

Der saubere Steppenwolf

Urs Matty wusch sich die Hände wund und fürchtete, seine Freundin umzubringen

Von Nadine A. Brügger

Basel. Stosszeit am Bahnhof Basel. Hunderte von Menschen eilen über die schmale Passerelle, drängeln zu den Rolltreppen und schieben sich eng aneinander vorbei zu den Zügen. Inmitten des Gedränges steht ein Mann. Er sucht den Boden ab, den man vor lauter vorbeirauschender Mäntel und Menschen kaum zu sehen bekommt. Was immer er sucht, höchstwahrscheinlich haben die vielen vorbeieilenden Schuhspitzen es längst in eine entfernte Ecke gekickt.

Kreis um Kreis macht der Mann. Dreht sich um sich selber. Verzweifelt. Er wird die Sitzung verpassen, sein Zug ist bereits vor Stunden aus dem Bahnhof gerattert. Er hat ein schlechtes Gewissen, elend, aber die Angst ist stärker. Er muss sich jetzt vergewissern. Langsam lichtet sich die Menschenmenge. Der Mann kann jetzt besser suchen, aber er findet nichts. Denn er hat nichts verloren. Das weiss er auch. Eigentlich. Bloss kommt das Wissen nicht gegen das nagende Gefühl an, dass da etwas heruntergefallen sein könnte. Zwar ist alles da, der Schlüssel und das Handy, die Aktentasche und die Mütze – aber man weiss ja nie. Urs Matty* leidet an einer Zwangsstörung: Kontrollzwang, Waschzwang, Aufbewahrungszwang, generalisierte Angst.

«Ab jetzt schaue ich besser»

Anfangen haben die Zwänge zwischen Pubertät und Erwachsensein, in jener Zeit, in die meist die erste grosse Liebe fällt. Jene von Matty hatte blonde Locken und ein Faible für Literatur: Sie schenkte ihm Freund Hermann Hesses «Steppenwolf». Sie dachte, das Buch passe zu ihm. Tat es auch. «Plötzlich war da der Gedanke, dass ich bin wie der Steppenwolf. Ich dachte – obwohl ich das um nichts in der Welt tun wollte –, dass ich irgendwann meine Freundin umbringen müsste. Der Gedanke bohrte sich in meinen Kopf, er ging nicht mehr weg. Er hing fest.» Matty vertraute sich nicht mehr in die Nähe seiner Freundin, er ging auf Distanz, sie verstand ihn nicht, er trennte sich – zur Sicherheit.

Auf den ersten Herzschmerz folgte das Studium an der ETH in Zürich – Matty hatte ein Stipendium, grosse Ambitionen und unter den Kommilitonen rasch viele Freunde. Es war nur ein kleiner Zwischenfall: Er verlor seine Tasche mit dem Portemonnaie. Wem das auch schon passiert ist, der weiss, wie umständlich es ist, alle Karten zu sperren und neue zu kriegen. «Ab jetzt schaue ich besser», dachte der junge Mann. Eine kurze Kontrolle nur, und alles wäre gut. Matty lächelt. «Ich habe meinen Vorsatz aber etwas zu ernst genommen.»

Die kurze Kontrolle wurde zur Tagesbesäftigung. «Ich bin einmal vier Stunden an einem Platz hängen geblieben, weil ich dachte, etwas verloren zu haben», sagt Matty. Gefunden



Im Zwang gefangen. Seine Zwangsstörung nagelte Urs Matty oft stundenlang an einem Platz fest. Foto Florian Bärtschiger

hat er nichts. Das Gefühl, etwas verloren zu haben, sich vergewissern zu müssen, dass nichts am Boden lag, wuchs innerhalb weniger Wochen so stark an, dass Matty für seinen Weg an die Uni locker eine Stunde brauchte. Am Anfang seines Studiums waren es noch zehn Minuten. «Ich bin immer irgendwo stecken geblieben. Manchmal habe ich stundenlang den Boden vor der Haustür kontrolliert. Ich will gar nicht wissen, was die Nachbarn dachten.»

