

(Nick-)Name:

John Yossarian

Alter:

Anfang 50

Aktuell ausgeübter Beruf:

Angestellter, IT-Branche

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

geschieden, liiert

Aktuelle Diagnosen:

kombinierte Persönlichkeitsstörung: narzisstisch, paranoid, schizoid

gelegentlich Depression

früher schwere Angststörung

Frühe Kindheit:

Ich höre die Kinder auf dem Hof spielen – oh ja, es wäre ganz nett wieder in, auf und um unserer Schneehütte zu spielen. Ich stürme auf den Hof – die Schneehütte ist fort geschmolzen ...

... sie ist verschwunden, während ich in einer anderen Welt war.

Ich habe sowohl allein als auch mit meinen Geschwistern oder den Kindern aus der Nachbarschaft gespielt.

Allerdings war ich als Mitspieler manchmal nur gefragt, wenn Mangel an Mitspielern war.

Schulzeit:

Ich bin nicht gern zur Schule gegangen, weil ich die Hackordnung als zu stressig empfand. Den letzten beißen die Hunde – bis zum letzten fehlte mir oft nicht viel. Ich bin gern zu anderen Kindern spielen gegangen, insbesondere, wenn sie bessere Spielsachen als ich hatten. Das Lernen viel mir leicht. Meine Eltern hatten für meine Sorgen und Probleme kein offenes Ohr. Großeltern hatte ich keine, zu Onkeln und Tanten bestand praktisch kein Kontakt.

Ich gern und außergewöhnlich viel gelesen.

Ich habe meine Umwelt mindestens als gefährlich, wenn nicht gar feindselig eingestuft. In einem Gedankenexperiment habe ich alle Menschen, die ich kannte, von einer Liste gestrichen, wenn sie mir etwas böses getan hatten – am Ende war die Liste leer.

Mit der Pubertät zusammen bildete sich bei mir eine Agoraphobie heraus, die meinen Bewegungsradius mehr oder weniger einschränkte. Eine Mitschülerin als Freundin zu gewinnen gelang mir nicht – im Nachhinein meine ich, dass meine Kommunikationsart einfach nicht angemessen war, weil ich von den Regeln der 'Brautwerbung' keine Ahnung hatte und der gescheitert Versuch mich eher abschreckte als anspornte.

Im Besuch der Tanzschule, den fast die ganze Klasse absolvierte, sah ich keinen Sinn. Heute bedauere ich, dass ich diese klassische Form des Sozialkontaktes nicht genutzt habe, um mein Sozialverhalten zu verbessern – jetzt, wo ich viel mehr über mich weiß, als damals. Damals schien die Welt nur merkwürdig und ich erfolglos zu sein. Dass ich der Merkwürdige sein könnte, kam mir nicht in den Sinn.

Am Ende meiner Schulzeit hatte ich so wenig Kontakt in der Klasse, dass ich weder am Abschlussball teilgenommen, noch die Abschlusszeitung erworben habe.

Ausbildung/ Studium:

Nach der Schule habe ich meinen Armeedienst geleistet – als körperlich Unterlegener eine schwierige Kunst, nicht unter die Räder zu kommen. Danach habe ich am Wohnort studiert. Zu meinen Kommilitonen hatte ich wenig Kontakt, der über das Studium hinausging.

Doch manchmal, wie auf dem Abschlussfest, entstand eine Atmosphäre, in der ich mich freundlich aufgehoben empfand – ich aber nicht wusste, wie es dazu gekommen war und erst recht nicht wusste, wie sich das nach Ende der Veranstaltung fortsetzen oder wiederholen lies. Als ob jemand ein Fenster öffnet und ich sehen kann, wie schön das Leben sein kann – um es dann unvermittelt wieder zu schließen und ich bleibe allein mit ungestillten Sehnsüchten zurück, bar jeder Möglichkeit solch ein Fenster selbst zu öffnen oder gar eine solche Tür, um hindurch zu schreiten.

