

(Nick-)Name:

Abbadon

Alter:

Anfang 30

Aktuell ausgeübter Beruf:

Immobilien

Familienstand/ Beziehungsstatus (z. B. verheiratet, Single):

Single (seit ca. 7 Jahren). Für Beziehungen fehlt die emotionale Kapazität (zu anstrengend).

Aktuelle Diagnosen:

Hab schon eine ganze Batterie an Diagnosen erhalten, sowohl von Fachpersonen als auch Laien: Depression, Schizophrenie, ADHS, leichter Autismus, dämonische Besessenheit...

SPS ist bisher die einzige, mit der ich mich identifizieren kann...

Frühe Kindheit:

Ich komme aus einer sehr christlichen, aber auch sehr liebevollen und loyalen Familie. Ich habe noch drei jüngere Geschwister...

Schulzeit:

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich an eine neue Schule kam. Am Vorabend sass ich in meinem Zimmer und packte meine Sachen zusammen. Dabei liess ich die letzten Jahre noch einmal revuepassieren. Ich analysierte sämtliche Faktoren die dazu beigetragen hatten, dass ich in dieser Klasse eine gute Position innehatte, machte eine Liste mit allen Dingen, die nicht perfekt gelaufen waren und somit eine Verringerung meines Einflusses zur Folge hatten und legte mir einen genauen Plan fest, wie ich diese Erkenntnisse in meiner nächsten Klasse am besten einsetzen würde. Ich war damals 10 Jahre alt!

In den folgenden Jahren hatte ich immer wieder Phasen in denen eine starke Depersonalisation eintrat. Ich erkannte, dass ich durch mein Verhalten andere dazu zwingen konnte, so zu reagieren, wie ich das wollte. Es fiel mir somit immer schwerer meine Mitmenschen als solche zu betrachten, sie schienen mir mechanisch. Wenn ich die richtigen Knöpfe drückte, reagierten sie in den meisten Fällen genauso, wie ich das beabsichtigte. Ich war der Puppenspieler, sie meine Marionetten. Die Fähigkeit auf einem emotionalen Level zu interagieren ging mehr und mehr verloren.

Mit 18 hatte ich die Schnauze voll. Die emotionalen Bedürfnisse meiner Mitmenschen verwirrten mich zunehmend. Ich kleidete mich ausschliesslich in Schwarz, schminkte mir die Augen und lackierte mir die Nägel in derselben Farbe. Dies hielt etwa 90 % der Leute davon ab, mich überhaupt erst anzusprechen. Für die restlichen 10% verfügte ich inzwischen über ein ausgereiftes Set an Antworten und Verhaltensweisen, die mein Gegenüber innert kürzester Zeit davon überzeugten, dass es ein Fehler gewesen war mich anzusprechen. Ich hatte endlich meine Ruhe.

Ausbildung/ Studium:

Anfang 20 hatte ich eine „Psychose“. Die Depersonalisierung erreichte einen Höhepunkt. Ich konnte keinerlei Emotionen mehr empfinden und auch keine mehr ausdrücken. Ich erinnere mich noch gut, wie ich zum Rektor zitiert wurde. Er war aufgrund seiner cholерischen Wutausbrüche und seiner einschüchternden Körpergrösse von über 2 Metern und einem Kampfgewicht von mindestens 150 Kilo bei allen Schülern sehr gefürchtet. Als ich das Büro betrat und er begann mich ausgiebig anzubrüllen, wurde mir schnell klar, wo das Problem lag (es handelte sich im Endeffekt um ein Missverständnis), liess ihn aber weiterschreien. Ich verzog keine Mine, fühlte mich in keiner Weise bedroht oder angegriffen, sondern wartete einfach bis ihm die Luft ausging. Dann wies ich ihn kurz auf das Missverständnis hin, was eine weitere Triade auf höchster Dezibelstufe zur Folge hatte. Ich drehte mich um und ging...

Dieser Zustand der völligen Depersonalisierung hielt für etwa 3 Monate an. Danach funktionierten meine grundlegenden Programme wieder, d.h. ich lächelte, runzelte die Stirn, lernte sogar wieder betroffen in die Welt zu schauen...

