

YOÜ+

#1 Mentale Gesundheit

ERKENNE DICH SELBST!

Herausforderungen als Chancen zum Wachstum nutzen



KOMPROMISSLOS L(I)EBEN.

Das geht auch mit HIV.

NP-DE-HVU-ADVT-220002_04_2022



In der digitalen HIV-Broschüre findest du alle wichtigen Infos – für ein gutes Leben mit HIV.
Jetzt scannen und mehr erfahren!

ViiV
Healthcare



Während sich um uns herum die Welt mit Corona, Krieg und Inflation in rasanter Weise verändert, wirkt unsere Psyche viel weniger dynamisch und anpassungsbereit. Für gewöhnlich ist diese Art der Stabilität ein Vorteil, aber gegenwärtig scheinen viele Herausforderungen ein höheres Maß an Veränderungsbereitschaft zu erfordern. Während wir es noch schaffen, uns gegen eine kalte Wohnung mit einem Pullover zu schützen, scheint der Schutz unserer Seele ungleich schwerer zu bewerkstelligen.

In dieser ersten Ausgabe von **YOU** gehen wir daher der Frage nach, wie mentale Gesundheit erhalten oder wieder hergestellt werden kann. Plötzliche Veränderungen wie eine Krankheit können bedrohlich wirken. Eine solche Zäsur ist aber auch eine Chance auf Veränderung. Unser Persönlichkeitstest gibt Aufschluss, zu welchem Veränderungstypus du dich zählen kannst. In Interviews haben wir Menschen mit verschiedenen Erkrankungen befragt, wie sie mit den damit verbundenen Herausforderungen umgegangen sind und welche Wege für sie in ein zufriedeneres Leben geführt haben. Besonders wichtig sind uns viele praktische Tipps und Tricks, die zu einer Steigerung deiner Lebensqualität führen können und leicht umzusetzen sind.

Über Anregungen, Feedback und Themenvorschläge freuen wir uns unter DE.INFO@VIIVHEALTHCARE.COM mit dem Betreff „YOU Magazin“

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViiV Healthcare GmbH
Prinzregentenplatz 9
81675 München

KONTAKT

Telefon: 089 2030038-10
E-Mail: DE.info@viivhealthcare.com
www.viivhealthcare.com

REDAKTION

Holger Rovini (V.i.S.d.P.),
Rüdiger Allmann (V.i.S.d.P.)

GESTALTUNG

IPG Health Frankfurt GmbH
Office München, Karlstr. 68,
80335 München

DRUCKEREI

MÖLLER PRO MEDIA GmbH
Zeppelinstraße 6
16356 Ahrensfelde

BILDNACHWEISE

Seite 13: Patrick Hess
Seite 16: Michael Caspers
Seite 19: Kevin Lauderlein

Erscheinungsjahr 2023
Ausgabe 1

NP-DE-HVU-BROC-230002

**KANN EINE
HIV-DIAGNOSE ETWAS
GUTES SEIN?**

04

**AUSWIRKUNG VON
STRESS AUF DAS
IMMUNSYSTEM**

05

**WELCHER
VERÄNDERUNGSTYP
BIN ICH?**

06

**INTERVIEW ZU
AFFENPOCKEN
UND STIGMA**

08

**RAUS AUS DEM
CORONA BLUES**

10

**INTERVIEW MIT
SEXUALTHERAPEUT
PATRICK HESS**

12

**TIPPS ZUR
STEIGERUNG DER
LEBENSQUALITÄT**

14

**MICHAELS GESCHICHTE
ZUR RÜCKKEHR
ZUM GLÜCK**

16

**13 FRAGEN AN NADJA
BENAISSA: EIN LEBEN
ZWISCHEN MUSIK UND
SPORT**

18

03

VERÄNDERUNG ALS CHANCE:

KANN EINE HIV- DIAGNOSE ETWAS GUTES SEIN?

Seit Jahren ergeben sich den Daten des Robert-Koch-Instituts (RKI) zufolge deutliche Verschiebungen darin, welche Gruppe von Menschen neu positiv auf HIV getestet wird.¹ Dabei wird sichtbar: immer weniger Männer, die Sex mit Männern (MSM) haben, infizieren sich mit HIV.

Ein Hauptgrund dafür ist die erfolgreiche Einführung der Prä-Expositionsprophylaxe (PrEP) in Deutschland als Möglichkeit des medikamentösen Schutz vor einer HIV-Infektion. Ihre Akzeptanz unter MSM ist der vielleicht größte Fortschritt der HIV-Prävention in 20 Jahren. Wer sie regelmäßig nimmt und gut verträgt, kann auch ohne Gummi guten Safer Sex haben.

Kombiniert man das mit den Fortschritten in der HIV-Therapie der letzten Jahre und der Tatsache, dass bei nicht-nachweisbarer Viruslast HIV selbst bei Sex ohne Kondom nicht weitergegeben werden kann^{2,3}, versteht man besser, warum jüngere MSM vielleicht ganz zu Recht einen völlig anderen Umgang mit HIV haben, als ihre Vorfäter. Männer die Sex mit Männern haben sind heutzutage die vermutlich am besten informierte und besten geschützte Gruppe.

Im Gegensatz dazu steigen die Zahlen bei Heterosexuellen deutlich an. Beispielsweise wird heterosexuellen Frauen, die nicht nicht als Sexworkerinnen arbeiten, und einen tendenziell monogamen Lebensstil haben, selbst bei Vorliegen von Erkrankungen, die auf eine Schwächung des Immunsystems hinweisen, von den wenigsten Ärzt*innen ein Test auf HIV angeboten.

Ist der dann doch mal gemacht, ein positives Testergebnis da und der erste Schock überwunden, ergeben sich für alle mit der Diagnose „HIV-positiv“ konfrontierten Menschen allerdings die gleichen Fragen. Die Frage, die man einem anderen Menschen und sich selbst jetzt am häufigsten stellen würden: Wie geht es weiter? Explizit nicht: Bei wem hast du dich infiziert? Das ist eine völlig andere Frage, die einen auch nicht wirklich weiterbringt. Es geht nicht um Schuldzuweisungen. Sondern darum, sich das eigene Leben anzusehen und die nötigen Veränderungen herbeizuführen, die dazu beitragen können, dass man auch mit HIV jetzt gut weiterleben kann.

Eine wichtige Sache, die dazu beiträgt ist, die Infektion anzunehmen, und als selbstverständlichen Alltagsbestandteil in das eigene Leben zu integrieren. Klingt viel einfacher, als es ist. Aber: Über 95 Prozent aller Menschen, die in Deutschland mit HIV leben, nehmen laut RKI regelmäßig eine HIV-Therapie und die allermeisten von ihnen sind deswegen unter der Nachweisgrenze.⁴ Heißt, sie können HIV nicht mehr weitergeben und können ein normales Leben bei guter körperlicher Gesundheit führen.

Ihre größten Herausforderungen sind eher Stigma und Diskriminierung, nicht HIV an sich. 70 Prozent aller Menschen mit HIV in Deutschland, finden es laut einer Umfrage der Deutschen Aidshilfe (DAH) deswegen schwierig, darüber zu sprechen, dass sie HIV-positiv sind.⁴ Das wäre allerdings sehr vorteilhaft. Denn Menschen, die die Chance haben, mit HIV in ihrem Leben offen umzugehen, schaffen es auch, HIV besser in ihr eigenes Leben zu integrieren, haben eine höhere Therapietreue und eine bessere geistige Gesundheit.

