

Markus fandt sin vej gennem helvede og ud i lyset

OCD'en gjorde i mange år Markus' liv til et helvede. Med terapi, medicin og studier af spirituelle tænkere fandt han vejen ud i lyset – en rejse, der også har givet titel til hans bog "Through Hell and into the Light: A Journey out of OCD".

AF STIG ANDERSEN

Redaktør, OCD-nyt



Da han var omkring 10 år, mærkede Markus Bauer en anspændt fornemmelse i maven. Han blev overbevist om, at det var kræft, og han begyndte at undgå steder og genstande, som kunne smitte ham med kræft. Når Markus, der i dag er 51 år, ser tilbage, er det hans første erindring om en tvangstanke og om det, han først senere i livet fandt ud af skyldtes OCD.

Markus' mor er dansk, hans far tysk, og de første 8 måneder af sit liv boede han i Tyskland, indtil moderen og faderen blev skilt, og han flyttede til Danmark sammen med sin mor. Moderen fik på et tidspunkt en kæreste, og de levede i en periode sammen i, hvad Markus omtaler som et "usundt forhold". Igen dukkede temaet om smitte op. I mange år efter skulle Markus undgå steder, hvor moderens ekskæreste måske havde været, og han skulle vaske hænder eller tage bad, hvis han troede, at han havde rørt ved genstande, som ekskæresten havde rørt ved.

I den forbindelse stødte såkaldt "reading OCD" til. Når han læste en tekst, skulle han nå hen til punktummet i sætningen, uden at der dukkede et billede op af moderens ekskæreste – ellers skulle han læse sætningen forfra. Det gik ud over skolearbejdet, og i frustration begyndte han at smide skolebøger væk, brænde dem, og hvis han ville være helt sikker på, at de var væk, cykle efter en skraldebil i bevægelse og smide bøgerne ind i den i håbet om, at bøger virkelig var væk. Tvangstanker og tvangshandlinger blev så voldsomme, at de førte til selvskade og i en alder af 16 år til det første af flere selvmordsforsøg.

Forsøgte at flygte

Markus havde en ambition om at blive professionel springrytter, og da Tyskland er førende på det felt, flyttede han til Hamborg, hvor han fik job på et stutteri. Flyttet til Tyskland var også et forsøg på at flygte fra tvangstanker og -handlinger, og han følte en kortvarig lettelse – temaet med smitte vendte dog tilbage med fornyet kraft. En af Markus' venner havde

en kvindelig beundrer, som meget tit kom for at se vennen ride. Markus – eller nærmere OCD'en – opfattede kvinden som stalker, og selvom Markus rationelt set på ingen måde var målet for stalkingen, følte han sig smittet af hende og begyndte at undgå steder og genstande, hun kunne have været i kontakt med – helt samme mønster som i forhold til moderens ekskæreste.

Markus flygtede igen – denne gang til England. Han blev glad for at bo i England, men han havde efterladt gode venner i Tyskland, hvilket var et stort savn. Tyskland fjede sig samtidig til listen af "smittekilder", så han blev nødt til at undgå alt, der på nogen måde havde med Tyskland at gøre.

Kom i behandling

OCD'en fik nye udtryk i form af tjekkeadfærd. Markus tjekkede fordøren så voldsomt, at ikke kun håndtaget, men hele døren måtte udskiftes. Tvangstanker og -handlinger var så uudholdelige, at han på et tidspunkt, da han var sidst i tyverne, opsøgte sin læge, som henviste ham til en psykolog, der praktiserede kognitiv adfærdsterapi.

"For første gang i mit liv hørte jeg om OCD, og det var en stor lettelse. Jeg forstod pludselig, at jeg ikke var den eneste, der havde det, som jeg havde det," fortæller Markus, der på det tidspunkt også var konstant trist og havde, hvad der reelt var en depression. Han fik antidepressiv medicin og gennemgik et forløb over flere måneder med kognitiv adfærdsterapi inklusive eksponering og responshindring, og det hjalp.

"Det var som at blive genfødt. Jeg kunne for eksempel besøge det stutteri i Tyskland, hvor jeg havde arbejdet, og som ellers var en smittekilde, og fik også en professionel relation til det. Jeg havde netop mødt min nuværende kone, som jeg blev gift med i 2006."

