

(Nick-)Name:

Sunrise

Alter:

Mitte 30

Aktuell ausgeübter Beruf:

Wissenschaftliche Angestellte

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

In gleichgeschlechtlicher Partnerschaft seit 4 Jahren

Aktuelle Diagnosen:

Depression, selbstunsichere Persönlichkeit (?); die genauen Diagnosen wurden mir nie genannt

Frühe Kindheit:

Ich habe insgesamt nur wenige Erinnerungen an meine frühe Kindheit. Es sind eher verschwommene Erinnerungen an die Atmosphäre in meinem Elternhaus. Ich erinnere meinen Vater und auch meine Mutter, beide Generation 2. Weltkrieg, als eher emotionslos. Zu meinem Vater hatte ich kaum eine Beziehung, er war der finanzielle Versorger der Familie. Er sprach nie über sein Innenleben, seine Mimik und Gestik wirkten zurückblickend immer sehr starr und hölzern. Auch meine Mutter habe ich als eher gefühllos wahrgenommen, es gab kaum Austausch von Zärtlichkeiten, dazu wurde ich oft kritisiert. An materieller Versorgung fehlte es allerdings nie. Es wurde uns die Botschaft vermittelt: „Ihr Kinder seid eine Belastung für uns.“ Ich bin das jüngste von 5 Kindern. Im Mittelpunkt stand einer meiner Brüder, um den meine Eltern aufgrund von starken Verhaltensauffälligkeiten (Unfälle, Drogen etc.) sehr besorgt waren. Wir anderen 4 mussten immer nur funktionieren und waren auf uns allein gestellt. Dazu vermute ich, dass ich kein Wunschkind, sondern ein „Unfall“ war. Als Kind war ich oft im Zweiergespann unterwegs, mit meinem besten Freund. Diesen Kontakt brach ich später von heute auf morgen ab.

Schulzeit:

In der Schulzeit hatte ich große Schwierigkeiten, Freundschaften einzugehen. Zweierkontakt war möglich, doch sobald eine Person dazu kam, wurde es schwierig. Ich verbrachte viel Zeit zuhause am Schreibtisch und habe mich in Fachbücher vertieft, während andere auf Parties gingen. Ich habe andere Menschen als bedrohlich wahrgenommen und den Kontakt so gut es ging vermieden, Einladungen zu Parties abgelehnt. Ich fühlte mich als „Außenseiterin“. Innerlich sagte ich zu mir: „Bleib mir bloß vom Leib. Ich will meine Ruhe.“ Ruhe war für mich immer sehr wichtig, Zeiten und Räume, in die ich mich zurückziehen konnte. Ich war immer sehr gerne mit mir allein, gelangweilt habe ich mich nie. Trotzdem hatte ich ein Bedürfnis nach Beziehung und Nähe. Ich habe mir sogar Beziehungen phantasiert, mir vorgestellt, eine Person, die ich mochte ist gerade im Raum und ich habe dann leise zu ihr gesprochen und ihr meine Zuneigung ausgedrückt. Ich habe auch Briefe an Gott geschrieben und mit ihm gesprochen.

Ausbildung/ Studium:

Ich habe zwei Ausbildungen und anschließend ein Hochschulstudium absolviert. Die erste Ausbildung als kfm. Angestellte fiel mir schwer, vor allem der Kontakt zu Kollegen und Vorgesetzten. Private Gespräche habe ich weitgehend vermieden. Es zählte immer nur die Leistung. Ich habe dann nach 6 Jahren meine Stelle gekündigt, wollte etwas neues machen. Ich bekam in Beurteilungen oft zu hören, dass ich sehr verschlossen sei. Ich hatte trotzdem immer das Bedürfnis mit Menschen zu arbeiten, ich litt unter der sozialen Isolation, konnte mir aber nie erklären, warum mir der Kontakt zu anderen so schwer fiel. Ich dachte immer, ich hätte Angst vor anderen, aber das trifft es nicht 100 %. Ich habe mich dann entschlossen, von der Wirtschaft in den sozialen Bereich zu wechseln. Doch die Probleme mit Sozialkontakten bestanden weiter.