Aber, wo findet man Gesprächspartner*innen, und wer können die überhaupt sein? Wie seit 40 Jahren, können die Selbsthilfeorganisationen hier weiterhelfen. In fast jeder mittelgroßen deutschen Stadt gibt es inzwischen Aids-Hilfen, die allen, vom Jungpositiven, bis zur 70-jährigen Rentnerin, Angebote zur Unterstützung machen können. Die Gemeinschaften, die man hier finden kann, sind das größte Pfund,

das eigene Leben jetzt neu zu gestalten, von anderen einen entspannten Umgang mit HIV zu lernen und das positive Testergebnis vielleicht auch als Chance auf einen Neustart zu begreifen. Fragen, die einem ein/e gute/r Psychotherapeut*in stellen würde, kann man sich auch erstmal allein beantworten, oder im Gespräch mit anderen positiven Menschen: Was in meinem Leben trägt dazu bei, dass ich mich wegen meiner HIV-Infektion nicht schlecht fühle? Wo kann ich lernen, mit der Angst vor Stigma und Diskriminierung besser umzugehen? Was trägt zu meiner geistigen und körperlichen Gesundheit bei? Was macht mir Spaß? Mit wem fühle ich mich verbunden? Wie gehe ich gelassener und stressfreier durchs Leben?

All diese Dinge gilt es zu stärken. Nicht nur wegen HIV, sondern weil angstfreie und medizinisch gut versorgte Menschen, die mit anderen Spaß haben, glückliche Menschen sind. Sie haben es leichter eine größere Therapietreue an den Tag zu legen und die Resilienz, die sie jetzt für den Umgang mit Nicht-Positiven brauchen, gelassen aufzubauen. Das kann ganz unterschiedlich aussehen: Einer 65-Jährigen gerade positiv getesteten Frau erschließt sich vielleicht noch einmal ein ganz neuer Freundeskreis, ein 20-Jähriger Großstadtschwuler merkt vielleicht, dass es noch andere Formen von Spaß gibt, als auszugehen. Ein beruflich schwer gestresster Mittvierziger, traut sich vielleicht endlich, die Frage zu stellen, ob ihn sein Beruf wirklich erfüllt.

Ohne Zweifel: Ein positiver HIV-Test ist ein Wendepunkt in jedem Leben. Er muss aber kein Wendepunkt zu etwas Schlechtem sein, sondern kann auch als Chance begriffen werden, das eigene Leben in Frage zu stellen und so zu verändern, dass die Diagnose der Motor für eine neue, im wahrsten Sinne des Wortes positive Lebenseinstellung ist. Denn das Leben mit HIV ist für einen Menschen, der heute im Jahr 2023 die Diagnose „HIV-positiv“ erhält aus medizinischer Sicht, kein großes Problem mehr. Die Therapien funktionieren und die Versorgung damit ist in Deutschland hervorragend. Es kann einem mit HIV richtig gut gehen. Dabei helfen der Kontakt mit anderen positiven Menschen, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, und die Erkenntnis, dass einen HIV nicht definiert, sondern inzwischen nur eine von vielen anderen chronischen Erkrankungen ist.

Weitere Informationen zum Leben mit HIV sowie persönliche Geschichten von HIV-positiven Menschen findest du unter www.livlife.de



¹ RKI Epidemiologisches Bulletin 47/2022

² Eisinger RW et al. HIV Viral Load and Transmissibility of HIV Infection: Undetectable Equals Untransmittable. JAMA 2019 Feb 5; 321(5): 451-452.

³ Leitlinien der European AIDS Clinical Society (EACS), Version 11.1, Stand Oktober 2022. <https://www.eacsociety.org/guidelines/eacs-guidelines/eacs-guidelines.html>

⁴ Deutsche Aidshilfe, „positive stimmen 2.0“ https://hiv-diskriminierung.de/system/files/document/broschuere_finale_version.pdf



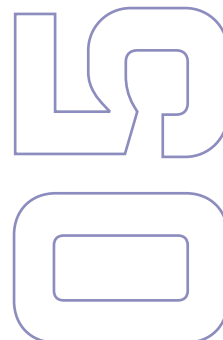
DOWNLOAD

STRESS KANN DEM IMMUNSYSTEM SCHADEN

Laut einer Studie des amerikanischen Forschers Eric Klopack fordert Stress einen hohen Tribut an die Gesundheit, indem er das Immunsystem schwächt.¹ Um herauszufinden, welche Rolle Stress bei der Schwächung des Immunsystems spielt, analysierten Forscher*innen die Antworten von mehr als 5.700 Menschen über 50 Jahren. Die Teilnehmer*innen füllten einen Fragebogen aus, der die Erfahrungen mit sozialem Stress bewertete, darunter belastende Lebensereignisse, chronischer Stress sowie alltägliche und lebenslange Diskriminierung.

Das Ergebnis: Traumatische Ereignisse, berufliche Belastungen, alltägliche Stressfaktoren und Diskriminierung können die Alterung des Immunsystems beschleunigen, denn Stress kann zu einem schädlichen Cortisolüberschuss führen. Häufig wird zudem versucht, Stress im Alltag durch Rauchen oder Alkoholkonsum zu kompensieren. Diese Gewohnheiten können das Immunsystem zusätzlich schwächen. Glücklicherweise sind die stressauslösenden Faktoren Umstände, die der eigenen Kontrolle unterliegen und daher mit Achtsamkeit und bewussten Verhaltensänderungen positiv beeinflusst werden können.

¹ Eric Klopack: „Proceedings of the National Academy of Sciences“. 2022. doi.10.1073/pnas.2202780119

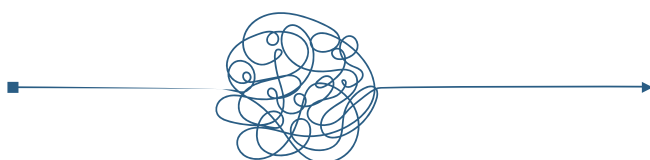
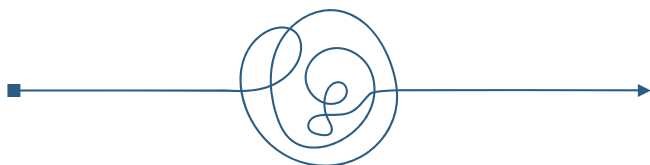
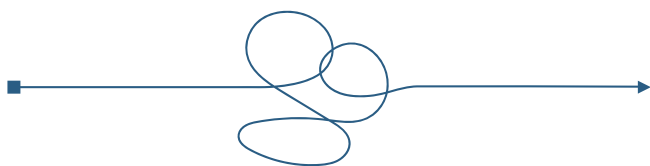


WIE GEHST DU MIT VERÄND

ERUNGEN UM?

Ob Menschen dazu neigen, Veränderungen selbst anzuschreiben oder von ihnen überrollt zu werden, und wie sie mit Veränderungen umgehen, hängt stark von ihrer Persönlichkeit ab. Dieser Test soll Anregungen geben, über die eigene Bereitschaft, Veränderungen aufzugreifen, nachzudenken.