Der Blick in die Welt weckte in mir Begehrlichkeiten, ohne dass mir ein Mittel bekannt war, diese zu befriedigen. Die Welt schien zufällig und willkürlich und nichts schien es zu geben, was man festhalten könnte. Das Schöne gab es nur, damit der Schmerz des Verlustes und die Ratlosigkeit tiefer ist als sonst.

Berufsleben:

Mein Beruf bringt es mit sich, der Spezialist – manchmal der einzige Spezialist zu sein und damit im Prinzip allein zu arbeiten oder bei anderen als Spezialist allein aufzutreten. Als Team sind wir ein Team von Spezialisten, die vom anderen kaum mehr wissen, als für welches Problem er zuständig ist. Allerdings haben wir unter den gleichrangigen Mitarbeitern ein so gutes Verhältnis, dass auch sehr viele private Dinge besprochen werden. Ich selbst gebe aber nur bis zu einer gewissen Grenze etwas Preis. Je näher mir etwas zeitlich und persönlich steht, um so weniger rede ich darüber.

Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:

Ich habe mich zeitlebens als unfreiwilliger Einzelgänger erlebt. Selbst wenn ich mich in eine Gruppe begeben, finde ich keinen Zugang. Ich bin einfach dabei, als wenn ich mir einen Film anschauen. Und je länger ich dabei bin, um so frustrierender empfinde ich das. Ich strahle offensichtlich ein ganz deutliches 'Lasst mich in Ruhe' aus – obwohl ich mir am liebsten auf die Stirn tätowieren lassen möchte: 'Kümmert mich um mich, habt mich alle lieb'.

Ich möchte in Zuwendung baden, einmal davon satt sein. Ich fühle mich oft unverstanden, ausgeschlossen, ignoriert, abgeschoben, zurückgewiesen, ausgenutzt.

Oft erscheint mir das, was ich kann, völlig nutzlos. Ich fürchte sowohl Lob als auch Kritik. Misserfolge machen mich leicht niedergeschlagen – es kostet mich dann viel Überwindung, mich nicht zurückzuziehen und es noch einmal zu versuchen oder einfach weiter zu machen.

Das Ordnen, Kategorisieren und Sammeln von Gegenständen und Informationen ist wohl mein größtes Hobby. Als Kind saß ich schon einmal eine ganze Nacht über in unserem Wohnzimmer, um eine Schachtel Briefmarken zu sortieren, wobei ich die Marken auf dem ganzen Fußboden verstreut hatte – bis in den frühen Morgen. Nur der Mangel an Zeit und Besitz scheint mich daran zu hindern, alles mögliche zu sortieren.

Nächtelang Briefmarken sortieren, Modellbahnpläne entwerfen, Computerprogramme schreiben, Videos oder Musik einordnen – damit kann ich mich gut allein beschäftigen. Aber manchmal wache ich dabei wie aus einem Traum auf und frage mich: 'Wozu mache ich das überhaupt?' - Dann kann ich mit einem Mal alles beiseite räumen und stehen und liegen lassen, bis realer oder virtueller Staub das ganze bedeckt.

Ich wandere gern oder fahre mit dem Rad. Ich würde gern Skat spielen, wenn ich einen dritten und einen zweiten Mann finden würde – kann auch eine Frau sein.

Partnerschaft/ Beziehungen:

Meine Vorstellung von Partnerschaft war geprägt von romantischen und märchenhaften Zuständen: Die eine Frau fürs Leben, die man immer liebt, die einen immer liebt und mit Kindern, die einen immer lieben und die man immer liebt.

Partnerinnen zu finden fiel mir wegen sozialer Inkompetenz immer so schwer, dass ich bisher meist nur Partnerinnen über Anzeigen gefunden habe. Und diese Partnerin war dann auch im Prinzip meine einzige Bezugsperson. Alles, was man gemeinsam tun kann, wollte ich mit meiner Partnerin tun und ich wollte auch gern eine Partnerin, die mit mir alles gemeinsam tut. Und ich wollte ein liebevoller Ehemann sein, der nur das tut, was seine Frau möchte und nie möchte, was seine Frau nicht möchte.

