

**(Nick-)Name:**

Zachary

**Alter:**

Anfang 30

**Aktuell ausgeübter Beruf:**

Dokumentationsspezialist

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

Single

**Aktuelle Diagnosen:**

Nur die Selbstdiagnose. Ich scheue den Kontakt zu Psychologen, weil ich nicht davon überzeugt bin, dass sie mir eine Hilfe sein können und weil ich einen Termin, der weiter reicht als 2 Wochen vorausreicht, sowieso vergessen würde.

**Frühe Kindheit:**

Die Familie war schon immer sparsam mit Liebesbezeugungen bzw. oft völlig lieblos im Umgang mit den Kindern. Körperliche Züchtigung und verbale Erniedrigung war an der Tagesordnung. Zärtliche Gesten fanden nicht statt. Ungerechtfertigte und bizarre Vorwürfe schufen psychologisch ein Klima des ewigen Misstrauens. Selbst heute noch ausgeprägte Paranoia und unterschwelliger Pessimismus bei der Einschätzung von anderen Menschen. Eltern-Kind-Aktivitäten so gut wie nicht existent, stattdessen Flucht in Selbstbeschäftigung. Keine oder bestenfalls zweckmäßig ausgerichtete Lebensbasis mit der Familie. Zahlreiche Dispute und Ehekrisen bei den Eltern.

**Schulzeit:**

In der Grundschule hatte ich zwei tiefergehende Freundschaften etabliert. Auffallenderweise waren es beide sehr sozialkompetente Mitschüler mit jeweils einem enormen Freundeskreis. War wohl eine Art Kuriosität für sie. Allerdings gaben sie mir nie das Gefühl, kein Freund zu sein. Ab der gymnasialen Ausbildung örtlicher Schulwechsel und damit einhergehendes Aus-den-Augen-verlieren und später Entfremdung. War in der Grundschule nicht verhaltensauffällig- auf dem Gymnasium hingegen schon. Spielte fast schon unbewußt den Klassenclown und brachte die Lehrer mit kritischen Zwischenfragen aus dem Konzept bzw. zur Weißglut. Und die Klasse zum Lachen. Fand keinen Anschluss zu anderen Schülern, sie waren völlig anders als ich- kommunikativ, sozial, laut und mit zahlreichen für mich unverständlichen Codes und Ritualen. Kannte fast alle aus der Klasse nach der Abiturfeier genauso gut wie in der 5. Klasse. Keine Freundschaften oder Beziehungen. Saß in meiner eigenen Bank und folgte notgedrungen dem Unterrichtsstoff, weil auf die eigenen Gedanken hören deprimierender war. Wurde von der Klasse als Sonderling eingestuft und damit ignoriert. Lehrer mochten mich hingegen, da ich im Gegensatz zum Rest nichts Wichtigeres zu tun hatte als tatsächlich etwas zu lernen. Vertiefung der Beschäftigung mit abstrakten Dingen. Erweiterte den abstrakten Hobbykreis um den Computer und Spielen, dem Erlernen eines Instruments und sportlicher Betätigung. Soziale Interaktionsfähigkeiten verkümmern zusehends. In der Pubertät durchaus Interesse an Frauen, jedoch ergab sich nichts. Kein aktives Werben, da tiefsitzende Angst vor Zurückweisung und generelles Mißtrauen gegen Menschen. Allgemeines Desinteresse an den meisten Mitmenschen, da sie mir nichts gaben und ich sie einer Freundschaft nicht für würdig befand. Lege bis heute die gleichen Maßstäbe an andere wie an mich selbst an. Da soziale und emotionale Charakteristika für mich kein Positivum sind, da ich sie nicht verstehe und als chaotisch, unlogisch und verstörend empfinde, fallen selbst objektiv interessante Menschen durch mein Raster. Menschen empfinde ich nur als interessant, wenn sie Dinge sagen, die mich interessieren oder wenn sie ein aufrichtiges Interesse an meiner Person zeigen- was durch die Persönlichkeitsstörung jedoch sehr unwahrscheinlich ist. Kommunikation von meiner Seite läuft fast immer sachlich ab, während andere oft auf der Selbstoffenbarungs- oder Beziehungsebene kommunizieren.