Interesse for det spirituelle

Den OCD-frie periode varede dog kun 10 mæ-



Markus Bauer arbejdede i mange år professionelt som dressur-rytter, berider og med træning af dressurheste.

I dag, hvor han har "overvundet" sin OCD, bruger han meget af sin tid på foredrag og podcasts, hvor han forsøger at formidle et håb til andre OCD-ramte. Som han udtrykker det: "Alt for mange søger ikke hjælp, og jeg vil gerne formidle budskabet om, at der faktisk er hjælp derude. Man skal simpelthen ikke acceptere at leve med OCD og med dårlig livskvalitet."

der. Tjekkeadfærd og reading OCD'en vendte tilbage, og Markus begyndte på det her tidspunkt også at bruge alkohol som en usund afledning fra tvangstanker. Det var samtidig en periode, hvor Markus begyndte at interessere sig for spirituelle emner, blandt andet buddhisme, og han læste bøger og lyttede til podcasts med forskellige tænkere og filosoffer som eksempelvis tyske Eckhart Tolle.

"Det var i høje grad inspireret af Eckhart Tolle, at jeg begyndte at arbejde med at adskille OCD'en fra mig som person. En af mange vigtige læresætninger fra Eckhart Tolle er, at "du er ikke dine tanker". På det tidspunkt var jeg rent faktisk blevet mine tvangstanker og tvangshandlinger, som helt havde kastet et slør over det, som er min egentlige, indre essens, eller som jeg kalder det i min bog, min Ground Zero. For mig blev forståelsen af Ground Zero – af hvem jeg virkelig er – det første afgørende skridt på vejen ud af sygdommen," fortæller Markus.

OCD'en var ikke mig

"Da jeg først indså og forstod, at OCD ikke var og ikke er mig, men noget, der var sket med mig, og noget, der havde tilsløret Ground Zero, lærte jeg at se OCD som noget adskilt fra mig selv.

Fra det udgangspunkt blev det lettere at overvinde den. Det var som at fjerne skyerne, der havde skjult Ground Zero. Nogle af Ground Zeros grundlæggende egenskaber er logik og

sund fornuft, og begge dele er nødvendige for at overvinde OCD. Men når man kun kan se OCD'en, kan ingen rationalitet trænge igennem. Derfor var jeg nødt til at lære at adskille mig selv fra OCD'en for at kunne overvinde den."

Det spirituelle støttede terapien

Markus understreger, at kognitiv adfærdsterapi med eksponering og responsbegrænsning på ingen måde kan erstattes af erkendelser gennem studier af det spirituelle, men for hans vedkommende har interessen for det spirituelle betydet, at han har kunnet udnytte terapien til fulde.

"Som jeg ser det, er det nødvendigt at gennemgå et terapeutiske forløb med eksponering og responsbegrænsning, men for mig har det været virkelig nyttigt at forstå det, jeg kalder Ground Zero, så man adskiller sig selv fra OCD'en. Det er jo ikke sikkert, at det er sådan for andre OCD-ramte, men for mig var denne forståelse reelt en nødvendighed, for at terapien kunne få maksimal effekt."

"Riding the wave of anxiety"

Markus anvender gerne billeder og analogier, når han beskriver sine strategier i forhold til OCD'en. En af de vigtige er billedet af surferen, der skal ride på en bølge, der bare vokser og bliver mere truende, men som på et tidspunkt bliver mindre, så surferen kan lande i smult vand. I sin bog kalder han det "riding the wave of anxiety".

”Jeg bruger analogien til at beskrive, hvordan angsten stiger, når man nægter at udføre et ritual eller en tvangshandling. I begyndelsen vil angstniveauet være ekstremt højt og meget ubehageligt – som en stor bølge. Men efter et stykke tid vil angsten falde af sig selv, uden at man behøver at udføre tvangshandlingen. Vi skal lære at stole på, at den ubehagelige følelse forsvinder af sig selv. Men indtil det sker, er det vigtigt at ”ride på bølgen” ligesom en surfer, indtil bølgen – og dermed angsten – har lagt sig. Det er netop det, øvelser med eksponering og responshindring handler om.”

