

SWR2 Leben

## **Leben ist lebensgefährlich - Wir Hypochonder**

Von Ralph Gerstenberg

Sendung vom: 08.07.21, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ralph Gerstenberg

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-tandem-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **LEBEN IST LEBENSGEFÄHRlich - WIR HYPOCHONDER**

### **Atmo 1 / Musik:**

Weckerticken, Husten, Eels „Trouble with dreams“ (unter Autor)

### **Autor:**

Das mit dem Husten ist schon komisch. Ein richtiger Reizhusten. Vor allem frühmorgens. Wie lange ist das jetzt her, dass ich geraucht habe? Im Internet steht, dass es mindestens 15 Jahre dauert, bis für einen Ex-Raucher kein erhöhtes Krebsrisiko mehr besteht. Meine Hausärztin tippt auf ein Symptom der Refluxkrankheit, unter der ich gelegentlich leide. Das Röntgenbild meiner Lunge sei vollkommen unauffällig. Aber warum muss ich dann husten, auch wenn ich kein Sodbrennen habe – so wie jetzt?

### **Atmo 2:**

Wasserhahn, Zähneputzen

### **Autor:**

Wenn die Gedanken auf diese Weise kreisen, sind die Nächte meist kurz. Im Laufe des Tages lässt der Husten in der Regel nach und mit ihm auch die Angst.

### **Atmo 3:**

U-Bahn, Schnäuzen

### **Autor:**

Unterwegs in der U-Bahn, eine FFP-2-Maske im Gesicht, fühle ich mich wieder unwohl. Ein Mann betritt den Waggon und schnäuzt sich, bevor er seine Maske über die Nase zieht. Ich verspüre einen Fluchtreflex und setze mich ans andere Ende des Wagens.

### **O-Ton 1 Miriam:**

Ich denke, dass es eine Verdrängung gibt. Es gibt eine unsichtbare Gefahr, und das so zu ignorieren, ist auch ein Mechanismus, damit irgendwie umzugehen.

### **Atmo 4:**

Draußen

### **Autor:**

Miriam, eine alte Freundin, die ich seit Beginn der Corona-Krise nicht mehr gesehen habe, kann meine Ängste verstehen. Wir treffen uns im Garten ihres Wohnhauses. Obwohl wir draußen sind und Abstand halten, trage ich eine Maske, was Miriam sehr recht ist. Rasch kommen wir auf das Thema Corona und die allgegenwärtige Angst, sich anzustecken.

**O-Ton 2 Miriam / Autor:****Miriam:**

In dem Thema ist auch das Thema Tod auch mit drin. Es zeigt uns auch, dass wir nicht ewig leben. Autor: Das ist ja auch das, was diese Angst vor Krankheiten so schürt. Wenn ich hier nicht aufpasse oder dem Symptom nicht nachgehe, das verdränge, dass es dann einfach sehr ernste Folgen haben kann. Miriam: Und ich denke, jeder hat so seine eigenen Mechanismen, die auch was mit der eigenen Persönlichkeit zu tun haben. Der eine wird halt übervorsichtig, ein anderer verdrängt, ein anderer versucht zu kontrollieren und fühlt sich dadurch vielleicht sicher, indem er halt alles kontrolliert. Autor: Also ich kann mich auch manchmal nachts oder so ganz gut reinsteigern, wenn ich so einen Husten habe, der zwar schon untersucht wurde, aber ich mich frage: Warum geht der nicht weg? Kennst du diese Angst? Miriam: Mittlerweile ja, also mit 20-25 oder Anfang 30 war das ein anderer Planet, Angst vor Krankheiten zu haben. Aber ich glaube, es hat auch was mit Erfahrung zu tun. Meine Mutter ist an einem Krankenhauskeim gestorben. Und mein Onkel auch. Und das prägt natürlich auch so.

**Musik:**

Eels „Trouble with dreams“

**Atmo 5:**

Tastatur

**Autor:**

Nach einer weiteren kurzen Nacht beantworte ich die Fragen eines Hypochonder-Tests im Internet.

**O-Ton 3 Computerstimme (weiblich) / Autor:****Computer:**

Sie essen ein Pilzgericht: Denken Sie an Vergiftung?