Aktuelle und frühere Wohnsituationen:

Ich wurde mit 17 zu Hause ausquartiert und in eine 6-Monatige Bibelschule geschickt. Anschliessend wohnte ich bei einer Pflegefamilie, dann nochmals kurz zu Hause bevor ich endgültig auszog. Ich lebte dann einige Jahre allein, danach in einer 2er-WG. WG-Partner 1 zog nach 2 Jahren aus, WG-Partner 2 auch. Ob das an mir lag ist für mich schwierig zu beurteilen. Jetzt lebe ich seit einigen Jahren alleine in einer kleinen Wohnung, was sehr entspannend ist. Es fällt mir jedoch extrem schwer, die Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten...

Berufsleben:

Ich hab folgende Abschlüsse: Verlagsbuchhändler (Lehre abgeschlossen)
 Eidgenössische Matura
 Bachelor Germanistik und Geschichte

Mit 16 brach ich die Schule ab (keine Motivation) liess mich dann aber von meinen Eltern überreden, mir eine Lehrstelle zu suchen. Kaum hatte ich den Vertrag wurde ich in besagte Bibelschule geschickt. Der Verlag bei dem ich danach die Lehre begann, kümmerte sich gar nicht um mich, d.h. ich hatte oft Wochenlang keine Arbeit (das ist keine Übertreibung) und hatte so sehr viel Zeit für mich (schrieb unter anderem einen Roman) was mir entgegenkam.

Da ich anschliessend keine Stelle fand und mein ganzes Umfeld mir kontinuierlich erzählte, wie intelligent ich sei, liess ich mich zu einer Matura überreden. Ich hätte auf kantonaler Ebene noch 3 Jahre Schule absolvieren müssen, machte aber die Matura auf eidgenössischem Niveau in 1 ½. Anschliessend ein Jahr Psychologiestudium von dem ich dann ausgeschlossen wurde (Ärger mit der Prüfungskommission) und dann der Wechsel zu Germanistik und Geschichte. Während des Studiums hatte ich Jobs als Operateur (Kino), Receptionist in einem Hotel (Nachtschicht) und bei einer Spedition. Der Operateurjob war sehr schwierig für mich, weil er viel Verantwortung beinhaltete (es war ein kleines Kino und ich somit Operateur, Kiosk- und Kartenverkäufer in einem) aber ich behielt ihn solange wie möglich um an der Kasse wieder ein wenig Small Talk zu erlernen. Dasselbe versuchte ich auch während des Studiums und war, zumindest teilweise, erfolgreich...

Seit einigen Jahren arbeite ich jetzt in einer kleinen Immobilienfirma, wo ich vor allem für den grafischen Bereich (Werbung, Inserate, Broschüren, Pläne) verantwortlich bin (hab mir einfach mal den CS von Adobe runtergeladen und ein bisschen auf die Knöpfe gedrückt und inzwischen produziere ich ganz anständige Broschüren etc...)

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Belastungen/Herausforderungen: Es fällt mir im Alltag sehr schwer, mit meinen „Mitmenschen“ auf emotionaler Ebene mitzuhalten. Die Anderen haben immer irgendetwas zu erzählen, Dinge die sie beschäftigen, Dinge die ihnen aufgefallen sind, die sie ärgern oder freuen oder traurig machen. Das ist für mich sehr anstrengend, da sämtliche Emotionen des „Erzählers“ gewisse emotionale Reaktionen des „Zuhörers“ erfordern, d.h. Mimik, Gestik und Stimmlage müssen mit dem Erzählten korrespondieren. Für alle anderen ist das eine automatische Reaktion, aber ich muss mich häufig zwingen, korrekt zu reagieren und oftmals schaff ich es auch einfach nicht. Mit viel Arbeit an mir selbst, hab ich es so weit gebracht, dass ich für etwa zwei Stunden in sozialen Situationen einigermaßen mithalten kann. Nach drei Stunden ist es dann endgültig vorbei und ich verwandle mich in mein übliches, zombiehaftes selbst...

Vermeiden/bevorzugen: Ich vermeide jegliche Situationen in denen soziale Interaktion notwendig ist und vermeide auch, wenn möglich, jeglichen Körperkontakt, d.h., dass ich z.B. die Strassenseite wechsele, wenn mir Leute entgegenkommen. Ich vermeide es, anderen in die Augen zu schauen, vermeide es, von anderen durchschaut zu werden und gehe möglichst selten aus dem Haus. Ich kann all diese Dinge tun, wenn es notwendig ist, d.h. ich kann mich beherrschen, wenn ich z.B. in eine überfüllte S-Bahn steigen muss. Obwohl mir dann niemand etwas anmerkt, ist die Fahrt dann aber äusserst unerfreulich...

