

Vorwort

Haben Sie nicht auch schon einmal überprüft, ob Sie die Haustür oder die Autotür wirklich zugeschlossen hatten?

Haben Sie nicht auch schon einmal überprüft, ob Sie die Herdplatte wirklich ausgeschaltet hatten?

Haben Sie nicht auch schon einmal überprüft, ob Sie den Telefonhörer wirklich aufgelegt hatten?

Manchmal ist man in Gedanken versunken. Und dann gelten solche Kontrollen nicht als zwanghaft. Wenn es jedoch nicht bei einer gelegentlichen Überprüfung bleibt, handelt man unter einem bestimmten Zwang: Einem Kontrollzwang.

Dies ist meine Geschichte vom Zwängeln. Sie ist so real wie wir beide – Sie als die Leserin oder der Leser dieses Buches und ich –, da sie mitten aus meinem Leben gegriffen ist. Diese Geschichte handelt von meinem Zwang: Einem Waschzwang. Er hat vieles gemeinsam mit den bekannten Suchtkrankheiten, wie z.B. der Alkohol-, der Nikotin- oder auch der Drogenabhängigkeit, denn sowohl Zwangskranke als auch Suchtkranke sind in ähnlicher Weise in ihrer Abhängigkeit gefangen und können sich oft nur mit fremder Hilfe davon befreien. Deshalb bin ich auch davon überzeugt, dass dieses Buch eine wertvolle Hilfe sein kann für andere Zwangs- bzw. Suchtkranke und deren Angehörige.

Den ersten und den dritten Teil dieses Buches habe ich nach meiner Genesung geschrieben. Der zweite Teil entstand während meiner Therapie in der Roseneck-Klinik in Prien am Chiemsee. Es sei jetzt schon darauf hingewiesen, dass die einzelnen Kapitel dieses zweiten Teils in einer etwas ungewöhnlichen Art angeordnet sind, um die Sprunghaftigkeit eines Zwangs nachzuempfinden. Die Leserin bzw. der Leser wird anhand kursiv gedruckter Anweisungen durch diesen zweiten Teil geführt. Die beiden Kapitel „Herr Gielen“ und „ZBT“ hat liebenswerterweise meine Therapeutin Frau Bracht verfasst. Der Kommentar stammt von Herrn Prof. Reinecker.

Ursprünglich bestand das Manuskript lediglich aus dem zweiten Teil dieses Buches. Der Verlag hatte mich aber dann gebeten, meine ganze Geschichte aufzuschreiben. Die ganze Geschichte? Jeder, der einen Zwang hat oder eine/n Zwängler/in kennt, weiß, wie unmöglich das ist. Ein Zwang oder eine Sucht hat so viele Facetten, dass sich diese nicht auf gedruckte Buchseiten fassen lassen. Dennoch habe ich den Versuch gewagt, zumindest das Wesentliche festzuhalten, um einen möglichen Weg aufzuzeigen, der erfolgreich aus dem Zwang oder der Sucht heraus führt.

Günther Gielen

Vorwort für Gregor, Sonja und Ulrike

Möge Euch dieses Buch verleihen
die Flügel,
um über Euren eigenen Schatten zu springen.

Möge Euch dieses Buch schenken
den Willen,
den Mut,
die Kraft,
um Euren eigenen Weg zu finden
und
um die Freude am Leben wieder zu entdecken.

dreck

in der klinik
am boden
liege ich
neben mir meine brille
ich bin dreckig
ich bin schmutzig
meine brille ist schmutzig
ich will ins wasser
viel wasser
wasser wäscht
sauber
scheißwänge

ärger
im kopf
verzweiflung
im kopf
wut
im bauch
scheißwänge

wasser
viel wasser
in den augen
wasser wäscht
frei

neu geboren
tür geht auf
hinter der tür
die sonne
strahlt
ich heule
ich zittere
im ganzen körper
innere freude
steigt auf
dreht ihnen ab
den saft

Erster Teil:

Mein Zwang und Ich

San Diego, California.
September 1988.

Mit einem Auslandsstipendium studiere ich ein Jahr lang das Fach „Bioengineering“ an der University of California at San Diego (kurz: UCSD). Der Zeitpunkt hierfür ist ideal gewählt. Mein Studium der Physik habe ich in Deutschland weitgehend abgeschlossen. Nur meine Diplomarbeit steht noch aus. Durch die Wahl eines geeigneten Themas kann ich jedoch die Forschung für diese Diplomarbeit mit dem Studium des noch neuen Faches „Bioengineering“ in San Diego kombinieren.