**Autor:**

Nein.

**Computer:**

Kontrollieren Sie häufig Blutdruck und Puls, untersuchen Sie Brüste, Hoden sowie Zunge überregelmäßig?

**Autor:**

Überregelmäßig, hm ... eher nicht.

**Computer:**

Würden Sie jemandem die Hand geben, obwohl Sie vermuten, dass er eine ansteckende Krankheit hat?

**Autor:**

Natürlich nicht.

**Computer:**

Haben Sie Angst, Sie könnten ernsthaft erkrankt sein und die Ärzte übersehen das?

**Autor:**

Durchaus.

**Computer:**

... (unter Autor)

**Autor:**

In anderen Fragen geht es um die Reaktionen meiner Mitmenschen, mein Vertrauen in die Kompetenz meines Hausarztes und um meine Sensibilität in Bezug auf bestimmte Körperfunktionen. Am Ende erhalte ich das Ergebnis: 21 von 25 Punkten. Ich falle damit in die Kategorie des „Übervorsichtigen“. Das heißt: Ich neige dazu, meinen Körper intensiv zu beobachten und „wahrscheinlich meist harmlose Anzeichen“ überzubewerten.

**O-Ton 4 Computerstimme:**

Trotzdem sind Sie im privaten Alltag und Berufsleben voll belastbar. Sprechen Sie offen mit einem Arzt oder Psychologen über Ihre Befürchtungen, damit Sie sich in Ihrer Haut wieder wohl fühlen.

**O-Ton 5 Doreen Weigand mit Atmo:**

Hallo, mein Name ist Weigand (Schritte, klappern unter Autor)

**Autor:**

Doreen Weigand ist Psychotherapeutin im Zentrum für Psychotherapie der Humboldt Universität. Hier wird unter anderem Hypochondrie behandelt. Und auch wenn ich nur zu den etwas „Übervorsichtigen“ gehöre, habe ich doch ein paar Fragen.

**O-Ton 6 Autor / Doreen Weigand:****Autor:**

Wenn ich jetzt sagen würde: Ich bin Hypochonder und wollte mich mal erkundigen, was es für Therapien bei Ihnen gibt, was würden Sie mir da antworten?

**Doreen Weigand:**

Wir sind die kognitiven Verhaltenstherapeuten und wir würden diese Methoden auch anwenden. Und jetzt ist die Frage, wie ausführlich Sie das gerne hören wollen.

**Autor:**

Wie ein Patient, der zu Ihnen kommt..

**Doreen Weigand:**

Dann würde ich Ihnen unser Verständnis des Störungsmodells näherbringen, darauf baut natürlich die Behandlung auf. Wir verstehen unter einer Hypochondrie seit mindestens 6 Monaten andauernde Krankheitsängste und die beziehen sich auf

körperliche Symptome, die Sie wahrnehmen, entsprechend interpretieren und mit hoher Wahrscheinlichkeit einer schweren, einer schlimmen Krankheit zuordnen. Und in der Folge würden wir im ersten Schritt der Therapie vor allem an der Wahrnehmung und Bewertung dieser Symptome von Ihnen arbeiten. Und dann würden wir mit Ihnen noch gucken, welche Rolle Ihr Verhalten bei der Aufrechterhaltung dieser Erkrankung spielt. Es könnte sein, dass Sie sich regelmäßig abtasten, vielleicht dadurch, dass sie sich ständig abtasten sogar Symptome ein Stück weit selber hervorrufen, weil sich Gewebe verändert, weil es dann wehtut an der Stelle, wenn ich da immer wieder drücke. Und das würden wir versuchen, mit Ihnen abzubauen.

**Autor:**

Heißt das, dass Hypochonder auch dazu neigen, nicht nur Symptome überzubewerten, also wenn der Bauch wehtut, gleich einen Magenkrebs vermuten, sondern auch selbst Symptome provozieren?

**Doreen Weigand:**

Es gibt einen Prozess, den nennen wir somatosensorische Verstärkung. Meint: Wenn ich befürchte, da ist etwas, natürlich achte ich dann auf diesen Teil des Körpers. Ist ja erstmal alles richtig. Dann werde ich in der Folge aber auch mehr dort wahrnehmen.