Es geht hierbei nicht darum, möglichst viele Punkte zu schießen. Antworte ehrlich und nicht so, wie du dich präsentieren möchtest. Pro Frage darfst du drei Punkte vergeben. Am besten, alle drei für eine der vier Alternativen (A bis D). Wenn du dich nicht entscheiden kannst, vergibst du zwei Punkte für deine erste und einen Punkt für deine zweite Wahl.



Du sitzt im fast voll besetzten Zug. Neben dir sitzt dein/e Chef*in, dein/e Lehrer*in oder Dozent*in. Deine Begleitung müsste aufstehen, damit ein Vater in der Nähe seiner fünfjährigen Tochter sitzen kann. Er tut aber so, als bemerke er nichts.

- A** Dies ist die einzige Gelegenheit, mit meinem Wissen zu brillieren. Ich gebe ebenfalls vor, nichts zu bemerken.
- B** Der Vater sieht ziemlich gestresst aus. Ich biete ihm meinen Sitz an.
- C** Ich lade meine/n Chef*in/Lehrer*in/Dozent*in auf ein Getränk im Bordrestaurant ein. Danach werden wir schon einen anderen Sitzplatz finden.
- D** Ich würde mich ärgern, wenn ich meinen Platz freigäbe, schließlich habe ich für die Reservierung bezahlt.

Du wirst dafür kritisiert, nicht ordentlich zu gendern. Was geht dir durch den Kopf?

- A** Ist mir egal. Ich denke die weibliche Form einfach mit.
- B** Vielleicht erfahre ich bei diesem Test etwas, dass meine Meinung ändert. Man lernt ja auch bei Horoskopen oder Psychotests nie aus.
- C** Ich mache so viele Rechtschreibfehler, da würde gendern die Sache nur verschlimmern.
- D** Egal ob Gendern oder Rechtschreibung. Mich nerven Schlampereien.

Du bekommst ein super Jobangebot, müsstest dafür aber in eine Stadt ziehen, in der du noch nie gewesen bist. Wie entscheidest du?

- A** Zuerst kaufe ich mir einen Reiseführer und suche in der Mediathek nach Dokumentationen über den Ort. Danach treffe ich eine Entscheidung.
- B** So schlimm kann eine unbekannte Stadt gar nicht sein. Für einen guten Job, bei dem ich mich nützlich machen kann, tue ich alles.
- C** Ich ändere meinen Standort bei Tinder zu meinem möglichen neuen Wohnort und schaue, wie viele Dates ich in 48 Stunden machen könnte. Wenn die Ausbeute okay ist, nehme ich den Job.
- D** Was, wenn dann die Kolleg*innen blöd sind oder der/die Chef*in cholerisch ist? Falls ich mich für den Job entscheiden sollte, würde ich meine alte Wohnung vorsichtshalber noch eine Weile behalten.

Auf dem Bürgersteig stehen zwei junge Mütter und unterhalten sich. Ihre Kinderwagen haben sie so abgestellt, dass du die Engstelle mit deinem Rollkoffer nicht passieren kannst.

- A** Auf dem Weg zum Bahnhof plane ich immer genug Zeit ein. Ich halte deshalb direkt vor den beiden an, sage nichts und schaue, ob sie selbst bemerken, dass sie den Weg blockieren.
- B** Ich quetsche mich an halbwegs geeigneter Stelle zwischen den parkenden Autos durch und weiche auf die Fahrbahn aus.
- C** Ich bitte darum, etwas Platz zwischen den beiden Rackern zu schaffen.
- D** Ich drängele mich zwischen den beiden durch und achte darauf, dass mein Koffer gegen beide Kinderwagen rempelt. Anders lernen die das nie.

Für einen Urlaub hast du den billigsten Flug und unabhängig davon ein Hotel gebucht. Drei Wochen vorher wird dein Flug annulliert.

- A** Drei Wochen vorher finde ich unverschämt kurzfristig. Ich werde mich informieren, welche Rechte ich der Fluggesellschaft gegenüber habe.
- B** Hoch gepokert – aber verloren. Ich will mir den Urlaub nicht verderben lassen und buche einen anderen Flug; auch wenn der mehr Geld kostet, als ich eigentlich ausgeben will.
- C** Ich schildere dem Hotel die Lage. Unter diesen Umständen und drei Wochen im Voraus werden die mich bestimmt kostenlos stornieren lassen.
- D** Damit ist das Maß voll. Künftig buche ich nur noch Pauschalreisen.

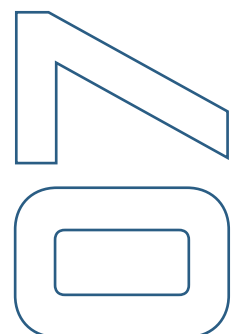
 **DOWNLOAD**

AUFLÖSUNG

Es gibt Veränderungen, die wir auslösen wollen: mehr Sport, weniger Chips, eine neue Tapete. Und es gibt solche, die von außen auf uns einprasseln: das Ende einer Beziehung, ein verdorbener Urlaub, der neue Subwoofer der Nachbarn. Wie leicht dir der Umgang mit kleinen Veränderungen oder großen Wendepunkten im Leben fällt, erfährst du, wenn du deine Punkte hinter den Buchstaben A) bis D) zusammenzählst. Wenn du deine Punkte dreimal oder häufiger auf zwei Antworten verteilt hast, bekommst du für B) und C) je zwei weitere Punkte.

Wahrscheinlich wirst du nicht in einer Kategorie die volle Punktzahl erreicht haben. Persönlichkeitsmerkmale sind nicht entweder voll da oder gar nicht vorhanden. Die Übergänge sind fließend und abhängig von Tagesform und Stimmung. Aber es dürfte sich eine Richtung abzeichnen, die Auskunft darüber gibt, zu welchem Persönlichkeitstyp du am ehesten tendierst. Trotzdem schadet es nicht, alle vier Beschreibungen zu lesen. Damit kannst du neben deinen Stärken auch etwas über deine Schwächen erfahren – oder über deine Freund*innen und ihr Verhalten.

Unterschieden werden Realist*in, Idealist*in, Optimist*in und Pessimist*in. Zu welcher dieser vier Typologien du an Hand des Testergebnis tendierst, erfährst du, indem du den QR-Code scannst.





VOM UMGANG MIT ÄNGSTEN

ANGESICHTS EINES SCHWEREN VERLAUFS VON AFFENPOCKEN

Die letzten 24 Monate waren nicht nur geprägt von Corona als neue Atemwegserkrankung. Zusätzlich kamen die Affenpocken (MPX) dazu, die insbesondere in der schwulen Community zu einer starken Verunsicherung geführt haben. Wir sprachen mit Eric über seine persönliche Erfahrung damit.

Du hast darum gebeten, dieses Interview anonym zu führen. Sind Affenpocken in Bezug auf die Stigmatisierung das neue HIV?

