

(Nick-)Name:

Gollum

Alter:

Zwischen 50 und 55.

Körperlich objektiv weiblich. Subjektiv geschlechtsneutral.

Aktuell ausgeübter Beruf:

Erwerbsminderungsrentner auf Zeit

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

Geschieden, allein lebend

Aktuelle Diagnosen:

Schizoide Persönlichkeitsstörung, wiederkehrende Depressionen, Alkoholmissbrauch, Angst, wahnhafte Störung. Mein Kommentar zu Letzterem: Das mag aus Sicht von Fachpersonal so ausgesehen haben (eine bisher einmalige Sache).

Frühe Kindheit:

Nur eine erwachsene Bezugsperson (Mutter) vorhanden. Diese machte mir Angst und Stress. Vater und andere erwachsene Verwandte hatten keine Zeit, waren schwer erreichbar. (Aus der Resilienzforschung weiß ich, dass es mir geholfen hätte, wenn irgend eine andere Bezugsperson an die Stelle der Eltern getreten wäre; es gab aber niemanden). Meine Mutter betreute fremde Kinder, die sie besser behandelte als mich. Ich empfand riesige Eifersucht, mit der ich nicht klarkam. Mit mir alleine am wenigsten Angst, und freie Entfaltungsmöglichkeit in der Natur oder allein im Zimmer und mit Büchern.

Ich hatte kindliche Spielkameraden. Wir spielten gern Rollenspiele, inspiriert von den Spielfilmen im Fernsehen, vor allem Western. Wir kreierte aber unsere eigenen Personen und Handlungen mit sehr viel Phantasie. Nicht nur ich, auch die anderen Kinder hatten viel Phantasie. Am liebsten war ich alleine mit meinem Lieblings-Spielkameraden; Gruppen fand ich schon damals nicht so toll.

Schulzeit:

Große Schwierigkeiten ab der 5. Klasse. Ich konnte mich nicht anpassen, wollte es auch nicht. Suchte demonstrativ Kontakt zu einer Außenseiterin. Ich wollte unangenehm auffallen, das gelang mir aber nicht so richtig, ich hatte zu gute Schulnoten (damals wurden gute Schüler respektiert und nicht als „Streber“ verachtet). Frontalunterricht und Lernen machte mir Spaß. Die Interessen der anderen Kinder konnte ich nicht nachvollziehen, besonders deren erwachendes Interesse am anderen Geschlecht. Das Desinteresse der anderen an Politik störte mich. Ich mochte lieber Unterricht als Pausen oder andere Besonderheiten (z. B. Karneval feiern), durch die der Unterricht ausfiel, worüber sich die anderen freuten – für mich war das besonderer Stress.

Ausbildung/ Studium:

2 abgeschlossene Berufsausbildungen, in beiden Berufen fasste ich nicht Fuß. Wäre zu umfangreich, die Gründe zu erklären, lag aber m. E. nicht nur an der SPS. Nur soviel: Arbeit ist extrem wichtig in meinem Leben.

Aktuelle und frühere Wohnsituationen:

Ich fühle mich im kleinsten Zimmer wohl, wenn ich nur meine Bücher um mich habe und schreiben kann. Ich hatte meistens sehr kleine Zimmer/Wohnungen wegen ständigen Geldmangels. Leben in Zweck-WGs war möglich, weil es keinen Kontaktzwang gab. Das Wichtigste ist natürlich, allein, ungestört, unbeobachtet sein können. Lärm von Nachbarn finde ich schwierig. Schlechte Gerüche stören mich weniger. Viele Jahre anonym in Großstadt war gut; dann Nase voll von Großstadt. Lebe wieder auf dem Land. Natur und Ruhe tun gut.

Berufsleben:

Darüber könnte ich ein ganzes Buch schreiben. Wie also kurz fassen?