**Musik:**

Eels „Trouble with dreams“

**Sprecher:**

„Meistens fängt es so an: Ich stehe vor dem Badezimmerspiegel und befühle die Lymphknoten an meinem Hals. Ich stelle mir Fragen. Bilde ich mir ein leichtes Ziehen ein, ein unbestimmtes Kribbeln gar in der Nase, das auf einen fernen Anflug einer Erkältung hindeuten mag? Eigentlich ist nichts zu spüren. Aber das muss ja nicht heißen, dass da nichts ist.“

**Autor:**

„Nur weil ich Hypochonder bin, heißt das ja nicht, dass ich nichts habe“ - so lautet der Titel eines Buches von Andreas Wenderoth mit der Gattungsbezeichnung: „Eine Anamnese“.

**Sprecher:**

„Als Fachmann für Leiden aller Art weiß ich, wenn man lange genug sucht, wird schon irgendwas sein. Und ich bin durchaus geübt im Suchen. Dabei sehne ich mir keine Krankheiten herbei. Im Gegenteil, nichts fürchte ich mehr als sie. Ich finde eben nur, dass man sie nicht gleich ausschließen sollte, nur weil im Moment vielleicht eher mehr gegen als für sie spricht.“

**O-Ton 7 Andreas Wenderoth:**

Ich kann mich nicht an eine Zeit meines Lebens erinnern, wo ich gänzlich ohne Krankheitsbefürchtungen war.

**Autor:**

Andreas Wenderoth ist freiberuflicher Autor und Journalist und - ein bekennender Hypochonder.

**O-Ton 8 Andreas Wenderoth / Autor:**

Ich war als Kind sehr viel krank. Damit liege ich aber im hypochondrischen Mainstream: Es gibt die Statistik, 40 Prozent aller Leute, die Hypochonder sind, waren genau das, nämlich als Kind oder Jugendlicher viel krank. Mit fünfzehn hatte ich u.a. 'ne Tropeninfektion, ohne je in den Tropen gewesen zu sein. Das ist für Jahre nicht entdeckt worden. Und in dieser Zeit ist eine große Unsicherheit in mir herangewachsen allem gegenüber, was so viral und bakteriologisch ist.

**Atmo 6:**

Stimme von Andreas Wenderoth im Telefon

**Autor:**

Ich spreche mit Andreas Wenderoth, der sich auf Mallorca aufhält. Der antizyklische Besuch der Balearen-Insel während der Grippewelle gehört zu den Urlaubsklassikern des Hypochonders, obwohl jeder Flug wegen des erhöhten Ansteckungsrisikos für ihn eine Strapaze ist.

**O-Ton 9 Andreas Wenderoth / Autor:****Andreas Wenderoth:**

Ich selbst sehe gar keinen Grund, mich 28 Stunden in ein Flugzeug zu setzen, auch wenn meine Frau ständig davon schwärmt, man müsse doch nun unbedingt mal nach Neuseeland fahren. Das kommt für mich überhaupt nicht infrage. Mallorca ist da von den Bedrohungsszenarien, die sich ergeben könnten, das geringste Übel.

**Autor:**

Aber Ihre Frau ist auch da, die muss sich auch ganz schön auf Sie einstellen.

**Andreas Wenderoth:**

Bei uns bietet das größte Reibungsflächen. Meine Frau ist Rheinländerin und als solche natürlich immer an möglichst vielen Sozialkontakten interessiert, was jetzt in der Corona-Zeit nicht auf meine Gegenliebe stößt. Und so haben wir da doch einige Konflikte. Manchmal sagt sie, sie versucht sich nicht zur Co-Abhängigen zu machen, also dass ich ihr meine Ängste überstülpe, und das ist natürlich ein sehr berechtigtes Bedürfnis. Neulich waren wir in einem Café und da wollten wir einen Kaffee trinken, und da hat irgendwo jemand geniest oder hart gehustet, und da bin ich sofort rausgerannt. Ich hab' so ein bisschen darauf gebaut, dass sie jetzt mitkommt und sagt: „Ach komm, was is' n nun wieder?“ Oder so. Aber sie ist da dringeblichen und hat mich dann da draußen warten lassen, was völlig in Ordnung ist und aus psychologischer Sicht natürlich auch richtig. Also wenn sie den ganzen Scheiß mitmachen würde, den ich so anzettele, dann würde das ihr nicht guttun und mir letzten Endes auch nicht.