Ich bevorzuge es allein, oder nur mit einer (maximal zwei) Person zusammen zu sein. Ich habe zwei gute Freunde, die ich schon seit meiner Kindheit kenne und die keine Anforderungen an mich stellen. Wenn die zu Besuch sind, kann ich auch mal für eine Stunde gar nichts sagen, ohne dass sie sich dadurch angegriffen oder beleidigt fühlen, das ist sehr angenehm. Ich mache gerne Musik und spiele seit über 10 Jahren in einer Band. Vor zwei Jahren hab ich als Teil eines meiner Resozialisierungsprojekte eine zweite Band gegründet, die eigentlich nur aus mir besteht (Singer-/Songwriter) und noch einem Cousin, der aber ausschliesslich die zweite Stimme singt und eine gute Stunde von mir weg wohnt, d.h. das Songwriting mach ich alleine...

Die meiste Zeit bin ich allerdings zu Hause, schaue Filme und Serien, lese Bücher, spiele Gitarre oder höre Musik.

Partnerschaft/ Beziehungen:

Eine Partnerschaft ist eigentlich nicht möglich. Ich habe, ganz abgesehen von meiner emotionalen Inkompetenz, grosse Mühe physischen Kontakt zu ertragen. Ich muss eine Frau sehr gut kennen um physischen Kontakt zuzulassen und da mir die emotionale Kapazität fehlt um enge Beziehungen aufzubauen, kommt es in der Regel nicht so weit.

Die letzte ernsthafte Beziehung liegt 7 Jahre zurück. Die Vorstellung, eine Beziehung zu führen ist manchmal schön aber die praktische Umsetzung ist nicht wirklich möglich...

Sexualität:

Ich hatte vor etwa zwei Jahren zum letzten Mal Sex. Wie gesagt, ich hab Mühe mit physischem Kontakt...

Kinder:

Ich hab keine Kinder und ich denke ich sollte auch keine haben (ausser es sind nicht meine biologischen Kinder). Die Vorstellung, eines Tages erkennen zu müssen, dass mein Kind gezwungen sein wird, ein Leben zu führen wie ich das tue, ist einfach nur schrecklich...

Freunde/Freundschaft:

Schreiben Sie hier z. B., ob Sie enge Freundschaften führen oder nicht. Gibt es Besonderheiten bei der Art, wie Sie Freundschaften gestalten? Erleben Sie diese Besonderheiten als Bereicherung oder Belastung?

Ich habe zwei gute Freunde die ich seit über 20 Jahren kenne. Einer spielt mit mir in der Band und unterstützt mich sehr bei meinem Soloprojekt (er ist technisch sehr versiert, d.h. er macht die Aufnahmen, bearbeitet sie anschliessend etc.). Er ist selber manisch-depressiv und ich hab ihn während seiner manischen Phase sehr unterstützt. Er hilft mir dafür bei organisatorischen Dingen (z.B. Finanzen)

Der andere Freund ist der perfekte Sonnyboy. Er schätzt es sehr, dass ich immer ehrlich und direkt bin und ich schätze es sehr, dass ich mich immer an ihn wenden kann, wenn ich nicht weiss, welches Verhalten in bestimmten Situationen von mir erwartet wird. Seine enorme Sozialkompetenz ist sehr nützlich für mich.

Ich empfinde beide Freundschaften als Bereicherung, besonders weil beide sehr loyal sind und keine Anforderungen an mich stellen (besonders auf emotionaler Ebene). Sie mögen mich so wie ich bin, was mich immer wieder ein wenig erstaunt. Wenn sie nicht da sind (Reisen, Auslandsaufenthalte) vermisse ich sie aber nicht wirklich, denn wenn ich jemanden nicht sehen, denk ich ihn der Regel auch nicht an ihn oder sie...

Internetnutzung/ Mediennutzung:

Für viele Menschen mit schizoider Persönlichkeitsstörung hat das Internet, hat die Mediennutzung eine besondere Bedeutung. Welche Besonderheiten hat Ihre Internet-/Mediennutzung? Wie wichtig sind Ihnen das Internet und andere Medien? Welche Medien nutzen Sie bevorzugt? Welche Entlastungen und Belastungen (Suchtverhalten?) ergeben sich aus der Mediennutzung? Bringt Ihnen die hohe Medienkompetenz berufliche Vorteile?