Belastungen: der „ganz normale Kontakt“ zu Menschen. Kann mir schwer merken, wer wer ist. Small Talk fand ich schon ätzend, lange bevor es mir schlecht ging oder mir klar wurde, dass mit mir was nicht stimmt. Ich kann mit Menschen zusammen sein und kommunizieren, wenn es um Arbeit geht oder eine Sache (Politik). Auf der Arbeit kann und will ich einfach nicht über Privates reden.

Stärken: Ich mag Arbeit sehr. Ich will alles richtig machen, verstehen und durchdringen, Verantwortung übernehmen, und dann die Dinge noch verbessern. Leider war das nach dem Jahr 2000 gar nicht mehr erwünscht auf den Arbeitsplätzen, die ich dann noch bekam.

Ich habe keinen für mich geeigneten Beruf gefunden, mit dem ich meinen Lebensunterhalt verdienen könnte. Mein größter Wunsch wäre gewesen, als Schriftstellerin (immer allein arbeitend) überleben zu können, aber ich konnte mit Schreiben gar nichts verdienen.

Ich habe oft einfache /schmutzige/ körperlich harte Arbeiten gemacht und ich habe auch nichts dagegen (Putzen, Fabrik, Feldarbeit, Landwirtschaft). Ich habe gerne Arbeiten gemacht, die sonst niemand machen wollte, besonders wenn man diese alleine machen konnte. Das verschaffte mir das Gefühl, gebraucht zu werden. Es führte zu körperlichen Überlastungen, die mir zusätzlich zum Verhängnis wurden.

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Da es mir schwer fällt, anderen gegenüber meine Bedürfnisse auszudrücken, geschweige denn durchzusetzen, „verzichte“ ich auf einiges, weil ich sowieso nicht wüsste, wie ich das bekommen bzw. finanzieren könnte, z. B. große Wohnung, eigenes Auto und was viele andere Leute sonst so haben.

Selber Auto fahren finde ich extrem anstrengend und macht mir deshalb keinen Spaß. Früher, als ich noch herumreisen wollte, tat ich das gerne mit der Bahn.

Freizeitgestaltung ist kein Problem. Mit mir alleine kann mir nicht viel passieren (außer Schmerzen/Krankheit) und Langeweile kommt schon gar nicht auf. Mit lesen und schreiben kann ich mich endlos beschäftigen. Eine Zeitlang machte ich Marathontraining, also viele Stunden laufen, das nahm viel Zeit in Anspruch. Laufen tut mir unheimlich gut, natürlich alleine. Volksläufe habe ich auch gerne mitgemacht und mich dafür interessiert, eine möglichst gute Zeit bzw. Platzierung zu erlangen (mit zunehmendem Alter wurde ich schlecht, aber beim Volkslauf wird auch der Letzte noch respektiert). Beim „Wettkampf“ finde ich es sogar schön, „in der Herde“ mitzulaufen und trotzdem allein sein zu können. Die Läufer respektieren und akzeptieren sich gegenseitig und haben das gemeinsame Interesse „laufen“, dem im Wettkampf alles untergeordnet ist.

Partnerschaft/ Beziehungen:

Ich hatte fast nur „asymmetrische Beziehungen“, wie ich sie nenne. Ich hatte dreimal im Leben eine „beste Freundin“ (Kindheit, Jugend, Erwachsene), die mir extrem wichtig war – nur beruhte das nicht auf Gegenseitigkeit. Zuerst enttäuschte mich das sehr, bis ich mich damit abfand. Zweimal passierte es mir, dass ich die „beste Freundin“ aus Enttäuschung und Eifersucht vor den Kopf stieß, sie also kritisierte und angriff, weil sie sich mir zu wenig zuwendete. Dadurch zerstörte ich die Beziehung erst recht.

Umgekehrt gab es tatsächlich auch Leute, die mich als ihre beste Freundin betrachteten, ich sie aber nicht. Dieses Phänomen finde ich sehr frustrierend.

