

**(Nick-)Name:**

Nonamy (w)

**Alter:**

50

**Aktuell ausgeübter Beruf:**

Technisch

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

Alleinlebend

**Aktuelle Diagnosen:**

Depression, schwere Episode vor ca. 15 Jahren, seit dieser Zeit medikamentös eingestellt, aber latent vorhanden

**Frühe Kindheit:**

Ich bin normal und behütet aufgewachsen, in einer Familie mit Vater, Mutter und einer Schwester. Ich hatte nie viele Kontakte zu anderen Kindern. An vieles kann ich mich nicht mehr erinnern, nur an viele Ängste - besonders, wenn es um neue Situationen, fremde Personen und darum ging, mit anderen Kindern zu spielen.

**Schulzeit:**

In der Schulzeit ging es erst richtig los mit der Angst. Ich habe mir nie viel zugetraut, obwohl ich nie Probleme mit dem Lernen hatte. Aber alle Situationen, in denen ich mich selbst vor anderen behaupten musste, habe ich vermieden, wo es nur ging. Ich beschäftigte mich viel lieber alleine und hatte selten das Bedürfnis, mich mit anderen Kindern zu treffen.

Aber ich fühlte auch, dass ich mit meiner Weigerung, auf andere Kinder zuzugehen, andere Menschen, z. B. Lehrer, Familie, aber besonders meine Mutter, enttäuschte und das löste in mir immer totale Konflikte aus, auch wenn ich sie damals noch nicht benennen konnte und deshalb in solchen Situationen eher in Tränen ausbrach. Meine Mutter wollte mich - sicherlich ohne böse Absicht - fördern, aber ich fühlte mich vielfach in Situationen gedrängt, die ich lieber vermieden hätte. Mein Vater war sehr zurückhaltend und ließ meine Mutter meistens gewähren, dabei würde ich ihn heute so einschätzen, dass er ganz ähnliche Probleme hat wie ich. Er meidet andere Menschen wo es nur geht und ist ein sehr zurückhaltender Mensch, der möglichst alles alleine macht.

Beim mündlichen Unterricht in der Schule verweigerte ich mich in den späteren Schuljahren noch mehr. Das ging soweit, dass ich in einem Unterrichtsfach monatelang die vom Lehrer regelmäßig an mich gestellten Fragen - er wollte mich offenbar aus der Reserve locken - überhaupt nicht mehr beantwortete und mich stumm stellte. Es gab allerdings in der Schulzeit auch zwei oder drei Freundinnen, aber ich traf mich mit ihnen hauptsächlich, weil sie auf mich zukamen - nicht so sehr, weil ich das wollte. Der Kontakt brach dann auch sofort ab, als ich die Schule verließ und eine Ausbildung begann.

**Ausbildung/ Studium:**

Ich machte eine Ausbildung in einem technischen Beruf, in dem ich auch heute noch arbeite. Auch während der Ausbildung gab es diverse Klippen, die vor allem die sozialen Beziehungen zu Vorgesetzten, Ausbildern und anderen Azubis im Lehrbetrieb betrafen. Ich galt als sehr zurückgezogen und ging von mir aus so gut wie nie mit Fragen auf andere zu, obwohl das natürlich kaum zu vermeiden war, wenn ich etwas lernen wollte. Da meine intellektuellen Leistungen aber durchgehend gut waren, lavierte ich mich so einigermaßen durch. Ich habe meine Ausbildung als eine ausgesprochen angespannte Zeit in Erinnerung. Wenn ich nach einem Arbeitstag im Lehrbetrieb zurück nach Hause kam - ich wohnte damals noch bei meinen Eltern - war ich total fertig und oft zu nichts mehr zu gebrauchen. Damals fingen auch die ersten körperlichen Beschwerden in Form von immer wiederkehrenden Migräneanfällen an, die mich bis heute begleiten.

**Aktuelle und frühere Wohnsituationen:**

Sobald ich nach der Ausbildung genug Geld verdiente, zog ich bei meinen Eltern aus und nahm mir eine eigene Wohnung. Ich wollte gerne alleine leben und unabhängig von anderen Menschen sein. In dieser Wohnung wohne ich auch heute noch und fühle mich dort sehr wohl.

**Berufsleben:**

Ein technischer Beruf war schon immer mein Wunsch, das entspricht meinem Hang zu logischem Denken und Genauigkeit. Ein Studium kam für mich eher nicht in Frage, denn obwohl ich es intellektuell wohl geschafft hätte, traute ich mir das organisatorische Drumherum nicht zu. Ich wollte auch niemals einen Beruf, in dem ich womöglich eine Führungsrolle übernehmen müsste, das war völlig undenkbar für mich.

