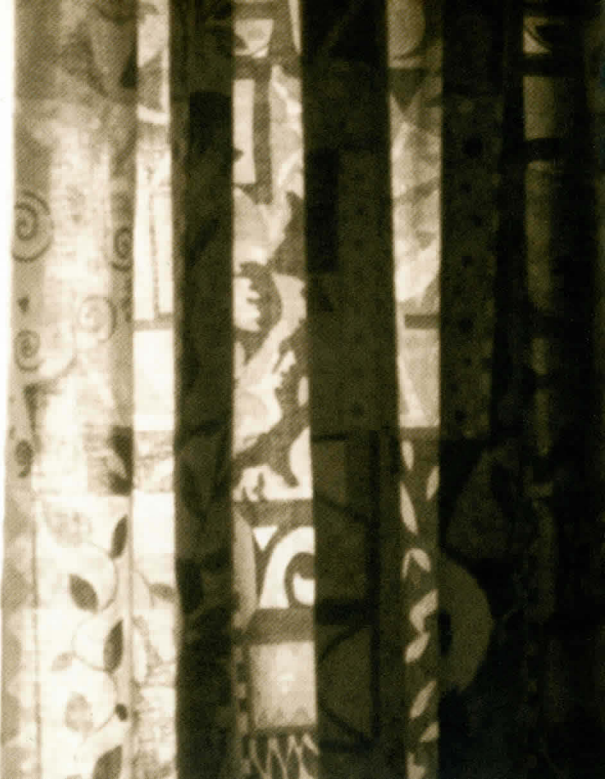


# PSYCHOTHERAPIE UND AIDS



„**S**eit mein Freund tot ist, habe ich keine Lust mehr rauszugehen. Ich sitze zu Hause, telefoniere manchmal mit Freunden und guck Fernsehen. Freunde, die es wahrscheinlich gut meinen, wollen mich zu Theater oder Kino überreden. Ich weiß, daß es besser für mich wäre, trotzdem kriege ich die Kurve nicht...“

„**N**eulich hatte ich unsafes Sex. Es wollte mir nicht aus dem Kopf gehen, und plötzlich bin ich nachts schweißgebadet wach geworden und hatte echte Panik. Da habe ich dann bei der AIDS-Hilfe angerufen. In dem Gespräch ist mir zwar klar geworden, daß das Risiko in der Situation minimal war, trotzdem hat mich die Angst nicht losgelassen...“

„**M**anchmal ist mir einfach alles zu viel. Die Kinder, die Arbeit und die Angst, krank zu werden. Am liebsten würde ich auf und davon. Aber es reicht nur für zwei Tage Krankschreiben. Ich glaube, daß mein Chef schon was ahnt...“

„**I**ch bin ja nie oft ausgegangen. Aber in der letzten Zeit traue ich mich gar nicht mehr in die Szene, weil ich ständig das Gefühl habe, daß mich alle schief anschauen und denken, was will denn dieses alte häßliche Teil hier...“

„**W**enn ich im Supermarkt bin, habe ich den Eindruck, daß alle wissen, daß ich schwul bin. Mich macht das ganz fertig. Am schlimmsten ist es bei meiner Frau, ich traue mich gar nicht mehr, ihr in die Augen zu schauen. Wenn ich das nicht in den Griff kriege, bringe ich mich um...“

„**N**eulich war ich beim Arzt, und er weiß noch immer nicht, woher das Fieber kommt. Meine Helferzellen sind auf jeden Fall im Arsch. Ich frage mich, ob ich nicht so'n Psychozeugs machen soll...“

„**D**ie erste Ecstasy habe ich vor drei Jahren geschmissen und dann ab und zu zum Ficken. Mittlerweile bin ich sexmäßig härter drauf und merke, daß ich ohne Pille gar nicht mehr kann...“

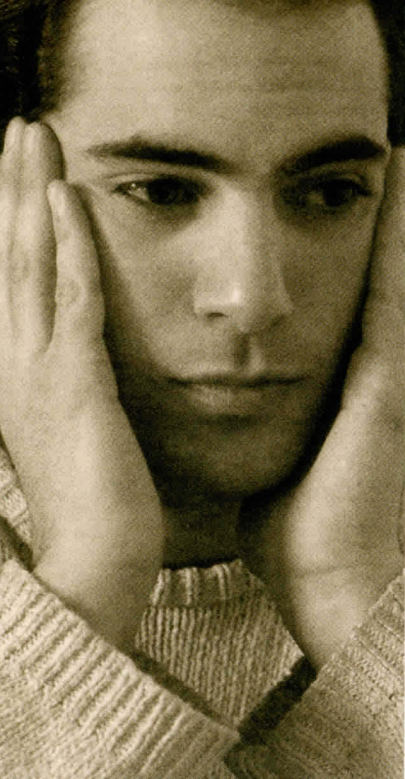
„**I**ch war ja schon immer ein nervöser Mensch. Aber in der letzten Zeit ist die Spannung in mir so stark geworden, daß ich manchmal das Gefühl habe, gleich zu platzen oder losschreien zu müssen. Eine Freundin hat mir erzählt, daß ihr der Arzt so 'ne Tabletten verschrieben hat, die ganz doll geholfen haben...“