Das Internet ist ein guter Freund. Es enthält sämtliche Informationen zu vielen Themen, die man sonst nicht so diskutiert (Quantenphysik, Satanismus, Geschichte, Philosophie etc.) und erleichtert den Erwerb von Games, Büchern und anderen Dingen, die man sonst im Laden kaufen müsste. Eine Belastung oder Suchtverhalten stelle ich bisher nicht fest. Beruflich ist die eher hohe Medienkompetenz ein Vorteil...

Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Ich erlebe hauptsächlich zwei Gemütszustände: Die Nulllinie oder Schmerz. Durch eine immer bessere Organisation meines Alltags konnte ich in den letzten Jahren sehr viel Alltagsstress abbauen und mich somit relativ stabil auf der Nulllinie einpendeln. In schlechten Zeiten bin ich relativ depressiv, habe starke Phasen von Depersonalisierung und wünsche mir mehr oder weniger konstant den Tod. Dieser Wunsch entspringt aber nicht einem übersteigerten Selbstmitleid sondern einfach nur dem Wunsch, dass die Schmerzen, denen ich machtlos ausgeliefert bin, ein Ende nehmen. Da im Endeffekt aber nur eine Feigling Selbstmord begeht, steht mir diese Option leider nicht zur Verfügung.

Ich kiffe sehr gerne und Zeitweise auch sehr viel. Wenn ich aber den Eindruck habe, dass ich die Grenze überschreite, mach ich eine Pause. So hab ich z.B. letztes Jahr gar nicht gekiffert. Leider haben sich meine Symptome in dieser Zeit aber in keiner Weise verändert...

Diagnosekriterien nach ICD 10:

• **wenn überhaupt, dann bereiten nur wenige Tätigkeiten Freude;**

Musik ist sehr gut für mich. Sie bereitet mir zwar nicht wirklich Freude (ich überleg mir vor jeder Probe ob ich nicht aussteigen soll) aber sobald ich im Bandraum bin und beginne zu spielen, ist alles vergessen. Ich denke die Musik bewahrt mich davor, meinen Verstand zu verlieren.

Letztes Jahr hab ich mit Fallschirmspringen begonnen. Ich hoffte, dass ich etwas empfinden würde, wenn ich mich in eine potentiell lebensgefährliche Situation bringe, was aber leider nicht eingetroffen ist. Ich habe aber festgestellt, dass ich in der Zeit (ich war für zwei Wochen in den USA auf einer Drop Zone) deutlich mehr gelächelt habe als sonst und dass ich, als ich wieder zu Hause war, meist sehr enthusiastisch klang, wenn ich anderen Leuten von meinen Sprüngen erzählte. Ich vermute deshalb, dass mir das Fallschirmspringen schon Freude bereitet auch wenn ich es meist nicht registriere und werde es deshalb auch weiterverfolgen...

• **zeigt emotionale Kühle, Distanziertheit oder einen abgeflachten Affekt;**

Es fällt mir sehr schwer Emotionen zu zeigen, da ich sie einfach nicht empfinde oder zumindest nicht registrieren kann. Überraschung, Mitgefühl, Wertschätzung oder Freude zu simulieren ist sehr schwierig und auch sehr anstrengend...

• **reduzierte Fähigkeit, warme, zärtliche Gefühle für andere, oder Ärger auszudrücken;**

Ich werde eigentlich nie wütend und wenn ich es doch mal schaffe, ist mein Ärger innert Sekunden wieder verschwunden. Wärme oder Zärtlichkeit zu zeigen oder zu empfinden ist beinahe unmöglich.

• **erscheint gleichgültig gegenüber Lob oder Kritik von anderen;**

Lob und Kritik interessieren mich nicht, haben mich auch nie interessiert. Wenn ich mit meinen Handlungen zufrieden bin, ist es eigentlich völlig egal was der Rest der Welt denkt...

• **wenig Interesse an sexuellen Erfahrungen mit anderen Menschen (unter Berücksichtigung des Alters);**

Sex habe ich sehr selten und wenn ich ihn habe, komme ich oft nicht zum Orgasmus. Die meisten „Menschen“ fühlen sich einfach nicht echt an. Obwohl ich keinerlei Erektionsprobleme habe, scheinen mein Rückenmark und mein Stammhirn nicht gewillt, ihre Erregung und ihre Empfindungen mit dem Rest meines Gehirns und Körpers zu teilen. Ich lass es deshalb meist gar nicht so weit kommen...