Sexualität:

Meine Heirat war natürlich ein Fehler, aber es ist unmöglich, in der Kürze zu erklären, was passierte und warum. Sex mit meinem Mann fiel mir sehr schwer, und es klappte auch nicht richtig.

Meine erste sexuelle Erfahrung als Jugendliche war mit Gewalt und Angst verbunden, aber keine richtige Vergewaltigung. Reicht eigentlich nicht, einen so zu traumatisieren, dass das Thema erledigt wäre. Trotzdem fand ich alle sexuellen Versuche danach (einmal auch mit einer Frau) beängstigend und abstoßend, je enger der körperliche Kontakt wurde. Ich kann mir selbst einen Orgasmus verschaffen, aber viel liegt mir nicht daran. Meist fühle ich mich psychisch so schlecht, dass ich gar nicht erst daran denke.

Kinder:

Keine Kinder! Bin froh, dass ich keine habe. Es war ja immer schon schwierig genug, mich selbst über die Runden zu bringen! Ich hätte eh nur weitere psychische Krüppel produziert. Habe auch keine Lust auf Zusammensein mit Kindern.

Freunde/Freundschaft:

Gibt es einen Unterschied zwischen „Beziehungen“ und „Freundschaft“? Siehe „Partnerschaft/Beziehungen“!

Meine besten Freunde waren eigentlich Brieffreunde. Meine besten Brieffreundschaften dauerten mehr als 15 Jahre und endeten eher unfreiwillig (Alter, Tod). Ich habe ganze Kisten voll mit Briefen aus Papier. Im Moment fehlt mir so ein richtiger Brieffreund (vielleicht finde ich ja auf diesem Wege einen...??).

Internetnutzung/ Mediennutzung:

Da habe ich wohl den Anschluss verpasst als jahrelanger Niedriglohnklave: keine Zeit, keine Kraft, kein Geld, die ganze Technisierung mitzumachen. Habe erst seit ½ Jahr Internet zu Hause, mit zu altem PC und zu wenig Fachkenntnis. Habe nicht mehr viel Kraft, mir selbst etwas beizubringen (Alter, Erschöpfung, wenig Motivation).

Vor Jahren hatte ich eine erfolgreiche Umschulung in einem Büro-Beruf und da war ich auf dem neuesten Stand und auch gut (Noten, Praktikumsbeurteilung, Einstellungstest). Trotzdem keinen Job in dem Beruf bekommen.

Als ich noch politisch aktiv war, habe ich alle erreichbaren Medien genutzt, damals noch Bibliothek und erste Internet-Zugänge dort, alle Zeitungen und Zeitschriften, ja Medien waren wichtig. Heute bin ich immer noch süchtig nach Nachrichten (auch ausführlich wie z. B. Deutschlandfunk).

Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Grundsätzlich ist das Schizoide ja ein Lösungsversuch. Das Problem ist die Welt und die Menschen. Die Welt ist ein schrecklicher Ort, und mit Menschen zurechtzukommen sehr schwierig. Den Kontakt vermeiden, ist ein Versuch, Leid zu vermeiden.

Leidensdruck entsteht, wenn ich gezwungen bin, zu Menschen Kontakt zu haben, also: bei der Arbeit, beim Arzt, wenn mich jemand besucht oder wenn ich jemanden besuche. In vielen Situationen, wo ich zwar unter Menschen sein muss, aber nicht unbedingt Kontakt aufnehmen muss, trage ich imaginäre Scheuklappen, z. B. beim Einkaufen. Ich ignoriere die Menschen einfach.

Auf der Arbeit wurde es so schlimm, dass die bekannten Folge-Erscheinungen auftraten: schwere Depression, Alkoholmissbrauch, Suizidalität, Erschöpfung, Psychiatrieaufenthalte, bis hin zur Verrichtung auf Zeit.

