

**Name:**

Grau

**Alter:**

Ende 40

**Aktuell ausgeübter Beruf:**

Arbeitssuchend

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

Geschieden, Single

**Aktuelle Diagnosen:**

Passiv-Aggressive PS, Schizoide Züge, rezidivierende Depression

**Frühe Kindheit:**

Beide Elternteile vorhanden, Mutter: konnte wahrscheinlich mit mir als Baby nicht viel anfangen, die meisten Babyfotos zeigen mich mit meinem Vater, der selbst als Kriegskind keinen Vater hatte und mir materiell alles geben wollte, was er vermisst hatte. Bereits im Kindergarten wollte ich nicht mehr dahin. Materiell habe ich alles bekommen, ein verzogenes Einzelkind... Ich wurde nie geschlagen, aber es gab etwas wie Stubenarrest und allein die Androhung von Strafe führte dazu, dass ich nicht viel Widerstand leistete, sondern immer funktionierte, angelockt durch materielle Belohnungen, oder der Angst vor Strafe. Auch wenn sich das jetzt vielleicht als falsch herausstellt, glaube ich, dass meine Eltern sich bemüht haben gute Eltern zu sein. Meine Eltern sind mir so fremd, dass ich nicht mal weiss, wie ich sie ansprechen soll. Habe mich lange gefragt, ob es meine richtigen Eltern sind. Der Kontakt zu Ihnen ist sehr sporadisch, ich habe ihnen auch nichts zu sagen, glaube auch, dass ich sie mit meinen nun schon lang andauernden Problemen überfordern würde und das möchte ich ihnen ersparen. Glaube auch fast, dass meine Mutter immer depressiv war, mein Vater alkoholabhängig und auch eher Richtung Einzelgänger geht.

**Schulzeit:**

Im Zeugnis erste Klasse steht: „Gute Leistungen, aber sehr verschlossen.“ Meist Einzelgänger, wenige Freunde, im Gymnasium gemeinsame Aktivitäten mit Gleichgesinnten, Fotos und Filme machen. Aber auch erste negative Gruppenerfahrungen, weil ich immer sehr hohe Erwartungen an Zuverlässigkeit hatte und diese meist nicht erfüllt wurden. Da ich weder rauchte, kiffte oder Alkohol trank, war ich meist isoliert. Immer in Beobachterrolle, bin sicher deshalb auch Fotograf geworden. Hinter der Kamera und in der Dunkelkammer, die ich seitdem ich 14 bin viel benutzt habe. Abbruch der Schule kurz vor dem Abitur, bin einfach nicht mehr hingegangen, habe dann irgendwann meine Eltern darüber informiert.

**Ausbildung/ Studium:**

Wegzug aus der Heimatstadt in eine etwas grössere Stadt, später dann nach Berlin, wo ich meine Ausbildung machte und auch beendete. Kurzes Studium, dann aber Abbruch.

Mit Ende 40 eine Umschulung zum Informatiker.

**Aktuelle und frühere Wohnsituationen:**

Nach dem Auszug von Zuhause immer allein gelebt, kurze Episode in der letzten immerhin 12 Jahre dauernden Beziehung mit Zusammenziehen mit Frau und ihren beiden Söhnen, was ich aber nicht lange aushielt und wieder eine eigene Wohnung bezog, dann Zusammensein nach Plan am Wochenende und einem Tag in der Woche. Somit zumindest annähernd genug Rückzugsmöglichkeit für mich. Nun vor einigen Monaten die Trennung durch meine Partnerin, kurz bevor ein weiterer Zusammenziehversuch geplant war, der für mich als endgültig gedacht war.

**Berufsleben:**

Zunächst selbständige Arbeit. Später angestellte Tätigkeiten, die ich alle selbst kündigte, weil der soziale Druck zu gross wurde und weil ich mit Vorgesetzten Schwierigkeiten hatte.

Einen Arbeitgeber habe ich angezeigt, um gekündigt zu werden. Konnte glücklicherweise eine Umschulung machen, nur merke ich nun nach Abschluss mit guter Note, dass mich die Vorstellung der sozialen Kontakte sehr belastet und ich auch grosse Angst habe, ob ich eine Probezeit bestehe.

**Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:**

Habe mich meist auf eine Sache konzentriert, als Kind Modellbau, später Fotografie, dann Computer. Wiederholungen geben mir Sicherheit, ich esse gern das Gleiche, weil es dann keine Überraschungen gibt. Ich probiere selten etwas aus.

**Partnerschaft/ Beziehungen:**

Habe mir lange eine Freundin gewünscht, die erste Beziehung mit 25, dann gleich Heirat und nach knapp zwei Jahren überraschende Trennung und Scheidung. Einige kurze Geschichten, dann seit Mitte dreissig eine etwa zwölfjährige Beziehung. Mit vielen Höhen und Tiefen, wohl mehr Tiefen, sicherer Tiefpunkt war für mich immer das Jahresende Geburtstag, Weihnachten, Silvester, Geburtstag der Partnerin, alles Ereignisse wo die meisten Menschen fröhlich und glücklich sind, ich aber keinen Grund dafür fand und mich am liebsten verkrochen hätte, was aber nicht akzeptiert worden wäre.

**Sexualität:**

Erst spät erste Erfahrungen, viele Phantasien, viel Selbstbefriedigung. Heute könnte ich ohne Sex leben, da ich mich gern an schöne Erlebnisse erinnere.

**Kinder:**

Ich wollte nie eigene Kinder. Ich hatte schon immer das Gefühl, dass mir der Glaube an die Zukunft fehlte und ich auch immer Angst hatte ein Kind könnte behindert sein. Meine damalige Frau hatte eine Tochter, in der letzten Beziehung gab es zwei Söhne, mit denen ich mich nach einiger Zeit schwer tat und mich viel ärgerte, aber nichts sagen durfte.

**Freunde/Freundschaft:**

Zur Zeit gibt es eigentlich niemand mehr. Wie sich die Freundschaft zur letzten Partnerin entwickeln wird weiss ich noch nicht. Schon während der Beziehung hatte ich wenig Drang sie anzurufen, wenn ich nicht bei ihr war. Wenn es früher Freundschaften gabe, dann gab es meist irgendwann einen abrupten Bruch, oft weil ich mich ausgenutzt fühlte, oder weil Erwartungen an mich gestellt wurden („ Du musst dich doch mal melden...“)

**Internetnutzung/ Mediennutzung:**

Internet auch durch meinen jetzigen Beruf extrem, habe hier eine Ecke mit vielen Computern und ich fühle mich wohl hier der Chef zu sein. Internet mehr zur Information, auch über diese Krankheit, zum Posten von Bildern.

**Leidensdruck/ Psychische Folgen:**

Erstes Unwohlsein mit der Angst vor der Bundeswehr, das hätte ich wahrscheinlich nicht überlebt, so ein Kontrollverlust. Erste Suizidgedanken. Taubheitsgefühle in Armen und Kopf, die dann seit etwa fünf Jahren wieder auftraten.

Leidensdruck kam vor etwa fünf Jahren mit Suizidgedanken, Burn-Out und Depression.

Die Depression habe ich zunächst nicht wahrgenommen, denn das Leben war eigentlich schon immer Scheisse. Jetzt wo ich einen neuen Beruf habe, den ich sehr mag, stelle ich fest, dass meine Sorge das soziale Umfeld ist.

**Diagnosekriterien nach ICD 10:**

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

In chronologischer Reihenfolge: Basteln, Modellbau, Fotografie, Fotolabor, etwas am Computer gestalten, Bildbearbeitung, Programmierung, Essen. Mittlerweile macht Nichts mehr Freude. Tendenz dazu nur eine Sache zu machen, diese dann aber mit voller Konzentration, ohne etwas Anderes.

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

Würde mich schon seit Ewigkeiten als emotional reduziert beschreiben. Nur zwei Zustände: Eigentlich immer geradeso aushalten, oder todtraurig

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

Meist war der Versuch zärtliche Gefühle auszudrücken, das Ende einer Freundschaft, in den wenigen Beziehungen, die ich hatte, war ich wenn ich das Vertrauen gewonnen hatte durchaus dazu in der Lage. Ärger ausdrücken, ist sehr schwer. Auch aus Verlustängsten halte ich meist meinen Ärger ganz lange zurück, bis dann der Druck zu gross wird, dann werde ich leider auch schnell verletzend mit Worten.