**O-Ton 10 Doreen Weigand:**

Das ist auch tatsächlich so, dass wir mitunter Partner mit in die Therapie reinholen, weil der Patient lernen soll, sich diese Sicherheit aus sich wieder zu holen - an den Stellen, wo Vermeidungsverhalten besteht. Ich renne raus, bedeutet ja, ich vermeide den Kontakt mit den möglichen Keimen. Also ist doch ein super Modell, was die Partnerin abgegeben hat. Die ist drin geblieben und hat gezeigt, man kann das aushalten. Und sie ist ja auch höchstwahrscheinlich danach nicht stark erkrankt.

**Musik:**

Eels „Agony“ (unter Autor / Sprecher)

**Autor:**

In seinem Buch beschreibt Andreas Wenderoth Hypochondrie als ein Duell der Vernunft gegen die Angst, wobei Letztere die eindeutig besseren Waffen hat.

**Sprecher:**

„Es ist so, als würde man einen Panzer gegen einen Reiter mit Pfeil und Bogen antreten lassen. Der Reiter hat eigentlich nur dann eine Chance, wenn dem Panzer das Benzin ausgeht. Oder alle Panzerinsassen so vollständig betrunken sind, dass sie ihn übersehen. Es müssen also schon relativ viele günstige Umstände zusammenkommen, damit der Reiter einigermaßen gesund davonkommt. Das in etwa ist meine Situation.“

**O-Ton 11 Doreen Weigand:**

Wir fragen auch, wie hoch ist denn Ihre Überzeugung, dass Sie jetzt an Krebs leiden? Beispielsweise. Also dass dieser Druck, den Sie jetzt in der Magengegend spüren, Magenkrebs ist? Wie überzeugt sind Sie davon? Ich kenne keinen Patienten, der 100 Prozent sagt an der Stelle. Die haben schon den rationalen Reiter, der irgendwie sagt: Na ja, vielleicht ist da doch nichts. Also den Anteil gibt's auch. Aber die sagen ne Zahl deutlich über 50 Prozent, die sagen vielleicht 80 Prozent. Also das ist der Panzer. 80 Prozent Angst sagen: Das ist der Magenkrebs, Also das ist der Panzer. Und eben der deutlich kleinere Anteil sagt: Das wird schon nichts sein. Und das ist tatsächlich ein Teil der Therapie, dass wir diese Überzeugungen verschieben. Also dass im Laufe der Therapie der Patient dazu kommt zu sagen: Na ja, ganz weg ist es nicht, 30 Prozent sind es jetzt, dass da irgendwas ist, aber es hat sich deutlich reduziert.

**Autor:**

Zu Beginn einer kognitiven Verhaltenstherapie, erklärt mir die Psychotherapeutin Doreen Weigand, gehe es häufig darum, den Patienten dazu zu bringen, alternative Erklärungen für die angstmachenden Symptome zuzulassen.

**O-Ton 12 Doreen Weigand:**

Es nützt ja nichts zu sagen: Guck mal an, wahrscheinlich ist nichts, weil nur einer von 1000 die Magenschmerzen haben, hätten jetzt den Magenkrebs. Der Hypochonder wird sagen: Ja, aber ich bin der eine. Das heißt, was wir brauchen, ist, dass der Patient mit 'ner Hypochondrie die Erfahrung macht, dass völlig harmlose Ereignisse zu körperlichen Symptomen führen können. Das heißt, wir provozieren manchmal

auch Symptome. Wir lassen zum Beispiel mal zwei Minuten am Stück hyperventilieren. Dann flimmert's ein bisschen vor den Augen, mir wird übel, mir kann schwindelig werden. Für 'ne häufige Angst - Hirntumor aufgrund von Schwindel - ist das schon mal ganz eindrücklich, zu sehen: Ah, nur mal zwei Minuten vertieft geatmet und schon habe ich eine ähnliche Symptomatik, relativ harmlose Dinge machen körperliche Symptome.