Jeder Mensch macht in seinem Leben Erfahrungen, die den Rahmen des bisher Dagewesenen sprengen. Angst vor AIDS, der Verlust eines Freundes, das sich ankündigende Coming-out können solche Lebensereignisse sein, bei denen gewohnte Verhaltensweisen nicht mehr weiterhelfen. Jeder hat seine eigene Art, mit solchen angstausslösenden Momenten umzugehen. Der eine verschafft sich Erleichterung, indem er tanzen geht und sich ablenkt, die andere zieht sich zurück. Manche wiederum sprechen mit Freunden über das, was sie belastet; denn oft gewinnt man so eine andere Perspektive und kann einen neuen Zugang zu sich selbst finden. Jeder versucht auf seine Weise, sich wieder besser zu fühlen.

## [ D E R R A T E I N E S P R O F I S ]

Meist reichen diese oder ähnliche Möglichkeiten, um wieder mehr Wohlbefinden zu erreichen. Und manchmal stellt sich die Überlegung, zusätzlich den Rat eines Profis einzuholen. Sei es in einer Beratung oder einer Psychotherapie. Auch Beratung und Psychotherapie bedeuten nichts anderes, als in eine festgefahrene Situation eine neue Perspektive zu bringen. Der Vorteil eines Profis gegenüber einem Freund: als Außenstehender kann er neutral auf das Problem reagieren. Man kann hier auch Themen, die einem zu peinlich sind, um sie mit Freunden zu besprechen, ohne Scheu äußern.



## Was Psychotherapie kann

- dir helfen, Konflikte besser zu verstehen und zu lernen, mit ihnen umzugehen
- dich unterstützen, deine Wünsche besser zu erkennen
- dir helfen, die Fähigkeit zu entwickeln, offener und bewußter durchs Leben zu gehen
- dein Selbstbewußtsein stärken
- dir helfen, einschneidende Lebensereignisse zu verarbeiten
- dich anleiten, Lebensfreude zu entwickeln und einen Sinn im Leben zu entdecken
- Raum und Zeit geben, dich deinen Gefühlen zu widmen
- dir zeigen, was du für deine Gesundheit tun kannst

## Psychotherapie kann aber

- keinen neuen Menschen aus dir machen
- niemals Ersatz für eine medizinische Behandlung sein
- nicht ohne deine Mithilfe funktionieren
- nicht deine Probleme im Nu wegzaubern

## Psychotherapie und HIV

Ein HIV-positives Testergebnis zu erhalten, ist ein einschneidendes Moment im Leben. Es gibt verschiedene Wege, damit umzugehen. Der eine hält das Ergebnis vorerst geheim, die andere spricht mit Freunden darüber. Andere wieder fühlen sich derart überrumpelt, daß sie weder ein noch aus wissen.

Hilfreich kann es z.B. sein, mit einem Arzt über medizinische Fragen zu sprechen. Halt und Unterstützung gibt dir eine Selbsthilfegruppe, wo du auch erlebst, daß du mit deinen Problemen nicht alleine bist. Und ein Berater oder Therapeut kann dir helfen, erdrückende Gefühle wie Scham, Hoffnungslosigkeit oder Schuld zu bearbeiten und dir zeigen, wie du Perspektiven für dein Leben mit HIV entwickeln kannst. Auch Schwierigkeiten mit der Familie, mit Freunden oder mit der Sexualität kannst du dort einbringen.

Im Verlauf einer HIV-Infektion kann es immer wieder zu unterschiedlich starken seelischen Belastungen kommen. Die Wissenschaft geht heute davon aus, daß das Immunsystem eng mit der Psyche zusammenhängt. Psychische Probleme mit sich herumschleppen, kann sich folglich körperlich auswirken. Gerade als Positiver solltest du deshalb nicht zögern, eine Selbsthilfegruppe oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um deine Sorgen wieder in den Griff zu kriegen. Achte darauf, daß der Berater oder Therapeut bereits Erfahrung mit HIV und AIDS hat.