Ich bin gerne alleine und das ist nicht Leiden. Die Schwierigkeiten mit den Menschen machen den ganzen Leidensdruck. Was dem zu widersprechen scheint: Als ich suizidal war, merkte ich, dass die fehlende Bindung einer der stärksten Gründe war, nicht mehr leben zu wollen. Mich zu binden kann ich mir aber kaum vorstellen. Dazu bräuchte ich doch Vertrauen! Mein Lebensgefühl ist Anspannung und Unsicherheit.

Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

Reihenfolge der „schönsten“ Beschäftigungen derzeit: schlafen und träumen (ich habe ganz tolle phantasievolle Träume), essen, trinken, lesen, schreiben, laufen; all das selbstverständlich alleine. Ich finde es schwer zu beurteilen, ob das „nur wenige Dinge“ sind. Ich kann den Tag damit jedenfalls füllen. Arbeit machte mir mal riesige Freude, bis ich auf dem Niedriglohnsektor verschlissen wurde, was mich kaputt gemacht hat. Als es mir noch einigermaßen gut ging, vor 2008, machte mir Folgendes sehr viel Freude: gedankliche Auseinandersetzung mit z. B. naturwissenschaftlichen Themen: etwas verstehen und Erkenntnis. Ich mag das immer noch, mein Gehirn ist aber nicht mehr so fit durch jahrelange schwere Depression, Psychopharmaka, Alk-Missbrauch und Alter.

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

Nach außen wirkt das wahrscheinlich so, besonders seit ich erwerbsunfähig wurde.

Als ich noch jung war, hatte ich starke Gefühle und extreme Sehnsüchte, so stark dass ich es körperlich spürte. Ich hatte auch sehr viel Mitgefühl mit allen auf der Welt, die irgendwelchen Leiden ausgesetzt waren wie Hunger oder Krieg, das erfuhr man ja durch die Medien. Ich wollte die Zustände auf der Welt unbedingt ändern. Deshalb war ich immer politisch interessiert und phasenweise stark engagiert. Meine Gefühle waren jedoch so stark und andersartig, dass ich kaum wagte, mit jemandem darüber zu sprechen, weil ich spürte, dass andere nicht so empfanden. Ich spürte auch sehr viel von dem, was ich als Liebe deutete. Jedoch nicht für einen einzelnen Menschen. Als Jugendliche liebte ich eine Zeitlang Hiroshima, nur weil ich gehört hatte, was dort geschehen war (Atombombe). Ich merkte aber, dass es anderen Menschen nicht so ging, was ich nicht verstand.

Es war eine Erleichterung, als diese starken Gefühle weg gingen, ehrlich gesagt tötete ich sie bewusst. Erst dann ist meine Schizoidie möglicherweise so richtig durchgebrochen; wenn ich sie gewiss auch vorher schon hatte: aber seitdem erlebe ich mich selbst als gefühlsarm. Ich wollte nur die Liebe in mir töten, das klappte, aber dadurch verlor ich auch alle anderen Gefühle. (Viel später kamen Wut und Hass, aber das ist ein anderes Thema).

Also diese emotionale Kühle und Distanziertheit habe ich mir eigentlich als Selbstschutz verordnet, als ich meine starken Gefühle nicht mehr ertrug.

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

„Warme, zärtliche Gefühle“ hatte ich mal für nichtmenschliche Objekte (siehe oben).

Ärger ausdrücken ist und war immer schwierig, obwohl ich mich viel und oft ärgere. Ich habe einfach keine Kraft gegenüber anderen Menschen, meine Bedürfnisse auszudrücken oder auch Ärger. Ich glaube, dass das einer der großen Gründe ist, warum ich lieber alleine bin. Ich kann mich einfach nicht durchsetzen, auch nicht minimal!

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

Wenn jemand mich freundlich kritisiert, damit ich mich verbessern kann, ist das gut. Wenn er es aber tut, um mich zu verletzen oder zu vernichten, finde ich das abscheulich.

Ich bin relativ unabhängig von Lob oder Kritik, aber nicht gleichgültig.

