

## Das doppelte Stigma

**Oliver Sechting** lebte längst offen seine Homosexualität, als er noch damit haderte, über seine Zwangserkrankung zu sprechen. Heute ist er aktives Vorstandsmitglied der DGZ.

► *Oliver, du bist Sozialpädagoge, Filmmacher und der Mann an der Seite von Rosa von Praunheim. Wie kamst du zur DGZ, der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.?*

**Oliver Sechting:** Die DGZ hat 2015 meinen Film »Wie ich lernte, die Zahlen zu lieben« mit ihrem Künstlerpreis ausgezeichnet. Von da an blieb ich mit der DGZ in Kontakt und 2016 wurde ich von der Vorsitzenden als Vorstandsmitglied vorgeschlagen. Da

»Manchmal überlegte ich, wie es aussehen würde, wenn ich in ein paar Jahren immer noch keine Freundin hätte. Ob ich später doch eine Beziehung mit einer Frau eingehen würde, um nicht ewig ein Sonderling zu bleiben? Keinesfalls wollte ich mich outen. Ich glaubte zwar nicht mehr, deshalb meine Freunde zu verlieren, aber offen schwul zu sein bedeutete für mich, als »anders« angesehen und stigmatisiert zu werden. Davor hatte ich Angst, eine große, tief sitzende Angst, die einfach da war und gar keine konkreten Anhaltspunkte brauchte. Mir war aber auch klar, dass es nicht gesund sein konnte, diesen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit zu verstecken und nicht auszuleben. Ich fing an, die Ursachen für meine Zwänge an meiner Angst festzumachen, offen schwul zu sein. Aber ich war mir unsicher, weil ich die ersten Zwänge mit der Erkrankung und dem Tod meines Vaters in Verbindung brachte. Die Abgrenzung fiel mir schwer, weil das Erwachen meiner Sexualität und die Erkrankung meines Vaters etwa in denselben Zeitraum gefallen waren. Meine Zwänge konnte ich keiner psychischen Erkrankung zuordnen, weil ich in unserem Lexikon nichts fand, was auf das passte, was ich im Kopf hatte und fühlte. Lediglich für meine Angst, dass mein Schwulsein entdeckt werden könnte, fand ich den Begriff »Paranoia« teilweise zutreffend. Unter dem Stichwort fand ich im Lexikon auch die weiterführende Bezeichnung »paranoide Schizophrenie«, mit der ich mich aber nicht beschäftigen wollte, weil sie zu bedrohlich klang.« ◀

Oliver Sechting: Der Zahlendieb. Mein Leben mit Zwangsstörungen. BALANCE buch + medien verlag 2017. S. 104 f.

ich die Arbeit des Vereins sehr schätze, fiel mit die Entscheidung, für den Posten zu kandidieren, leicht.

*Was hat dich dazu veranlasst, das Buch »Der Zahlendieb« zu schreiben?*

**Oliver Sechting:** Nachdem ich mich mit dem Film als Zwangserkrankter öffentlich gemacht hatte, war es mir, nach einigem Abstand dazu, ein Bedürfnis, das Spektrum der Erkrankung und die Hintergründe genauer darzustellen, als es im Film möglich war. Die positiven Reaktionen auf den Film waren eine zusätzliche Motivation, mich erneut kreativ mit dem Thema zu befassen.

*Das war ja deine zweite Selbstoffenbarung: Jahre zuvor hast du damit gekämpft, ob und wie du deinen Freunden und deiner Mutter sagen kannst, dass du schwul bist. War der Kampf vergleichbar? Was sind die Unterschiede?*

**Oliver Sechting:** Ich finde den Vergleich zulässig. In beiden Fällen waren es Ängste und Sorgen, die mich davon abgehalten hatten, mich zu offenbaren. In beiden Fällen hatte ich vor allem die Befürchtung, dass ich als Reaktion Ablehnung erfahren würde, und beide Male hat sich diese Angst vor Ablehnung als »Kopfkino« herausgestellt. Zumindest wurde ich bislang in keiner für mich spürbaren Form diskriminiert. Im Gegenteil, ich fühle mich nun freier, selbstbewusster und kann mehr ich selbst sein. Es ist aber auch Tatsache, dass Homosexuelle und psychisch kranke Menschen oft Nachteile erfahren. Ein Unterschied ist, dass Homosexualität keine Erkrankung ist, aber eben auch eine Form des Andersseins. Und am Ende ist beides menschlich.

*Du machst viele Lesungen, auch für die DGZ bist du unterwegs: Welche Reaktionen hast du auf den Zahlendieb und deinen offenen Umgang mit den Zwangsstörungen bekommen?*

**Oliver Sechting:** Erneut sind die Reaktionen positiv. Viele Leser und Leserinnen schreiben mir, dass ich ihnen mit dem Buch Mut gemacht habe, selbstverständlicher mit ihrer Zwangsstörung umzugehen. Ich bekomme aber zum Beispiel auch viele Zuschriften von Müttern betroffener Kinder, die sich einfach für meine Offenheit bedanken, weil es zu dem Thema immer noch viel zu wenige Beiträge gibt. Eine dritte Gruppe, die ich erwähnen will, sind selbst ernannte »Wunderheiler«, die mich mit absoluten Heilversprechen zu teuren Therapien überreden wollen. Für mich ist allein schon die-

Foto: Markus Tiarks



ses Vorgehen unseriös und Grund genug, nicht darauf einzusteigen.

*Und die privaten?*

**Oliver Sechting:** Ich freue mich zum Beispiel über die Reaktion von Familienangehörigen und Freunden, die in dem Buch eine Rolle spielen, dass sie sich in ihren Figuren wiederfinden. Bei einigen Bekannten habe ich manchmal den Eindruck, dass es ihnen unangenehm ist, offen über meine Erkrankung zu sprechen, weil sie Mitleid haben. Ich versuche dann deutlich zu machen, dass mir Zuspruch mehr hilft als Mitleid.

*Gibt es Dinge, von denen du sagen würdest, darüber sollte man gut nachdenken, bevor man sich mit einer psychischen Erkrankung offenbart?*

**Oliver Sechting:** Besonders heikel kann in diesem Zusammenhang zum Beispiel das berufliche Umfeld sein. Die möglichen Auswirkungen auf den Job hatte ich gut durchdacht und abgewogen. Ich hatte mich auch im Vorfeld mit meinem Partner und meiner Psychologin besprochen. Im Freundeskreis war ich weniger vorsichtig. Von einem Freund erwarte ich Verständnis. Hätte ein Freund negativ reagiert und nicht mit sich sprechen lassen, wäre er als Freund verzichtbar für mich.

*Was oder wer kann helfen, wenn man sich mit der Frage herumschlägt, sag ich etwas oder doch lieber nicht?*

**Oliver Sechting:** Partner, Familie, Freunde, Psychologen, Beratungsstellen ... Aber am wichtigsten finde ich, dass man dabei mit sich selbst im Reinen ist.

*Lieber Oliver, vielen Dank für deine Offenheit und weiter alles Gute!* ◀

Die Fragen stellte **Karin Koch**.