

(Nick-)Name:

John Preston

Alter:

Anfang 30

Aktuell ausgeübter Beruf:

Philosoph

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

Verheiratet

Aktuelle Diagnosen:

Schizoide Persönlichkeitsstörung, Verdacht auf eine leichte Form der Schizophrenie, Muskeldysmorphie (auch: Adonis-Komplex), Narzissmus, Depression (eher Nihilismus)

Frühe Kindheit:

So wirklich genau kann ich nicht sagen ab welchem Punkt meine SPS eingesetzt hat oder was wesentlicher Bestandteil dieser Entwicklung war. Ich war als Kind schon sehr früh auf mich alleine gestellt, da sich meine Eltern trennten und der Elternteil, bei dem ich aufwuchs natürlich arbeiten musste, damit wir etwas zu Essen hatten. Daher habe ich mich entweder mit dem Fernsehen oder mit mir selbst beschäftigt.

Zudem war ich immer der kleinste und schwächste von allen, die ich kannte und zudem kam noch, dass man mich leicht mit einem Mädchen verwechseln konnte, was auch oft passiert ist. Ich war also schon in meiner Kindheit unter den Kindern anders als die anderen Kinder.

In der Schule war ich emotional auffällig, das heißt, wenn etwas anders war, als ich es wollte, bin ich sehr schnell wütend geworden. Meinem Elternteil wurde dann vorgeworfen mich schlecht zu erziehen oder zu misshandeln, was aber nicht der Fall war. Ich konnte einfach damals schon nicht mit anderen Menschen umgehen und schon gar nicht, dass sie ihre Interessen über meine stellen.

Durch diverse Umzüge habe ich immer wieder meine kleinen Freundeskreise verloren, habe aber schon als Kind nicht die Anstalten gemacht, den Kontakt aufrecht zu erhalten, auch dann nicht, wenn man nur einige Kilometer weiter weg gezogen ist.

Potentiell haben Übergriffe Erwachsener und Jugendlicher mich ab einem Punkt mehr zurückziehen lassen, als es normal war. Besonders im Gedächtnis geblieben ist mir eine Übergriffssituation, wo ich einem Elternteil klar machte, dass es fast zu einem Übergriff gekommen ist und ich dies nur durch Schreien abwehren konnte, wo mir dann der Elternteil zu verstehen gab, dass das wahrscheinlich gar nicht so gemeint war... Das für ein Kind in so einem Fall die ganze Welt zusammenbricht, wird wohl jedem klar sein.

Schulzeit:

Durch die Umzüge habe ich natürlich auch die Schule mehrfach gewechselt. Zwar hatte ich dann und wann auch Freunde, aber oftmals stellte sich dabei heraus, dass es dabei mehr Schein als Sein war. Mit zwei Leuten aus der Schulzeit bin ich bis heute befreundet, wobei ich einen davon als besten Freund betrachte.

Ich hatte in meiner Schulzeit nie das Gefühl dazu zugehören, sondern war immer der Außenseiter, der sich anders kleidete, der eine andere Frisur hatte oder ständig anderer Meinung war. Eine Verbindung hatte ich nie wirklich zu den Leuten, was auch Beziehungen einschließt. Soweit ich mich erinnere hatte ich nie eine Freundin innerhalb der jeweiligen Schule. Zwar zogen mich einige Mädchen an, aber wirklich was draus geworden ist nie etwas. Dazu war ich dann doch zu sonderbar.

Irgendwann trat dann auch eine Krankheit bei mir auf, die mich hemmte und über Jahre hinweg stetig falsch behandelt wurde, bis in die Zeit meines Studiums hinein.

Als Jugendlicher hatte ich dann schon meine eigene Wohnung. Zwar unter Aufsicht eines Elternteils, aber dennoch konnte ich mich zurückziehen wie es mir passte und wenn man die Gelegenheit dazu hat, dann nimmt man sie auch wahr. Freunde (oder eher Bekannte) kamen eher selten mal vorbei, was mich nicht sonderlich störte, da ich ja mit mir selbst war.

