

© Deutsche AIDS-Hilfe e. V., Berlin
8., völlig überarbeitete Auflage 10/89

Herausgegeben von



Nestorstraße 8 - 9 · 1000 Berlin 31

Spendenkonten:

Deutsche Apotheker- und Ärzte-Bank, Berlin
Konto 000 3500 500 (BLZ 100 906 03)

Postgirokonto Berlin West
Konto 179 00 105 (BLZ 100 100 10)

Spenden sind steuerabzugsfähig,
Spendenbescheinigungen werden ausgestellt.

AIDS -

Das Thema
ist einem ja
weiß Gott nicht
fremd.

Eigentlich kann
und will man
davon nichts mehr
hören und sehen.

Versorgt einen
doch zu all dem
Medienrummel
auch noch die
Flüsterpropaganda
in der Szene
mit immer neuen
Nachrichten, daß
wieder einer erkrankt
oder gestorben ist,
irgend jemand,
den man nicht kennt oder,
wenn doch, dann nur
vom Hin- oder Wegsehen.

Aber:

Diesmal betrifft es einen Freund.



Diesmal ist es ein Freund, jemand, den Du kennst, vielleicht sogar liebst, den Du nicht einfach so wegschieben kannst und willst wie die Katastrophenmeldungen aus der Zeitung, dem Fernsehen oder der Szene. Du willst nicht nach angemessenem Bedauern zur Tagesordnung übergehen, sondern Du überlegst, wie Du Deinem Freund helfen kannst, diese mit Angst und Leiden verbundene Lebenssituation zu bewältigen.

Obwohl wir alle vom Verstand her wissen, daß jeder irgendwann einmal sterben muß und lebensbedrohliche Krankheiten beinahe alltägliche Tatsachen sind, haben viele von uns dieses Thema gründlich aus ihrem Denken ausgeblendet. Man verdrängt es einfach oder geht aus Gewohnheit darüber hinweg. Damit zwingen wir aber auch den erkrankten Freund – will er nicht unsere Sympathie verlieren –, dieses Spiel mitzuspielen und berauben ihn der Möglichkeit, seine Ängste auszusprechen.

Wer sich ernsthaft fragt: „Was kann ich für ihn tun? Wie soll ich mich verhalten?“, wird deshalb feststellen müssen, daß er sich nicht nur mit der Situation seines Freundes auseinandersetzen muß, sondern gleichzeitig mit der eigenen Angst vor Krankheit, Sterben und Tod.

Die Krankheit AIDS geht uns alle an, trifft sie uns Schwule doch gerade in dem Punkt, den wir gemeinsam haben: in unserer Homosexualität. Wir sitzen alle im selben Boot. Insofern sind wir auch im Sinne einer schwulen Gemeinschaft zur Hilfe aufgerufen. Laßt uns mit unseren positiven und erkrankten Freunden so umgehen, wie wir es für uns wünschten, wären wir in ihrer Situation. Nur mit dieser Haltung können wir der Ausgrenzung, die Menschen mit HIV auch in der Szene immer wieder erfahren müssen, die Spitze brechen.

Auf die Frage: „Wie verhalte ich mich gegenüber meinem erkrankten Freund?“ kann es keine verbindliche Antwort geben – zumindest nicht in Form eines Patentrezepts oder einer abhakbaren Checkliste. Denn es gibt weder **den** Freund mit AIDS noch **den** Freund und Helfer. Die Möglichkeiten, mit der Krankheit AIDS und den damit verbundenen Ängsten umzugehen, sind ebenso vielfältig, wie es davon Betroffene gibt. Außerdem ändert sich der körperliche und seelische Zustand des Erkrankten immer wieder. Da reicht die Palette von nicht wahrnehmbarer Beeinträchtigung bis hin zu völliger Hilflosigkeit. Deshalb wird Dein Freund mal mehr, mal weniger, mitunter vielleicht auch gar nicht auf Deine Hilfe angewiesen sein.

Dir wird schnell klar werden: je mehr Du bereit bist, Dich Deinen eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Befürchtungen zu stellen, desto eher wird es Dir gelingen, Dich in die Lage Deines Freundes zu versetzen und ihm die Hilfe zu geben, die er jetzt braucht.

Vielleicht können Dir die folgenden Tips dabei helfen, bestimmte Situationen eher zu meistern.