+ Eric: Ich habe eigentlich kein Problem damit, davon zu erzählen, aber aufgrund der Schwere meiner Erkrankung möchte ich eigentlich nicht als „der mit der schlimmen Infektion“ wahrgenommen werden. Im persönlichen Umgang lasse ich alle Menschen, die mir nahestehen, daran teilhaben, wie schlecht es mir mit den Affenpocken ging. Ich glaube auch nicht, dass man beide Infektionen miteinander vergleichen kann, denn mit den Affenpocken ist man irgendwann durch.

Wie stellst du dir es vor, dich in Zukunft mit den nach wie vor sichtbaren Flecken durch die Pocken öffentlich zu zeigen?

+ Eric: Ich habe darüber viel nachgedacht, wie das wirken kann. Aber bei meinen bisherigen Kontakten wurde ich zwar auf die Flecken angesprochen, aber niemand fand es so schlimm, wie ich befürchtet hatte. Menschen, die mich noch nicht kannten, hielten es für eine Pigmentstörung. Für andere scheint es weniger schlimm zu sein als für mich.

Wann sind dir die ersten Symptome aufgefallen?

+ Eric: Am Tag vor einer Reise nach New York habe ich einen ersten Pickel entdeckt. Als dann die Lymphknoten angeschwollen sind, habe ich zunächst noch auf eine Grippe gehofft.

Was hat dir mental geholfen?

+ Eric: Vor allem, dass mein bester Freund bei mir gewesen ist. Ich weiß nicht, was ich allein gemacht hätte. Ansonsten: Mich mit Schmerzmitteln vollzupumpen und abends immer in eine Broadwayshow zu gehen, was ich natürlich unter Quarantäne-Gesichtspunkten nicht hätte tun sollen. Aber eine Woche die Wohnung nicht zu verlassen, das wäre für mich psychisch nicht gesund gewesen.

Hattest du in dieser Zeit mit Ängsten zu kämpfen?

+ Eric: Ja, es war beängstigend, weil ich gemerkt habe: Das ist eine Intensität von Schmerz, die ich so noch nicht kannte. Es war eine Mischung aus Verängstigung und Erschöpfung, bei der ich irgendwann anfang, nur noch zu weinen, weil ich einfach nicht mehr konnte.

Bis hin zu Todesängsten?

+ Eric: In den letzten zwei Tagen in New York wurde es so schlimm, dass ich unbedingt sofort ins Krankenhaus wollte nach meiner Rückkehr. Dort hatte ich zwar keine Angst vor dem Sterben, aber ich hatte das Gefühl, dass mein Körper um sein Leben kämpft. Vor allem weil es erst noch schlimmer wurde. Durch das lange Sitzen im Flugzeug platzten alle Blasen am Körper auf und es gab überall offene Wunden. Jede Bewegung war unerträglich. Ich konnte nicht mal Wasser ohne starke Schmerzen trinken.

Hat dich das an eine mentale Grenze gebracht?

+ Eric: Und wie! Ich war völlig fertig. Ich lag während der Quarantäne nur vor dem Fernseher und danach war ich froh, dass ich ohnehin gerade in therapeutischer Behandlung war. Ich hatte noch nie solche gesundheitlichen Probleme, die mich emotional und gesundheitlich an den Rand meiner Kräfte gebracht haben.

Und die mentale ging mit der körperlichen Genesung einher?

+ Eric: Es lief zeitlich parallel. Hilfreich war für mich, dass ich gegenüber meiner Therapeutin, aber auch anderen benennen konnte, warum es so schlimm war. Nämlich weil ich unbewusst Angst um mein Leben hatte. Bis dahin war mir unvertraut zu spüren, wie der Körper um sein Überleben kämpft. Über diese Angst zu sprechen und die Worte dafür zu finden hat mir sehr geholfen. Reden hilft ja, man soll es kaum glauben.



Einsamkeit beeinträchtigt das Leben vieler Menschen auf negative Weise. Dauerhafte Einsamkeit leistet psychischen und physischen Erkrankungen Vorschub und verhindert eine fruchtbare soziale Teilhabe. Das Kompetenznetz Einsamkeit trägt beispielsweise dazu bei, Einsamkeit zu verhindern und zu bekämpfen.

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Auch mit HIV kann Einsamkeit ein Thema sein, das belastend werden kann. Um das zu verhindern, hilft es oft sich anderen Menschen anzuvertrauen, die in einer ähnlichen Situation sind oder waren. Eine ausführliche Übersicht zu Gesprächs- und Beratungsangeboten für Menschen mit HIV bietet die Website LiVLife.

www.livlife.de



Ein weiteres Angebot speziell für schwule Männer ist Gayhealthchat - ein Peer-to-Peer-Projekt, bei dem man anonyme Beratung zu persönlichen Fragen erhalten kann.

www.gayhealthchat.de

**”REDEN
HILFT JA“**

RAUS AUS DEM CORONA- BLUES!

Die Corona-Pandemie ist mittlerweile kein Ausnahmezustand mehr, sondern das Virus ist Teil unseres Alltags geworden. Obwohl einige Schutzmaßnahmen noch existieren, können wir wieder ein normales Leben führen. Und das ist wichtig, denn die Pandemie hat viele Menschen in die Einsamkeit geführt. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, um nun wieder zurück ins zufriedene Leben zu finden.

Das Gefühl der Einsamkeit ist in Deutschland weitverbreitet. Laut Umfragen des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) gaben im Jahr 2017 rund 14 Prozent der befragten Personen in Deutschland an, zumindest manchmal einsam zu sein. Durch die Beschränkung sozialer Kontakte hat sich während der Corona-Pandemie dieser Wert vervielfacht. Eine erneute Befragung des SOEP im Jahr 2021 ergab, dass sich 42 Prozent der Menschen in Deutschland einsam fühlen.¹

Wie das „Kompetenznetzwerk Einsamkeit“ erklärt, handelt es sich bei Einsamkeit um ein subjektives Gefühl. Dabei entsprechen die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Zudem gibt es verschiedene Arten, beispielsweise die soziale oder die emotionale Einsamkeit. Grundsätzlich gilt: Einsam ist, wer sich einsam fühlt. Deswegen sollte jeder sich einsam fühlende Mensch in sich hineinhorchen, was genau fehlt, denn die Gründe für die empfundene Einsamkeit sind sehr unterschiedlich. Eine allgemeine Strategie dagegen gibt es nicht.




ZURÜCK INS ZUFRIEDENE LEBEN NACH DER EINSAMKEIT

Trotzdem kann jeder selbst etwas tun. Wichtig ist es, an Aktivitäten mit anderen Menschen teilzunehmen oder sie wieder aufzugreifen, beispielsweise in einer Lauf- oder Schwimmgruppe oder bei einem Kochkurs. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die eigenen Interessen und Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen zu teilen und sich untereinander auszutauschen. Eine einfache Möglichkeit, dies zu tun, bietet die Smartphone-App „Meetup“. Darin kann man an Gruppen und Events zu unterschiedlichsten Interessen teilnehmen oder selbst welche erstellen, um Gleichgesinnte zu treffen. Somit ist die App eine praktische Anwendung, um die eigene Freizeitgestaltung mit anderen Menschen zu planen und neue Kontakte zu knüpfen.