«Ich gehe immer hinter dir»

Einige Zeit gelang es Matty, seinen kleinen Tick vor den Freunden zu verstecken. Doch dann suchte einer der Kommilitonen einen Wanderkumpel. «Ich weiss nicht, ob ich dafür der Richtige bin», antwortete Matty ihm, «ich komme nämlich meistens nicht so weit.» Matty erzählte von dem Portemonnaie und dem Zwang, der ihn seit her nicht mehr losliess.

Der Freund mochte erstaunt gewesen sein, er war aber, wie Matty auch, ein logisch denkender ETH-Student und kam augenblicklich mit einer Lösung daher: «Ich laufe einfach hinter dir. Wenn du etwas verlierst, lese ich es auf.» Die beiden wanderten durch die Schweizer Berge und sogar durch Lappland, «und mein Wanderkumpel musste nie etwas auflösen – ich habe nie etwas verloren». Der Tick wurde erträglich, die Uni-Psychologin, zu der Matty trotz-

dem ging, attestierte ihm ein traumatisches Erlebnis in der Vergangenheit. «Wir haben viel geredet, aber nichts gefunden», sagt Matty schulterzuckend.

«Mein schlimmstes halbes Jahr»

Jahre später hat sich die Situation erneut zugespitzt. So, dass Matty sich kaum noch bewegen konnte. Nicht auf der Strasse, wo er jeden Zentimeter absuchen musste. Nicht in seiner Wohnung, die mit Abfallsäcken zugemüllt war. «Ich dachte, wenn ich den Müll bis Ende Woche nicht rausbringe, wird meine letzte Freundin, die an Krebs gestorben ist, auferstehen», erklärt Matty die Müllhalde in seiner Wohnung. «Mein gesunder Menschenverstand sagte mir sofort, dass das Mist ist. Aber da war der Gedanke: Was, wenn...? Ich konnte es nicht riskieren.»

Die Wohnung voller Abfall löste bei Matty das Bedürfnis aus, selber besonders sauber zu sein. Er begann, die Hände etwas öfter zu waschen. «Bald war ich bei einer Seife pro Tag. Bio, immerhin.» Matty besuchte oft das Grab seiner Freundin. Nach dem Friedhof fühlte er sich schmutzig. «Ich dachte, etwas vom Friedhof an meinen Kleidern mitzunehmen. Ich musste sie danach sitzen und mehrere Male waschen. Oft reichte das aber nicht. Dann warf ich sie weg.» Bald konnte Matty nicht mehr einer Strasse entlanggehen, auf der möglicherweise ein Lei-

chenwagen gefahren war. Irgendwann einmal. «Das war mein schlimmstes halbes Jahr. Irgendwie habe ich es geschafft, in genau dieser Zeit meine erfolgreichste Publikation zu schreiben. Danach ging gar nichts mehr. Ich konnte nicht einmal mehr über mich selber lachen.»

Matty ging in die Klinik. Mehrmals. Er nahm Medikamente. Viele. Die Situation wurde besser, aber nicht stabil. «Bis meine neue Basler Therapeutin mich fragte: Haben Ihre Zwangshandlungen Ihnen jemals geholfen? Und zum ersten Mal konnte ich mir selber eine ehrliche Antwort geben: Nein.» Seither geht es mit den Zwängen bergab und mit Matty bergauf.

Manchmal denkt er an die Psychologin aus Zürich zurück und fragt sich, wie sein Leben verlaufen wäre, hätte sie seine klaren Symptome richtig gedeutet. «Ich hätte mir eine 15-jährige Odyssee erspart», sagt er heute. Aber vielleicht, zuckt er die Schultern, «vielleicht habe ich diese ganze Zeit ja auch gebraucht.» Heute läuft Matty ohne anzuhalten über die Bahnhof-Passerelle. «Der Gedanke, etwas verloren zu haben, ist immer noch da. Aber das ist okay – weil ich ihm nicht mehr nachgeben muss.» Seine Psychiaterin sagt, Matty sei zu 90 Prozent gesund. Zwanghafte Gedanken werde er immer haben. Aber sie konsumieren ihn nicht mehr.

* Die Redaktion hat den Namen aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes geändert.