Den Schulsport habe ich gehasst, wenn ich das mal so sagen darf, denn zum einen gab es oftmals Mannschaftssportarten, wie Fußball, Volleyball und Co. und zum anderen wurde man gezwungen bestimmte Sportarten machen zu müssen, wie z.B. Schwimmen, weil andere Kurse belegt waren oder irgendein Schulgesetz es vorschrieb. Einzelsportarten hingegen haben mir Spaß gemacht, zumindest soweit der Lehrer fair bewertete, was dann auch eher selten geschah, denn es wurde nicht bewertet, ob man sein Bestes gegeben hat, sondern welche Leistung man hätte erbringen müssen. Was natürlich nicht einfach ist, wenn man kleiner und schwächer als alle anderen ist und eher einen weiblichen Körperbau besitzt. Immer wieder auf die Ignoranz und das Unverständnis Erwachsener trifft, hat mich unglaublich wütend gemacht.

Doch als Kind wird man nicht gehört, diese Erfahrung habe ich immer wieder machen dürfen.

Ausbildung/ Studium:

Das Studieren habe ich geliebt. Ich hatte keine Anwesenheitspflicht, sondern konnte hingehen oder es sein lassen. Ich konnte mich mit Themen und Ideen beschäftigen, ohne dass ich ständig Kontakt mit anderen Menschen haben musste. Wenn mir mal an einem Tag nicht nach anderen Menschen war, bin ich einfach zu Hause geblieben. Meine Individualität konnte ich ganz ausleben und niemand hat mich gestört. Teilweise lief mein Leben dann auch mal einige Zeit über das Internet ab, da ich nicht rausgehen oder jemanden real sehen musste. Indirekter Kontakt, also durch neue Medien, am Besten durch das geschriebene Wort, ist mir immer noch am Liebsten.

Während des Studiums lernte ich meine Frau kennen, jedoch nicht an der Universität, sondern außerhalb. Von den Leuten, mit denen ich studiert habe, habe ich nur noch mit einem Dozenten und einer Kommilitonin Kontakt.

Die Leute haben mich nicht interessiert, sondern nur das Studium als solches. Ein Vorteil des Studiums war einfach, dass man Distanz wahren konnte und nicht gezwungen war. Man konnte ganz man selbst sein.

Aktuelle und frühere Wohnsituationen:

Ich habe an sich immer alleine gewohnt und hätte mir nie vorstellen können in einer WG zu wohnen. Das wäre für mich der absolute Horror gewesen. Da hätte ich wahrscheinlich noch lieber auf der Straße oder unter einer Brücke gewohnt.

Derzeit lebe ich nur mit meiner Frau zusammen und das ist auch ausreichend für mich.

Ich wohne in einer Großstadt in einem Mehrfamilienhaus und kenne meine Nachbarn nicht. Das finde ich recht angenehm. Nur könnte es weitaus ruhiger sein, weil darunter meine Konzentration leidet.

Berufsleben:

Da meine Studienwahl nicht sonderlich für das normale Berufsleben geeignet war, wie ich nach dem Studium feststellen durfte und man auch auf Berufsmessen gerne mal wehleidig von potentiellen Arbeitgebern angeschaut wird, weil man eben das studiert hat, was einem Freude bereitet und nicht das was karrierefördernd ist, musste ich mich bislang mit einigen Jobs durchschlagen. Oftmals war das keine Freude, sondern der ständige Kontakt mit anderen war bislang immer wieder nervig und Kräfte zehrend. Mit den Kollegen konnte man oftmals über nichts reden, da diese sich dann für Fußball oder Themen der Bildzeitung interessierten und mir das ehrlich gesagt zu banale Themen sind.

Da meine Stärke das Schreiben ist, habe ich begonnen Bücher zu verfassen; da es für mich fast der einzige Ausweg ist, auch nur annähernd etwas Geld zu verdienen oder eine potentielle Karriere zu verfolgen. Der Vorteil ist, dass ich nicht wirklich Kontakt mit anderen Menschen haben muss oder diesen auf das Minimum beschränken kann.

