

# Ich und die anderen

Er nimmt täglich drei Nasenduschen, Mundschutz trägt er schon seit Jahren. Unser Autor ist Hypochonder. Die Epidemie bestätigt, was er immer geahnt hat: Mitmenschen sind eine Bedrohung. Nur seine Frau will das nicht verstehen

VON ANDREAS WENDEROTH



Fotos: Andreas Wenderoth / (Stockphoto, privat)

Ich habe eine App, die mir minütlich die Neuinfizierungen in aller Welt anzeigt. Ich verfolge jede Talkshow, in der ein Virologe sitzt, lese alles über Pandemiekurven und präsymptomatische Übertragungen. Wenn die Sache hier besser ausgeht, als ich es mir ausmale, könnte ich mich wahrscheinlich als Wissenschaftsredakteur einstellen lassen. Oder zumindest als Pfortner beim Robert Koch-Institut.

Ich weiß jetzt alles über Viren. Gut, ein bisschen hatte ich mich auch schon vorher damit beschäftigt. Was damit zusammenhängt, dass ich in ständiger Furcht vor ihnen lebe: Ich bin nämlich Hypochonder mit dem besonderen Spezialgebiet der Erkältungsphobie. Mein Geld verdiene ich als Reporter. Es gibt in den Redaktionen der großen Magazine gewisse Vorstellungen, wie ein Reporter zu sein hat. Unerschrocken, furchtlos, und selbst bei Granatfeuer immer noch so neugierig, dass er nie vergisst, sich Alter und Haarfarbe zu notieren. Ein Mann mit Erkältungängsten entspricht diesen Vorstellungen natürlich nur bedingt.

Im Moment reise ich selbstverständlich nirgendwohin. Schon in Vor-Corona-Zeiten tat ich es nur unter größtem Vorbehalt und stets mit stillem Vorwurf an meine Redakteure. Denn die bakteriellen Gefahren der Fremde sind fast immer ungleich höher als in Berlin. Jedenfalls war das bis vor kurzem so. Zur Zeit wasche mir die Hände etwa 70 Mal am Tag so heiß, dass ich danach jedes Mal Wundsalbe auftragen muss. Ich habe ich mir einen Laser-Entfernungsmesser gekauft, mit dem ich auf der Straße Leute anpeile, die mir zu nahe kommen. Seit jeher bin ich ein großer Anhänger des Social Distancing, mindestens fünf Meter, wenn Sie mich fragen, alles andere ist russisches Roulette.

Meine Frau findet, ich übertreibe. Man müsse auch nicht jede Milchtüte mit Desinfektionsspray absprühen. Oder Schnappatmung bekommen, wenn ein Paket geliefert wird.

Eine gemeinsame Freundin hat ihr neulich, nachdem sie zusammen spazieren waren – ich hatte erfolglos versucht, es zu verbieten – ein Stück Kuchen für mich mitgegeben. Es war eingewickelt in Papier, auf das sie einen Kussmund mit ihrem Lippenstift hinterlassen hatte. Natürlich habe ich den Kuchen sofort entsorgt.

Es ist nachgewiesen, dass sich die Hypochondrie in besonderen Krisenzeiten, etwa bei Kriegen, praktisch auflöst. Weil das reale Leid so präsent ist, dass es wenig Platz gibt für eingebildete Krankheiten. Bei der Coronakrise ist das ein bisschen anders: Sie trifft mich im Kern meiner Ängste. Denn sie bestätigt alle meine Befürchtungen auf erschreckende Weise. Ich weiß mich nun im Recht, wenn ich meine Mitmenschen als furchtbare Bedrohung betrachte. Anders als die Geheimdienste verstehe ich unter einem „Gefährder“ ja etwas völlig anderes.

Gestern hat meine Frau mir die Zeitung auf den Frühstückstisch gelegt. Direkt neben meinen Teller. „Bist Du wahnsinnig?“, habe ich sie angefahren. Später wollte sie mir einen Kuss geben (wieso das denn?), was aufgrund meines Mundschutzes zur Zeit ganz einfach nicht ist. Sie findet, ich habe das mit dem Mindestabstand möglicherweise falsch verstanden. Er gelte nicht für Paare: „Wenn es der eine bekommt, hat es der andere doch sowieso“, sagt sie. Das soll mich beruhigen? Ich versuchte vergeblich, den riesigen Blumenstrauß, den ich auf dem Esstisch direkt zwischen uns gestellt habe (wir können uns seit einigen Tagen schon nicht mehr sehen) als charmante Geste zu tarnen. Aber Seuchenschutz rangiert in Krisenzeiten natürlich vor der Liebe.