Das führt fast immer zu Missverständnissen, da normale Menschen oftmals erahnen oder wissen, auf welcher psychologischen Ebene man eine Aussage zu interpretieren hat- ich kann das hingegen nur eingeschränkt. Es ist wie- eine Sprache nur über die Vokabeln zu lernen, ohne von Grammatik eine Ahnung zu haben. Ich meine fast alles so, wie ich es sage. Ich vergräule durch allzu ehrliche und direkte Aussagen unbewusst fast jeden Menschen. Eigentlich will ich das nicht, aber ich kann es mir nicht verkneifen- es ist einfach meine Art. Fühle bis heute fast schon den Zwang, Leuten ungefragt kritische (und in meinen subjektiven Augen konstruktive) Ratschläge zu geben, um ihnen aus ihren selbstverschuldeten, dummen Lebenssituationen rauszuhelfen. Wird fast nie positiv aufgenommen und provoziert oft genug Aggressivität beim Gegenüber. Hatte meine erste Beziehung kurz vor dem Abitur. War sehr glücklich, in der Beziehung lief es bestens und ich glaubte, eine Seelenverwandte gefunden zu haben.

### **Bundeswehr:**

Das Heer ist für jeden Grundwehrdienstleistenden so etwas wie ein Selbstfindungstrip- so auch bei mir. Während dieser Zeit verfestigten sich einige subjektive Erkenntnisse:

1. Man kann sich nur auf sich selbst verlassen.
2. Menschen folgen dem Herdentrieb und machen das, was der größte Schreihals ihnen vorgibt.
3. Dummheit ist die Natur des Menschen.
4. Sozialkompetenz ist für das Überleben in der Gruppe essenzieller als persönliche Fähigkeiten.

Starkes „Oops – wrong planet“- Gefühl. Asperger? Keine Ahnung. Bundeswehr? Parallelwelt.

### **Ausbildung/ Studium:**

Ich hatte schon immer einen abgeflachten emotionalen Affekt, war aber niemals völlig gefühllos. Nahe dran war ich allerdings, als ich meine damalige Freundin mit einem anderen im Bett erwischte, kaum dass ich aus der Bundeswehr zurückkam. Dieser neuerliche Verrat bestätigte mein ewiges vorgefasstes Misstrauen gegenüber allen Menschen. Grübelte mehr als ein Jahr über die Gründe und kam zu keinem Ergebnis. Die wahrscheinlichste Erklärung war allerdings: Ausprobierlaune auf ihrer Seite. Für mich fiel natürlich eine ganze Welt zusammen. Sie war, wie in der Definition, die einzige soziale Schnittstelle zur Menschheit und diese Verbindung war nun dahin.

Verfestigung obiger Vorurteile! Fast schon Murphy-Pessimismus und chronisch schlechte Laune folgten.

Die seelischen Schmerzen waren stark, bei körperlichen hingegen spürte ich weniger als andere. Zahnärzte reagieren ungläubig, wenn ich verlange, dass sie mir keine Betäubungsspritze setzen sollen. Angst hatte ich vor nichts, abgesehen von der völligen Isolation und Vereinsamung (die bereits seit geraumer Zeit eingetreten ist).

Führte während des Studiums ein paar Fernbeziehungen, die naturgemäß zum Großteil über das Internet abliefen. Seltsamerweise habe ich kein Problem mit körperlicher Nähe und Sex, ich genieße es sogar sehr, da es die einzige Form der Bestätigung ist, die man nicht verfälschen kann- und die auch gegenüber meinem allgegenwärtigen Misstrauen nicht anfällig ist. Allerdings wurde bald von weiblicher Seite mein abgeflachter Affekt kritisiert und ich wurde dafür verantwortlich gemacht (= du liebst mich nicht!). Fakt ist, dass Liebe bei mir nur zurückhaltender ist als bei normalen Leuten, selbst wenn ich umfassend glaube, eine Person abgöttisch zu lieben. Das Problem- Frauen definieren den Grad bzw. die Tiefe der Beziehung anhand der Intensität der Gefühle und Gesten, die man im Zusammenhang mit dem Zusammensein zeigt. Mein Affekt wird oft als Desinteresse ausgelegt, zumal ich als Kopfmensch schnell entlarvt bin. Weibliche Irrationalität sorgte für Kopfschmerzen auf meiner Seite. Keine Beziehung hielt länger als 2 Jahre.