„Let there be light“ – dies ist das gemeinsame Motto der insgesamt neun kalifornischen Universitäten. Und Licht wird es für mich in San Diego dabei gleich in dreifacher Hinsicht:

- Erstens gelingt es mir, einen selbst gebauten Laser zum „Leuchten“ zu bringen.
- Zweitens erhellt sich mit „Bioengineering“ ein neuer, interessanter Forschungsbereich für mich.
- Und drittens lerne ich während meines Studiums den „American way of life“ kennen.

Zehn erlebnisreiche Monate in einem fremden Land und auf einem fremden Kontinent liegen vor mir. Zehn interessante Monate, die mein weiteres Leben prägen werden.

Bereits im Frühjahr 1988 hatte ich einen Laser auf dem Papier entworfen und die einzelnen Komponenten in der institutseigenen mechanischen Werkstatt anfertigen lassen bzw. von Optikfirmen zugekauft. Mitte September ist es nun soweit in

einem kleinen Forschungslabor in San Diego. Der Laser mit seinen beiden Spiegeln, dem Laserkristall (in dem das Laserlicht erzeugt wird) und der Blitzlampe ist aufgebaut und in mühevoller Kleinarbeit justiert. Ich schalte das Netzgerät ein. Und was passiert?

Nichts.

Ich denke an meine Schulzeit zurück. Damals hatte ich gelernt: Chemie ist's, wenn's stinkt. Und Physik ist's, wenn's nicht funktioniert. Es stellt sich heraus, dass ich das Netzgerät für den Betrieb dieser speziellen Laser-Blitzlampe modifizieren muss. Nach dem Einfügen zusätzlicher elektronischer Widerstände starte ich voller Erwartung einen zweiten Versuch: Diesmal beginnt die Blitzlampe zu flackern. Etwas mehr Strom und ...

Es ist Mittwoch, der 12. Oktober, um 14h32 – laut meinem Protokollbuch: Der erste Laserschuss! Ein Loch durch eine schwarz gefärbte Seite des Telefonbuchs „Yellow Pages“ von San Diego ist der Beweis. Welch eine Freude, denn mein bisher größtes von Grund an durchdachtes, wissenschaftliches Experiment ist geglückt!!! Ich freue mich wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal ganz stolz Mama oder Papa sagt.

Von nun an gilt es, den Laser zu optimieren und seine physikalischen Parameter zu bestimmen. Ich erziele schließlich genügend Laserenergie, um damit auch biologisches Material bearbeiten zu können, wie z.B. die Hornhaut des menschlichen Auges. Mit einem Laser als Skalpell lässt sich nämlich die Krümmung dieser Hornhaut gezielt verändern, um Brillen

oder Kontaktlinsen von fehlsichtigen Patienten überflüssig zu machen. Erfolgreich ist diese Mikrochirurgie allerdings nur bei einer äußerst sauberen und sehr exakten Laserabtragung der Hornhaut. Hierfür sind jedoch sehr kurze Lichtpulse erforderlich. Ab Dezember bin ich deshalb damit beschäftigt, diese mit meinem Laser zu erzeugen. Es gelingt mir tatsächlich, die Lichtpulse meines Lasers auf 0,3 Mikrosekunden (das sind genau 0,0000003 Sekunden) zu verkürzen. Damit ist der Weg frei für umfangreiche Messreihen an biologischem Gewebe. Anfang 1989 nehme ich an einer Tagung in Los Angeles teil und präsentiere dort einen Teil meiner Ergebnisse.

Ein Professor bietet mir an, den experimentellen Teil meiner Diplomarbeit in einer kleinen Laserfirma durchzuführen. Aufgrund der dort verfügbaren für meine Forschungszwecke optimalen Laborausstattung sage ich zu. In dieser Firma lerne ich Ed kennen, einen groß gewachsenen US-Amerikaner in meinem Alter. Wir experimentieren gemeinsam und teilen uns ein kleines Büro. Auf der Christmas-Party der Laserfirma stellt Ed mir seinen Freund vor. Ed outet sich schnell: Er ist schwul. Ich bin irritiert. Zu dieser Zeit ist mir noch alles, was mit Homosexualität zu tun hat, sehr suspekt. Ich assoziiere sie leider automatisch mit AIDS, wobei ich über AIDS zu dieser Zeit noch genauso wenig weiß wie über die Spielregeln der TV-Sendung „Wer wird Millionär?“. AIDS verkörpert für mich Hilflosigkeit, massive Bedrohung und Angst zugleich. Ausgerechnet Ed – mit dem ich zusammen forsche und mein Büro teile – ist schwul und hat (möglicherweise) AIDS! Ich überlege fieberhaft, welche Gegenstände er auf meinem Schreibtisch angefasst haben könnte und reinige am nächsten Morgen mein Telefon mit einem feuchten Lappen, bevor Ed das Büro betritt.

