

# „BIN ICH SCHULD?“

## DER ZWANG ALS SCHLÜSSELMOMENT

von Dennis Riehle

Zu dem Zeitpunkt, als ich mich das erste Mal zum Gespräch mit einem Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten durchgerungen hatte, waren gut zwei Jahre vergangen, in denen mich meine Zwänge schon fest in der Hand hatten. Mit 13 waren sie das erste Mal aufgetreten, beim völlig belanglosen Zählen von Laubblättern, Dachziegeln und Pflastersteinen.

Irgendwie glaubte jeder an einen „Tic“, an eine pubertäre Erscheinung. Ich selbst hatte all dem eigentlich über lange Zeit gar keine Bedeutung beigemessen. Auch dann nicht, als das Waschen meiner Hände immer länger dauerte und ich immer seltener vom Wasserhahn loskam. Mühsam war es schon, stundenlang zu duschen – aber von Zwängen hatte weder ich, noch meine Familie je etwas mitbekommen. Und so ließ ich auch das immer stärker werdende Kontrollieren der Haustür, der Elektrogeräte oder der Fenster über mich ergehen. Allemaal blieb das anstrengend für mich, es raubte Zeit und ließ mich nicht mehr los. Doch der wirkliche Leidensdruck fehlte zu diesem Zeitpunkt noch.

Das änderte sich allerdings mit dem Augenblick, als mir plötzlich immer öfter Schuldgefühle in den Kopf kamen. Unfälle in meiner Stadt, ein Einbruch im gleichen Ort oder ein Taschendieb im Bus – meine Zweifel waren groß, dass ich daran hätte beteiligt sein können. Das Empfinden, für alles und jeden verantwortlich zu sein, trieb mich in große Gewissenskonflikte. Das blieb auch meiner Umwelt nicht verschlossen. Unkonzentriert, nachdenklich und deprimiert soll ich gewirkt haben.

Vielleicht würde das alles wieder vergehen, wenn die „Wechseljahre der Jugend“ vorüber sein würden, dachte nicht nur ich. Doch es brauchte dann ein Schlüsselereignis, das klarmachte: Ohne professionelle Hilfe geht es hier nicht weiter. Und dieses Erlebnis war eigentlich ein Geständnis gegenüber meiner Mutter: Im Frühjahr 2000, kurz bevor ich 15 wurde, kam ich nach der Schule nach Hause. „Du, ich bin heute in der Fußgängerzone gegen einen Mann gerempelt – und danach einfach weitergelaufen. Als ich mich umdrehte, war er nicht mehr zu sehen. Kann es sein, dass er jetzt irgendwo verletzt liegt?

Dass er gestorben ist? Habe ich ihn umgebracht? Bin ich schuld?“ – fragte ich sie und gab ganz offen Einblick in das, was sich in meinem Kopf abspielte.

Nicht nur ich selbst erschrak vor der neuen Qualität dieser aggressiven Gedanken – Zwangsgedanken, wie sich später herausstellte. Exakt drei Wochen später – denn da hatte meine Mutter mit meiner Zustimmung einen Termin vereinbart, beim Psychotherapeuten, war dieses unbekanntes Wort dann aber ganz präsent. Und schon noch einer Stunde stand fest: Zwänge – das erste Mal hatte ich nun davon gehört. Begriffen hatte ich es noch nicht. Aber ich war froh, dass das alles nun einen Namen hatte – und ich wohl nicht der Einzige war, der sich mit solchen merkwürdigen Befürchtungen herumquälte... **Z**

**Autor:**



**Dennis Riehle**  
Landesbeauftragter und  
Kuratoriumsmitglied der DGZ  
Martin-Schleyer-Straße 27  
78465 Konstanz

E-Mail: [selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de](mailto:selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de)  
Für die Sozialberatung: [zwang@t-online.de](mailto:zwang@t-online.de)