### **Aktuelle und frühere Wohnsituationen:**

Anfangs wohnte ich mit der Familie in einem Haus und hatte mein eigenes Zimmer. Da dort eh jeder sein eigenes Ding gemacht hat, war es vergleichbar mit einer WG. In einer echten WG wäre ich aus Versuchszwecken gern mal gezogen, um meine Sozialkompetenz zu trainieren. Da sich allerdings beim Studium keine Wohnpartner gefunden hatten, wurde es nur ein Einzelzimmer in einem Wohnheim auf dem Campus. Hatte ein ambivalentes Verhältnis zu meiner Wohnsituation- einerseits war das Umfeld zwar sehr abgelegen, ruhig und damit sehr angenehm für mich, andererseits ergaben sich dadurch auch null Kontakte zu anderen Menschen- was mich nach einer Weile durchaus störte. Ich hasse es allerdings, in Großstädten zu wohnen. Die depressive Architektur färbt einfach ab. Ein ruhiges, ländliches Umfeld am Rand einer Stadt oder in einem Dorf ist ideal für mich.

Die Wohnung ist der wichtigste Rückzugsort für mich. Hier bin ich schizoid, hier darf ich's sein... den Ordnungsgrad würde ich als „normal“ bezeichnen. Durch die spartanisch nach Nützlichkeit und nicht nach Ästhetik ausgewählten Möbel gibt es wenig im Haushalt zu tun.

#### **Berufsleben:**

Im Berufsleben fiel Vorgesetzten und Kollegen besonders auf, dass ich gegenüber Lob und Kritik nicht anfällig bin. Kritik wird, sofern sie konstruktiv ist, nach eigenem Ermessen umgesetzt, aber Lob prallt völlig an mir ab, durch die hohen Maßstäbe, die ich an mich selbst lege. Ich denke dann meistens- das war doch selbstverständlich!- sage aber nichts dazu. Ich habe das Glück, in Berufsfeldern zu arbeiten, in denen selbstständiges und selbstverantwortliches Handeln nicht nur gefragt, sondern Teil der Tätigkeitsbeschreibung ist. Ich kann ein Projekt größtenteils allein durchziehen, ohne mich mit anderen Menschen herumschlagen zu müssen. Das ist mir sehr wichtig, da andere Menschen mitunter irrationale Prämissen an den Tag legen, die meinen Arbeitsprozess stören. Kollegen meiden mich, weil ich nur knapp kommuniziere, sozial inkompetent bin und mich lediglich auf die Arbeit konzentriere. In sog. „Flurritualen“ werde ich in der Regel nicht einbezogen. Will keine Führungsrollen übernehmen, da kaum jemand ungeeigneter für so eine Stellung wäre. Ich stehe absolut nicht gern im Mittelpunkt.

#### **Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung:**

Totales Einsamkeitsgefühl, auch und gerade unter Menschen. Fühle bei unklarem Handlungsziel leichtes Unbehagen in einer Menschenmenge. Keine Freunde, keine Beziehung. Hobbies füllen die Freizeit komplett aus. Latente Misanthropie bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Kontakt. Jegliche versuchte Kontaktaufnahme endet in Enttäuschung und Resignation, wenn die Vorstellungen mit der Realität kollidieren. Resultat: „I bin einfach mit der Gesamtsituation unzufrieden!“

Ich sehe keinen Sinn in Smalltalk und mir fällt es schwer, einem solchen zu folgen.

Vermeidungsverhalten- ja: in Discos, Bars, alles, was mit Menschaufläufen ohne erkennbaren Sinn zu tun hat. Alles, was nur mit „Rumhängen“ zu tun hat.