Nicht nur gegen Einsamkeit, sondern auch gegen Alltagsroutine hilft es, wenn man Neues ausprobiert. Wie wäre es mit Thaiboxen, CrossFit oder einem Sprachkurs? Wer die eigene Komfortzone verlässt, erschließt sich ein neues Umfeld und schafft dabei neue Möglichkeiten, Kontakte und Perspektiven. Besonders ratsam ist es jedoch, besser mit dem Gefühl der Einsamkeit umzugehen und mentale Stärke zu entwickeln. Hierbei können beispielsweise Meditationskurse, ein Achtsamkeitstraining oder Yoga helfen. All das sind Mosaiksteine auf dem Weg zurück ins zufriedene Leben.

¹ Entringer T, Epidemiologie der Einsamkeit in Deutschland, KNE Expertise 4/2022



FACTS & FIGURES ZUM THEMA HIV

76% der HIV-positiven Menschen in Deutschland sind laut der Befragung „Positive Perspektiven“ überzeugt, dass Fortschritte in der HIV-Therapie ihre Gesundheit verbessern werden.¹

1992 hat die WHO den internationalen Tag der seelischen Gesundheit erstmals ins Leben gerufen, um über psychische Erkrankungen aufzuklären. Seitdem findet dieser Thementag jährlich am 10. Oktober statt. Laut einem aktuellen WHO-Bericht lebten 2019 weltweit 1 von 8 Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Alleine im Jahr 2020 stieg die Häufigkeit von Depressionen bedingt durch die Corona-Pandemie um 28 % an.² Auch in diesem Jahr werden am 10. Oktober Informationstage, Veranstaltungen und Aktionen stattfinden.

75% aller Menschen, die eine HIV-Therapie bekommen, haben laut der Studie „Positive Stimmen“ mehr Spaß am Sex.³ Der Grund dafür ist die Erkenntnis, dass Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie und nicht nachweisbarer Viruslast, HIV selbst bei ungeschütztem Sex nicht übertragen können.^{4,5} Guter Sex ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl aller Beteiligten.

5 SCHRITTE zur Verbesserung der persönlichen Stimmung bietet das interaktive Programm moodgym.de. Mithilfe der AOK wurde durch ein Team der Universität Leipzig dieses Tool entwickelt, das depressive Stimmungen verringern soll. Im Baustein Gefühle sollen beispielsweise verzerrte Wahrnehmungen überwunden werden, indem dargelegt wird, wie negative Gefühle unsere Gedanken beeinflussen. Ein weiterer Baustein beschäftigt sich mit Beziehungen und dem besseren Umgang von Beziehungsproblemen.

2,4 STUNDEN WENIGER Zeit haben die Deutschen nach Corona am Bildschirm verbracht - ein Rückgang von 10 auf 7,6 Stunden täglich.⁶ Einer Studie zufolge gaben 46% aller Befragten an, sich eine digitale Auszeit genommen zu haben und mehr als ein Drittel plant, in Zukunft weniger Zeit mit digitalen Medien zu verbringen.⁷ Digital Detox ist gut für die mentale Gesundheit, weil es dazu führt, sich stärker auf eine Aufgabe zu fokussieren. Ständige und meist unbewusste Unterbrechungen, z. B. durch Nachrichten auf dem Handy, führen zu einer geringeren geistigen Präsenz im Hier und Jetzt. Einfacher Tipp: Einfach das Handy mal während eines Spaziergangs zu Hause lassen.

¹ Wigger A et al., 15. Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin 2021. Poster P-037.

² WHO World Mental Health Report 2022, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ Deutsche Aidshilfe, „positive stimmen 2.0“, https://hiv-diskriminierung.de/system/files/document/broschuere_finale_version.pdf

⁴ Eisinger RW et al. HIV Viral Load and Transmissibility of HIV Infection: Undetectable Equals Untransmittable. JAMA 2019 Feb 5; 321(5): 451–452.

⁵ Leitlinien der European AIDS Clinical Society (EACS), Version 11.1, Stand Oktober 2022. <https://www.eacsociety.org/guidelines/eacs-guidelines/eacs-guidelines.html>

⁶ Bitkom Umfrage „2 Jahre Corona“ 2022, <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2022-01/bitkom-charts-zwei-jahre-corona-220125-final.pdf>

⁷ ARD/ZDF-Onlinestudie 2022, <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/>

NEUE WEGE IN DER

SEXUALITÄT

HILFE DURCH GESPRÄCHS-THERAPIE

YOU sprach mit dem Sexualtherapeuten Patrick Hess über die Frage, wie man Menschen mit chronischen Erkrankungen zu mehr Selbstakzeptanz und Ausleben ihrer Bedürfnisse in Beziehungen führt. Neue Wege auch in der Sexualität zu gehen kann einen wichtigen Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten.

Mit welchen Themen kommen Menschen zu Dir in die Beratung?

✚ Ein großes Thema ist: Wie kann man Beziehungen öffnen? Uns wird vorgelebt, wir müssen in einem binären Verhältnis mit nur einer/m Partner*in sein. Aber vielleicht wollen wir uns gar nicht reproduzieren und fühlen uns in dieses Narrativ „wir bleiben für immer zusammen und haben ein Häuschen“ reingepresst und stellen fest: Das bin gar nicht ich. Dann muss man rausfinden: Wie kann ich mich finden und leben, ohne den anderen zu verletzen? Ein anderes Thema ist, Intimität zuzulassen. Durch das schnelle Onlinedating und die damit verbundene Verfügbarkeit von Sexualpartner*innen fällt es vielen Menschen schwer, wirklich Intimität zu erleben. Und als Drittes: Konflikte, die sich nach medizinischen Eingriffen ergeben. Also Themen unterschiedlicher Natur bei denen es um Sexualität und Beziehungsfähigkeit geht.

Gibt es HIV-positive Menschen, die Hilfe für ihre spezielle Situation suchen?

✚ Ja, und zwar aufgrund von Unwissenheit in der Bevölkerung. Viel zu wenige Menschen wissen, dass HIV-Positive mit

einer Viruslast unter der Nachweisgrenze, selbst beim Sex ohne Kondom, nicht ansteckend sind. Auch HIV-Positive sind nicht alle gut aufgeklärt, was vielleicht mit Scham zu tun hat, über den eigenen Status zu sprechen. Auch das Wissen um den Schutz durch PrEP ist in Partnerschaften hilfreich.

Wie kann man sich eine Sexualtherapie auf der zeitlichen Schiene vorstellen?

+

Das ist sehr unterschiedlich. Ich erteile keine Lösungen, sondern öffne einen Raum, in dem der Mensch durch gezielte Fragestellungen bisherige Sichtweisen, Einstellungen und Verhaltensweisen hinterfragt, um so eine Weiterentwicklung zu ermöglichen. Wie schnell das geht, liegt nicht in meiner Hand, auch wenn ich mit bestimmten Übungen zur Seite stehen kann. Ich denke da an Slow-Sex. Man kann auch mal Sex haben ohne genitale Stimulation. Wie sieht es aus, wenn es nicht Orgas-Muss, sondern Orgas-Kann ist.

Wie wäre denn deine Arbeitsanweisung für eine/n Kandidat*in zum Slow-Sex?