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

Lob annehmen ist schwierig, da ich meistens weiss, dass es noch besser ginge, Kritik ist für mich dann oft gleich elementar, allumfassend und vernichtend.

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

Als Jugendlicher hatte ich natürlich Sehnsucht nach einem Mädchen, leider oft ohne Erfolg, bzw. mit Ablehnung als Reaktion. Heute denke, ich dass ich zunächst zu zurückhaltend war und dann mit meinen Gefühlen und Wünschen überraschte. Meine erste Beziehung mit 26, Heirat und Scheidung nach knapp 2 Jahren. Dann einige Kontakte übers Internet, kurz und kompliziert. Einige Besuche bei Prostituierten, die eigentlich ganz angenehm waren. Dann eine längere Beziehung (13 Jahre) bis vor Kurzem. Viele Höhen und Tiefen, getrennte Wohnungen, dann Zusammenziehen, und wieder getrennt wohnen mit festem Plan für gemeinsame Zeiten. Kurz bevor ein weiteres Zusammenziehen vollzogen wurde nun die Beendigung durch meine Partnerin, weil es nach über 5 Jahren Depression immer anstrengender wurde mit mir. Nun genieße ich die Freiheit allein sein zu können. Durch die Medikamente kaum noch Wunsch nach Sex.

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

Gruppensituationen waren für mich immer anstrengend, schon in der Schule, meist waren die Anderen unzuverlässig, oder hatten nicht die gleichen Ziele oder Erwartungen wie ich.

Meine Interessen können am Besten allein durchgeführt werden, in einer Gruppe habe ich schnell das Gefühl unter zu gehen, wenn dann zu zweit, weil man das noch regeln kann.

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

ich verbringe viel Zeit mit dem Vorausdenken, was passieren könnte, was ich in einem Gespräch sagen könnte und wie die Reaktion der anderen Seite sein könnte. Der Plan mir etwas zu kaufen, ist interessanter als der spätere Besitz.

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

Fällt mir schwer Kontakte zu pflegen, eine gute Freundschaft zu einem Freund wurde durch räumliche Distanz immer seltener. Die langjährige Freundschaft zu einer Freundin, wurde von mir wegen zu hoher Erwartungen an mich beendet.

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

Normen und Regeln sind für mich sehr wichtig, ich versuche fast immer diese zu befolgen,

wenn ich damit einverstanden bin. Bin vielleicht eher zu devot. Leider trete ich gerade bei spontanen Reaktion schnell in ein (viele) Fettnäpfchen, da mir scheinbar bestimmte Zwischentöne fehlen, oder ich mit meiner Reaktion eine negative (vielleicht abschätzige) Botschaft mit sende. Das versuche ich gerade heraus zu finden.