Aktuelle und frühere Wohnsituationen:

Ich bin mit 19 J. von zuhause ausgezogen in einiger Entfernung zu meinem Elternhaus. Unabhängigkeit und das Rauskommen von zuhause waren mir wichtig. Ich bin in meinem Leben viel umgezogen, insgesamt ca. 10 mal. Ich habe 2mal in Wohngemeinschaften gelebt, die ich als eher schwierig empfunden habe. Habe mich weitgehend zurückgezogen und den Kontakt mit Mitbewohnern vermieden. Danach habe ich immer nur alleine gewohnt, meist am Stadtrand von Großstädten. Ich liebte die Ruhe der Natur in der ländlichen Umgebung, bin dort oft alleine joggen oder spazieren gegangen. Aktuell wohne ich mit meiner Partnerin in einer ländlichen Wohnung.

Berufsleben:

Ich war mir in meiner Berufswahl nie so ganz sicher. Hatte mich zunächst auf meine schulischen Stärken konzentriert und hierin eine Ausbildung absolviert. Kontakt mit Kollegen/Vorgesetzten war hier unvermeidlich und fiel eher schwer. Ich habe immer vermieden, über privates zu sprechen und mich 100 % auf die Arbeit konzentriert. Horror sind bis heute gemeinsame Mittagessen mit Kollegen („Was soll ich bloß sagen? Totale Leere im Kopf...“). Am schwierigsten fiel mir immer die Veränderungen beim Start in einen neuen Beruf. Neue Menschen. Wie ticken die? Werden Sie mich mögen? Die denken bestimmt, ich bin komisch. Ich hatte auch Eifersuchtsgefühle, wenn ich merkte, dass zwei Kollegen sich gut verstehen und sich auch privat trafen. Es fiel mir auch nie leicht, mich in andere hineinzusetzen, war recht egozentrisch.

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Ich liebe das Alleinsein und liebe es doch nicht. Ich erlebe mich immer wieder in einem Konflikt, vor allem wenn ich sehe, wie es auch gehen kann. Während z. B. andere im Fitnessstudio sich auch mal 10 Minuten an einen gemeinsamen Tisch setzen, klönen und lachen, absolviere ich mit Ernst und strenger Miene mein Trainingsprogramm. Ich möchte dann oft dazugehören, doch die innere Blockade ist zu groß. Ich erlebe mich im Kontakt mit anderen im Alltag als gehemmt, auch oft als unbeholfen, sage merkwürdige Dinge und verurteile mich hinterher dafür. Ich vermeide Telefonanrufe, sowohl diese anzunehmen als auch selbst welche zu tätigen. Ich vermeide auch Mitgliedschaft in Vereinen. Ich unternehme Dinge am liebsten allein oder zu zweit mit meiner Partnerin. Wenn andere Personen dazu kommen, fällt es mir schwer, mich zu integrieren, ziehe mich manchmal komplett in mich zurück und spreche kein Wort mehr. Bis jemand fragt: „Geht es Dir nicht gut?“ – „Nee, wieso?“ Und dann die große Erleichterung, wenn die Personen sich verabschieden. Endlich Ruhe!

Partnerschaft/ Beziehungen:

Ich habe aktuell außer meiner Partnerschaft keine engen Beziehungen oder Freundschaften. Im Grunde reicht mir das, ich brauche niemanden sonst. Gleichzeitig weiß ich, dass es nicht gut ist für mich und die Beziehung, dass ich mich abhängig mache.

Was in meinen bisherigen Partnerschaften immer Thema war: Es fällt mir schwer zu vertrauen. Ich hege dann oft den Gedanken, dass meine Partnerin nur aus einem bestimmten Zweck mit mir zusammen ist und nicht um meinetwillen. Das führt oft zu Eifersuchtseskapaden, die die Beziehung enorm belasten. Ich kann es nur schwer ertragen, wenn meine Partnerin engeren Kontakt zu Freunden pflegt, fühle mich dann schnell außen vor.