**Musik:**

Count Basie „The Trot“

**O-Ton 13 „Hannah und ihre Schwestern“ mit Musik:**

**Arzt:**

Sie sagten vorhin am Telefon, Ihnen wäre schwindelig.

**Woody Allen:**

Ja ein bisschen schwindelig und ich glaube, dass ich etwas schwerhörig werde auf dem rechten Ohr, äh auf meinem linken, nein, Verzeihung, auf meinem rechten. Oder auf meinem linken? Jetzt erinnere ich mich nicht mehr.

**Arzt:**

Sehen wir es uns mal an:

**Musik Count Basie „The Trot“ (unter Autor)**

**Autor:**

Der hypochondrische Großstadtneurotiker, hektisch und in steter Sorge um das eigene Befinden - eine Paraderolle für Woody Allen.

**O- Ton 14 „Hannah und ihre Schwestern“:**

**Woody Allen:**

O Gott, hörst du ein Summen, ist hier ein Summen?

**Assistentin:**

Mickey, ich bitte dich, wir sind kurz vor der Sendung.

**Woody Allen:**

Ich kann mich nicht auf die Sendung konzentrieren.

**Assistentin:**

Dir fehlt doch gar nichts.

**Woody Allen:**

Wenn mir gar nichts fehlt, warum verlangt er dann, dass ich diesen Test machen soll?

**Assistentin:**

Na ja, er will gewisse Dinge ausschließen.

**Woody Allen:**

Zum Beispiel?

**Assistentin:**

Ich weiß nicht ... Krebs.

**Woody Allen:**

Sag das nicht, ich will dieses Wort nicht hören, erwähne es nicht, so lange ich im Haus bin.

**Assistentin:**

Aber du hast doch kein Symptom!

**Woody Allen:**

Ich hab' die klassischen Symptome eines Gehirntumors.

**Assistentin:**

Vor zwei Monaten dachtest du, du hättest ein bösartiges Melanom.

**Woody Allen:**

Natürlich, ich weiß, weil da plötzlich ein schwarzer Fleck auf meinem Rücken aufgetaucht ist.

**Assistentin:**

Er war auf deinem Hemd.

**Woody Allen:**

Woher sollte ich das wissen, jeder hat dahin gezeigt.

**Musik:**

Count Basie „The Trot“

**Autor:**

Woody Allen, der seine tatsächliche Hypochondrie hier zur Rolle werden lässt, hat ein starkes Gespür für das komische Potential eines Hypochonders, der auf egozentrische Weise pausenlos seine Ängste thematisiert. Auch der Autor Andreas Wenderoth ist sich der Skurrilität und Komik mancher Situationen bewusst, in die er sich und andere durch seine Überempfindlichkeiten bringt. Zum Beispiel seinen Freund Stefan.

**O-Ton 15 Andreas Wenderoth:**

Den musste ich mal reinlassen in einer Phase, wo er erkältet war. Und dann stand er mit Gasmasken vor der Tür, was mich natürlich erstmal stark beeindruckt hat. Und ich hab' ihn kaum verstanden, weil man redet sehr eingeschränkt unter so einer Maske. Und er rief mich dann ein paar Tage später an, na, ob's mir denn gut geht. Und ich sage: Ja, ganz toll, Stefan, großer Freundschaftsdienst! Und dann sagte er nach 'ner Weile: Aber du weißt schon, Andreas, die Gasmasken, die filtern die Luft, die derjenige einatmet, der sie trägt. Keinesfalls filtern die in die umgekehrte Richtung. Mit anderen Worten: Ich hatte überhaupt nichts davon, dass er diese Gasmasken aufhatte. Das war ein reiner Placebo-Effekt.

**O-Ton 16 Thomas Höft:**

Der "eingebildete Kranke" von Molière, diese Karikatur des egozentrischen, nur mit sich selbst Beschäftigten, die sollte man sich auch dann immer warnend vor Augen führen, wenn man dazu neigt, ihr nachzugeben. Also man sollte nicht zu dieser Karikatur werden, gerade wenn ich die Anlagen habe. Das ist schon eine Gefahr.

**Autor:**

Sagt der Kölner Künstler, Dramaturg und Regisseur Thomas Höft, mit dem ich zu einer Videokonferenz verabredet bin. Auf meinem Bildschirm sehe ich einen freundlichen Mann, Ende fünfzig, in einem grellbunten Anzug mit rosa Fliege.