Am liebsten übernehme ich Arbeiten, in die ich mich völlig hinein vertiefen kann, möglichst ohne große Störungen "von außen". Das ist natürlich im normalen Berufsalltag nicht möglich. Ohne Zusammenarbeit mit anderen Kollegen geht es nicht. Inzwischen komme ich auch mit Teamsitzungen einigermaßen klar, vermeide sie aber gerne, wenn es möglich ist. Auch der private Austausch mit Kollegen gelingt mir inzwischen ganz gut, wenn ich es auch nicht gerne mache und eher wenig erzähle - eigentlich nur so viel, dass es gerade eben nicht "unnormale" wirkt. Ständiges Gerede der Kollegen über Wochenenderlebnisse usw. langweilt mich außerordentlich.

Ich bin eher darauf bedacht, die mir gestellten Aufgaben möglichst zeitnah zu erfüllen und lasse mich nur ungern davon ablenken. Leider stört mich der alltägliche Bürobetrieb durch Telefonate und Diskussionen der Kollegen erheblich in meiner Konzentration. Ich kann den Geräuschpegel nur sehr schlecht ausblenden und bin dadurch schnell gestresst.

**Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:**

Eine der schönsten Momente nach einem anstrengenden Arbeitstag mit vielen mehr oder weniger freiwilligen sozialen Kontakten ist es für mich, wenn ich abends nach Hause komme und die Wohnungstür hinter mir abschließen kann. Entspannen kann ich mich eigentlich nur, wenn ich ganz alleine bin.

Dennoch ist mir klar, dass das viele Alleinsein, trotzdem es von mir spontan immer bevorzugt wird, auch Gefahren birgt. Ich komme dann ins Grübeln und die negative Gedankenspirale fängt sich an zu drehen. Aus diesem Grund mache ich einige Dinge, die ich gerne tue, mit anderen Menschen zusammen, z. B. Musik. Musik ist ohnehin eine Sache, die noch am ehesten positive Gefühle bei mir auslöst. Außerdem finde ich das Zusammensein mit anderen Menschen leichter, wenn man z. B. gemeinsam ein Ziel erarbeitet - ohne allzu viele "Small-Talk-Situationen", in denen ich mir sowieso nur verloren vorkomme, weil ich meist nicht weiß, was ich sagen soll. Am schlimmsten finde ich Einladungen, bei denen es offensichtlich nur um das Reden geht, ohne konkreten Anlass.

Besonders Einladungen in meine eigene Wohnung sind Situationen, die mich dermaßen stressen, dass ich sie ausgesprochen ungern tue und in den letzten Jahren ganz gelassen habe.

Dabei kann ich nicht behaupten, dass mich die Gedanken anderer Menschen nicht interessieren. Ich beschäftige mich schon ganz gerne damit, besonders wenn es tiefgehende Themen sind, möchte jedoch nicht unter dem Druck stehen, etwas dazu sagen zu müssen. Gerne lese ich Bücher über andere Menschen, Autobiografien, oder schaue Doku-Filme an, in denen andere Menschen porträtiert werden.

Ich kann allerdings auch durchaus ins Reden kommen, wenn ich dann doch mal mit Leuten zusammen bin, die ich gut kenne. Das ist aber situationsbedingt und kommt auf das Thema an. Diese Situation wähle ich meist nie von mir aus, sie ergibt sich - wenn auch eher selten. Wenn ich hinterher darüber nachdenke, dann führt es aber nie zum dem Wunsch, das zu wiederholen. Es gibt also keinen "Gewöhnungseffekt" mit dem Ergebnis, mich so einer Situation öfter auszusetzen.

Telefonieren tue ich ebenfalls nicht gerne. Wenn es nur kurz zu organisatorischen Zwecken ist, Terminabsprachen mit Handwerkern, Infos einholen usw., dann geht das zwar ohne Probleme, aber nur wenn ich es nicht vermeiden kann.

Insgesamt unternehme ich wenige Dinge und bleibe in meinem relativ eingeschränkten Alltagstrott. Da fühle ich mich wohler, weil alles einigermaßen vorhersagbar ist. Auch in den Urlaub fahre ich selten.

Mir ist klar, dass das alles ein Kompromiss ist und ich meine Grenzen ziemlich eng gesteckt habe. Aber ich finde in meiner jetzigen psychischen Situation keinen anderen Weg, im Alltag die Balance zwischen Anspannung und Entspannung einigermaßen hinzukriegen.