---

**Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:**

---

In den ersten Therapien (ab etwa 20) in denen ich mich nicht recht in die Therapie und die Therapeutinnen einlassen konnte, ging eher um unglückliche Liebesbeziehungen und Einsamkeit. Erst vor etwa vier Jahren bekam ich in einer Tagesklinik die abschliessende Bewertung schizoide Züge, ohne Erklärung. Das was ich im Internet darüber fand, führte für mich zu einem Bild von psychiatrischen Totalschaden. Schwer machte es mir die Nähe der anderen Patienten auszuhalten, insgesamt war die Tagesklinik mehr Stress als Hilfe. Im Moment bin ich nach vier Jahren wieder in einer anderen Tagesklinik und befürchte, dass ein stationärer Aufenthalt notwendig werden könnte, was mich aber wegen der noch grösseren Nähe in Mehrbettzimmern total beunruhigt und ich es vermeiden möchte. Drei Tage geschlossene Station, während des ersten TK-Aufenthalts waren der absolute Horror und jetzige Mitpatienten berichten nichts Gutes. Was ich ganz besonders schwierig finde, einen guten Ansprechpartner für meine Probleme mit meiner schizoiden Persönlichkeit zu finden. Wobei sich dieser Aspekt auch erst mit der Zeit herausentwickelt hat und der vordergründige Grund der verschiedenen Massnahmen Depression bzw. Burnout waren. Die durchgeführten Schritte erfolgten meiner Meinung nach oft zufällig, die Hausärztin schickt mich zum befreundeten Psychologischen Psychotherapeuten, der sich irgendwann nur noch über mich ärgert und dann die Behandlung abbricht, weil ich in eine Tagesklinik will, weil es mir schlechter geht und mir die Frequenz der Therapiestunden nicht reicht. Die TK kochte einiges auf und zumindest werden die schizoiden Züge gesehen, weil die Ärztin Tiefenpsychologin ist, gibt es die Empfehlung für eine anschliessende tiefenpsychologische Einzeltherapie. Diese ist zumindest eine gute Begleitung auch wenn es leider von mir aus meist um tagesaktuelle Probleme geht, an das Tiefere komme ich nicht ran. Aus kassentechnischen Gründen wäre nur noch eine Analyse möglich, weil die möglichen Stunden in den anderen Therapieformen erschöpft sind. Warum sonst eine Analyse die richtige Methode sein könnte erschliesst sich mir noch nicht. In Verbindung mit meiner Umschulung, die ich zu der Zeit machte, war mir der Zeitaufwand nicht umsetzbar. Ich möchte damit sagen, dass ich den Eindruck habe, dass viele Zufälle mit im Spiel waren. Ich hätte mir eine gründlichere Untersuchung zu Beginn meiner Psycho-Karriere gewünscht. Nun bin ich in einer Tagesklinik, die analytisch arbeitet, ich rechne fest damit, dass ich mit der Empfehlung für eine Einzel-Psychoanalyse irgendwann entlassen werde. Wie ich einen kompetenten Ansprechpartner für meine schizoide Persönlichkeit finden kann, der mit meiner wohl doch sehr störrischen Persönlichkeit angemessen umgehen kann, das weiss ich leider nicht. Leider musste ich die Erfahrung machen, dass ich die "Helfer" mit meiner Art ärgere, ohne dass ich das beabsichtige. Mit Medikamenten habe ich nun zum dritten Mal die Erfahrung gemacht, dass diese irgendwann nicht mehr wirkten, bzw. dass die die Depression auslösenden Umstände zu stark wurden, für den Aufputscheffekt der Tabletten.

**Ihre Gedanken über Ihre Zukunft:**

---

Eigentlich habe ich mit meiner gerade mit gutem Ergebnis abgeschlossenen Umschulung eine gute Startposition, neben der Angst die Erwartungen eines Arbeitgebers nicht zu erfüllen und damit eine Probezeit nicht zu bestehen, mache ich mir Sorgen wegen möglicher Probleme mit Kollegen, bzw. für mich zu anstrengende Situationen. Gern würde ich irgendwo als Leuchtturmwärter arbeiten, oder allein in einer Forschungsstation in der Antarktis, ganz allein. Ich frage mich immer öfter, ob mich diese Persönlichkeitsstörung nicht doch soweit beeinträchtigt, dass ich eine Anerkennung einer Behinderung beantragen sollte. Aber das wäre dann wieder der psychiatrische Totalschaden für mich. Ein richtiges Ziel für mein Leben sehe ich nicht mehr, wünsche mir oft, dass ich einfach nicht wieder aufwache. Oder das es eine Sterbehilfe gäbe, dann könnte ich hier noch alles in Ordnung bringen, damit niemand mit meinem Tod belästigt wird.

**Sonstiges:**

---

Im Moment bin ich in einer Tagesklinik und würde gern zum Abschluss eine fundierte Diagnose bekommen. Durch die in der ersten Tagesklinik beschriebenen schizoiden Züge und durch meine Selbsteinschätzung bin ich mir einer schizoiden PS sicher. Die behandelnde Ärztin will das Wort schizoid gar nicht hören, vielleicht weil die Idee dazu von mir kommt, da ich mich hier extrem schizoid erlebe, oder weil es noch zu früh ist. Aber ich befürchte, dass man mir diese Diagnose „verweigert“, vielleicht auch um mich nicht abzustempeln als unheilbar.

Für mich wäre es aber wichtig in Bezug auf die Gestaltung eines „leidensgerechten“ Arbeitsplatzes. Ohne so eine Diagnose habe ich Angst vom Jobcenter in ein Grossraumbüro gesteckt zu werden, wo ich es sicher nicht lange aushalten kann. Und in meinem Alter hat man vielleicht nicht mehr so viele Chancen für einen Neuanfang.