

(Nick-)Name:

Sascha

Alter:

Anfang 60

Aktuell ausgeübter Beruf:

Angestellter Informatiker in der IT

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

verheiratet

Aktuelle Diagnosen:

Hauptdiagnose ist eine Schizoide Persönlichkeitsstörung, verursacht durch traumatische Erfahrungen im Kindesalter. Die Differentialdiagnose hat auch eine starke narzisstische Komponente ergeben. Allerdings nicht die Ausprägung, die in den Medien verbreitet wird – ich habe nichts von schwachem Selbstgefühl, Großartigkeitsdenken und der Abhängigkeit von Anerkennung durch andere. Meine narzisstische Persönlichkeitsstörung drückt sich so aus, dass ich fremde Meinungen und Bewertung nach vermeintlich objektiven Kriterien beurteile und damit in ihrer Gültigkeit für mich abwerte.

In Folge von Änderungen in meinem Arbeitsumfeld (siehe dort) und weiteren Problemen habe ich eine Depression entwickelt, bei deren Behandlung meine Persönlichkeitsstörungen erstmals untersucht und bewertet worden sind.

An einer tiefgreifenden Persönlichkeitsstörung zu leiden war für mich eine schmerzhaftes Erkenntnis, die aber viel erklärt hat, was mir bis dahin immer rätselhaft vorgekommen war.

Frühe Kindheit:

Gewalterfahrung durch meinen Vater, Konflikte durch die Verteidigung durch die Mutter, Parentifizierung in Folge der Scheidung meiner Eltern. Daher keine „normale“ Jugend, Pubertät usw.

Schulzeit:

An meine ersten Schuljahre, die von der Gewalterfahrung und Streitigkeiten im Elternhaus geprägt waren, habe ich keine Erinnerung (außer an den Tag der Einschulung). Meine Erinnerung setzt erst nach der Scheidung meiner Eltern in der Mitte der dritten Klasse ein. Schulisch hatte ich keine Probleme, bin aber nie Teil einer Klassengemeinschaft gewesen und wurde von Mitschülern und Lehrern immer als „anders“ beschrieben. Mir ist das nicht aufgefallen, allerdings hat mich die Emotionalität meiner Mitmenschen häufiger gestört und belastet. Manchmal dachte ich, ich wäre der einzige Normale in meinem Umfeld.

Ausbildung/Studium:

Ausbildung zum Informatiker, anschließend sechs Jahre Tätigkeit als Schulungsleiter in der Erwachsenenbildung, dann Spezialist für Standardsoftware für eine Unternehmensberatung, später (bis jetzt) für eine Bank.

Aktuelle und frühere Wohnsituationen:

Aktuell wohne ich mit meiner Frau in einem freistehenden Einfamilienhaus auf eigenem Grundstück in teilweise ländlicher Umgebung. Damit komme ich sehr gut zurecht. Ich lebte nie allein oder in einer WG, mit dem Auszug aus der Mietwohnung meiner Mutter zog ich mit meiner Frau zusammen. Wir wohnten anfangs in Wohnungen in einer Großstadt, später in einem gemieteten Reihenhaus in einem Randbezirk, dann im Eigenheim. Das Leben in der Großstadt war für mich belastend, der ständige Lärm und die Menschenmengen sind Stress für mich. Ich lebe gerne in den eigenen Wänden und verlasse sie nur ungern – ich fahre nicht mal gern in den Urlaub.

Berufsleben:

Meine Stärke ist sicherlich meine Fähigkeit zur Datenanalyse und zur Fehlersuche, die ich allein durchführe. Die Zusammenarbeit mit Kollegen ist für mich nicht einfach, wenn es nicht ausschließlich um fachliche Themen geht. Mit nicht-fachlichen Gesprächsthemen kann ich nichts anfangen. Daher arbeite ich lieber separat im Home-Office. Die Corona-Krise war für mich ein Segen in dieser Hinsicht.

Ich hatte anfangs das Glück, Vorgesetzte zu haben, die meine „Besonderheiten“ akzeptiert und mich entsprechend meiner Fähigkeiten eingesetzt haben. Seit einigen Jahren ist meine Arbeit stark formalisiert und standardisiert, und damit zur Belastung für mich geworden, weil ich meine Fähigkeiten nicht mehr einsetzen kann. Es wird mehr Wert auf gemeinschaftliche Arbeit gelegt, was es für mich nicht einfacher macht, zumal sie im Großraumbüro stattfinden sollte. In der Folge erlebe und erleide ich häufiger depressive Episoden.