+

Slow-Sex hat ganz viel mit Achtsamkeit zu tun und das bedeutet, ganz langsam vorzugehen. Einfach nur einzelne Körperteile wahrzunehmen oder zu berühren. Wie findet Berührung statt, wie stark wird berührt, wie lange wird berührt.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Offenheit für nichtnormative Lebensentwürfe und sexueller Offenheit? Bei dir stehen zum Beispiel diese Drag-High-Heels im Flur.

+

Ich finde es spannend, dass du sagst, es sind Drag-High-Heels. Ich assoziiere sie gar nicht mit Drag oder Frau ...

... es sind schon sehr rote und hochhackige Schuhe ...

+

Ja, aber sie sehen einfach geil aus. In der Tat glaube ich, dass nichtnormative Lebensweisen auch einen offeneren und vorurteilsfreieren Umgang mit Sex ermöglichen. Vielleicht auch offener für andere Beziehungsformen oder genderfluide Rollen. Es ist nicht für jeden das passende Modell, ein Leben lang mit einem anderen Menschen zusammen zu sein oder von nur einer/m Partner*in die Erfüllung aller Bedürfnisse zu erwarten. Man kann auch einen asexuellen Weg gehen, bei dem der Sex keine oder nur eine sehr kleine Rolle spielt. In der Zukunft lassen sich Dank der virtuellen Realität Avatare der eigenen Person bauen, mit denen man ebenfalls eine Form der Sexualität praktizieren kann. Auch in der Cyber-Welt kann ich kommunizieren oder sexuelle Fantasien ausleben. Dies kann mir dabei helfen, mich so zu lieben, wie ich bin, mich zufriedener machen und mental stärken.

 [@pathessextherapist](https://www.instagram.com/pathessextherapist)

www.therapiehess.de



Sexualtherapeut Patrick Hess

4

TIPPS ZUR STEIGERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Im Laufe der Jahre passiert es nicht selten, dass sich eine gewisse Unzufriedenheit in den Alltag einschleicht. Dabei ist selten nur ein Faktor für dieses Gefühl verantwortlich, sondern eher eine Mischung verschiedener Aspekte. Zum Glück haben wir gleich mehrere Stell-schrauben zur Verfügung, um an einer Verbesserung der eigenen Lebensqualität zu feilen.



DOWNLOAD

Vielen Krankenkassen bieten kostenfreie Kurse zum Stressabbau an. Durch Tipps und Übungen zu Achtsamkeit, bewusstem Stressabbau und Bewegung kann man so für mehr Entspannung im Alltag sorgen. Die AOK hält auf ihrer Website beispielsweise eine Suche nach Orten mit entsprechenden Angeboten in Deutschland bereit. Es besteht auch die Möglichkeit, einen solchen Kurs online zu belegen.

Besondere Unterstützung im Umgang mit einer positiven HIV-Diagnose bietet die Seite livlife.de. Dort gibt es nicht nur eine digitale Broschüre mit einem eigenen Kapitel rund um die mentale Gesundheit. In persönlichen Videos erzählen Menschen, wie sie auch mit HIV mental gesund bleiben und ihre Lebensqualität erhalten.



1 GUTER SCHLAF IST DAS A UND O

Zu den besten Lifehacks gehört die Optimierung der Schlafqualität. Denn wer nachts gut schläft, der ist tagsüber leistungsfähiger, fokussierter und ausgeglichener. Kein Wunder, schließlich finden im Schlaf wichtige Regenerationsprozesse statt. Laut Studien wirkt sich zu wenig Schlaf negativ auf unsere Gesundheit und Psyche aus.¹ Menschen, die nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Demenz und chronische Erkrankungen wie Diabetes. Jedoch hat jeder Mensch einen anderen Schlafbedarf. Wer sich nach sechs bis sieben Stunden Schlaf erholt fühlt, muss nicht zwangsweise länger schlafen. Andere Menschen benötigen bis zu neun Stunden Schlaf, um fit zu sein. Aus wissenschaftlicher Sicht liegt das Ideal für eine gesunde Schlafdauer zwischen siebeneinhalb und acht Stunden. Allerdings kommt es nicht nur auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität des Schlafs an. Die Schlafqualität lässt sich mit folgenden Maßnahmen verbessern:

- * Dem Körper rechtzeitig vorm Schlafengehen Erholung/Ruhe gönnen.
- * Saunieren oder ein heißes Bad helfen beim Einschlafen.
- * Eine halbe Stunde vorm Schlafengehen kein Smartphone mehr benutzen sondern eher ein Buch lesen.
- * Raumtemperatur auf 15 bis 18 Grad einstellen.
- * Den Schlafraum gut abdunkeln.
- * Auf eine bequeme Matratze und ein ergonomisches Kissen achten.
- * Nach Möglichkeit immer zur gleichen Uhrzeit schlafen gehen.

2 RUHE-INSELN SCHAFFEN

Viele Menschen fühlen sich im Alltag getrieben. Beruflicher Stress und private Verpflichtungen können zu einer anhaltenden Anspannung führen. Daraus entsteht häufig das Gefühl, nie richtig zur Ruhe zu kommen und sich entspannen zu können. Damit es nicht so weit kommt, sollte man bereits im Alltag vorsorgen, indem man sich sogenannte Ruhe-Inseln schafft.

Ein stressiger Morgen ist ein schlechter Start in den Tag. Deswegen lieber früher aufstehen und eine entspannte Morgenroutine entwickeln. Das kann ein ausgiebiges Frühstück sein, eine Trainingseinheit oder ein kleiner Spaziergang vor der Arbeit. Auch Meditation und Achtsamkeitsübungen am Morgen sowie während des Tages sind ideal. Diese können dazu beitragen, dass man bei stressigen Alltagssituationen mental widerstandsfähiger wird.

Generell hat jeder Mensch andere Bedürfnisse an eine Ruhe-Insel. Egal ob beim Kinoabend, beim Saunabesuch, in einer Meditationsgruppe oder beim Kochen mit Freunden,

man sollte immer den Moment genießen und unnötige Ablenkungen vermeiden. Es ist ratsam, in Entspannungssituationen das Smartphone beiseitezulegen. So kann man den Fokus allein auf das Hier und Jetzt richten.

3 AUF DIE RICHTIGE BALANCE ACHTEN

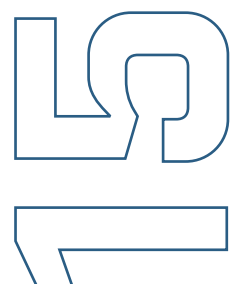
Ein erfülltes und zufriedenes Leben entsteht, wenn wir die richtige Balance finden. Man kann sich das eigene Leben wie ein Mosaikbild vorstellen. Es besteht aus vielen kleinen Steinchen, die es zu komplettieren gilt. Es reicht eben nicht, nur im Beruf erfolgreich zu sein, nur viel Freiheit oder nur eine erfüllte Beziehung zu haben. Stattdessen sollte man eine Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen anstreben.