• **fast immer Bevorzugung von Aktivitäten, die alleine durchzuführen sind;**

Wie gesagt, TV, Internet, Musik, Bücher lesen

• **übermäßige Inanspruchnahme durch Phantasien und Introvertiertheit;**

Glaube nicht, dass das auf mich zutrifft. Bin eine visuelle Niete und hab deshalb eine sehr eingeschränkte Phantasie. Seh auch nicht ein, warum ich mir Szenarien vorstellen sollte, die nie eintreffen werden...

• **hat keine oder wünscht keine engen Freunde oder vertrauensvollen Beziehungen (oder höchstens eine);**

Wie oben erwähnt habe ich zwei gute Freunde. Ich hab noch ein paar Kollegen, mit denen ich gelegentlich gerne ein wenig Zeit verbringe, wenn ich ihnen gerade mal über den Weg laufe...

- **deutlich mangelndes Gespür für geltende soziale Normen und Konventionen. Wenn sie nicht befolgt werden, geschieht das unabsichtlich.**

Soziale Normen und Konventionen sind irrelevant. Ich agiere so, wie ich es für richtig und sinnvoll befinde. Manchmal decken sich meine Ethik und Moral mit der der Gesellschaft und manchmal nicht...

Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:

Ich war öfter bei Therapeuten. Das erste Mal schickten mich meine Eltern als ich etwa 9 Jahre alt war, warum weiss ich auch nicht mehr so genau. Nach meiner Psychose wollten sie mich zu einem Exorzisten schicken, der dann aber leider gekniffen hat (wäre sicher interessant gewesen) worauf sie mich zu einem christlichen Psychiater schickten der nicht wirklich viel feststellen konnte. Als mein kleiner Bruder mit ADHS diagnostiziert wurde, liess ich mich abklären und erhielt die Diagnose ebenfalls. Die Medikamente blieben wirkungslos. Ich traf dann eine Frau, die ich lange nicht mehr gesehen, aber immer sehr gemocht hatte und landete mit ihr im Bett. Ich besuchte sie anschliessend ein paar Mal und spielte viel mit ihrer kleinen Tochter. Wenn ich bei ihr zu Besuch war, konnte ich beinahe etwas fühlen, es war ziemlich schön, doch sobald ich im Zug sass, war alles wieder weg. Da wurde mir erstmals bewusst, dass eine Beziehung durchaus eine Bereicherung sein könnte, ich aber schlichtweg nicht in der Lage war, mich auf jemanden einzulassen. Ich traf mich deshalb mit dem Vater von einem meiner Freunde der seit über 20 Jahren eine psychiatrische Klinik leitet und er diagnostizierte Schizophrenie. Es war eigentlich mehr eine Vermutung als eine Diagnose. Da ich ihn schon lange kannte, war eine Therapie bei ihm nicht möglich und er verwies mich an einen Kollegen. Diesen besuchte ich fast ein Jahr lang ohne nennenswerten Erfolg. Eine definitive Diagnose konnte er nicht stellen, die Medikamente die er mir gab zeigten, ausser unangenehmen Nebenwirkungen, keinerlei Effekt und so brach ich die Therapie ab...

Ihre Gedanken über Ihre Zukunft

Es gibt keine Zukunft. Jeder Tag ist gleich, alles ist Grau. Ich werde weitere Resozialisierungsprojekte starten um meine „Social Skills“ zu verbessern und werde in schlechten Zeiten alles daran setzen, nicht den Löffel abzugeben. Mein Zustand hat sich in den letzten neun Jahren nicht geändert und ist somit wohl chronisch. Medikamente helfen nicht, Therapien helfen nicht und auch meine Resozialisierungsprojekte helfen nicht wirklich. Ich werde sie aber weiterführen, da für mich aufgeben einfach keine Option ist. Ich darf nicht aufhören, ich darf nicht klein beigeben. Wenn ich das tue, bin ich so gut wie tot...

Sonstiges

Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich SPS habe, da ich nie eine definitive Diagnose erhielt. Nach meiner letzten Therapie hab ich auch gar nicht mehr nach einer Erklärung für meinen Zustand gesucht und bin per Zufall über dieses Krankheitsbild gestolpert. Für mich ist es bisher aber das einzige Krankheitsbild, das Sinn macht, das einzige, das fast all meine Probleme und Schwierigkeiten mit einschliesst...