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Mit Freizeit, also mit nicht fremdbestimmter Zeit, kann ich nicht viel anfangen. Im Gegenteil belastet mich freie Zeit, weil ich sie nicht mit eigenen Interessen füllen kann – ich habe keine. Mir macht nichts richtig Freude, es gibt nur Tätigkeiten, die mich weniger belasten als andere. Ich kann mich nicht entspannen und kann nichts genießen, weder Sonnenschein im Garten noch gutes Essen im Restaurant. Das Zusammensein in Gruppen finde ich furchtbar anstrengend und kann es nie genießen. Daher bleibe ich, wenn es nach mir geht, weitestgehend zuhause.

Durch meine Depression und die stets wiederkehrenden Phasen ist es schlimmer geworden. Seitdem bin ich meistens sehr ruhelos, was mich und natürlich mein Umfeld belastet. Es ist ein Warten auf nichts, eine stete Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation, ohne eine andere zu wollen. Tage müssen bewältigt werden, damit die Nacht kommen kann. Dann ein kurzer Schlaf, ein neuer Tag usw. Mein Leben ist zum ständigen Aushalten geworden, und für meine Frau ist die Situation sehr belastend.

Partnerschaft/Beziehungen:

Meine Frau ist meine erste Partnerin und natürlich mein wichtigster Sozialkontakt. Meine Frau leidet häufig unter meiner sachlichen, unterkühlten Art, die im Laufe der Zeit und erst recht in Folge meiner Depressionen viel schlimmer geworden ist. Dazu kommt die Ruhelosigkeit, die meinen Alltag prägt und mein Umfeld belastet.

Sexualität:

Ich war nie ein libidinöser Mensch. Es ist für mich schwierig, mich berühren zu lassen, auch beim Sex. Sexualität spielt also keine große Rolle in meinem Leben, Tendenz – über das Altern hinaus – stark nachlassend. Die Medikamente, die ich wegen der Depression und der Unruhe bekommen habe, haben die Situation auch nicht gerade verbessert.

Kinder:

Wir haben Kinder, die mittlerweile erwachsen sind. Beide sind nicht neurotypisch, jeweils eine Autismus-Spektrumstörung (Asperger) und eine adulte ADHS wurden diagnostiziert. Ihre hohe Intelligenz hilft ihnen, ihren Alltag trotz der Einschränkungen zu bewältigen. Mit den Besonderheiten meiner Person können sie gut umgehen und können sich auch auf meine sachliche Kommunikation einlassen. Wir haben uns gut aneinander gewöhnt und haben regelmäßig Austausch und Kontakt.

Freunde/Freundschaft:

Offline-Freunde habe ich nicht, bis auf einen, den meine besondere Art nicht stört und der mich nicht überfordert. Ihn kenne ich seit Kindertagen. Darüber hinaus habe ich einige Bekannte, die aber nicht verstehen können, dass ich nicht in der Lage bin, soziale Konventionen zu verstehen und einzuhalten, die es aber trotzdem irgendwie mit mir aushalten. Online habe ich Kontakte unterschiedlicher Qualität, nur von wenigen werde ich verstanden.

Meine Besonderheiten empfinde ich dann als Belastung, wenn ich sehe, dass andere Menschen das Zusammensein mit anderen oder gar mit Gruppen genießen, Freundschaften schließen, die ihnen wichtig sind und die ihnen Freude und Stärke vermitteln. Ich sehne mich nach besseren Beziehungen und schreke gleichzeitig davor zurück.

Internetnutzung/Mediennutzung:

In sozialen Medien bin ich nicht vertreten, klassische Medien wie Fernsehen nutze ich nicht. Mir fehlt das Interesse an den präsentierten Inhalten. Das Internet erlaubt es mir, komfortabel im Homeoffice zu arbeiten. Ich spiele keine Spiele und nutze das Internet auch nicht zur Kommunikation, außer mit der Familie und wenigen Kontakten im 1:1-Chat. Ein Suchtverhalten kann ich nicht erkennen. Berufliche Nachteile hat meine „Medienvermeidung“ nicht, die Kenntnis der Inhalte von sozialen Medien und Fernsehinhalten sind für meine berufliche Tätigkeit nicht entscheidend.

Leidensdruck/Psychische Folgen:

Seit ich verstanden habe, dass nicht mein Umfeld „irgendwie sonderbar“ ist, sondern ich, haben sich viele – vorher für mich unverständliche – Situationen geklärt. Mein Verhalten in diesen Situationen ist für mich in der Erinnerung zur Anklage und damit zur Belastung geworden. Ich habe vielen Menschen weh getan, ohne es überhaupt zu bemerken. Menschen haben sich ich mir getäuscht und wurden folglich enttäuscht, wenn ich mich für mich typisch verhalten habe.