Dies gilt auch für eine aktive Lebensführung. Wer ständig von einer Aktivität zur nächsten eilt und sein ganzes Leben mit Terminen durchtaktet, der ist früher oder später völlig erschöpft. Deswegen gilt es, das richtige Gleichgewicht zwischen Tätigkeiten und Ruhephasen herzustellen. Sport beispielsweise gilt als eine der effektivsten Methoden, um körperlich fit zu bleiben, Stress abzubauen und chronischen Krankheiten vorzubeugen. Der positive Effekt ist aber nur dann gegeben, wenn der Körper nicht dauerhaft überlastet wird und man sich nach jedem Training ausreichend Regenerationszeit gönnt. Was auch immer wir tun, die richtige Balance im Leben sowie Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele sollten die Hauptziele sein.

4 SOZIALE KONTAKTE MACHEN GLÜCKLICH

Wir Menschen sind soziale Wesen. Deswegen sollte man die positive Wirkung von Freundschaften und anderen sozialen Kontakten nicht unterschätzen. Deswegen ist es wichtig, Freundschaften und andere soziale Beziehungen zu pflegen. Damit diese nicht einschlafen, sollte man auf regelmäßige gemeinsame Aktivitäten setzen. Besonders wichtig für die mentale Gesundheit ist der zwischenmenschliche Austausch, also auch, sich jemandem anvertrauen und über Dinge sprechen zu können, die einen bewegen. Natürlich sollte man dabei darauf achten, den anderen nicht nur als Kummerkasten zu benutzen. Es geht nicht nur um das Abladen von Problemen, sondern auch um das Annehmen einer anderen Perspektive.

¹ Severing Sabia: Whitehall II cohort study. 2022. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004109>



DER TAG, AN DEM ICH MERKTE, DASS ICH DOCH NICHT SUPERMAN BIN ...

EINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE VON MICHAEL

So richtig zugespitzt hatte sich das Ganze erst jetzt, mit Anfang 40. Du denkst, du hast dein Leben gerade richtig im Griff, die Finanzen sind mehr als nur stabil und eigentlich läuft alles ideal – zumindest von außen betrachtet. Klar ist man gelegentlich angespannt, und klar hat man manchmal eine etwas kürzere Zündschnur und faucht vielleicht auch mal jemanden etwas mehr an, als es angebracht wäre.

Stress? Das nannte ich immer liebevoll „Betriebstemperatur“. Damit rechtfertigte ich immer für mich auch, dass ich abends eben auf nichts mehr Lust hatte und das ständige Brennen in den Augen bestimmt nur wieder die allergische Reaktion auf die Frühblüher sei. Irgendwann war auch Essengehen schon fast nicht mehr drin, weil mein Magen mir gerne mit strammem Sodbrennen die Nacht versaute – jede Nacht – oder zumindest was davon übrig ist, wenn man immer viermal wach

wird und sich dann stundenweise nach vorne kämpft, bis der erlösende Wecker die Nacht beendet.

Kennst du das auch, wenn du dich mit Kaffee in den Tag schießt und trotzdem einfach immer müder wirst? Nach einem normalen 13-Stunden-Arbeitstag in der Praxis, an dem ich unglaublich schlaue Tipps zur richtigen Lebensweise gab, war ich ausgelaugt und dachte häufig „Mensch, waren heute wieder viele Magenpatienten mit Stress bei mir in der Praxis“.

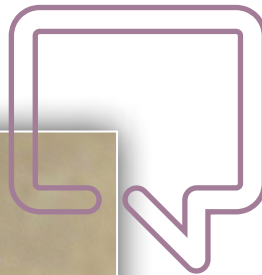
An diesen Gedanken erinnere ich mich noch gut zurück. Am Folgetag verspannte sich mein Hals immer mehr und ich dachte, vielleicht spreche ich dann doch mal mit Andreas, einem befreundeten Mediziner. Rückwirkend muss ich sagen, Andreas hat mir mein Leben zurückgeschenkt – so wie ich es damals kannte, so mit Anfang 20. Ich war eigentlich bei

ihm in der Hoffnung, da knackt es jetzt gleich ein paar Mal und dann gibt's noch eine Spritze und alles ist wieder schick. Jedoch setzte er sich vor mich, legte alles weg und sagte lächelnd: „Du weißt aber schon, dass du eine Belastungsstörung hast?“. Plötzlich rückte dann etwas, was eigentlich ja nur die anderen haben, sehr nah an mich heran.

Ich hatte bis dato nur schwer verstanden, wieso man bei einer klaren Schmerzsymptomatik zu einem Antidepressivum, in meinem Fall einem Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, greifen kann.

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung wurde mir eine klassische Psychotherapie angeraten, zu der ich mich dann aber noch nicht durchringen konnte. Ich nahm erst einmal das Antidepressivum, und wollte abwarten.

Etwa nach 5 Tagen, beim Gassigehen mit meinem Hund, schaute ich in Richtung des kleinen Fellknäuels und musste zum ersten Mal seit gefühlt 20 Jahren herzhaft lachen. Aber nicht verstellt oder übertrieben, sondern zum ersten Mal einfach nur echt! Ich sah sogar wieder beim Lachen meine obere Zahnreihe, die kannte ich gar nicht mehr. Die mir seit Langem wohlbekanntem hängenden Mundwinkel, für die ich mich ständig abends beim Weggehen rechtfertigen musste,



waren auf einmal nicht mehr da und meine Augen hatten „Glück“ wieder. Und das war kein mich im Wesen verändernder Effekt, sondern ein mich zu mir selbst wiederbringender. So war ich früher immer. Nur die letzten Jahrzehnte hatte ich mich anscheinend schon damit abgefunden, dass mir eben nichts wirklich Spaß macht oder ich keine Freude empfinde, das Gefühl war eben so.

Dann kam der herausfordernde Teil für mich. Ich begann zu reflektieren, wie lange es mir eigentlich schon so ging und wie schleichend das Ganze über die Zeit ein selbstverständlicher Teil meines Ichs geworden ist. Auf einmal sah ich Bilder von früher und merkte, dass ich schon ganz lange der war, der da nicht wie die anderen lachte, sondern nur körperlich anwesend war. Ich hätte also schon viel früher dran denken müssen zu handeln und kann nur jedem raten: Wenn euch Freunde und Familie ansprechen, wie sehr ihr euch verändert habt, dann nehmt das ernst!

Aber was hatte mich eigentlich so verändert? Wie wurde ich zu diesem Micha, der nicht mehr wirklich lachen konnte? Ich schiebe das Ganze auf eine Phase so mit 20 bis 22 Jahren. Das war für mich eine recht intensive, grenzwertige Zeit, wie sie aber heute schon für viele fast üblich geworden ist, wenn ich mich so umhöre. Du probierst dich aus, du willst aus deinem Alltag raus und das Nachtleben verschluckt dich, konsumiert dich genauso, wie du konsumierst ... und dann spuckt es halt aus, was übrig ist. Diese Zeit war geprägt vom Nachdenken über die Kindheit, dem ständigen Druck „mach doch endlich was aus deinem Leben“, bin ich Fisch oder Fleisch, und der erlebten Ablehnung wegen meines Schwulseins. Wenn du wenig Rückhalt erfährst, dann fällt es dir einfach schwer, dich vertrauensvoll an jemanden zu wenden, weil du Hilfe brauchst. Daher schien die Flucht in eine Parallelwelt ein wirklich adäquates Mittel zu sein, die mich dann noch jahrelang gefangen hielt.