- Laß Nähe zu. Versuche einfach, der Freund zu bleiben, der Du immer gewesen bist. Das gibt Hoffnung. Berühre ihn. Ein Händedruck, eine Umarmung – und er spürt, daß er nicht verlassen ist. Darauf kommt es jetzt besonders an.
- Ruf ihn an, bevor Du vorbeikommst, um sicher zu sein, daß er an diesem Tag auch wirklich Besuch haben möchte. Wenn ihm nicht danach ist, dann sei nicht beleidigt. Versuche es wieder an einem anderen Tag.
- Biete ihm an, bei der Erledigung von Behörden- oder sonstigem Schriftkram, der ihm vielleicht schwerfällt, zu helfen. Wenn er etwas braucht,

dann bring es ihm vorbei.

- Frage ihn, ob Du im Haushalt helfen, beispielsweise die Wäsche mitnehmen, abwaschen, seine Blumen oder Haustiere betreuen kannst. Das entlastet ihn und mag mehr Anerkennung finden, als Du glaubst. Aber dränge Dich nicht auf. Mache nichts, was er gerne selbst erledigt.

- Begleite ihn, wenn es für ihn zu mühsam oder zu umständlich ist, alleine zum Arzt zu gehen, Einkäufe oder Besuche zu machen oder einfach mal ins Kino zu gehen.

- Überlasse immer ihm die Entscheidung. Es geht um sein Leben, das mußt Du respektieren, auch wenn Du manchmal meinst, es besser zu wissen und Dir seine Entschlüsse gar nicht zusagen. Besprich mit ihm, was Du für ihn tun könntest, und erledige es dann auch, wenn er es will.

- Gib ihm die Möglichkeit, über seine Krankheit zu sprechen, seine Ängste zu äußern. Versuche, darauf einzugehen und mache ihn nicht zum Komplizen Deiner eigenen Angst, indem Du Dich dem Thema entziehst. Nimm ihm aber nicht die lebenswichtige Hoffnung. Wenn Du diese Gratwanderung schaffst, bist Du einfach gut. Bemühen lohnt sich. Und bedenke immer: man wächst mit der Aufgabe.

- Krankheitssymptome, Ärzte und Behandlungsmöglichkeiten sind nicht der einzige Gesprächsstoff. Wir alle wissen, wie anregend Klatsch aus der Szene und sonstige „Herzangelegenheiten“ sein können. Du wirst selbst am besten wissen, was ihn so alles interessiert, denn Du kennst ihn ja.

- Ihr müßt aber nicht dauernd miteinander reden. Vielleicht wollt ihr nur zusammensein, lesen, Musik hören, Händchen halten... Manches sagt sich besser ohne Worte.

- Ermuntere ihn, das zu tun, was er schon immer gerne gemacht hat, z. B. Spaziergänge, Ausflüge, Bar- oder Theaterbesuche, Parties oder Reisen. Begleite ihn, wenn er dies wünscht. Laß ihn an Deinem Leben und Deinen Aktivitäten teilhaben. Fühle Dich ruhig gefordert. Lebenslust und Unternehmungsgeist sind oft wichtiger als übertriebene Schonung. Aber überfordere ihn auch nicht.

- Wenn sich sein Aussehen verändert und er sich Sorgen darüber macht, dann geh darüber nicht einfach hinweg. Gib die Tatsachen zu. Sei ehrlich, aber behutsam.

- Besprich mit seinen sonstigen Freunden, seinen Mitbewohnern, den Menschen, die sich um ihn kümmern, wie Ihr Euch gegenseitig entlasten könnt. Du kannst sie ja mal zum Essen einladen. Auch sie brauchen vielleicht jemanden, mit dem sie sich austauschen können.

- Auch Du fühlst Dich manchmal vielleicht überfordert und brauchst jemanden, der Dich stützt. In vielen Städten der Bundesrepublik und in Berlin (West) gibt es unterstützende Gruppen und praktische Hilfsangebote von AIDS-Hilfen und ähnlichen Organisationen.