Bevorzugt:

Ich brauche Veranstaltungen, die mein Interesse wecken bzw. meinen Geist anregen (damit ist kein Alkohol gemeint!). Oder die es zumindest ermöglichen, sich gewissen Spielen wie Billard, Skat oder Vergleichbarem hinzugeben.

Ach ja: Spiele in jeglicher Form sind meine Besessenheit. Damit bewältige ich meinen Alltag- es beruhigt und entspannt mich. Insbesondere PC-Spiele, da die KI-gesteuert sind, muss man sich nicht mit echten Menschen befassen.

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

Ich strebe immer eine Partnerschaft an, weil ich durch eigene Erfahrung weiß, dass sie das Leben sehr bereichern kann. Ich schreibe dem Partner definitionsgemäß eine überhöhte Bedeutung zu, da es eigentlich immer so war, dass das der einzige und gleichzeitig intensivste Kontakt zum Rest der Menschheit für mich ist. Ohne eine Beziehung oder eine Freundschaft fühle ich mich vom Rest der Menschheit abgeschnitten und habe das Gefühl, etwas zu verpassen bzw. in meiner Entwicklung zu stagnieren.

Eine Besonderheit ist mir aufgefallen- ich harmoniere am Besten mit Frauen, die ebenfalls nicht besonders emotional sind und nicht selten einen erhöhten Testosteronspiegel aufweisen. Komme auch mit weiblichen Aspergern ziemlich gut zurecht.

#### **Sexualität:**

Ich habe nicht das geringste Problem mit körperlichem Kontakt und die Gewöhnung an einen anderen Menschen, was vielleicht atypisch für Schizoide erscheinen mag- aber alles, was dazugehört, übe ich aus, wie auf einem Instrument zu spielen. Und so lange es für beide Seiten angenehm und überzeugend ist, gibt es auch keine Probleme.

Nur mit Küssen tue ich mich schwer, dafür braucht es leidenschaftlichere Gefühle, die ich einfach selten bis nie habe. Mein Trieb hingegen wurde von Partnerinnenseite bisher immer als überdurchschnittlich bis exzessiv beschrieben. Ich nehme an, ich bin süchtig nach dem Gefühl der Bestätigung durch die körperliche Zuneigung eines anderen Menschen. Darüber hinaus gibt es einen Fetisch.

### **Kinder:**

Ich wollte schon seit einigen Jahren Kinder, unabhängig vom Gedanken an meinen Zustand. Denn selbst ich kann in einem gewissen Rahmen zufrieden oder glücklich sein. Es ist allerdings schon belastend für mich, dass es bisher nie geklappt hat- allerdings bin ich auch froh darüber, da meine damaligen Partnerinnen nicht gerade die Idealbesetzungen der Supernanny gewesen wären...

Ich werde von dem Wunsch angetrieben, alles, was im Zusammenhang mit eigenen Kindern steht, besser zu machen, als es mir selbst widerfahren ist. Ich vermute mal, ich wäre zwar ein recht distanzierter, aber dennoch liebevoller Vater, da ich mich mit meinen Kindern beschäftigen würde und sie nicht einfach sich selbst überließe. Es wäre, pragmatisch betrachtet, auch eine sehr gute Lösung, um an der Sozialkompetenz zu arbeiten.

### **Freunde/Freundschaft:**

Meine letzte echte Freundschaft liegt mittlerweile 20 Jahre zurück. Seitdem nur oberflächliche, kollegiale Verhältnisse.

### **Internetnutzung/ Mediennutzung:**

Das Internet ist sehr wichtig für mich, nicht nur fachlich und im Hinblick auf die abstrakten Hobbies, sondern auch in Bezug auf den Kontakt zum Rest der Menschheit. Verwendet werden hauptsächlich Instant-Messaging-Programme, Kontaktbörsen und social-networks. Auf Grund meines Verlangens nach Kontakt könnte man es schon als kleine Sucht nach neuen Nachrichten betiteln. Davon abgesehen wird das Internet für alles Mögliche verwendet. Die im Laufe von 23 Jahren erworbene Medienkompetenz ist definitiv ein Wettbewerbsvorteil.