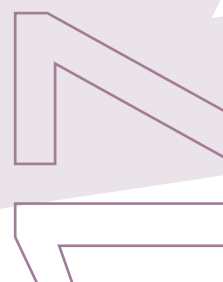
Heute bin ich einfach zurück im Leben, kann meinen Erfolg genießen und bin unglaublich froh, an einen Arzt mit offenen Augen UND Ohren geraten zu sein!



DOWNLOAD

DEN SEROTONIN-SPIEGEL ERHÖHEN

Eine Erhöhung des Serotoninspiegels muss durch den Körper selbst erfolgen. Man kann dabei unterstützen, indem man ihm bestimmte Bausteine zur Verfügung stellt. Der Darm ist zentral bei der Bildung des Serotonins, daher sollte er bestmöglich funktionieren. Hilfreich ist dabei fermentierte Nahrung wie Sauerkraut sowie eine ballaststoffreiche Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln, z.B. Haferflocken, frischem Gemüse und Obst. Bestimmte Aminosäuren, Vitamine oder Mineralien sind Cofaktoren, die den Körper zur Herstellung des Hormons anregen. So enthalten insbesondere Lebensmittel wie Nüsse oder Fisch einige Aminosäuren, die der Körper zur Serotonin-Produktion benötigt. Ein weiterer wichtiger Nährstoff ist das Vitamin B6, welches z.B. in grünen Bohnen oder Linsen enthalten ist. Für das Vitamin D ist es unabdingbar, sich im Sommer viel in der Sonne aufzuhalten. Menschen mit einem niedrigen Serotoninspiegel nehmen häufig zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf. Diese sind in Leinsamen oder Omega-3-reichen Ölen wie Rapsöl enthalten.



DREIZEHN FRAGEN AN NADJA BENAÏSSA



Nadja Benaïssa wurde 1982 in Frankfurt geboren und mit der Gruppe „No Angels“ als Musikerin bekannt. Heute lebt die Sängerin in Berlin und ist, abgesehen von ihren künstlerischen Tätigkeiten, als Fitnesstrainerin und Health Coach tätig. In unserem Interview spricht sie über ihre persönlichen Erfahrungen und die Chancen durch Veränderungen.



- 1 Welche 3 Dinge sind dir aktuell am wichtigsten?**
Verbindung, Spiritualität, Bewegung.
- 2 Was tust du für deine Entspannung?**
Ich bete und meditiere regelmäßig. Ich brauche Spiritualität, um mit meinen Gedanken zurecht zu kommen. Ich finde Spiritualität auch in der Gegenwart anderer Menschen. In der Gemeinschaft. Ich liebe Bücher und verbringe oft Stunden mit Lesen und Hörbüchern.
- 3 Worüber kannst du lachen?**
Ich kann heute über meinen alten Schmerz lachen. Ich muss manchmal einfach lachen, um die Anspannung zu lösen. Es heißt ja auch, Lachen sei die beste Medizin. Es gibt so viel Dunkelheit im Leben und auf der Welt, Lachen bringt das Licht zurück.
- 4 Welche Erfahrung hat dein Leben am nachhaltigsten verändert?**
Meine Mutterschaft hat mein Leben für immer verändert und ist die schönste und gleichzeitig schwerste Aufgabe in meinem Leben.
- 5 Welche Erfahrungen möchtest du in Zukunft in deinem Leben unbedingt noch machen?**
Ich lebe das Leben, das ich mir ausgesucht habe und möchte es gerade nicht anders haben. Ich möchte wieder mehr Songs schreiben und Auftritte machen, ich möchte noch mehr lernen und heilen. Ich möchte andere Menschen begleiten auf ihrem Weg und ihrer Heilung. Ich bin Sängerin, Fitnesstrainerin und Health Coach. In beiden Bereichen kann ich Menschen begleiten, das erfüllt mich.
- 6 Womit verbringst du am liebsten die gemeinsame Zeit mit Freunden?**
Reden, Zuhören, Lachen, Weinen.
- 7 Was hat dich zuletzt emotional sehr berührt?**
Mich berühren die Geschichten von Menschen.
- 8 Bist du öfter zufrieden oder unzufrieden?**
Es hält sich die Waage, würde ich sagen.
- 9 Was ist deiner Meinung nach das Beste daran, älter zu werden?**
Das Beste am älter werden ist, dass man gelassener wird. Ich weiß heute mehr was ich will und was ich nicht will. Meine Interessen haben sich verändert. Heute ist mir mein innerer Frieden wichtiger und mit der Erfahrung habe ich mehr gelernt was mir guttut und was nicht.
- 10 Welche war die bedeutendste Entscheidung, die du mal treffen musstest?**
Die großen wichtigen Entscheidungen in meinem Leben waren nie bewusste Entscheidungen. So als hätte ich nichts getan, als wäre es schon immer da gewesen, wie ein unscharfes Bild, das mit der Zeit immer klarer wurde.
- 11 Wie verbringst du am liebsten deinen Abend nach einem harten Arbeitstag?**
Am liebsten mit anderen Menschen, um mich zu verbinden und aus meinem eigenen Kopf rauszukommen. Wenn ich unterwegs bin, bin ich viel allein abends im Hotel. Ich sehne mich sehr oft nach Ruhe und Isolation aber merke, dass es mir nicht guttut. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich in Verbindung mit anderen Menschen glücklicher und ausgeglichener bin. Ich denke, wir alle brauchen andere Menschen, um uns andere Perspektiven aufzuzeigen, die uns aus unserer Ich-Bezogenheit rausholen.
- 12 Wann hat sich deine Meinung zu einem Thema richtig geändert?**
Wir Menschen neigen dazu in Schubladen zu denken und zu urteilen. Ich bin auch nicht frei davon. Es sind unbewusste Prozesse. Ich habe eine krasse Erfahrung gemacht. Ich durfte mit zwei Frauen sprechen, die ihre Babys getötet haben. Das war für mich in meinem Kopf unbegreiflich. Ich hörte diesen Frauen stundenlang zu, beide Geschichten waren komplett unterschiedlich. Voller Schmerz, Verwirrung, Krankheit, Leid, Verdrängung und Wahnsinn. Etwas tiefgreifendes ist mit mir geschehen, das schwer zu beschreiben ist. Der sichtbare und unsichtbare Raum erweiterte sich. Ich empfand Mitgefühl, Sanftheit und Traurigkeit. Ich erkannte, dass Menschen so viel mehr sind als schwarz und weiß. Nach den Gesprächen war ich für immer verändert und habe mir fest vorgenommen mich mit meinem schnellen Urteilen zurückzuhalten; weil es häufig nicht so einfach ist wie es aussieht.
- 13 Wenn du eine Regel aufstellen könntest, an die sich alle Menschen halten müssten, welche Regel wäre das?**
Seid nett zueinander!



Christopher ist auf der Suche nach der Einen,
die in seinem Dschungel noch fehlt.

DU BIST INDIVIDUELL

UND VERDIENST EINE HIV-THERAPIE,
DIE DAS AUCH IST

Ob Pille, Spritze oder
Infusion – sprich mit
deinem/r Ärzt*in über
eine Therapie, die zu
dir passt.

viiiv
Healthcare

Mehr zum Leben mit HIV unter [livlife.de](https://www.livlife.de)