## Wie finde ich „meinen“ Therapeuten?

Bei Psychotherapie denken viele an „Couch“ und „Seelendoktor“. Therapeuten scheinen allwissend zu sein, Menschen durchschauen zu können, irgendwie unheimlich. Deshalb zögern viele, sich in kritischen Lebensabschnitten einem Therapeuten anzuvertrauen. Der Psychotherapeut ist aber nur jemand, der eine Dienstleistung anbietet: seine therapeutische Hilfe. Dabei setzt er seine geschulte Wahrnehmung ein und seine Fähigkeit, Dinge aus neutraler Position zu betrachten.

Die Beziehung zwischen Klient und Therapeut ist eine sehr persönliche. Um so wichtiger ist es, sich den Therapeuten nicht nur nach seinen fachlichen, sondern ebenso nach seinen menschlichen Qualitäten auszusuchen. Denn ein Mensch, mit dem du über deine intimsten Empfindungen sprichst, sollte dir schon sympathisch sein. Auch da kommt es also auf den „guten Draht“ an.

Achte bei der Suche nach einem Therapeuten darauf, wie er mit dir umgeht. Kommt er damit klar, daß du schwul bist, Drogen nimmst oder HIV-infiziert bist? Fühlst du dich geborgen, respektiert, verstanden?

**Vertrau deinem Gefühl!**





Es gibt eine Menge verschiedener Therapien, die aus unterschiedlichen psychotherapeutischen „Schulen“ hervorgehen. Die folgenden Zitate von Therapieklienten wollen dir lediglich einen Eindruck davon geben, worauf bei den einzelnen Verfahren Wert gelegt wird.

Die Broschüre stellt eine Auswahl der gängigsten psychotherapeutischen Richtungen vor. Nähere Informationen geben „Psychotherapie-Ratgeber“, die in den meisten größeren Buchhandlungen erhältlich sind.





Was ist für mich  
die richtige  
Therapie?



„Gespräche allein bringen mir nicht so viel, da werde ich zu schnell verkopft. Durch Körper- und Atemarbeit bekomme ich besser Zugang zu meinen Gefühlen. Und die kann ich dann im Gespräch verarbeiten. In der Therapie ist es für mich am wichtigsten, direkteren Kontakt zu mir zu bekommen, um meine momentane Situation zu verstehen.“

**Christoph (25) Körpertherapie**

„Als mein Freund Rainer überraschend an AIDS erkrankte, brach für mich eine Welt zusammen. Wenn es mich selbst treffen sollte, müßte ich sterben, ohne richtig gelebt zu haben. Ich entschied mich für eine grundlegende 'Kur' zur Stärkung des Lebenswillens. Drei Jahre lang legte ich mich dreimal pro Woche auf die Couch. Ich mußte die 'Arbeit' zwar selbst leisten, aber ich genoß auch die Freiheit zu schweigen, wenn mir nichts einfiel. Zurückblickend habe ich das Gefühl, daß mir die Psychoanalyse eine zweite Kindheit geschenkt hat. Eine Kindheit mit der uneingeschränkten Aufmerksamkeit eines 'humorvollen Vaters'.“

**Karl (42) Psychoanalyse**



„In der Psychotherapie ist mir klar geworden, was ich vorher alles nicht gesehen habe. Mein Therapeut hat mir oft Wege aufgezeigt, die eigentlich ziemlich einfach waren, auf die ich aber von selbst nicht gekommen wäre. Oft hat er mir eine Aufgabe gegeben, die ich dann eine Zeit lang ausprobieren sollte, z.B. bestimmte Sachen erledigen oder mir einmal am Tag Zeit für mich nehmen. Diese Disziplin war gut für mich und hat vieles in meinem Leben verändert. Jetzt ist es viel selbstverständlicher für mich, mir was Gutes zu tun“.

**Andreas (34) Verhaltenstherapie**

„Meine Therapeutin war der erste Mensch in meinem Leben, der mir das Gefühl gegeben hat, ich bin okay, so wie ich bin. Das hat mir echt gut getan. Bei ihr habe ich auch erkannt, wie schlecht ich mit mir selbst umgegangen bin. Ich glaube, ich kann mich jetzt eher so annehmen, wie ich bin.“

**Sofie (42) Gesprächspsychotherapie**

„Vor meiner Gestalttherapie habe ich immer alles mit mir selbst ausgemacht. 'Ich kann das nicht', 'der will das nicht' und damit hatte es sich. Mit verschiedenen Spielchen, die ich inzwischen mag, ist mir klar geworden, daß ich auch mit anderen Menschen die Dinge aushandeln kann, die auch sie betreffen. Meine Therapeutin hat mich ermutigt, Dinge, die ich mich vorher nicht getraut habe, auszuleben.“

**Anette (28) Gestalttherapie**



Falls du dich entscheidest, eine Psychotherapie zu machen, kann dir diese Checkliste helfen, die richtige Wahl zu treffen.