Sexualität:

Mein sexuelles Bedürfnis erlebe ich als schwankend. Grundlegend ist es eher gering ausgeprägt, es gibt aber auch Zeiten, in denen das Bedürfnis stärker wird. Sexuelle Aktivitäten bedeuten auch immer, sich auf den anderen einzulassen und sich hinzugeben, was mir enorm schwer fällt. Ich bin dann oft mit den Gedanken woanders und innerlich blockiert. Außerdem erlebe ich körperlich auch eine hohe Sensibilität, empfinde Berührungen z. B. schnell als unangenehmes Kitzeln. Sexualität ist für mich am besten möglich, wenn ich meinen Kopf gänzlich abschalte, was leider nur selten möglich ist.

Kinder:

Ich habe keine Kinder und möchte auch – zumindest nach aktuellem Stand – keine Kinder haben. Ich habe allerdings Haustiere, Katzen, die mein Leben sehr bereichern. Ich habe generell einen nach meinem Empfinden

einen engeren Bezug zu Tieren als zu Menschen, ich spreche auch oft mit meinen Katzen, vergesse dabei aber nicht, dass es Tiere sind, die andere Bedürfnisse als Menschen haben.

Freunde/Freundschaft:

Ich habe keine engen Freundschaften. Ehrlich gesagt weiß ich nicht genau, was Freundschaft überhaupt ist. Ab wann ist ein Mensch ein Freund? Ich habe einmal meine Partnerin gefragt: „Warum rufst Du ausgerechnet jetzt Deine Freundin an? Interessiert es Dich wirklich wie es ihr geht oder denkst Du nur ich muss mich mal wieder melden?“ Wie man Freundschaften pflegt, ist für mich unbekanntes Land.

Ich selbst habe oft das Empfinden, dass es mich gar nicht interessiert, wie es anderen geht. Das erschreckt mich, weil es nicht der sozialen Norm entspricht.

Internetnutzung/ Mediennutzung:

Das Internet und speziell das E-Mail Schreiben ist ein Segen für mich, weil ich so Telefonanrufe vermeiden kann. Ich nutze das Internet sonst meist nur zu Informationszwecken und zur Recherche. Soziale Netzwerke vermeide ich weitgehend. Süchtig bin ich definitiv nicht. Ich bevorzuge das in der Natur sein oder Fachbücher lesen.

Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Ich empfinde großen Leidensdruck, war mehrfach wegen Depressionen in ambulanter therapeutischer Behandlung. Ich hatte auch mehrfach Suizidgedanken, weil ich ein Leben wie bisher nicht mehr weiterführen wollte. Ich litt unter der sozialen Isolation und unter meinem Anderssein, konnte mich so nicht akzeptieren. Großen Halt gibt mir hier meine Partnerschaft. Ich habe sicher auch sozialphobische Ängste, bin im Kontakt immer damit beschäftigt, was der andere gerade über mich denkt. Merkwürdigerweise habe ich bis heute das Gefühl, in meinen drei Therapien nie 100 % verstanden worden zu sein, insbesondere als wie tiefgreifend ich die Hemmung im Sozialkontakt empfinde und das Angst da nur ein kleines Puzzleteil zu sein scheint.

Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

eher nicht zutreffend; ich freue mich über ein gutes Essen, Reisen macht mir sehr viel Spaß, gehe gerne ins Kino, in die Sauna, aber eben nur allein oder mit Partnerin

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

viele Personen erleben mich und mich selbst im Umgang mit anderen als distanziert; immer einen Meter weiter weg als andere, Umarmungen und nette Worte vermeidend; ich kommuniziere sachlich, klar mit wenigen Worten und achte leider oft nicht darauf, ob das den anderen verletzen könnte; viele staunen manchmal über meine „Trockenheit“

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

im Kontakt mit meiner Partnerin kann ich das sehr wohl; bei anderen eher schwierig, vermeide zuviel Nähe

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

ich freue mich über Lob und werde von Kritik innerlich meist hart getroffen, je nachdem wie sie formuliert wird; Kritik kann bei mir große Selbstzweifel auslösen

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

die Betonung liegt auf „wenig“; kein wäre übertrieben

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

das ist wirklich so; ich liebe die Freiheit und Unabhängigkeit und mag es nicht, mich nach anderen zu richten; ich erlebe Aktivitäten mit anderen oft als anstrengend, die Unterhaltung fällt mir schwer; wenn ich z. B. jogge, dann möchte ich joggen und nicht gleichzeitig reden; es gab jedoch auch gesellige Abende, die ich in positiver Erinnerung habe, wo ich meine Hemmungen (oft nur leider mit Hilfe von Alkohol) abbauen konnte

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

Ich kreise ständig um mich selbst und meine Gedanken. Ich kann mir auch viele Phantasiegeschichten ausdenken, die ich manchmal meiner Partnerin erzähle. Ich habe auch schon einige Kindergeschichten geschrieben. Der Phantasie freien Lauf zu lassen und auch einfach mal Nonsense zu reden, macht mir großen Spaß.

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

Ich habe schon den Wunsch nach engen Freunden, habe jedoch keine Ahnung, wo und wie ich diese finden soll. Abgesehen davon: Wo fängt Freundschaft an und wo hört diese auf?

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

Ich neige oft dazu, in Diskussionen „schroffe“ Antworten zu geben ohne Rücksicht auf Verluste. Ich fasse einen klaren Gedanken und spreche diesen dann aus. Rückmeldung einer Kollegin dazu: „Du bist sehr ehrlich, manchmal zu ehrlich!“ Ausserdem habe ich das besondere Talent, zu merken, wo etwas schief läuft und es anders laufen müsste, sowohl im Beruf als auch privat. Das sage ich dann auch, ohne Rücksicht auf Verluste!

Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:

Ich habe drei ambulante Therapien gemacht und wie oben schon erwähnt, fühlte ich mich dort nicht 100 % verstanden und ich glaube auch nicht, dass bei mir jemals die Diagnose schizoide PS gestellt wurde. Aber wie sollen Therapeuten es verstehen, wenn ich es selbst nicht verstehe. Ich habe lange gebraucht, herauszufinden, dass es nicht nur die Angst im Sozialkontakt ist, sondern vielmehr ein mangelndes Bedürfnis, überhaupt in Kontakt mit anderen zu treten. Dies zu akzeptieren, fällt mir bis heute schwer. Wenn ich noch einmal geboren werden würde, ich wäre lieber ein geselliger Typ, weil es vieles im Leben erleichtert.

Dennoch bekam ich in den Therapien viele Hinweise, was ich in meinem Alltag verändern kann, z. B. auf einen freundlichen Gesichtsausdruck im Umgang mit anderen zu achten.

Sonstiges

Ich bin aktuell an dem Punkt angekommen, dass ich mein Leben nicht durch so was wie eine mögliche schizoide PS bestimmt sehen möchte. Auch das würde mir ja meine allseits geliebte Autonomie rauben. Ich möchte lernen, in Kontakt mit anderen zu treten und mich zu öffnen, also auch einmal persönliche Dinge zu erzählen. Das ist meiner Meinung nach überhaupt der große Knackpunkt: Ich weiß nicht, was ich von mir erzählen soll. Ein großer Unterhaltungskünstler werde ich nie werden, aber ich fände es schön, wenn ich die Isolation ein kleinwenig verringern könnte. Ich merke, dass ich viel aus Beobachtung von anderen lernen kann, wie z. B. andere Small-Talk führen und über was alles gesprochen wird. Die ersten kleinen Schritte sind getan und es werden weitere folgen.