**O-Ton 17 Thomas Höft:**

Ich bin ein sehr zurückhaltender Mensch und ja, ich hab' mit Nähe wirklich Probleme. Ich ziehe sehr bunte Sachen an. Ich liebe Mode. Die hilft mir zu sein wie so ein Clownfisch. Dass man denkt: Oh, das ist ja ein bisschen merkwürdig. Damit man erstmal ein bisschen zurückhaltend ist und aus der Distanz sagt: Was ist das eigentlich für ein Wesen? Wer ist das? Das macht mir große Freude, dieses Bild, dass ich mein Korallenfisch bin, der ein bisschen Abstand einfordert.

**Autor:**

Thomas Höft hat im Alter von achtzehn Jahren den Albtraum eines jeden Hypochonders durchlebt.

**O-Ton 18 Thomas Höft / Autor:****Thomas Höft:**

Ich hatte einen Schilddrüsentumor, und der ist zunächst nicht diagnostiziert worden. Und der hat sich ausgedehnt und hat mich wahnsinnig krank gemacht, bis ich irgendwo im Supermarkt umgefallen bin und die mich ins Krankenhaus geschafft haben. Und dann bin ich operiert worden, das ist zum Glück dann alles gut gegangen, zum Glück! Obwohl alle sagten: Das sieht jetzt echt übel aus, und das ist ziemlich spät, und das ist ziemlich riskant. Und dadurch hat sich sicherlich bei mir so eine Ängstlichkeit entwickelt und mehr noch als eine Ängstlichkeit, ein totales Auf-mich-hören. Also dieses: Hm, was stimmt denn jetzt schon wieder nicht?

**Autor:**

Das ist ja die Urangst des Hypochonders, dass da etwas im Körper wächst.

**Thomas Höft:**

Richtig. Nur, das ist bei mir gar nicht der Fall. Ich hab' überhaupt keine Angst, dass irgendwas in mir wächst oder dass ich etwas habe, was ich nicht erkenne. Ich hab' Angst davor, krank zu werden, wieder in den Zustand zu kommen, also dass ich mich anstecken könnte, dass ich mich vergiften könnte, dass mir irgendetwas zustößt, was mich dann in diesen Zustand bringt.

**O-Ton 19 Doreen Weigand:**

Das wäre, formal gesehen, laut ICD, also laut der internationalen Klassifikation, nicht wirklich eine Hypochondrie. Also die hypochondrische Störung, die sagt tatsächlich, wir haben 'ne Wahrnehmung von Symptomen und wir haben darauf bezogen 'ne Krankheitsangst. Und das hält auch schon 'ne Weile an. Also eigentlich, wenn wir das korrekt nehmen, wäre das keine Hypochondrie.

**Autor:**

Der Unterschied zwischen der Angst, eine schwere Krankheit zu haben, und der, eine zu bekommen, ist für die sich Ängstigenden sicher nicht so entscheidend. Auch nicht, ob sie sich mit Fug und Recht als Hypochonder bezeichnen können oder nicht. Zumal im angelsächsischen Wissenschaftsbetrieb und im Allgemeinverständnis auch die obsessive Angst zu erkranken als hypochondrisch gilt. Thomas Höfts Krankheitsbild hat sich im Laufe seines Lebens verändert.

**O-Ton 20 Thomas Höft:**

Das zweite, was für mich ganz entscheidend ist, ist die ganze HIV-, die ganze AIDS-Geschichte. Das war für mich unheimlich prägend. Mein Coming Out, mein schwules Erwachen, findet statt Anfang der 80er Jahre in Hamburg. Und da hätt' ich mir wahnsinnig leicht was einfangen können. Und es sind viele, viele von meinen Bekannten und Freunden krank geworden und gestorben. Und das war der zweite totale Schock, so dieses: Oh Gott, Menschen sind gefährlich, Kontakt ist gefährlich. Und in dieser Haltung, in diesem Gedankengebäude der Sorge und des Schwierigen bin ich erwachsen geworden. Und das ist geblieben.