Ich leide mittlerweile sehr darunter, dass ich so bin und nur so und nicht anders sein kann, oder es zumindest aktuell nicht schaffe. In Verbindung mit meinen sonstigen Einschränkungen – wie Desinteresse an praktisch allem – führte meine Störung bei mir zur Depression. Alkoholkonsum und Medikamentenmissbrauch habe ich mit Hilfe in den Griff bekommen, aber ich brauche und suche weitere Hilfe in Form von therapeutischer Unterstützung, was sich aktuell allerdings als Problem erweist.

Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

Trifft zu 100% zu. Ich habe keine Freude und fast keine Interessen.

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

Trifft in den meisten Fällen und bei fast allen Kontakten zu. Abgeflachter Affekt trifft immer zu.

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

Trifft in praktisch allen Fällen zu. Meistens habe ich in Verbindung mit meiner narzisstischen Störung Probleme, überhaupt Ärger zu empfinden. Es ist nicht einfach, mich zu kränken, und es ist praktisch nicht möglich, mich zu beleidigen.

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

So ist es, Lob und erst recht Kritik berühren mich nicht. Ich bin derjenige, der mich loben kann, falls ich mal mit mir zufrieden bin (ist selten der Fall), und Kritik hilft mir entweder weiter, wenn sachlich und angebracht, oder berührt mich nicht.

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

Stimmt, trifft zu

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

Stimmt, wenn ich überhaupt Aktivitäten außerhalb des Hauses durchführe, dann auf jeden Fall allein.

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

Ich weiß nicht, wieviel „Leben in Fantasiewelten“ normal ist. Allerdings neige ich zur Grübelei. Ich bin oberflächlich extrovertiert, aber das hat nichts Innerliches.

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

Ich habe einen Freund, den ich so nenne. Ein „Vertrauter“ im Sinne des Wortes, also für innerliche und sehr private Angelegenheiten ist er nicht. Ich sehe, dass andere von solchen Beziehungen profitieren und daran wachsen. Das hätte ich gerne, kann es aber nicht und fürchte mich auch gleichzeitig davor.

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

Stimmt überwiegend. Gespür habe ich nicht, das Befolgen von Normen und Konventionen habe ich auswendig gelernt und bin überfordert, wenn Flexibilität und Gefühl angebracht wären. „Feierliche“ Veranstaltungen, angefangen von Geburtstagsfeiern bis hin zu Beerdigungen, sind mir ein Graus und enorm anstrengend.

Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:

Durch meine Depression bin ich in eine Therapie gekommen, davor hatte ich keinen Leidensdruck, der mich zu einer Therapie bewegt hätte. Ich habe mich nicht als das Problem meines Lebens gesehen. Einem Therapeuten kann ich mich ohne Probleme oberflächlich öffnen, stehe aber stets in der Gefahr, Gespräche als intellektuelle Fingerübung zu betrachten und mich dabei wohlfühlen. Wenn es mir gelingt, es zuzulassen, bis zu dem Kern meiner Probleme vorzustoßen, versagt häufig meine Stimme oder ich entwickle andere somatischen Störungen. Das ist sehr belastend.

Die vermittelten Skills zum Spannungsabbau sind nur auf niedrigen Leveln wirksam. Problematisch ist bei mir, dass ich meinen Körper gut entspannen kann, dies aber keine Auswirkung auf meine Psyche hat.

Bei den stationären Therapien ist die tägliche Nähe zu den Patienten mit das größte Problem. Die letzte Therapie habe ich wegen der Probleme in der Gruppe beim Essen und sonstigen gemeinsamen Aktionen nach sechs Wochen abgebrochen, obwohl ich dringend Hilfe brauche. Ich habe es nicht mehr ertragen, konnte mit den in mir aufkommenden Gefühlen nicht mehr umgehen und es wurde immer schlimmer.

Ihre Gedanken über Ihre Zukunft

Nein, ich mache mir keine Gedanken über meine Zukunft. Falls ich das tue, führt es nur zur Verzweiflung und zur Sehnsucht nach Substanzmissbrauch zur Entspannung und Beruhigung. Folglich habe ich keine Pläne, die weit über den nächsten Tag hinausgehen. Ich reagiere nur noch, ich agiere nicht mehr. Aktuell versuche ich, einen Therapeuten zu finden, bin aber schon von einigen abgelehnt worden. Sollte ich einen finden, habe ich die vage Hoffnung, Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die mir helfen, ein etwas „normaleres“ Leben führen zu können.