### **Leidensdruck/ Psychische Folgen:**

Ich spüre Leidensdruck, da ich trotz meiner ablehnenden Haltung Kontakt wünsche, aber nicht bekomme. Ich würde aber nicht sagen, dass sich psychische Folgen wie Depressionen und Ängste entwickelt haben. Vielleicht ein Ablenkungsverhalten, das man als kleine Sucht definieren könnte, aber nicht mehr. Suizid steht für mich nicht zur Diskussion, da nur Feiglinge den leichten Weg gehen.

Außerdem bin ich jemand, den Widrigkeiten, Konflikte und Probleme eher anspornen anstatt zu demotivieren. Der Gedanke, ein Ziel zu haben, beruhigt mich mehr, als mich die Schwierigkeiten beunruhigen könnten. So kann etwas, das andere zu Depressionen anregt, in mir Tatendrang auslösen. Im umgekehrten Fall traue ich aber dem Frieden nicht, wenn mal etwas harmonieren sollte- dabei bin ich eigentlich harmoniebedürftig- siehe-> allgegenwärtiges Misstrauen.

### **Diagnosekriterien nach ICD 10:**

- **wenn überhaupt, dann bereiten nur wenige Tätigkeiten Freude;**
- Stimmt. Allerdings lassen die meisten meiner Hobbies zumindest Entspannung und eine gewisse Zufriedenheit entstehen. Aber Freude ist zu viel gesagt.
- **zeigt emotionale Kühle, Distanziertheit oder einen abgeflachten Affekt;**
- Stimmt umfassend. Was soll man dazu noch sagen? Ich kann schlecht damit umgehen, andere Menschen können noch schlechter damit umgehen.

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

- Stimmt. Obwohl die Gefühle definitiv vorhanden sind, lösen sie keinen emotionalen Ausbruch aus. Allerdings simuliere ich zärtliche Gefühle ziemlich gut, da sie ja vorhanden sind, wenn auch nicht so ausgeprägt. Ärger wird auch simuliert, aber auf Grund der Notwendigkeit, jemanden nachdrücklich auf etwas hinzuweisen.

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

- Stimmt definitiv.

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

- Stimmt überhaupt nicht. Ich habe sehr viel Spaß und Interesse an sexuellen Erfahrungen, die sich allerdings auf den Partner beschränken, da ich mit Frauen, die ich nicht respektieren kann, nichts anfangen kann.

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

- Stimmt definitiv. Die meisten Tätigkeiten, bei der Soziales oder andere Menschen im Vordergrund stehen, langweilen mich. ABER: eine Unterhaltung beim Kickerspielen oder etwas Vergleichbarem finde ich sehr anregend.

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

- Stimmt bedingt. Phantasie hat ja jeder und die wird auch mal eingesetzt. Introvertiertheit... nun, ich bin aus naheliegenden Gründen oft für mich.

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

- Stimmt genau. Wobei enge Freunde eigentlich schon gewünscht sind... wenn die nur durch das Raster kämen...

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

- Stimmt auf jeden Fall. Manchmal allerdings werden sie absichtlich ignoriert, wenn ich sie als sinnlos oder nicht zielführend erachte.

**Therapie-/Psychiatrieerfahrungen:**

Habe darüber nachgedacht, aber noch nicht in Anspruch genommen.

**Ihre Gedanken über Ihre Zukunft**

Ich wollte eine Familie gründen. Die letzte große Herausforderung im Leben meistern. Die Persönlichkeitsstörung wird den Schwierigkeitsgrad heraufsetzen. Und ich plane einen Branchenwechsel im Beruf, um in einem für mich motivierenderen Umfeld zu arbeiten.

**Sonstiges**

Ich bin für mehr Aufklärung der Normalbevölkerung, was Persönlichkeitsstörungen angeht, um die Akzeptanz innerhalb der Bevölkerung zu erhöhen. Niemand sollte mehr durch Unkenntnis verurteilt bzw. abgelehnt werden. Es gibt bereits einige Filme zum Asperger-Syndrom.