Eine wichtige Eigenschaft habe ich aber doch in meiner Jugendzeit erlernt: Immer tolerant zu sein. Ich arbeite weiterhin eng mit Ed zusammen und schweige dabei wie ein Grab über meine Angst vor AIDS. Gemeinsam führen wir noch viele erfolgreiche Experimente durch und veröffentlichen unsere Ergebnisse in einer renommierten Fachzeitschrift über die Lasermedizin.

Parallel zu meiner Diplomarbeit studiere ich in einem Master-Studiengang der UCSD das interdisziplinäre Fach „Bioengineering“. Was aber ist Bioengineering? In Deutschland hatte ich noch nie etwas von einem solchen Studiengang gehört. Diese neue Wissenschaft setzt sich das ehrgeizige Ziel einer möglichst präzisen Beschreibung der physikalischen (u.a. mechanischen, thermischen und optischen) Eigenschaften von biologischen Materialien, um diese durch geeignete künstliche Prothesen oder Implantate ersetzen zu können. Da hierzu Grundlagen aus mehreren Naturwissenschaften herangezogen werden, gliedert sich das Kursangebot im Studium in Mikrobiologie und Physiologie auf der einen Seite, sowie Biomechanik auf der anderen Seite. Im ersten Quartal – das Studienjahr in den USA hat drei Quarters und eine Sommerpause – habe ich drei Fachkurse belegt: „Struktur und Funktion von Gewebe“, „Biomechanik“ und „Optik und Laser“. Das Studium selbst ist leider sehr verschult: Midterm- und Final-Exams mit Multiple-Choice-Fragen in jedem Kurs sowie kurze Quizabfragen zu Beginn jeder Vorlesung. Andererseits hat dieser Studiengang aber auch etwas an sich, das ich an deutschen Universitäten oft vermisse: Die Kursthemen orientieren sich oft an der aktuellen Forschung. Es werden Artikel herangezogen, die gerade erst veröffentlicht wurden. Und die Dozenten

kommen aus den Bereichen Engineering, Physik, Mikrobiologie, Medizin und Physiologie – eine ideale Zusammensetzung für erfolgreiche Forschung und Lehre in einem derart interdisziplinären Fachgebiet wie Bioengineering.

Das Niveau der Kurse liegt teilweise sehr hoch. In einem der Kurse soll z.B. von jedem Studenten ein eigenes Modell entworfen werden, das die Vorgänge des linken Herzventrikels während der Systole beschreibt. Die Kurse werden von ca. 15 Studenten besucht – ein ideales Professor-Studenten-Verhältnis. Von überfüllten Hörsälen, wie es an vielen deutschen Universitäten oft der Fall ist, keine Rede. Allerdings ist an der UCSD auch die Aufnahme in einen Studiengang wesentlich schwieriger – oft nur mit drei unabhängigen Empfehlungsschreiben –, und die Studiengebühren liegen teilweise sehr hoch. Letztere lassen sich aber z.B. durch geeignete Stipendien umgehen oder doch deutlich reduzieren.

Das amerikanische Hochschulwesen erwartet von seinen Studenten neben fachlichem Engagement eine rege Teilnahme an außerfachlichen Veranstaltungen. Wenn ein deutscher Physikstudent allein mit Physik und Mathematik (und vielleicht noch etwas Chemie) sein Diplom ergattern kann, so muss sein amerikanischer Kollege zumindest in den ersten vier „Undergraduate“-Jahren ein sehr reichhaltiges Programm an Humanities, Social sciences, Arts und Sports absolvieren. Dies mag zum Teil unser 13. deutsches Schuljahr ersetzen – die amerikanische High School endet nämlich bereits mit der 12. Klasse. Erstaunt hat mich allerdings schon, dass ich für meinen Abschluss als Master of Science auch Surfkurse im Pazifik und Singen im Gospelchor anerkannt bekomme.