Buebetrickli von Thomas Kessler

SP wirft dem Kadermann Kompetenzüberschreitung vor

Von Markus Vogt

Basel. Thomas Kessler, der Leiter der Abteilung Kantons- und Stadtentwicklung im Präsidialdepartement, wird von der SP kritisiert, weil er in einem Zeitungsartikel die Aufhebung des Sonntagsverkaufsverbots für die Läden um die Schifflande forderte. Angeblich sei Basel aufgrund dieses Verbots für Touristen unattraktiv und die Schifflande sei als Verkehrsknotenpunkt ähnlich wie Flughäfen und Bahnhöfe einzuordnen, zitiert die SP aus dem Artikel, der in der *Schweiz am Sonntag* erschienen war. Doch der Gesamtregierungsrat habe sich bisher deutlich gegen die Aufhebung des Sonntagsverkaufsverbots ausgesprochen.

In einer Interpellation schreibt SP-Grossrätin Toya Krummenacher: «Dass Herr Kessler vom hohen Verwaltungsthron aus entgegen dem Regierungsrat in die Politik eingreift, geschieht nicht zum ersten Mal und ist äusserst fragwürdig.» Gerade bei einem so umstrittenen Thema wie den Ladenöffnungszeiten erwarte sie vom Leiter der Kantons- und Stadtentwicklung, «dass er den Volkswillen respektiert». Sie sei gespannt, welche Konsequenzen «diese wiederholte Kompetenzüberschreitung» nach sich ziehe. Das Sonntagsverkaufsverbot so umgehen zu wollen, bezeichne die SP als «Buebetrickli».

Dem Tourismus nicht förderlich

Die Ladenöffnungszeiten würden immer wieder als Problem für die Tourismusbranche dargestellt, schreibt die SP. Dieses Argument sei nicht nachvollziehbar. Zur einen würden längere Ladenöffnungszeiten abends oder sonntags nicht zu höheren Umsätzen, sondern vor allem zu mehr Personalaufwand führen. Dieser Mehraufwand würde zu einem grossen Teil auf das Personal abgewälzt, durch tiefere Löhne, längere Arbeitszeiten und Schichten mit geringerer Besetzung. Zum anderen hätten gerade die kleineren Geschäfte grosse Mühe mit längeren Öffnungszeiten, sodass das «Lädenlistern» beschleunigt werde.

Eine Innenstadt sei aber für Touristen nur dann attraktiv, «wenn es neben den internationalen Riesenketten auch noch andere Gründe als Läden in der Innenstadt gibt, eine Stadt zu besuchen». Als Beispiel dafür wird Wien zitiert. Und: Basel habe am Sonntag mit den zahlreichen Museen und dem Zolli auch so viel zu bieten.

Lohnsumme angepasst

Bürgererrat Stefan Kaister hört auf

Basel. Der Bürgergemeinderat passte in seiner gestrigen Sitzung die Löhne der Angestellten der Bürgergemeinde an. Der Bürgererrat schlug für 2016 dem Parlament keinen festen Prozentsatz vor. Vielmehr beantragte die Exekutive, die Gesamtlohnsummen der Institutionen jeweils gemäss Ergebnis der Mitarbeiterbeurteilungsgespräche für individuelle Lohnanpassungen zu erhöhen. Das Bürgerparlament stimmte diesem Antrag zu. Konkret bedeutet dieser Beschluss, dass die Erhöhungen der Gesamtlohnsummen je nach Ergebnissen der Mitarbeiterbeurteilungsgespräche und je nach Personalstruktur in den Institutionen respektive den Zentralen Diensten unterschiedlich ausfallen werden (zwischen 1,1 und 1,7 Prozent).

Der Bürgergemeinderat stimmte sodann auf Antrag der Aufsichtskommission den Produktesummenbudgets des Bürgerspitals Basel, des Bürgerlichen Waisenhauses, der Zentralen Dienste sowie der Christoph Merian Stiftung für das Jahr 2016 zu. Fast 150 Millionen Franken beträgt der Umsatz dieser Institutionen. Dazu kommen rund 5,2 Millionen Franken aus dem Anteil der Bürgergemeinde am Ertrag der Christoph Merian Stiftung.