Irgendwann habe ich eine Frau gefunden, die ich liebte, weil sie mich liebte – und die habe ich dann auch geheiratet. Auf Grund meiner Angsterkrankung war ich mehr und mehr unselbstständiger geworden, als ich ohnehin schon war – meine soziale Kompetenz war auf meine nötigsten Alltagsverrichtungen geschrumpft.

Nach einer von mehreren Psychotherapien gelang mir endlich der Absprung zur Selbstständigkeit, weil meine Angstsymptome auf ein wesentlich geringeres Maß geschrumpft waren. Plötzlich schien mir die Welt offen zu stehen. Ich trennte mich von meiner Frau und begann ein neues Leben. Insbesondere begann ich endlich wirklich über mich nachzudenken und soviel wie nie zuvor in meinem Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Meine Weltsicht ist immer noch im Fluss. Von der Vorstellung, meine Partnerin müsse alle wichtigen sozialen Beziehungen abdecken, habe ich mich notgedrungen verabschiedet. Für mein Glück bin ich allein zuständig. Ich bin immer noch – oder schon wieder dabei, zu ergründen, was eine gute Beziehung ausmacht. Eine abschließende Antwort habe ich noch nicht gefunden.

Ich bin immer noch im Spannungsfeld zwischen Wunsch und Realität – insbesondere, weil mir vieles an der Realität so unbekannt ist.

Sexualität:

Die Wichtigkeit von Sexualität scheint einerseits von meinem Hormonspiegel abzuhängen und andererseits ein starkes Kommunikationsmittel für Nähe zu sein. Mit Beginn der Pubertät habe ich mich täglich mit Sexualität beschäftigt – sowohl gedanklich als auch praktisch. Allerdings waren meine Möglichkeiten, Sexualität partnerschaftlich zu erleben, sehr selten, da mir die sozialen Fähigkeiten fehlten, eine Partnerin zu gewinnen – insbesondere einer Frau so nahe zu kommen, dass sie als Partnerin in Frage käme. Desto mehr konzentrierte ich mich auf mediale Informationen in Wort und Bild zu diesem Thema (Hint: In meiner Jugendzeit gab es keine Computer und kein Internet). So war auch jede sexuelle Begegnung mit dem anderen Geschlecht von dem Gefühl überschattet, dass so eine Situation womöglich so schnell nicht wiederkommt und daher besonders viel meiner Neugier befriedigen sollte.

Mit zunehmendem Alter rückt bei mir bei Sexualität der Fokus immer mehr auf körperliche Kommunikation, Zuwendung und Nähe und wird damit auch unter Umständen schwieriger, weil die Unterstützung der Hormon gesteuerten Triebe nachlässt und stattdessen Empfindung und Einfühlungsvermögen, Hören auf die Innere Stimme an Bedeutung gewinnen – was schwer zu erlernen ist. Sex an sich allein ist mittlerweile für mich fast völlig uninteressant geworden. Mein sexuelles Interesse entwickelt sich üblicherweise erst bei entsprechender körperlicher Nähe zu meiner Partnerin. Ich bin am meisten berührt, wenn ich berührt werde.

Ohne Berührung ist die Welt für mich etwas weltfremdes, kann ich zu ihr keine tiefe Verbindung aufbauen, vergesse ich sie, wenn sie aus meinem Blickwinkel fällt, wenn sie sich nicht mehr in meinem Leben meldet.

Freunde/Freundschaft:

Ich habe keine Ahnung, was Freunde sind und wie man welche findet. Wenn ich welche haben sollte, dann kenne ich sie nicht. Als Kind hatte ich einzelne bevorzugte Spiel- und Gesprächspartner, die auch ab und zu zu meinem Geburtstag eingeladen wurden – an Gegeneinladungen kann ich mich nicht erinnern, möglicherweise sind die vorgekommen. Genauso gut könnte ich etwas von Nepal erzählen, wo ich nie war, aber ich könnte danach googeln ...