The American way of life. Was hat es damit auf sich? Wenn man wie ich auf dem „Campus“ wohnt – die Universität ist eigentlich eine kleine Stadt für sich mit Shops, Kantinen, Kino, Ärzten etc. –, dann gehen Studium und Privatleben sehr ineinander über. Ich wohne zusammen mit einem Amerikaner und einem Koreaner in einem kleinen, aber schönen Appartement des Studentenwohnheims „International House“ direkt auf dem Campus. Man kann sich das Leben hier sehr angenehm machen. Riesige Supermärkte, die 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr geöffnet haben, ein großzügiges Freizeitangebot und der zu Fuß erreichbare Pazifische Ozean tragen dazu bei. So erkämpfte ich z.B. für die „International Heroes“ einen zweiten Platz im University-Tennispokal. UCSD ist ein Mekka für Tennisspieler. Es stehen mehr als 20 Plätze zur Verfügung, die bei Flutlicht bis Mitternacht bespielt werden können – und aufgrund der lauen Temperaturen das ganze Jahr hindurch. Und wem nicht nach Tennis ist, der kann von San Diego aus zu jeder Jahreszeit und nach weniger als einer Autostunde folgende Naturschauspiele betrachten: Glühend heiße Sandwüsten mit ihren blühenden Kakteen, gefrorene Berggipfel mit ihren schneebedeckten Bäumen oder das zum Baden einladende Meer mit seinen romantisch tiefrot leuchtenden Sonnenuntergängen.

Selbst Mexiko ist nur einen Dollar und 25 Cents entfernt. So viel kostet jedenfalls ein Busticket bis zur mexikanischen Grenze in Tijuana. Wer ein Auto hat, sollte es besser auf der US-amerikanischen Seite zurücklassen. In Mexiko besteht nämlich keine Pflicht, eine Kfz-Haftpflichtversicherung abzuschließen. Ein Tagesausflug nach Tijuana führt mir den krassen Gegensatz zum Luxusstaat California vor Augen. Von der

Grenze bis zur Innenstadt von Tijuana sind es nur wenige Gehminuten. Und doch schaue ich auf diesem kurzen staubigen Weg in Hunderte von gleichzeitig neugierigen, schüchternen, traurigen, aber auch fröhlichen Kinderaugen. Die Kinder, zu denen die Augen gehören, tragen abgewetzte, teilweise stark zerlöchernde und/oder verschmutzte Kleidung. Sie rennen mir entgegen und auch hinterher, um mir ihre kleinen bunten Kaugummischachteln für etwas Kleingeld anzubieten. Ein Gemisch aus Staub und Uringeruch liegt in der Luft. Mir wird übel. Nach nur einer Stunde passiere ich wieder die Grenze zum Luxus. Ich schäme mich. Ich schäme mich über unseren Wohlstand. Ärger und Wut wollen in mir aufsteigen. Nicht aus dem Sinn gehen mir die vielen Kinderaugen. Gewiss, sie kennen es nicht anders, sie haben bisher keine bessere Welt gesehen. Aber dennoch. Ich will all meine Emotionen verdrängen. Aber wie? Ich nehme ein ausgiebiges Duschbad mit reichlich zitrusfrisch duftendem Shampoo. Anschließend wasche ich meine Klamotten im Waschsalon. Mit dem gleichen Kleingeld, mit dem ich noch mehr Kaugummischachteln hätte kaufen können. Erst danach fühle ich mich wieder angenehm wohl und sauber.

Eines Tages hat ein Augenarzt die Idee, den von der kleinen Laserfirma vertriebenen Augenlaser an einem kurzsichtigen Patienten auszuprobieren, um ihn von seiner einäugigen Kurzsichtigkeit zu befreien. Ed und ich bedienen den Laser, um ihn auf die vom Augenarzt gewünschten Parameter einzustellen. Schließlich handelt es sich noch um ein Laborgerät, das nicht einfach per Knopfdruck ein- und ausgeschaltet werden kann. Als der Augenarzt sein Werk am ersten Auge beendet hat, fragt der Patient verwundert, warum er denn sein gesundes

Auge und nicht das kurzsichtige Auge gelasert habe. Der Augenarzt lässt sich seinen Schock nicht anmerken. In seiner Aufregung hatte er wohl das rechte mit dem linken Auge vertauscht. Er drückt dem Patienten 10 Dollar für ein Mittagessen in die Hand und bestellt ihm ein Taxi, das ihn zurück nach Mexiko bringt. Erst jetzt wird mir bewusst, dass der Patient ein Versuchskaninchen aus Mexiko war. Ed und ich waren zwar nur für den Betrieb des Lasers verantwortlich gewesen. Wir wussten auch gar nicht genau, was der Augenarzt denn da ausprobieren wollte. Aber nun ist uns beiden doch plötzlich sehr unwohl in unserer Haut. Sind wir mit schuld daran, dass dieser arme Mexikaner nun für seine beiden Augen ein Brillenglas braucht? Noch am gleichen Abend steigt ein Schuldgefühl in mir auf, das ich nur in einem ausgiebigen Duschbad ertränken kann.