Für ein funktionierendes Eheleben unerlässlich wäre aus meiner Sicht deshalb auch eine professionelle Virenschleuse, die ich mit wenigen baulichen Eingriffen am Wohnungs-Eingang installieren könnte. Natürlich nicht ganz billig. Aber vermutlich die Sache wert. An den seltenen Tagen, an denen wir zusammen einen Waldspaziergang wagen, verlasse ich, sobald uns ein Jogger entgegen kommt, sofort den Weg und laufe kreuz und quer durchs Gestrüpp. Meine Frau hat jedoch große Angst vor Wildschweinen, seitdem sie einmal vor einer argwöhnischen Bache flüchten musste. Sie legt Wert darauf, dass die Wege, auf denen wir gehen, möglichst bevölkert sind.

„Es gibt zur Zeit sicherlich größere Gefahren als Wildschweine“, versuche ich es ganz vorsichtig. In der Regel trennen wir uns noch im Wald. Mein persönlicher Shutdown begann bereits vor dem Ausbruch des Coronavirus. Die Ausgangssperre ist für mich deshalb auch keine besondere Prüfung. Sie setzt allgemeingültig um, was ich sowieso immer tue. Insofern darf ich mich ein bisschen als Trendsetter fühlen.

Niemand hat die Anordnungen zur sozialen Distanzierung so konsequent umgesetzt wie ich. Man könnte sagen: Ich bin Söders bester Junge. Selbstverständlich trage ich schon seit Jahren Atemschutzmasken, wenn ich in der Grippezeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren muss. Anfangs kostete mich das ein bisschen Überwindung, aber inzwischen falle ich nicht mehr auf.

Auf die Knappheit an Desinfektionsmitteln war ich bestens vorbereitet. Meine Privatlager waren prall gefüllt, denn auch in vermeintlichen Friedenszeiten habe ich stets meine Fläschchen dabei, in jedem Raum der Wohnung stehen sowieso immer gleich mehrere. Nur bei den Atemmasken habe ich leider zu spät reagiert. Schließlich habe ich für satte 200 Euro noch zehn Masken erstanden. Die Hälfte davon immerhin FFP.

Normalerweise kosten sie weniger als ein Viertel, aber ich denke, das Geld ist gut angelegt. Meine Frau und ich streiten jetzt oft darüber, zu welchen Anlässen man die Maske tragen sollte. Meine persönliche Meinung: selbstverständlich zu allen.

Den umfangreichsten Teil meiner Wohnung nimmt seit jeher die Hausapotheke ein. Weil ich

ein besonderes Verhältnis zu Krankheiten habe, fahre ich traditionell zur Winterzeit alle sozialen Kontakte herunter. Keine Essenseinladungen, kein Kino oder Theaterbesuche, dafür erarbeite ich Notfallprogramme für zuhause. Denn bereits unter Normalumständen führt jede Erkältung meiner Frau zum Ausnahmezustand, der zu sofortiger Trennung der Schlafzimmer und Ausarbeitung genauer Belegungspläne für Bad und Küche mündet.

Wenn es stimmt, dass Gedanken Energie sind, dann sind die Gedanken eines Hypochonders Supernova-Explosionen. Das mit großem Lärm verbundene letzte Aufleuchten eines Sterns vor seinem endgültigen Ende. Im Moment taste ich meine Lymphknoten etwa 27 Mal am Tag ab. Man sollte wissen, wenn es mit einem bergab geht. Ein Gluckern im Magen, ein Ziehen im Hals, das Schlagen des Herzens – die Sinfonie des Körpers hält mich schon normalerweise gehörig auf Trab.