Accept-teknik

Ud fra egne erfaringer og i sit arbejde som ride-træner har Markus oplevet, hvordan man som menneske nemt kan ramme ind i et negativt tankemønster, hvis man bliver frustreret over at møde modstand eller over, at man ikke præsterer, som man gerne vil. For at modgå det, har han anvendt en teknik – som han også har lært nogle af sine elever – som handler om ”accept”.

Hvis han mærker, at der er negative følelser og tanker på vej, anvender han en teknik i tre trin: Første trin er at erkende, at det negative tankemønster er ved at sætte ind, næste trin er at anerkende og på sin vis fejre, at man er i stand til at erkende, at det er ved at ske, og sidste og afgørende trin er at bremse det negative tankemønster ved at anvende et ”magisk ord” – i Markus’ tilfælde er det ”accept”, som han siger højt eller bare tænker. Det er en teknik, der kræver træning, men Markus mener, at det absolut er indsatsen værd.

For at komme ud af sit overforbrug af alkohol anvendte Markus samme strategier som over for OCD’en. Når trangen til alkohol meldte sig, tvang han sig til at modstå den, som var det en tvangshandling, han skulle undlade at udføre i en eksponering og responshindring-session. Det var i første omgang angstfuldt og ubehageligt, men det betød, at det lykkedes for ham at komme ud af overforbruget.

Vil hjælpe andre til at søge hjælp

I april 2026 udgav Markus sin bog ”Through Hell and into the Light: A journey out of OCD”, som du kan læse nogle uddrag fra på de følgende sider.

”At skrive bogen har fungeret som en slags terapi for mig. Det har været en måde at få det hele ud af systemet på, og det har hjulpet mig til

at adskille mig selv fra alt det, jeg er gået igennem. Jeg nød at skrive den, og jeg fik det bare endnu bedre i løbet af processen,” fortælle Markus, der også havde andre mål med bogen:

”Jeg vil gerne nå så mange OCD-ramte som muligt med tre budskaber: Du er ikke alene, du er ikke ved at blive skør, og det er muligt at overvinde OCD’en. Min måde at gøre det på er bare et eksempel, og meningen er ikke, at andre nødvendigvis skal anvende de samme teknikker som mig. Men måske kan bogen give et lille skub til at søge hjælp. Alt for mange søger ikke hjælp, og jeg vil gerne formidle budskabet om, at der faktisk er hjælp derude. Man skal simpelthen ikke acceptere at leve med OCD og med dårlig livskvalitet.”

Markus havde oprindeligt ambitioner om at blive springrytter, men karrieren tog en drejning, så han blev dressurrytter og berider og i mange år arbejdede med træning af dressurheste. Den del er lige nu sat på pause, og ud over at varetage opgaver som medejer af at hustruens kattepenion, dedikerer han sin tid til aktiviteter som at holde foredrag, afholde webinarer og deltage i podcasts om OCD. Som han udtrykker det, er det at hjælpe andre blevet et hovedmål og en passion for ham.

Flytter tilbage til Danmark

I øjeblikket bor Markus i England, men planlægger at flytte tilbage til Danmark i en ikke for fjern fremtid. Han forsikrer, at det denne gang ikke handler om at forsøge at flygte fra OCD’en.

”Jeg føler, at min tid i England er ved at være forbi. Jeg savner Danmark og danskerne, den danske humor og hotdogs med en Cocio! Når det er sagt, elsker jeg stadig England, og det vil jeg altid gøre. Og afstanden mellem Danmark og England er jo ikke så stor, så jeg kan sagtens af og til besøge mine engelske venner.”

FAKTA

- ”Through Hell and into the Light: A journey out of OCD” kan købes på [Amazon](#)
- Markus Bauer kan bookes til oplæg og webinarer. Læs mere på markusbauer.com, hvor der også er kontaktinfo.
- Den 18. november afholder han et webinar for StopOCD, der åbent for alle. Mere information på [StopOCD's hjemmeside](#).

Uddrag fra "Through Hell and into the Light: A journey out of OCD"

Skrevet af Markus Bauer og udgivet på Amazon i april 2026. Uddragene nedenfor er oversat ved hjælp af AI og efterfølgende korrigeret af forfatteren. Markus Bauer fortæller, at der fra den 24. oktober 2026 vil være en dansk version af bogen tilgængelig på [amazon.de](https://www.amazon.de).