Und später erfahre ich, dass sich der gleiche Augenarzt damit rühmt, der Augenarzt von Barbra Streisand zu sein. Und wie das Leben so spielt, lerne ich einige Wochen später einen weiteren Freund von Ed kennen, der behauptet, sein Vater hätte im Hollywood-Film „Yentl“ den Vater von Yentl gespielt. Und da Yentl in diesem Film von Barbra Streisand gespielt wird, erwähne ich das alles jetzt, eben weil ich im prominenten California Yentls Augenarzt und den Sohn ihres Vaters kennengelernt habe.

Über Weihnachten lasse ich mich von gigantischen Naturwundern einiger amerikanischer Nationalparks verführen: Grand Canyon, Rainbow Bridge National Monument, Monument Valley und Bryce Canyon. Tausende von Jahren haben diese sehr faszinierenden Naturdenkmäler geformt. Dagegen scheint

mir die Dauer der amerikanischen Unabhängigkeit mit gerade einmal etwas mehr als 200 Jahren fast lächerlich kurz zu sein. Erstaunlich ist, dass die USA dennoch ein sehr stark ausgeprägtes Nationalbewusstsein entwickelt haben, das fast überall mit Nationalflaggen und Bildern des Präsidenten – die teilweise sogar in den Hörsälen der Universität hängen – zum Ausdruck kommt. Einen Höhepunkt diesbezüglich bilden auch die mit viel Patriotismus begangenen Nationalfeiertage wie z.B. der 4. Juli, an dem die USA vor über 200 Jahren ihre Unabhängigkeit erlangt haben.

Auf dem Weg vom Bryce Canyon zurück nach San Diego verbringe ich eine Nacht im Spielerparadies Las Vegas. Überall rattern und dudeln einarmige Banditen, klimpern Münzen auf blankes Metall, und schieben wild gestikulierende Menschen kleine und große Haufen von Plastikchips über grüne Tische. Bei dem Lichterglanz, dem Geräuschwirrwarr und den „One Dollar“-Büffets verliere ich schnell jedes Gefühl für Zeit und Raum. Sicherlich wird genau das von den Casino-Managern bezweckt. Ich investiere ein paar Dollar und erziele in nur wenigen Minuten eine satte Rendite von minus 100% Gewinn. Zurück in San Diego ist mir noch immer das Geklimpere von Münzen im Ohr und der schweißig-fette Geruch von den Büffets in der Nase. Es überkommt mich zum ersten Mal der Wunsch, neben meiner Kleidung auch meine Schlüssel und mein Portemonnaie einer gründlichen Waschung zu unterziehen. Ich befreie mich von all dem Staub und Schmutz, den ich in Las Vegas gesehen, gerochen und gefühlt habe.

Doch die schönen Seiten von California lassen mich diese Waschung schnell vergessen. Baden und Wellenreiten im Pa-

zifik auch während der Winterzeit, der Verzehr von Unmengen köstlicher Eiscrème und meine neue Lieblingsmusik – der Gospel – bereiten mir eine Art Paradies auf Erden:

Sing unto the Lord a new song,
lift up your hands and be grateful unto Him.
God, we praise You, we lift You up,
we magnify Your holy name.
So sing, all of God's children, sing.
Sing, sing, sing, sing.
Sing a new song, sing a new song.
I will sing unto the Lord a new song.
Sing, sing, sing, sing.
I will sing a song, yeah, I will sing,
will sing a song unto the Lord.
Sing, children, sing.
Sing unto the Lord for He is worthy.
Sing.

Dies ist der Eröffnungsgospel unseres Gospelkonzerts im Mai 1989. Eine Musik und ein Gottesdienst mit einer solchen Lebendigkeit, wie sie mir stets im Gedächtnis bleiben wird. Das Wort „Gospel“ stammt vom englischen „God spell“. Active worship. Die Zuhörer werden durch den Rhythmus, den Gesang, die Bewegung einfach mitgerissen. Es gibt kein Entrinnen. Es gibt kein Publikum. Jeder im Raum ist beteiligt. Alle sind ergriffen. Everybody feels high. Ein Feeling, das sich mit Worten kaum beschreiben lässt. We are all children. Sing, children, sing.