Über Lob freue ich mich. Aber nur, wenn ich selbst der Meinung bin, dass ich etwas gut gemacht habe (eine Arbeit, ein Schriftstück). Dann fühle ich ein „Zusammensein“ mit dem anderen, was ich sonst selten spüre.

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

trifft zu

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

trifft zu

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

ich glaube, dass das zutrifft

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

EINE vertrauensvoll enge Beziehung wäre schön, aber die EINE, die ich mir wünsche = meine beste Freundin aus der Erwachsenenzeit, hat kaum Zeit und ich bin nicht so wichtig für sie.

Telefonieren mag ich gar nicht.

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

Damit fiel ich schon als Kind unangenehm auf, zumal ich in einer Gegend aufwuchs, wo Anpassung fast das Wichtigste war. Vor allem musste das Äußere wie Kleidung und Frisur stimmen und die Fassade, also so tun als wäre alles in Ordnung. Mit all dem bin ich nur schwer zurechtgekommen. Bei Kleidung und Schuhen mag ich keine Mode, sondern es muss alles zweckmäßig sein und praktisch und lange haltbar. Meine Haare schneide ich am liebsten selbst, wobei keine „richtige“ (anerkannte) Frisur herauskommt. Ich schminke mich nie.

Ansonsten weiß ich einfach nicht, welche Normen und Konventionen gelten, außer die laut hinausposaunt werden, z. B. dass man Flüchtlinge lieben muss (kleiner Scherz). Das ist auch ein Grund dafür, lieber allein zu sein, weil ich nicht weiß, wie ich mich verhalten „soll“ bzw. das Verlangte nicht gut kann. Ich habe so ein Grundgefühl von starker Unsicherheit, wenn ich Menschen begegne.

Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:

Seit meinem ersten Psychiatrie-Aufenthalt vor 20 Jahren wegen Depression und Angst infolge von Erlebnissen auf dem Arbeitsplatz immer wieder Therapie-Versuche. Ich wollte mir gerne helfen lassen. Es freute mich immer sehr, wenn sich jemand für mich interessierte, denn im Alltag war das nicht der Fall nach meiner Wahrnehmung. In Therapie-Sitzungen war ich aufgeschlossen, beantwortete gerne Fragen und erzählte auch vieles unaufgefordert, weil ich mich freute, dass sich jemand für mich interessierte: denn das war ja die Aufgabe des Therapeuten. Die Therapie-Situation war für mich eine schöne Ausnahme-Situation. Das führte dazu, dass kein Therapeut auf die Idee kam, dass ich soziale Probleme haben könnte. Nach deren Meinung konnte ich mich mündlich sehr gut ausdrücken und mich mitteilen, und wenn ich sagte, das sei nur in der Therapie-Situation so, fiel es ihnen schwer das zu glauben.

Insgesamt fand ich Psychotherapie angenehm und hilfreich. Mein letzter Therapieversuch endete jedoch im Desaster: Zwangseinweisung. Ich hatte viel Wut und Hass in mir, der Therapeut förderte das und merkte nicht, wie es ausuferte, bis es zu spät war. Trotzdem würde ich es wieder versuchen.

In der Psychiatrie war die tägliche Nähe zu anderen Patienten im Grunde schwierig, aber doch einfacher als „im normalen Leben“. Die anderen Patienten hatten ja auch Riesen-Probleme, sonst wären sie nicht dort gewesen, und das verband mich mit den meisten. Ich fand diese Leute auch „interessanter“ als die „Normalen“ sonst im Leben. Ich hatte viel mehr positive Begegnungen als negative, besonders auf geschlossenen (geschützten) Stationen. „Draußen“ habe ich dann alle Kontakte wieder abgebrochen bis auf eine.

Was ich in der Psychiatrie besonders schön fand: dieses Gefühl von Geborgenheit und Schutz. Das kenne ich sonst im Leben nicht.