---

#### **Partnerschaft/ Beziehungen:**

---

Ich hatte als Jugendliche den vagen Wunsch nach einer Partnerschaft und auch nach einer eigenen Familie, ich habe jedoch nie etwas unternommen, um jemanden kennenzulernen. Verliebt habe ich mich erst mit Anfang 30. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich mir nicht sicher, ob ich überhaupt Liebe empfinden kann.

Die Beziehung zu diesem Mann habe ich jedoch nach etwa zwei Jahren beendet, da sie mich in die tiefste seelische Krise meines bisherigen Lebens geführt hat. Nähe in einer Partnerschaft zuzulassen und dabei doch ich selbst zu bleiben und mich nicht dauernd verbiegen zu müssen, schien mir unmöglich. Das habe ich jedoch erst hinterher gemerkt, als ich durch den Dauerstress dieser Beziehung in einer Depression gelandet bin.

Seit dem habe ich nicht mehr das Bedürfnis nach einer Partnerschaft und halte mich eher für beziehungsunfähig.

---

#### **Sexualität:**

---

Sexualität spielt so gut wie keine Rolle in meinem Leben.

---

#### **Kinder:**

---

Ich habe keine Kinder. Früher bestand schon der Wunsch nach Kindern, aber ohne einen festen Partner konnte ich mir das nicht vorstellen und inzwischen habe ich auch kein Bedürfnis mehr und bedauere es auch nicht besonders.

---

#### **Freunde/Freundschaft:**

---

Es gibt keine engen Freundschaften, nur mehr oder weniger oberflächliche Kontakte. Siehe unter Punkt "Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung".

---

#### **Internetnutzung/ Mediennutzung:**

---

Ich nutze gerne das Internet. Dadurch habe ich die Möglichkeit, ohne anstrengende menschliche Kontakte an Informationen zu kommen. Ich fühle mich durch die Anonymität im Netz wohler.

Soziale Medien nutze ich eher weniger, das ist mir schon zu persönlich, weil es dort um Austausch geht. Ab und zu lese ich mal in Foren, wenn mich das Thema interessiert.

Der Kontakt zu Bekannten fällt mir per E-Mail leichter als z. B. telefonieren oder ein persönliches Gespräch. Beide Seiten können so viel leichter unverbindlich bleiben. Ich konnte mich auch schon immer besser schriftlich ausdrücken als direkt mit jemandem zu reden.

Im Beruf nutze ich ebenfalls gerne Medien. Dabei kommt es mir sehr entgegen, dass auch die interne Kommunikation zwischen den Kollegen zunehmend über E-Mail und Chat läuft.

Eine Suchtgefahr durch Mediennutzung besteht für mich nicht. Es ist nur ein Werkzeug, um an Informationen zu kommen.

### Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Ein Leidensdruck ist schon da. Das habe ich früher hauptsächlich durch körperliche Symptome, z. B. Migräne, wahrgenommen. Auf diese Weise hat sich für mich zuerst gezeigt, dass irgendeine Form von Grundbelastung da ist.

Der zweite deutliche Hinweis war die schwere Depression vor 15 Jahren, begleitet von Ängsten. Der Auslöser war eine Beziehung - was mir damals noch nicht so klar war. Spätestens an diesem Punkt zeigte sich, dass irgendwas nicht stimmt.

Insgesamt komme ich zwar mit dem Alleinleben deutlich besser klar als viele andere Menschen und habe auch mein Alltagsleben einigermaßen im Griff, aber in etlichen Situationen fühle ich mich doch sehr als Außenseiter und irgendwie "anders" als andere. Das hat sich auch nicht geändert, als ich im Laufe der Jahre im zwischenmenschlichen Bereich zunehmend geübter wurde. Wer mich nicht gut kennt, wird wohl kaum bemerken, dass ich unter meinen Lebensumständen leide, da ich es ganz gut überspielen kann.

### Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

Stimmt. Einige Dinge bereiten mir aber schon Freude, z. B. Musik.

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

Trifft meistens zu, zumindest nach außen hin. Nur wenn ich sehr genervt bin, schwappt die Aggressionsschwelle mal über, dann aber eher ungewollt.

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

Stimmt, was die positiven Gefühle angeht. Ärger kann ich inzwischen schon ganz gut ausdrücken.

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

Nein, eigentlich nicht. Lob von anderen verunsichert mich eher oder macht mich misstrauisch. Kritik nehme ich mir schon zu Herzen. Aber nach außen hin zeige ich das nicht.