Ich würde mich als guten Zuhörer bezeichnen und wenn mir irgendwas unregelmäßig erscheint oder gar weh tut, würde ich das niemals vernachlässigen. Meistens spüre ich es ja bereits, bevor es

weh tut. Im weitesten Sinne würde ich mich schon als „vernunftbegabt“ bezeichnen, allerdings hat die Vernunft bei mir einen schweren Stand: Sie muss sich gegen die Angst behaupten. In der Regel verliert sie das Duell.

Das liegt daran, dass die Angst die besseren Waffen hat. 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.

Natürlich hat sich das Kräfteverhältnis im Moment nicht gerade zu meinen Gunsten verschoben. Die Natur hat den Hypochonder sehr bewusst als Einzelgänger angelegt. Um andere nicht zu sehr zu belasten. Aber auch, weil er sich selbst in der Regel völlig ausreichend ist. Niemand hat so tiefes

Verständnis für ihn und seine Befindlichkeiten wie er selbst.

Niemand ist so verzeihend gegenüber seinen kleineren Schwächen wie er. Das kann dazu führen, dass es um ihn herum oft einsam wird. Aber die Wahrheit ist: Man ist nie ganz allein. Noch nicht einmal im eigenen Körper. Auf jede Körperzelle kommt nämlich mindestens eine Bakterie. So gelange ich zu der erschütternden Zahl von mindestens 30 Billionen Bakterien, die sich in mir versammelt haben. Das ist so, als hätte ich gleichzeitig 4000 Mal mit der Weltbevölkerung zu tun. Von wegen Einsamkeit.

Wenn überhaupt, sehe ich am liebsten einen einzelnen Menschen. Maximal erträglich ist mir eine Gesamtsumme von vier. Meine Frau ist Rheinländerin und sieht das naturgemäß völlig anders. Sie kann den ganzen Abend mit vielen Menschen verbringen und freut sich schon auf das gemeinsame Frühstück mit ihnen am nächsten Tag. Ich weiß beim besten Willen nicht, was es am nächsten Tag noch zu besprechen gäbe. Ich empfinde es nicht als Verlust, keine Menschen zu treffen.

Während ich ständig introspektiv in mich hinein fühle, weiß meine Frau noch nicht einmal,

wann sie Fieber hat und würde dem auch keinerlei Bedeutung zumessen. Ich fand es früher manchmal befremdlich, wenn sich meine Eltern am Esstisch ausdauernd über Krankheiten unterhalten haben. Heute erkenne ich, das hat durchaus seinen Reiz. Aber in der Welt meiner Frau spielen sie keine Rolle.

Stattdessen fühlt sie sich massiv beschränkt ohne den Kontakt mit Freunden und Kollegen. Zum meinem Entsetzen überlegt sie bereits, ab wann man wieder Menschen nach Hause einladen könnte.

Außerdem lässt sie sich nicht davon abhalten, intensiv mit Nachbarn im Treppenhaus zu plaudern, während ich in solchen Momenten nur eines kenne: Sofortige Flucht. Neulich habe ich, als ein Nachbar aus der Tür trat, einfach den Regenschirm aufgespannt, etwas Entschuldigendes gemurmelt und bin dann die Treppe hinunter gehechtet. Ein bisschen „overacted“ und natürlich leicht ironisiert, damit man es mir als liebenswürdige Schrülligkeit durchgehen lässt. Aber natürlich hatte ich es absolut ernst gemeint. „Wenn das so weitergeht, bist du mich bald los!“, sagt meine Frau, nachdem ich es als „ausgemachte Dummheit“ bezeichnet hatte, sich anders zu verhalten als ich. Sie sagt es freundlich. Aber die Drohung steht im Raum. Dass sie auch immer so übertreiben muss.

Zum Glück bin ich mit meiner Angst nicht allein. Täglich tausche ich mich mehrmals am Telefon mit meinem Hypochonderfreund Hans aus, der als Herzphobiker die Notfallstationen der Krankenhäuser seit Jahren mit eingebildeten Herzinfarkten auf Trab hält. Viele Flugzeuge hat er in letzter Sekunde vor dem Start noch panisch verlassen und damit erhebliche Kosten erzeugt, weil er das veränderte Druckgefühl für sein eigenes Herzflimmern hielt.