Leidensdruck/ Psychische Folgen:

Mein Leidensdruck ist besonders in der Konfrontation mit meinem Unvermögen sehr groß. Einerseits das Unvermögen, mich aktiv in Menschengruppen einzubringen, wo ich mir immer wie das fünfte Rad am Wagen vorkomme oder wo von Dingen geredet wird, von denen ich nichts verstehe, wo ich nicht mitreden kann. Oder das Unvermögen, meine innere Befindlichkeit auszudrücken. Manchmal mache ich den Versuch, beides zu bewältigen. Manchmal habe ich die Vorstellung, es könne mir gelingen oder es könne sich ergeben, wenn ich mich nur in eine entsprechende Situation begeben, mich mit Leuten treffe, die in irgendeiner Weise etwas mit mir zu tun haben. Selbst in Vereine bin ich schon eingetreten. Meist verlasse ich solche Events mit immer dem gleichen Ergebnis: Ich habe keinen Kontakt gefunden – manchmal verlasse ich schon vor Ende vor lauter Frust die Veranstaltungen.

Ich möchte in einer Gemeinschaft sein, weiß aber nicht, wie das geht. Ich möchte in einem lebendigen Netzwerk realer Menschen sein – aber ich finde keinen Weg dahin.

Es ist so anstrengend, soziale Kontakte zu pflegen, wenn man nicht weiß, wie das geht. Es ist so anstrengend, sich anderen mitzuteilen, wenn man keine Worte dafür findet. Es ist manchmal so anstrengend, dass das Alleinsein eine richtige Erholung zu sein scheint.

Ich versuche, ich selbst und gleichzeitig nicht einsam zu sein.

Diagnosekriterien nach ICD 10:

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

Ich kann mich für ungeheuer viel interessieren und anschließend so viel als nutzlos empfinden. Insbesondere kann ich mir für die wenigsten Tätigkeiten vorstellen, dass sie Freude bereiten. Ich bin oft sehr lustlos oder vergrabe mich in 'Sortiertätigkeiten'. Selbst Fertigkeiten, in denen mich manche für talentiert halten, machen mir selten Freude. Der größte Ansporn für Tätigkeiten ist für mich soziale Anerkennung. Bleibt die aus oder versiegt, dann endet mein Interesse spätestens an der Stelle, an der ich erkenne, wie das ganze gehen würde.

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

Eigentlich müsste man das meine Umgebung fragen. Meine Tochter sagte einmal, sie würde sich vor mir fürchten, wenn sie mich nicht kennen würde.

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

In meinen Psychotherapien habe ich mir stets Mühe gegeben, an meiner Ausdrucksfähigkeit zu arbeiten., insbesondere an der körperlichen. Ich bin froh, dass es mir gelingt, meine Kinder zu umarmen – es gab Zeiten, in

denen ich mir das ganz und gar nicht vorstellen konnte. Ich zeige nicht gern meine Emotionen, weil mich dann nackt und angreifbar fühle. Aber es gibt Situationen, in denen ich es sehr bedaure, meine Gefühle nicht zeigen zu können. Und es gibt Situationen, in denen ich mich verpflichtet fühle, bestimmte Emotionen zu haben – unter diesem Druck fühle ich einfach nur diesen Druck – Versagensangst.

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

Ich zeige nicht gern, wie sehr ich mich vor Kritik fürchte und wie sehr ich mich nach Lob sehne. Kritik riecht immer nach sozialem Todesurteil – wenn ich schon nicht immer immun dagegen bin, so soll doch wenigstens keine einen Treffer erkennen. Lob hat viele negative Seiten. Es lässt mich spüren, wie ich es genieße, wie ich es brauche und mich danach sehne. Es gibt mich in die Hand des Lobenden, der mit dem Aussetzen seines Lobes mich leiden lassen kann, der mich erst angefixt hat um mir dann die Droge zu verweigern oder einen horrenden Tribut verlangt ...

Und sollte das Lob ehrlich und wahrhaftig sein, so stürzt es mich in unerträgliche Trauer über das ausgebliebene Lob in meiner Kindheit, obwohl ich da doch nichts anderes getan habe ...

Und wenn mich jemand lobt, warum lässt er mich dann trotzdem allein, warum sind dann trotzdem alle Türen verschlossen?

Ich will mich weder jemanden in die Hand geben, noch will ich diese unerträgliche Trauer aushalten müssen – ich kann darum ein Lob schwerlich zur Kenntnis nehmen.

