesund wachsen können. In den seltensten Fällen helfen dir Durchhalteparolen oder missionarischer Ehrgeiz dabei, etwas zu ändern. Mein Tipp: Geh! Rette dich und meinetwegen die Welt, aber nicht diese Gemeinde. Zum Glück gibt es viele Gemeinschaften, die zwar nicht perfekt sind, aber gesund genug, um dort zu heilen, zu glauben und Leben zu finden.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Markus Baumgartner: Toxische Kirchen!? – Nichts sagen geht nicht](#)

[Wenn Nähe zerstört: Toxische Beziehungen durchschauen und gesunde Wege finden](#)

Datum: 16.05.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Kirchen und Werke](#)

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)