)) Splittet mellem at fortsætte med at leve med udyret inde i mit hoved eller at konfrontere det ukendte ved det, der sker efter døden, valgte jeg udyret. Når man er ung, som jeg var dengang, er fremtiden fuld af håb, og hvis man har et problem, tror man på, at tingene vil blive bedre med tiden. Når alt kommer til alt, tror man også, at man har en uendelig mængde tid foran sig. At blive gammel og løbe tør for tid er slet ikke noget, man tænker på endnu.

Utroligt nok, selvom det føltes, som om jeg befandt mig midt i en tåge af negativitet og vanvid, troede jeg nogle gange – og håbede andre gange – at jeg på et tidspunkt langt ude i fremtiden ville finde friheden. Alt, hvad jeg skulle gøre, var at holde mig i live.

Så jeg kæmpede videre i troen på, at der et sted ude i fremtiden ville være et tidspunkt og et sted, som kunne tilbyde mig tilflugt og befrielse. Præcis hvordan jeg skulle nå dertil, vidste jeg ikke, men jeg vidste, at det ikke længere var en mulighed at "checke ud". Jeg går ud fra, at det altid lå i min underbevidsthed som en plan B – for eksempel hvis det ikke lykkedes mig at overvinde rædslerne, kunne jeg altid genoverveje at "checke ud". Men indtil da lykkedes det mig at skubbe de tanker i baggrunden.

Dette uddrag fra min bog beskriver en situation, jeg befandt mig i, da jeg var 16 år gammel. Jeg vidste ikke, hvad OCD var, og forstod derfor heller ikke, hvad der skete med mig.

Efter et panikanfald gik jeg ud i en garage og lagde et bælte om halsen. Jeg havde fået nok. Heldigvis lykkedes det mig at få mig selv ud af situationen.

Udtrykket "checke ud" er engelsk slang for at dø ved selvmord.

Jeg har valgt dette uddrag, fordi jeg gerne vil sende et budskab til yngre mennesker – især børn og teenagere – som måske, ligesom jeg gjorde, på en eller anden måde tror, at tiden ikke er et problem, og at en befrielse fra OCD vil komme på et tidspunkt i fremtiden.

Det kan den selvfølgelig også. Men hvis man ikke søger hjælp og handler på det, risikerer man at bruge årtier på at lide unødigt. Tiden til at handle er nu.

)) Men eftersom jeg heldigvis befinder mig på den befrie side af mit liv med OCD, har jeg lært at opfatte følelsen af angst på en anden måde – jeg har endda lært at omfavne den og forvandle den til noget hjælpsomt og positivt. Det lyder paradoksalt, det ved jeg, men hør mig lige.

Når jeg i dag lægger mærke til, at jeg føler angst, går mine indre alarmklokker i gang. Og det er faktisk en god ting! Det fortæller mig, at OCD forsøger at trænge ind i mit sind.

Heldigvis er jeg nu udstyret med tilstrækkelig viden til at kunne håndtere det og forhindre det i at tilsløre Ground Zero. I stedet for at forsøge at slippe af med angsten kan jeg derfor nu opfatte OCD, som om den står og banker på min dør. Jeg betragter den på afstand og lader mig ikke længere fange af at identificere mig med den.

Som jeg tidligere har nævnt, bruger jeg den analogi, at intet mørke kan overleve i lyset. Med lyset mener jeg Ground Zeros bevidste, iagttagende nærvær – min indre essens.

Blot det at iagttage OCD fra denne tilstand er nok til, at den "forsvinder".

Jeg siger altid, at det er lykkedes mig at overvinde OCD. Men vi skal passe på, at vi ikke misforstår, hvad jeg mener med "at have overvundet OCD".

Det betyder ikke, at OCD aldrig forsøger at komme tilbage. Jeg har blot opnået tilstrækkelig viden og fået de nødvendige værktøjer til at kunne håndtere OCD, når den forsøger at trænge ind i mit hoved, og til ikke at lukke den ind. Og hvis det alligevel lykkes den at komme ind, kan jeg i det mindste smide den ud igen, før den når at gøre skade.

Angsten er mit alarmsystem. Den fortæller mig, når OCD forsøger at angribe.