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Ich versuche den Alltag immer durchzustrukturieren, dass ich weiß wann ich was machen will bzw. muss und ob sich dabei der Kontakt mit Menschen so gering wie möglich hält. Dass ich also nicht drei oder vier Mal aus dem Haus gehen muss, sondern alles hintereinanderweg abarbeiten kann. Das bezieht sich auf Einkäufe, aber auch auf den Einzelsport im Studio, bei dem ich auch meine Ruhe haben will und mehrfach überlegt habe, ob ich mir nicht ein eigenes Studio zu Hause erstellen sollte. Das würde zum einen mein Training vereinfachen und zum anderen könnte ich dann trainieren wann ich möchte und habe niemanden um mich herum.

Eine Belastung für mich ist auch die ständige Reizüberflutung, der ich mich ausgesetzt sehe. Es ist dadurch unglaublich schwer für mich, mich zu konzentrieren und ich muss versuchen mich zu zwingen bestimmte Dinge zu vermeiden, wie das E-Mailprogramm laufen zu lassen oder in einem sozialen Netzwerk angemeldet zu sein. Am Liebsten wäre mir eine Kammer mit einem Laptop zum Schreiben und einigen Büchern, ohne Geräusche von Außen.

Partnerschaft/ Beziehungen:

Meine Frau ist gleichzeitig meine beste Freundin. Sie versteht mich einfach und wusste auch schon vor den Diagnosen, dass ich nicht gänzlich alleine in meinem Kopf bin und dass es darin sehr chaotisch aussieht.

Ich bin ihr sehr dankbar, dass sie mich so nimmt, wie ich bin, auch wenn ich ihr das nur selten zeigen kann; seltener als ich gerne würde.

Alle Partnerschaften, so man sie denn so nennen will, waren nicht annähernd wie die zu meiner Frau. Sie beklagt sich nicht darüber wie ich bin oder dass ich immer wieder arbeitslos bin oder dass ich keine Arbeit finde. Sie unterstützt mich in meinen Ideen und Vorhaben und wenn sie weiß, dass ich etwas lassen sollte, dann sagt sie mir das offen und ehrlich.

Und ich denke nicht, dass ich jemals wieder so eine Beziehung zu jemandem aufbauen könnte.

Sexualität:

Interesse an Sex habe ich, jedoch schreckt mich die Vorstellung mit anderen Menschen, außer meiner Frau, sexuellen Kontakt zu haben eher ab. Mein Kontakt den ich diesbezüglich hatte bezieht sich auch nur auf meine Frau.

Kinder:

Hatte nie den Drang danach ein Kind zu haben und bin auch sehr glücklich mit dieser Entscheidung. Ich denke nicht, dass sich meine Sicht dazu ändern wird, auch wenn man gesellschaftlich immer wieder versucht mir das einzureden.

Freunde/Freundschaft:

Meine Freunde bzw. meinen besten Freund sehe ich alle paar Monate mal, das reicht mir auch als Kontakt; sonst kann auch gerne das Medium Internet für den Kontakt erhalten, wenn mal was ist. Viel mehr Leute gibt es da auch nicht wirklich mit denen ich dann freundschaftlichen Kontakt hege.

Die Personen, die sich meine Freunde nennen dürfen, haben jedoch mit der Tatsache zu leben, dass ich ihnen immer die Wahrheit sage, so hart sie auch ist. Ich rede dabei nicht um den heißen Brei, sondern wie die Dinge sind, also sehr sachlich. Bisher hat das ganz gut geklappt. Aber wie man sieht habe ich ja auch nicht so wirklich viele Freunde. Möglicherweise hat sich früher schon eine Selektion eingeschlichen.

Internetnutzung/ Mediennutzung:

Ich bin internetsüchtig.

Das Internet ist für mich ein zweischneidiges Schwert. Zum einen hilft es mir beim Äußern meiner Gedanken, Ideen und meiner Verwirklichungen. Auch beruflich ist es dann und wann hilfreich. Auch für die Zerstreuung bei negativen Gedanken kann es hilfreich sein, ebenso zur Motivation.