Er liest jede internationale Studie zur Coronaforschung und sieht jede andere Meinung als seine eigene als Verharmlosung unwissender Schwachköpfe. Seinem Menschenbild

– schon in besseren Zeiten desaströs – tut dies nicht gut. Aber er hat sich zu einem beispiellosen Akt der Selbstlosigkeit entschlossen: Neulich hat er mir angeboten, mir einen seiner insgesamt sechs Viren-Schutzanzüge abzutreten, falls sich die Lage zuspitzen sollte. Dies ist nicht hoch genug zu bewerten, wenn man bedenkt, dass er bei unserem letzten gemeinsamen Urlaub nicht einmal bereit war, mir auch nur eine seiner vier prophylaktisch mitgenommenen Flaschen mit Nasentropfen zu überlassen. Weil er der festen Überzeugung war: Wenn ein Schnupfen kommt, braucht man sehr viel Spray.

Ich weiß nicht genau, wo er die Anzüge her hat. Hans behauptet, er habe sie von einer früheren Geliebten erhalten, was die Sache in meinen Augen nicht weniger verdächtig macht. Neulich rutschte ihm heraus, er habe „etwa sechs bis acht“ dieser Anzüge. Es werden also anscheinend immer mehr. Aber es bleibt eine große Geste.

Vergleichbar nur mit jenem denkwürdigen Erlebnis im Dezember 2017, als mein Freund Stefan mich an einem nassgrauen Tag im Hochstadium seiner Erkältung besuchen musste. Da es um eine Lautsprecherreparatur ging und ich ohne Musik nicht leben kann, war es sozusagen unaufschiebbar: Weil er von meinen Eigenarten weiß, stand er mit einer Gasmaske vor der Tür. Ich habe ihm dies hoch angerechnet. Dass er mir zwei Wochen später erklärte, wie der Kohlefilter der Gasmaske funktioniert (er filtert natürlich nicht die Luft, die der ausatmet, sondern nur in umgekehrter Richtung), tat der Sache keinen Abbruch. Subjektiv hatte ich mich sicherer gefühlt. Und natürlich auch nicht angesteckt.

Gestern hat sich die Situation zuhause dramatisch zugespitzt. Eher zufällig bemerkte ich, wie sich meine Frau wiederholt räusperte, als sie mich außer Hörweite wählte. Ich habe sie natürlich direkt gestellt. Wie immer hat sie zunächst alles bestritten, aber nach intensiver Befragung hat sie schließlich „irgendwas Raues im Hals“ zugegeben, das sie nicht zuordnen könne. Ich kann es schon. Heute morgen läuft ihr dann auch noch die Nase, „wahrscheinlich nur ‘ne Allergie...“ So leicht lasse ich mich nicht hinter Licht führen.

Normalerweise schlage ich ihr in solchen Notlagen vor, ein paar Tage zu verreisen. Mal wieder ihre Mutter zu besuchen. Aber das geht zur Zeit natürlich nicht. „Wie kannst du mir so etwas antun?“, frage ich vorwurfsvoll. Ich laufe nervös durch unsere Wohnung, vorbei an einigen lexikalischen Standardwerken der medizinischen Selbstforschung – darunter auch ein besonders schön bebildertes Buch mit anregenden Fotos über das weite Feld der Hautkrankheiten –, gehe ins Badezimmer, gurgele prophylaktisch mit Salzwasser und nehme die erste meiner drei täglichen Nasenduschen. Meine Frau hasst das Geräusch.

Dann rufe ich den Menschen an, auf den ich mich in solchen Momenten am meisten verlassen kann. „Hans, es ist soweit“, sage ich. „Ich brauche einen von deinen Schutzanzügen...“ Ich weiß nicht, wie meine Frau es aufnehmen wird, aber ich denke, sie wird sich daran gewöhnen.



Der Text wurde zuerst online vom Schweizer Magazin „Reportagen“ veröffentlicht. Andreas Wenderoth lebt als freier Autor in Berlin. Im Fischer-Verlag erschien von ihm das Buch: „Nur weil ich Hypochonder bin, heißt das ja nicht, dass ich nichts habe“.

**Hab ich es, sagt sie, bekommst du es eh. Das soll mich beruhigen**

**Ein Nachbar tritt aus der Tür: Schnell den Schirm aufgespannt**

**Man ist nie ganz allein – auf jede Zelle des Körpers kommt eine Bakterie**