Bürgererrat Stefan Kaister (GLP) kündigte aus gesundheitlichen Gründen seinen Rücktritt per 31. März 2016 an. Die Ersatzwahl ist für die nächste Sitzung vom 15. März 2016 vorgesehen. mv

Vom Gedanken zum Problem und wieder zurück

Die Basler Universitären Psychiatrischen Kliniken sind Vorreiter in Sachen Verhaltenstherapie

Von Nadine A. Brügger

Basel. «Zwangsgedanken sind oft die ersten Anzeichen einer Zwangsstörung», sagt Klaus Bader, Leiter Verhaltenstherapie-Ambulanz an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK). Die UPK bieten in Fällen wie jenem von Urs Matty eine besondere Art der Verhaltenstherapie: ACT – die Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

«ACT empfiehlt sich dann, wenn Standardtherapien nicht helfen oder als Vorbereitung für die Konfrontationstherapie», erklärt Bader. «Betroffene lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren, dadurch mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln und so aus der Zwangspirale auszustiegen. Erst dann können sie ihr Verhalten im Alltag wieder auf Wesentliches ausrichten.»

Von Zwangsstörungen betroffen sind besonders sensible Menschen. «Erschreckende Gedanken hat jeder einmal. Betroffene haken aber ein und



Klaus Bader.

kommen nicht mehr davon los», sagt Bader und fügt ein erklärendes Beispiel an: «Wer zum ersten Mal ein Neugeborenes in den Armen hält, erwischt sich womöglich bei dem Gedanken daran, was passieren könnte, würde er das Kind fallen lassen. Unser Gehirn verarbeitet so viele Informationen, zieht so viele Rückschlüsse und Annahmen, dass es normal ist, auch mal etwas zu denken, was keinen Sinn macht», erklärt Bader.

Die meisten lassen den Gedanken zu und wieder ziehen, sie wissen, dass sie das Kind niemals fallen lassen würden. «Bei manchen Leuten fühlt sich das aber emotional realer an. Sie beginnen sich mit dem Gedanken zu beschäftigen. Was bedeutet er? Und sie handeln entsprechend – wie Herr Matty, der sich

sicherheitshalber von seiner Freundin trennte.»

In den UPK lernen Betroffene ambulanz, ihren Denkreis zu durchbrechen. Mit diesem Angebot gehören die UPK zu den Vorreitern moderner psychotherapeutischer Zwangsbehandlung. Die Verhaltenstherapie allgemein gilt unter Fachleuten als die Behandlungsmethode mit den besten Erfolgsaussichten. «Zentraler Baustein dieser Therapieform sind spezielle Expositionen. Betroffene lernen in Begleitung eines Therapeuten, dem Drang zu Zwangsritualen zu widerstehen und gleichzeitig mit den damit verbundenen, negativen Gefühlen besser umzugehen.» Bei Matty hiess das: sich mitten in den Penderstrom auf die Passerelle stellen.

Schleichender Beginn

Erste Anzeichen für die Krankheit werden meist zwischen 20 und 25 Jahren deutlich. «Dann nimmt der Druck

zu, mehr Verantwortung, mehr Aufgaben, mehr Stress», erklärt Bader. Eine Zwangshandlung erscheint dann als Lösung. Sie vermag den Druck für wenige Augenblicke zu lindern. «Denn anders als die unvorhergesehenen Ereignisse des Alltags können diese Handlungen kontrolliert werden.»

Die Gedanken, die Betroffene ausführen, sind selten jene blutrünstigen Fantasien, die alle einmal denken. Vielmehr sind es Handlungen, die vor allem durch die unendliche Wiederholung jeden Sinn verlieren. Immer wieder zu kontrollieren, ob die Herdplatte ausgeschaltet ist. «Eine Zwangsstörung ist wie ein misstrauischer Mann im Ohr», erklärt Bader. «Sie lässt den Betroffenen nicht mehr los.» Das wirkt sich auf den Alltag aus – Aufgaben können nicht mehr erfüllt, Beziehungen nicht mehr gelebt werden. Das alles verstärkt den Druck, den die Betroffenen wiederum mit einer Zwangshandlung abzubauen versuchen.