



G. Gielen, S. Bracht, H. Reinecker

## Ich bezwinde meinen Zwang

### Auseinandersetzung mit einem Waschwang

Verlag: Pabst Science Publishers, Lengerich

ISBN: 3-899967-223-2

Preis: 15,- €

*"Der Zwang ist ein Baum. Mit vielen Wurzeln und Ästen und Blättern und Blüten .... und einer dicken Rinde. Der Baum ist stark. Er steht fest verwurzelt im Boden. Er trotzt Wind und Sturm. Es saugt alles Leben mit seinen Wurzeln auf. ..."*

Günther Gielen ist Physiker. Nach Ende seines Studiums in Deutschland setzt er seine Ausbildung 1988 in San Diego, California (USA) fort um dort sein Diplom zu machen. Herr Gielen forscht an der Weiterentwicklung eines Lasers. Sein Partner, mit dem er gemeinsam seine Experimente durchführt, ist Ed. Ed ist schwul. Herr Gielen ist irritiert. Es fürchtet sich vor AIDS und der Gefahr der Ansteckung. Um die Gefahren zu vermindern, reinigt Herr Gielen morgens alle Geräte des Büros, die Ed angefasst haben könnte. Bei einem Ausflug ins nahe Tijuana erlebt er zum ersten Mal die ärmliche Realität des benachbarten Mexikos. "Ein Gemisch aus Staub und Uringeruch liegt in der Luft. Mir wird übel." Er schämt sich für den Wohlstand der westlichen Welt. Die Augen der bettelnden Kinder gehen ihm nicht aus dem Kopf. Er will seine Emotionen verdrängen. "Aber wie?". Er nimmt ein ausgiebiges Duschbad mit reichlich zitrusfrischem Shampoo. Anschließend wäscht er seine Kleidung im Waschsalon. Die schönen Seiten von Kalifornien lassen Herrn Gielen diese Waschungen schnell vergessen. Er beendet seine Ausbildung in den USA mit großem Erfolg und kehrt nach Deutschland zurück. Zum Abschied schenken ihm seine amerikanischen Studienfreunde einen Bildband von Kalifornien mit einer Widmung von Ed.

Beruflich geht es für Herrn Gielen schnell aufwärts: Diplom, Master of Science, Doktor der Physik. Er ist an der Entwicklung eines Lasers zur Behandlung von Zahnkaries beteiligt. Dieses Projekt ist auf dem besten Wege, ein großer Erfolg zu werden. Herr Gielen hat 10 Jahre Ruhe vor den Zwängen.

Eines Tages erfährt Herr Gielen, dass Ed an AIDS gestorben ist. Ihm fällt der Bildband in die Hände. Herrn Gielen wird mulmig, der Bildband landet im Altpapier. Seine Hände reinigt er gründlich. Einen Monat später tritt er in Hundekot. Seine Schuhe landen im Müll, seine Kleidung (einschließlich Schlüssel und Geldbeutel) wird im Kochwaschgang gewaschen. Sein Körper verbringt eine lange Zeit unter der Dusche. Trotz diesem massiven Waschritual lassen Herrn Gielen seine Gedanken keine Ruhe. In der darauffolgenden Nacht muss er alles, in seiner Wohnung reinigen, was er vor dem Gang unter die Dusche angefasst hatte.

Die Zwänge erfassen das Leben von Herrn Gielen. In der nächsten Zeit reicht schon, dass seine Lebenspartnerin den Müll herausträgt, um anschließend alle Türgriffe gründlich zu reinigen. Seine Lebenspartnerin droht mit Trennung.

Um die Jahrtausendwende erhält Herr Gielen den Ruf für eine Universitätsprofessur für Medizintechnik. Der Stress, den diese Professur in das Leben von Herrn Gielen bringt, öffnet seinen Zwängen Tür und Tor. Außerhalb seines Berufes bestimmen seine Zwangsrituale sein Leben. Herr Gielen ist sich im Klaren, dass etwas geschehen muss. Herr Gielen begibt sich in stationäre Therapie einer Klinik in Süddeutschland, um dort gegen den Zwang zu kämpfen.



Herr Gielen beschreibt den Gang der Therapie sehr plastisch. Dem Leser werden nicht nur die einzelnen Schritte der Verhaltenstherapie geschildert, Herr Gielen berichtet auch vom Leben in der Klinik. Er schildert das Miteinander mit den Mitpatienten. Er berichtet von gemeinsamen Spielen in den Abendstunden "Wer wird Millionär", vom Erlebnis des Familienbesuchs zu Ostern, vom persönlichen Verhältnis zu seinen Therapeuten. Der Leser merkt, wie es Herrn Gielen mit der Zeit gelingt, sein Leben von Zwängen zurück zu erobern. Bei abendlichen Besuch einer Bar, entschließt er sich, von einem Piano Besitz zu ergreifen und "Summertime, and the living is easy" von Gershwin zu spielen. Seine Gedanken kreisen nun nicht mehr ausschließlich um seine Ängste und Zwänge.

Der Bericht über die stationäre Therapie endet mit einer wirklich ergreifenden Schilderung über die abschließende Expositionsübung. "Ich spüre Wärme. Innere Freude steigt auf. Dreht ihm ab, den Saft. Wieder schießen Tränen in meine Augen. Keine Angst. Keine Wut. Freude. Einfach Freude. Riesige Freude."

Nach der stationären Therapie kehrt Herr Gielen in sein Leben zurück. Ihm gelingt es, mit dem in der Klinik Gelernten und der Unterstützung eines ambulanten Therapeuten, seine Zwänge in ihre Schranken zu verweisen und sein Leben zu meistern.

Der Bericht von Herrn Gielen wird ergänzt durch kurze Erläuterungen seiner Therapeutin Susanne Bracht. Professor Hans Reinecker kommentiert die Schilderungen des Herrn Gielen aus der Sicht der Wissenschaft.

*Fazit: Dieses Buch ist des Lesens sehr wert. Das Buch beschreibt eindrucksvoll, was den Zwangserkrankten in einer stationären Therapie erwartet. Gerade denjenigen Betroffenen, die unsicher sind, ob eine Therapie wagen sollen, will der Autor die Ängste nehmen. Sie werden sich am Ende mit dem Autor die Fragen Stellen: " Was habe Sie zu verlieren? Ich denke: nichts! Was können Sie gewinnen? Ich denke: Ein lebenswertes Leben!*