**Autor:**

Mittlerweile hat Thomas Höft gelernt, sich von seinen Ängsten nicht das Leben bestimmen zu lassen. Desinfektionsmittel wurden aus der Wohnung verbannt, als Regisseur probt er auch in Grippezeiten ohne Maske.

**Atmo:**

Thomas Höft Hypochonder-Tipps zur Corona-Krise (unter Autor)

**Autor:**

Während des ersten Lockdowns postete Thomas Höft Videos unter dem Titel „Hypochonder-Tipps zur Corona Krise“ auf Facebook. Zu Beginn der Pandemie hat er sich in eine „Selbstquarantäne“ begeben“, wie er sagt.

**O-Ton 21 Thomas Höft:**

Als ich dann irgendwie drei Monate gar nicht mehr aus der Wohnung war, hab' ich mir gedacht, okay, wenn das noch lange so geht, dann fällst du in was zurück, was

du nicht haben möchtest. Viren und Mikroben sind überall. Na klar kann man sich schützen, aber hundertprozentig nicht. Soll man das Leben aufgeben, sich einsperren? Das hab' ich länger gemacht und das hat mir nicht gutgetan. Und dann hab' ich mich dafür entschieden, das differenzierter zu sehen und das auszusprechen und zu erzählen. Leben ist lebensgefährlich. Für mich ist Vernunft und ein gutes Leben, sich darauf einzustellen und es trotzdem zu machen.

**O-Ton 22 Andreas Wenderoth:**

Das Schlimmste war die Nachricht: Herr Wenderoth, Sie haben Corona.

**Autor:**

Am Ende unseres Gesprächs erzählt mir Andreas Wenderoth, dass auch für ihn ein Albtraum Realität geworden ist.

**O-Ton 23 Andreas Wenderoth:**

Da sah ich alle Felle wegschwimmen und sah mich schon am Totenbett natürlich.

**Autor:**

Nach einer Woche mit hohem Fieber kam der Autor wieder auf die Beine. Er leidet zwar noch immer unter Geruchs- und Geschmacksverlust, aber immerhin ist sein Sinn für Ironie, der ihn zwischenzeitlich verlassen hatte, wieder zurückgekehrt.

**O-Ton 24 Andreas Wenderoth:**

Das ist ja schon, ich würd' mal sagen, so 'ne Art Kernkompetenz von mir, aber ich hab's nicht mehr verstanden, wenn jemand ironisch war am Telefon. Ich hab's einfach nicht kapiert, weil die Synapsen im Gehirn zu langsam gearbeitet haben.

**Musik:**

Eels „Sound of fear“

**O-Ton 25 Andreas Wenderoth:**

Und dann hab' ich aber die Eigenschaft, wenn die Krankheit Realität geworden ist, egal was, dann werde ich fast nüchtern, also damit kann ich umgehen. Schlimm ist für mich immer nur die Zeit bis zur Krankheit, wo Ängste den Weg zur freien Entfaltung haben. Wenn die Krankheit da ist, dann gibt es ja keinen Grund mehr, die Angst zu haben.

**Autor:**

Mein Husten war von einem Tag auf den andern weg. Und mit ihm auch die Angst. Auch sonst fühle ich mich momentan ganz okay. Also abgesehen von dieser leichten Übelkeit am Morgen... Möglicherweise bin ich ja doch kein Hypochonder, sondern tatsächlich nur etwas überempfindlich. Gibt es eigentlich symptomfreie Hypochonder?

**O-Ton 26 Doreen Weigand:**

Ich glaube, der Hypochonder wird immer irgendetwas spüren. Das kann aber durchaus etwas sein, was jeder andere auch hat. Nur aus irgendeinem Grund richtet diese Person ihre Aufmerksamkeit drauf, und dann beginnt dieser Kreislauf aus Bewertung als gefährlich, noch mehr drauf achten und Angst bekommen sozusagen.

**Autor:**

Die kognitive Verhaltenstherapie, gibt mir Doreen Weigand mit auf den Weg, sei sehr effektiv bei der Behandlung von Hypochondrie. Oft reichten bereits 25 Therapiestunden aus, um deutliche Fortschritte im Umgang mit den eigenen Ängsten zu machen. Dabei sieht sie mich aufmunternd an.

**Musik:**

Eels „Sound of fear“