» Det tog mig årtier at lære og indse, at jeg altid havde været fri for OCD. Ja, jeg ved godt, at det lyder grotesk, når jeg siger det på den måde. Havde jeg trods alt ikke lidt under konsekvenserne af denne foruroligende sygdom det meste af mit liv? Jo, selvfølgelig havde jeg det. Jeg har levet et uudholdeligt liv og har adskillige gange været tæt på at tage mit eget liv på grund af OCD. Men min indre essens, som jeg ikke vidste noget om, havde været fri for OCD gennem alle disse år.

Med andre ord findes der ingen OCD på Ground Zero, og ingen rædsler eller påtrængende tanker kan trænge ind og nå dette niveau. Det eneste, OCD kan gøre, er at tilsløre det og få det til at se ud, som om Ground Zero ikke eksisterer. OCD havde fanget mig så fuldstændigt, at jeg blev ét med den. Men min indre essens var uberørt af den, og det vidste jeg ikke. Så på det ydre plan led jeg ganske vist af OCD – faktisk i meget alvorlig grad. Men det sande mig, min egentlige essens – Ground Zero – havde altid været fri for OCD.

Da jeg endelig indså det, blev jeg i stand til at adskille mig selv fra OCD og få adgang til Ground Zero. I begyndelsen var det dog kun noget, der skete med mellemrum, men med tiden varede disse åbninger længere. Det var dér, jeg for alvor begyndte at føle mig fri.

Dette uddrag stammer fra en periode, efter at jeg havde studeret spiritualitet, især de traditioner, der har rødder i buddhismen og zen. Jeg lærte, at det sande mig – den, jeg virkelig er, min egentlige essens, som jeg omtaler som Ground Zero – aldrig kan blive skadet af OCD.

Jeg lærte, at OCD ikke er den, jeg er.

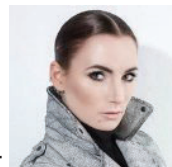
Når vi lider af OCD, især gennem længere tid, kan vi blive så opslugt af den, at vi til sidst bliver den. På et eller andet plan begynder vi at se os selv som OCD. Jeg lærte, at når man befinder sig på det niveau, kan det blive meget svært – måske næsten umuligt – virkelig at få gavn af kognitiv adfærdsterapi og øvelser med eksponering og responshindring.

Men da jeg lærte, at det sande mig både er og altid har været fri for OCD, skete der en adskillelse. Jeg begyndte at se OCD som noget adskilt fra mig selv og ikke som den, jeg var.

Denne erkendelse gjorde øvelserne med eksponering og responshindring langt mere gavnlige for mig, og det blev begyndelsen på vejen ud af lidelsen.

Claudia Rex stopper som ambassadør

Claudia Rex har efter flere år som ambassadør for OCD-foreningen valgt at stoppe på posten.



Hun takker for den tillid, som OCD-foreningen har vist hende, og fortæller, at hun har været både glad og stolt over at fungere som foreningens ambassadør.

Hun har dog ikke været så aktiv de senere år og har derfor besluttet sig for at trække sig.

Fra OCD-foreningen skal der lyde en stor tak til Claudia for hendes indsats med at udbrede kendskabet til OCD og til helt generelt at italesætte og aftabuisere psykiske lidelser.

EMNEFORSLAG TIL OCD-NYT



I kolofonen på bagsiden af OCD-nyt har vi fast et afsnit, der lyder:

"Emneforslag til næste nummer af OCD-nyt skal sendes til redaktion@ocdforeningen.com og være os i hænde senest den..." og så en dato i forhold til det kommende OCD-nyt.

Nu er det jo ikke sikkert, at alle lige får nærlæst kolofonen, så derfor denne opfordring lidt længere inde i bladet:

Har du en god idé til et emne, vi bør tage op i bladet, så skriv endelig til OCD-nyts redaktion. Det kan være om alt, der kunne have interesse for medlemmerne af OCD-foreningen, hvilket primært vil sige OCD-ramte og deres pårørende – og det kan selvfølgelig også være et forslag om at fortælle din egen historie om dit liv med OCD – enten som OCD-ramt eller pårørende.

Vi ser frem til at høre fra dig!

Redaktionen, OCD-nyt
redaktion@ocdforeningen.com