Sehr übel fand ich in der Psychiatrie, dass ich gezwungen wurde, Medikamente zu nehmen. Ich verstand es so: Wenn ich die Medikamente nicht nehme, fliege ich raus! Und das wollte ich nicht, denn „draußen“ ging es mir doch so schlecht! Ich sah es ja auch ein, zu versuchen, ob Medikamente mir helfen, fand aber mein Mitspracherecht zu klein. Schon vor 20 Jahren fand sich ein Anti-Depressivum, das mir gegen Angst und Depression sehr gut half ohne viele Nebenwirkungen: Anafranil. Das war ein Glücksfall; damals suchten Depressive manchmal jahrelang nach etwas Hilfreichem! Als ich vor wenigen Jahren mit schweren Depressionen in die Klinik kam, wollte ich Anafranil gerne wieder nehmen. Es wurde mir aber verweigert mit der Begründung, das sei ein altes Medikament mit vielen Nebenwirkungen, es gebe doch jetzt moderne bessere. Ich musste nacheinander zwei neue Antidepressiva probieren (eins hieß Citalopram). Sie halfen mir nicht und ich hatte üble Nebenwirkungen. Die ganze Klinikzeit wurde damit verschwendet. Erst mein Psychiater verschrieb mir wieder Anafranil, als ich draußen war. Neuroleptika wurden auch probiert, die helfen mir nicht, mit denen fühle ich mich noch viel schlechter.

Was mir an der Klinik auch nicht gefällt, ist dass das gesamte Personal ständig unter Zeit- und sonstigem Druck steht und keiner so richtig Zeit für Patienten hat. Auch Behandlungen gibt es in der Klinik wenig bzw. ist vielleicht Glückssache, wann man gerade wo ist.

Ich hatte auch betreutes Wohnen (Bewo) zu einer Zeit, als es mir so schlecht ging, dass ich gar nirgends mehr hin wollte: etwa zum Arbeitsamt, zum Arzt usw. Die „Betreuer“ fand ich jedoch wenig einfühlsam. Sie waren nett und halfen mir bei der Bewältigung notwendiger Termine. Zu ihnen hätte ich gerne irgendwie mehr Nähe und Vertrautheit gehabt, die hatten doch Zeit eins-zu-eins, eine echte Ver-Bindung, aber die wollten das nicht! Sobald ich halbwegs wieder alleine klar kam, trennte ich mich davon – ich glaube, aus Wut darüber, dass die mit mir nicht so eng zusammen sein wollten wie ich mir das erhofft hatte. Seltsam, oder?

Was ich sehr hilfreich fand, war „Selbstsicherheitstraining“ in der Reha-Klinik. Ich verstehe nicht, wieso man als Kind oder in der Ausbildung das nicht lernt. Wieso können andere das, ohne es zu lernen?

Ihre Gedanken über Ihre Zukunft

Im Blick nach vorne sehe ich meinen Tod. Ich hoffe und glaube, dass dann alles vorbei ist und ich dann nicht mehr leide. In meinem Alter ist Zukunft kein großes Thema mehr, für mich; andere in meinem Alter mögen das anders sehen. Vor der Zeit bis zum Tod fürchte ich mich: Schmerzen, Angst, Existenzsorgen, Krankheit und Alter. Die Hoffnungslosigkeit ist wohl auch Folge meiner psychischen und finanziellen Probleme.

Meine beste derzeitige Strategie: jeden einzelnen Tag mit möglichst wenig Leiden überstehen! Meine Versuche in den letzten Monaten, an die Zukunft zu denken, meine Situation zu verbessern, führten zu Enttäuschungen und Ernüchterungen. Seit einiger Zeit mache ich einen Minijob, ist sehr anstrengend und ich brauche die restliche Zeit zur Erholung. Die Rente tut mir gut, reicht aber nur für die Miete. Die Rente ist zeitlich befristet, was mir auch immer wieder Angst macht.

Ob es noch mal Therapie oder „Maßnahmen“ für mich gibt, ist völlig offen.

Sonstiges