# Check liste

## Vor der Therapeutenwahl

### Frage dich

- Was möchte ich mit einer Psychotherapie erreichen?
- Möchte ich mich über Gespräche, Körperarbeit oder eine Mischung aus beidem entdecken?
- Was für einen Therapeuten suche ich: Mann oder Frau? Homo oder Hetero?

### Tips

- Informiere dich bei regionalen Beratungsstellen und AIDS-Hilfen über Therapieeinrichtungen und Abrechnungsmöglichkeiten.
- Sprich mit Freunden über deine Entscheidung!

## Bei und nach dem Erstgespräch

### Frage dich

- Macht der Therapeut den Eindruck, für alle Aspekte meiner Persönlichkeit (z.B. Homosexualität, Abhängigkeit, Promiskuität, Prostitution, HIV-Infektion, AIDS-Erkrankung) genügend Verständnis aufzubringen? Hat er in solchen Dingen Erfahrung?
- Empfinde ich Vertrauen und Sympathie für meinen Therapeuten?
- Fühle ich mich geborgen, respektiert und verstanden?

### Tips

- Schau dir mehrere Therapeuten an und wähle erst dann aus. Entscheidend für den Therapieerfolg ist deine Einschätzung eurer Beziehung!
- Kläre schon im Erstgespräch ab, wie mit eventuellen Unterbrechungen (z.B. durch Krankheit, Urlaub) der Therapie umgegangen wird.

## Zur Finanzierung

- Erkundige dich beim Therapeuten darüber, mit welchen gesetzlichen und privaten Krankenkassen er abrechnen kann.
- Jede Krankenkasse hat andere Regelungen zur Finanzierung von Psychotherapien. Vielleicht ist ein Wechsel der Krankenkasse angezeigt.
- Falls dein Therapeut nicht Vertragspartner deiner Krankenkasse ist, kann vielleicht mit dem Argument des besonderen Lebensweltwissens des Therapeuten (Erfahrungen mit Schwulen, Drogengebrauchern, HIV-Positiven und AIDS-Kranken) trotzdem eine Finanzierung der Therapie erfolgen. Sprich mit deinem Therapeuten darüber!

## Wie geht's weiter?

Vielleicht hat dir diese Broschüre Anregung und Klärungshilfe gegeben. Möglich auch, daß sie Fragen zu psychologischer Beratung und Psychotherapie aufgeworfen hat, die erst noch beantwortet werden müssen. Vielleicht willst du wissen, wo du einen Therapeuten findest, der deinen Vorstellungen entspricht.

Ansprechpartner gibt es viele. Hier erste Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können:

### Überregional

Beratungstelefon der örtlichen AIDS-Hilfe: (Ortsvorwahl) 19 411  
Telefonseelsorge: (Ortsvorwahl) 11 101

### Regional

Frage bei der Stadtverwaltung oder suche im Telefonbuch nach psychologischen oder psychosozialen Beratungsstellen. Psychologische Beratungen bieten auch diese Einrichtungen an:

- AIDS-Hilfe
- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas
- Diakonie
- Gesundheitsämter
- Jugend- und Drogenberatungsstellen der Stadt oder Gemeinde
- Pro familia
- Schwulen- und Lesbenberatungsstellen
- Telefonseelsorge
- andere freie Wohlfahrtsverbände

Übrigens:

Es kann Spaß machen, sich Gutes zu tun!





**Impressum**

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin  
<http://www.aidshilfe.de>  
e mail: dah @ aidshilfe.de  
1. Auflage, November 1996

**Text**

Harald Krutiak, Thomas Biniasz

**Redaktion**

Klaus-Dieter Beißwenger,  
Dirk Hetzel, Christine Höpfner

**Gestaltung**

Martina Lauterbach

**Fotos**

Wini Sulzbach

**Druck**

Fürst & Sohn GmbH

**Wir danken**

Armin Bader, Arnd Bächler,  
Klaus Koch, Barbara Leck, Hartmut Majer,  
Arno Oevermann und Reinhard Weber  
für ihre Mitarbeit bei der Entwicklung  
dieser Broschüre.

**Spendenkonto**

Berliner Sparkasse,  
BLZ 100 500 00,  
Konto 220 220 220

Die D.A.H. ist als gemeinnützig  
und besonders förderungswürdig anerkannt.  
Spenden sind daher steuerabzugsfähig.