Gleichzeitig empfinde ich es als unglaublich befreiend, wenn ich mal keinen Internetzugang habe. Die Reizüberflutung wird dadurch auf ein Minimum verringert und es ist regelrecht erholsam.

Soziale Netzwerke sind mir eigentlich ein Graus, dennoch lockt es mich immer wieder.

Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Einen wirklichen Leidensdruck, also dass ich unter dieser Störung leide, habe ich nicht. Es sind andere Faktoren an denen ich leide. Wie Sartre so treffend sagte „Die Hölle, das sind die anderen“. Ich suche nicht den Kontakt zu anderen Personen, zumindest nicht offensiv, doch wenn es mal Kontakt geben sollte, dann möchte ich gerne, dass dieser Kontakt auch eine gewisse Grundintelligenz besitzt. Das finde ich jedoch nur bei wenigen Menschen. Mich ärgert es regelrecht, wenn ich jemanden kennenlerne (sei es über neue Medien oder in Real) und es stellt sich heraus, dass die Person nicht annähernd die Intelligenz vorweist, die ich voraussetze. Das ärgert mich anfänglich nur, kann aber bis zum Entwickeln von Ekel gehen.

Dann und wann ekle ich mich regelrecht vor anderen Menschen und finde selbst das Händeschütteln als unangenehm.

Stellt sich halt die Frage in wie fern andere geistige Dysbalancen eine Rolle spielen bzw. mit in die SPS hineinspielen.

Was mir aber dann und wann zu schaffen macht ist der immer wieder aufkeimende Nihilismus, der sich ähnlich äußert wie eine Depression, dennoch denke ich, dass es dabei Unterschiede gibt. Der Nihilismus zeigt mir plötzlich die ganze Sinnlosigkeit der Existenz als solche auf. Wenn man kreativ sein möchte oder sportliche Ziele verfolgt, dann ist es schwer wenn der Nihilismus einen ausbremst und sagt „Schau, wie sinnlos alles ist“. Ein Vermeiden des Nihilismus habe ich noch nicht geschafft, aber vielleicht gelingt mir das in Zukunft irgendwann.

Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

Stimmt, diese möchte ich dann mit aller Hingabe auch machen. Wenn man mich nicht lässt, ist das eine absolute Zurückweisung für mich.

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

Korrekt. Ich bin sehr sachlich und egal ob es sich um ein familiäres Schicksal handelt oder um ein gesellschaftliches, es berührt mich kaum bis gar nicht. Das hat verschiedene Ursachen, zum einen weiß ich, dass ich bestimmte Dinge nicht verhindern kann und es nichts nützt, wenn ich mich darin emotional verlaufe. Zum anderen betrifft es mich nicht in persona. Anderes wiederum ist mir einfach egal. Dass ich damit auf Unverständnis treffe, ist mir schon einige Male aufgefallen.

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

Ich kann meiner Frau nur ganz schwer sagen, dass ich sie liebe, nicht weil ich sie nicht liebe, sondern weil es schwierig ist für mich das zu äußern.

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

Mir ist meistens selbst klar ob ich etwas gut oder schlecht gemacht habe, meine eigene Kritik ist dabei wichtiger, als die einer anderen Person. Ich denke zwar kurz darüber nach, aber im Endeffekt ist es mir egal. Bei Lob kommt höchstens mein Narzissmus zum Vorschein der sich denkt „Ich weiß“.

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

Korrekt. Den physischen Kontakt zu anderen Menschen habe ich nie wirklich gesucht. War daher auch nie der Partygänger, der sich einen Partner für die Nacht gesucht hat.

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

Alleine Sport zu machen, mich mit Texten zu beschäftigen oder einfach mit den Dingen, die mir gefallen, sind alles Aktivitäten, die ich alleine machen kann und das reicht mir völlig.

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

Phantasie habe ich in der Menge, dass ich bis an mein Lebensende Bücher schreiben kann, ohne mich zu wiederholen.

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

Die zwei oder drei Freunde, die ich habe, reichen mir gänzlich und der verminderte Kontakt muss auch nicht wirklich mehr sein, sondern so, dass ich ihn bestimmen und dosieren kann.