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

Naja, kommt drauf an. Aus sicherer Position kann ich mir das schon vorstellen und überhaupt bin ich sehr neugierig und ein Orgasmus ist nie zu verachten. Ich möchte schon gern wissen, wie sich manches anfühlt und anfängt – ich weiß mir nur meist keine Gelegenheit zu verschaffen. Es ist wie bei vielen Dingen – wenn ich mir den nötigen Kontext schaffen könnte, dann würde ich mich wohl darin auch ausleben. Zu oft schätze ich den möglichen Fall viel tiefer ein als den möglichen Aufstieg.

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

Bleibt mir etwas anderes übrig? Kenne ich etwas anderes, und wenn ich es kenne – war es nicht beängstigend?

Ich habe keine Ahnung, wie man mit anderen etwas unternimmt, ich habe keine Ahnung, wo die Leute sind, die zu mir passen, ich habe keine Ahnung, wo die Leute sind, die mich verstehen und erst recht habe ich keine Ahnung, wo die Leute sind, die mit mir zusammen sein wollen. Und es ist viel schlimmer, etwas mit anderen zu unternehmen und stets das Gefühl zu haben, nicht dazu zu gehören. Man ist einfach nur dabei und doch draußen. Man ist nicht nur allein allein, sondern allein in Gemeinschaft. Und selbst wenn, man ist ganz schnell nicht mehr dabei, weil man ungeschriebene soziale Regeln verletzt, von denen man nie Kenntnis hatte und über die einen auch nie jemand aufklärt. Vielleicht Jahre später, nach langem Reifeprozess kommt man drauf – dann ist es längst zu spät ...

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

Phantasien? Habe ich nicht – ich habe einfach keine richtige Vorstellung von der Welt.

Introvertiertheit? Ich habe nichts zu sagen, niemanden.

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

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

Gespür? Ich bin froh, wenn ich mich selber spüre. Dann möchte ich spüren, was in meiner Partnerin und meinen Kindern vorgeht. Damit ist mein Gespür voll ausgelastet. Hat denn einer ein Gespür für mich?

Ich weiß, mit einem Gespür für soziale Normen käme ich im Leben viel besser zurecht. Aber wie lernt man das mit über 50? Ich habe einfach keine Ahnung, wie manches läuft. Und vor allem habe ich keine Ahnung, von was ich keine Ahnung habe. Ich weiß nicht, ob ich Begrüßung und Verabschiedung beherrsche, ich weiß nicht, ob ich mich auf Partys oder zu Gast richtig benehme. Nicht, dass ich gar nichts wüsste. So versuche ich niemanden vor 09:00 Uhr morgens und nach 21:00 Uhr abends anzurufen – außer es sind Menschen, von denen ich explizit weiß, dass sie auch oder sogar bevorzugt nachts angerufen werden möchten.

Ich weiß, dass man sich zu bestimmten Anlässen etwas Ordentliches anzieht – aber was ist für welchen Anlass ordentlich? Ich weiß viele Begrifflichkeiten – nur leider kann ich sie manchmal nicht mit Inhalt füllen.

Sonstiges

Ich bin auf einer einsamen Insel gestrandet – wie und wann, das weiß ich nicht. Manchmal fahren Schiffe vorüber. Manchmal winken ein paar Leute an Bord. Manchmal winke ich zurück.

Manchmal schwimme ich zu einem Boot hinüber und klettere an Bord. Ich beobachte die Besatzung und die Gäste, ich sehe wie sie tanzen und lachen, wie sie sich zuprosten, wie sie lustig sind. Wie sie das blaue Meer bewundern oder die Sterne. Von mir nehmen sie keine Notiz. Oder sie halten mich für einen von der Besatzung. Dann stehe ich mich von Bord und schwimme zurück.

Ich weiß nicht, woher sie kommen oder wohin sie gehen. Wenn kein Schiff vorüberzieht oder der Nebel das Meer einhüllt, dann schreibe ich eine Flaschenpost und übergebe sie der rauen See. Ich weiß nicht, woher ich komme. Ich weiß nicht, wohin ich gehöre.