Viele dieser Hinweise kommen Dir wahrscheinlich wie Gebrauchsanweisungen vor, oder Du findest sie total banal oder auf Eure Situation nicht anwendbar. Sie können und wollen nur Anregungen sein – nicht mehr und nicht weniger. Versteht Eure Beziehung als einen gegenseitigen aktiven Lernprozeß. Hierbei kommt es vor allem auf die Bereitschaft an, sich immer wieder auf den anderen einzulassen – seine Gefühle, Stimmungen, Erwartungen. Aber mute Dir nicht zu viel zu. Akzeptiere Deine eigenen Grenzen. Versprich nur das, was Du auch halten kannst.

Manchmal wird es Dir trotz aller Zuneigung schwerfallen, mit Deinem Freund klarzukommen. Vielleicht wirst Du mit Verhaltensweisen und Problemen konfrontiert, über die Du Dir bisher kaum den Kopf zerbrochen hast. Auch hierzu einige möglicherweise hilfreiche Hinweise:

- Respektiere ihn immer als mündigen Menschen, selbst wenn Du das Gefühl hast, besser zu wissen, was für ihn gut ist und was nicht. Wenn er z. B. mit sich oder seiner Krankheit in einer Weise umgeht, die Du nicht billigst, dann sei nicht zornig, halte ihm keine Standpauke. Vielleicht versucht er, neue Wege zu finden, wie er mit seiner Situation besser umgehen kann. Gestehe ihm zu, daß er für sich selbst verantwortlich ist.
- Hilf ihm auch dabei, sein Mitspracherecht gegenüber Ärzten, Pflegepersonal und Institutionen wahrzunehmen. Laß nicht zu, daß über ihn verfügt wird.
- Wenn er jetzt – anders als früher – religiös ist oder einem spirituellen Programm folgt, dann toleriere seinen Glauben, auch wenn Du gänzlich anderer Auffassung bist. Das kann für ihn sehr wichtig sein.
- Vielleicht ist Dein Freund ja mal „ohne ersichtlichen Grund“ auf Dich böse, obwohl Du doch alles für ihn getan hast. Nimm das nicht zu persönlich. Versuche sachlich zu bleiben. Schmeichle Dir damit, daß er immerhin so viel Nähe zu Dir verspürt, um Dich an seiner Wut und Enttäuschung teilhaben zu lassen.
- Möglich, daß er seine Sexualität in einer für Dich ungewohnten Weise ausgelebt hat oder immer noch auslebt. Möglich auch, daß es ihm mitunter nicht gelingt, Safer Sex zu machen. Halte ihm dann keine Moralpredigten. Wenn er es ist, der sich

deswegen Vorwürfe macht, dann hilf ihm über seine Schuldgefühle hinweg. Redet zum Beispiel darüber, wie schwierig es ist, sexuelles Verhalten zu ändern und daß so etwas nicht von heute auf morgen geht.

- Wenn Ihr Sex haben wollt, dann nutzt die Bandbreite der Spielarten so, daß Ihr auch hinterher kein schlechtes Gewissen haben müßt; denn Angst und Schuldgefühle sind wahrlich nicht die besten Partner der Lust. Laßt Euch ruhig etwas einfallen, Phantasie ist angesagt.
- Sprich mit ihm über die Zukunft ... wie es weitergeht. Hoffnung ist wichtig. Konfrontiere ihn nicht gewaltsam mit – wie Du vielleicht glaubst – „endgültigen“ Wahrheiten, wenn er für sich beschlossen hat, sie zu ignorieren. Bestärke ihn in seinem Willen, die Krankheit zu überstehen. Mache ihm Mut. Verliere dabei nicht die Realität aus den Augen, aber glaube auch an Wunder.

Genug der guten Ratschläge. Du siehst, das alles ist eine Gratwanderung zwischen Möglichkeiten, die mal falsch, mal richtig sein können. Was wirklich angebracht ist, erweist sich häufig erst „vor Ort“. Natürlich wirst Du Fehler machen. Die kann man aber besprechen, und aus ihnen kann man lernen. Mögliche Fehler in Kauf zu nehmen, ist auf jeden Fall besser, als aus Angst vor ihnen wegzubleiben.

„Nicht leicht“, sagst Du und hast in der Tat recht. Aber wenn Du es schaffst, eine positive Grundeinstellung auszustrahlen, weil Du einfach darauf vertraust, irgendwie schon das Richtige zu tun, dann wirst Du vielleicht feststellen, wie ansteckend das wirkt.