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

Ich habe keine Ahnung, wie ich mich z.B. auf Beerdigungen verhalten soll, ebenso wenig auf Hochzeiten. Ich fühle mich ständig fehl am Platze und muss meine Frau fragen, was ich machen muss, damit ich nicht zu sehr auffalle durch mein Verhalten (oder nicht Nicht-Verhalten). Außerdem wurde ich mehrfach darauf hingewiesen, dass man den Menschen nicht immer die Wahrheit sagen soll bzw. ihnen nicht unverblümt diese überbringt. Mir unverständlich und teilweise auch egal, von dieser Konvention halte ich nichts.

Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:

Die Nähe zu einem Therapeuten suche ich nicht.

Ich bin nicht krank, ich bin nur anders als andere Menschen und sollte ich merken, dass ich Hilfe benötige, dann werde ich sie suchen. Bezweifle aber jetzt schon den potentiellen Therapeuten und die Therapieform. Das bekomme ich alleine schon ganz gut in den Griff.

Ihre Gedanken über Ihre Zukunft

In Zukunft möchte ich gerne meine Bücher veröffentlichen, am Besten unter einem Pseudonym und jemand anderes soll die Lesungen abhalten, dann muss ich das nicht machen.

Ich würde es gerne schaffen, mir keine Gedanken um mein Einkommen machen zu müssen oder wieder irgendwelche Jobs annehmen zu müssen, die eigentlich gegen meine Natur sind. Ich möchte gerne an Dingen arbeiten, die mir Freude bereiten und die mir finanziell anerkannt werden.

Desto weniger Kontakt ich zu anderen Menschen im realen Leben hätte, desto besser wäre es.

Sonstiges

Die Schizoide Persönlichkeitsstörung, ist, wie der Name schon sagt, eine Störung oder wenn man weitergehen möchte – eine Krankheit. Ich empfinde mich jedoch nicht als krank. Wenn ich eine Erkältung habe, bin ich krank oder wenn ich mir ein Bein breche.

Nur mein Verhalten ist eben anders als das anderer Menschen. Das kann zum Vorteil sein (analytisch-sachliches Denken), aber auch zum Nachteil (Probleme mit Konventionen). Dementsprechend sollte man mich auch nicht als jemanden behandeln der krank ist, sondern auf meine Art zu Sein einstellen und versuchen sie zu verstehen.

Ich gebe zu, dass das wahrscheinlich nicht so wirklich einfach ist. Gerade weil Menschen gerne in Schubladen denken und für Andersartigkeit selten Platz ist.

Mir wurde auch schon gesagt, dass die schizoide Sachlichkeit, wie ich sie mal benennen möchte, gerne mit Arroganz oder Hochnäsigkeit verwechselt wird. Das heißt, dass Texte bspw. viel arroganter klingen können, als sie in Wirklichkeit sind. Wenn dann jemand den Text liest und die Art nicht einordnen kann, dann wird ein verstehen umso schwieriger.

Anstatt die Menschen die eine SPS haben als krank zu betrachten, wäre es mir lieber, wenn man uns, ähnlich wie in einer Scifi-Serie als Außerirdische mit logisch-analytischer Komponente betrachtet, die zwar anders sind, aber dennoch zur Erde dazugehören. Aber das ist eher Wunschdenken, der Nihilist in mir glaubt eher nicht daran, zumal Menschen mit SPS nicht so sehr viele sind.

Zum Interview: Ich habe versucht mich kurz zu fassen, da dieses Thema aber doch sehr weitreichend ist, handelt es sich nur um einen kleinen Ausschnitt. Zudem habe ich mich über längere Zeit mit der Frage beschäftigt, ob ich dieses Interview ausfüllen soll oder nicht. Denn zum einen geht mein Inneres niemanden etwas an und zum anderen fehlt es aber an Fürsprechern.

Wieso sollte man nicht rausgehen und sagen können „Ja, ich habe SPS und kann damit leben, warum könnt ihr es nicht? Warum muss ich euch so akzeptieren, aber in meinem Fall könnt ihr es nicht? Und ich soll derjenige sein, der eine Störung hat?“