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

Eindeutig ja.

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

Ganz eindeutig ja.

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

Phantasien nicht so sehr, zumindest nicht kreativ. Introvertiertheit ja. Die Gedankenspirale produziert eher alltägliche Situationen, dafür aber häufig und ins Negative gehend. Das würde ich gerne manchmal abstellen können.

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

Hmmm ... jein ... Ich wünsche mir das manchmal schon, würde es mir mit meinen jetzigen Fähigkeiten auch nicht vorstellen können ... Also aufgrund der erwarteten Anstrengung eher lieber nicht ... Irgendwie so ...

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

Ich denke, dass ich die sozialen Normen schon ganz gut erfassen und auch einhalten kann, wenn es darauf ankommt. Allerdings fehlt mir bei einigen Dingen ganz einfach die Übung und ich bin auch nicht sehr erpicht darauf, diese Kompetenz zu vertiefen.

---

#### **Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:**

---

Meine erste Erfahrung therapeutischer Art war vor ca. 25 Jahren eine tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie. Eine Ärztin empfahl sie mir aufgrund meiner häufigen Migräneanfälle und auch der sozialen Zurückgezogenheit. Ich habe die Therapie nach einigen Sitzungen abgebrochen, weil ich es nicht geschafft habe, mich in dieser Gruppe überhaupt irgendwann mal zu äußern, geschweige denn zu öffnen.

Die zweite Erfahrung war vor ca. 20 Jahren eine Verhaltenstherapie mit Einzelsitzungen, ebenfalls aufgrund der Migräneanfälle. Die Therapie richtete sich hauptsächlich auf das Erlangen sozialer Kompetenz mit praktischen Übungen, die ich zwischen den Therapiesitzungen als "Hausaufgaben" durchführen sollte. Nach ca. einem Vierteljahr habe ich auch diese Therapie abgebrochen. Die ganze Therapiesituation war sehr starr und eng an ein Konzept gebunden, von dem kaum abgewichen wurde. Das habe ich damals natürlich noch nicht so erkannt. Die praktischen Übungen gelangen mir schon, ich hatte jedoch nie das Gefühl, dass mir das ganze irgendwie hilft oder mich weiterbringt. Die ständige Aussage des Therapeuten damals war, dass ich solange Üben muss, bis ich die sozialen Situationen beherrsche und nicht mehr als unangenehm empfinde. Ich konnte mein ganzes Unbehagen in dieser Therapie nie zur Sprache bringen, hatte nur immer das vage Gefühl, dass es nicht das richtige für mich ist. Das führte dann eben nach einiger Zeit dazu, dass ich in einer Sitzung kaum noch gesprochen habe und verstummt bin. Die Aussage des Therapeuten nach dieser Sitzung damals war: "Ich weiß nicht, wie ich Ihnen helfen soll." Daraufhin brach ich das ganze ab, bin aber danach in ein totales emotionales Loch gefallen und machte mir selbst noch lange Zeit Vorwürfe, dass ich mich nicht genug angestrengt habe und selbst Schuld bin an meiner Situation. Alles in allem eine ziemlich traumatische Erfahrung ...

Der Gedanke, dass ich mich aus Übungsgründen sozialen Situationen aussetzen muss, um irgendwie mit meinen Problemen klar zu kommen, setzte sich bei mir fest und übte innerlich einen enormen Druck auf mich aus. Das führte auch dazu, dass ich einige Jahre später - vor ca. 15 Jahren - bewusst den persönlichen Kontakt zu einer bis dahin einigermaßen anonymen Internet-Bekanntschafft vertieft habe. Nach einigen Treffen verliebte sich mein Bekannter in mich. Ich war sehr zurückhaltend, habe die Treffen aber aufgrund der oben genannten "Übungsgründe" - und eigentlich entgegen meiner ganzen inneren Bauchgefühle - weiterverfolgt und mich dann tatsächlich auch irgendwann verliebt. Um das ganze abzukürzen: Nach etwa einem halben Jahr Beziehung bekam ich körperliche Probleme - Atemnot, Schwindelanfälle, Angstattacken. Es zeigte sich dann, dass ich eine (Erschöpfungs-)Depression hatte, die dazu führte, dass ich ein ganzes Jahr arbeitsunfähig war. Ich konnte zeitweise nicht mehr alleine aus dem Haus gehen und musste mein "autarkes Leben" in meiner Wohnung aufgeben. Ich verbrachte etwa drei Monate stationär in einem psychosomatischen Krankenhaus. Der Aufenthalt dort war eine Herausforderung, hat mich aber im Nachhinein schon weitergebracht. Ich konnte meinen Problemen nicht mehr entfliehen und musste mich damit auseinandersetzen, auch aufgrund des nicht vermeidbaren Zusammenlebens mit den anderen Patienten. Die Unterbringung in einem Zwei-Bett-Zimmer mit kaum vorhandenen Rückzugsmöglichkeiten hat am Anfang Fluchtgedanken bei mir ausgelöst. Tatsächlich habe ich es aber irgendwie durchgehalten und überlebt.

Nach dem stationären Aufenthalt schloss sich eine ambulante tiefenpsychologische Therapie mit Einzelsitzungen an, die etwa ein Dreivierteljahr dauerte. Dort hatte ich das erste Mal das Gefühl, von der Therapeutin einigermaßen verstanden worden zu sein. Das Formulieren meiner Probleme ihr gegenüber fiel mir ausgesprochen schwer, es ergaben sich auch immer wieder viele Redepausen und ich hatte häufig das Gefühl, nicht zu wissen, was ich sagen soll. Aber dort habe ich das erste Mal erkannt, dass ich mich selbst nicht verbiegen kann und muss, um so zu sein, wie alle anderen. Ich darf auf mich selbst Rücksicht nehmen, damit ich in sozialen Situationen aufgrund permanenter Anspannung nicht zusammenbreche. Das war eine wichtige Erkenntnis für mich.

Es ist in allen Therapien nie die Diagnose "Schizoide Persönlichkeitsstörung" gestellt worden. Eigentlich gab es überhaupt keine Diagnose, die mal ausgesprochen wurde. Ich habe allerdings auch nie danach gefragt. Trotzdem finde ich meine Situation hier auf diesen Seiten am besten beschrieben.

#### **Ihre Gedanken über Ihre Zukunft**

---

Für meine Zukunft erwarte ich nichts. Ich habe auch keine speziellen Dinge geplant, die ich unbedingt machen möchte. Wenn ich ehrlich bin, denke ich nicht gerne über das nach, was auf mich zukommen könnte. Die Tendenz, alles eher schwarz zu sehen, ist eigentlich immer da. Die drohende Vereinsamung ist mir bewusst und ich vermute, dass ich auch in Zukunft ständig aktiv versuchen muss, etwas dagegen zu tun. Trotz etlicher Fortschritte und Strategien in dieser Hinsicht bleibt das Zusammensein mit anderen Menschen für mich anstrengend. Manchmal vergleiche ich es für mich ein bisschen mit einem regelmäßigen Zahnarztbesuch, der notwendig ist, damit die Zähne heil bleiben.

#### **Sonstiges**

---

Da sich dieser Text auf die problematischen Seiten meines bisherigen Lebens konzentriert, klingt das ganze natürlich ziemlich negativ.

Trotz aller Widrigkeiten finde ich aber mein Leben heute einigermaßen sinnvoll, denn ich bin vor 15 Jahren in der tiefsten Krise meines Lebens zum Glauben an Jesus Christus gekommen. Ich habe den christlichen Glauben nicht von mir aus gesucht und konnte früher nie verstehen, wie andere damit etwas anfangen können. Plötzlich hatte ich aber doch Interesse daran und habe dann auch tatsächlich von mir aus den Kontakt zu einer christlichen Gemeinde gesucht, in der ich bis heute festes Mitglied bin. Neben den Gottesdiensten treffe ich mich auch unter der Woche regelmäßig mit einigen Gemeindemitgliedern, um gemeinsam zu beten, in der Bibel zu lesen und über den Glauben zu sprechen. Das ist schon ein kleines Wunder für sich, denn so etwas hätte ich vorher niemals freiwillig getan. Ich besuche diese Treffen nicht, weil ich dabei das Zusammensein mit den anderen genieße, sondern weil der gemeinsame Glaube mich mit den anderen verbindet. Jesus Christus ist für mich jemand, der mich persönlich kennt, an den ich mich im Gebet mit allen Problemen wenden kann und er hat es tatsächlich geschafft, mit seiner Liebe so etwas wie Freude in mir auszulösen. Ich bin dadurch nicht plötzlich zum kontaktfreudigen Menschen geworden und werde wohl auch immer zurückgezogen leben, aber es hat sich tendenziell einiges zum Positiven verändert. Jesus Christus vertraue ich, dass er das Richtige in meinem Leben tut.