

Begleitwort¹

Ich bin sehr erfreut, das Geleitwort zu dem Buch „Lass es laufen: Ein Leitband zur Überwindung der Paruresis“ meines Kollegen Dr. Philipp Hammelstein zu schreiben.

Vor einigen Jahren haben Philipp Hammelstein und ich gemeinsam den ersten Deutschen Workshop für Menschen mit Paruresis (in Amerika besser bekannt als „Shy Bladder Syndrome“) geleitet. Dies war ein Ereignis, das einen Wendepunkt dargestellt hat, und seit dem Workshop und den Arbeiten von Philipp Hammelstein über Paruresis in Deutschland wurde viel notwendige Aufmerksamkeit dieser wenig bekannten Sozialen Phobie entgegengebracht.

Das Buch von Philipp Hammelstein wird in Deutschland sehr dringend gebraucht. Es gibt so viele Menschen (wahrscheinlich mehr als 1 Million Männer und eine halbe Million Frauen in Deutschland), die an dieser potenziell Kraft raubenden sozialen Angststörung leiden, ohne zu wissen, an wen sie sich wenden können. Nun hat Philipp Hammelstein einen Ratgeber geschrieben, um diesen Menschen zu helfen, ihre Phobie zu überwinden. Was für eine Hilfeleistung, die jedermann zugänglich ist!

Durch die Arbeiten, die ich in den Vereinigten Staaten gemacht habe, wissen wir von ungefähr 7 % der Bevölkerung (bzw. über 17 Millionen Menschen), die an Paruresis leiden. Unser 2001 geschriebenes Buch „Shy bladder syndrome: Your step-by-step guide to overcoming paruresis“ war die erste Abhandlung, die sich in voller Länge diesem Thema widmete. Natürlich ist diese Phobie nicht auf die USA oder englischsprachige Menschen begrenzt. Wir wissen, dass Paruresis ein weltweites Phänomen ist.

Das erste Buch in deutscher Sprache zu diesem Thema geschrieben zu haben, ist also ein bedeutender Beitrag zu der Anstrengung, diese Störung weithin bekannt zu machen. Der Ansatz von Dr. Hammelstein in seinem Buch „Lass es laufen“ folgt nicht nur der Tradition dessen, was wir als bereits wirksam in der Unterstützung von Menschen mit Paruresis kennen, sondern geht bedeutsam darüber hinaus. Die Übungen, die er in der Behandlung von Paruresis empfiehlt, sind besonders nützlich und sollten den Menschen ir-

¹ Übersetzt aus dem Englischen von Philipp Hammelstein.

gendwo auf der Welt helfen, ihr „shy bladder syndrome“ zu überwinden. Ich hoffe, dass dieses Buch ins Englische und andere Sprachen übersetzt wird!

Sowohl Philipp Hammelstein als auch ich wissen, wie schwierig es für Menschen ist, eine Behandlung für Paruresis zu beginnen. In der Tat ist es häufig sogar schwierig für Menschen, jemandem davon zu berichten, wie z.B. der Partnerin/dem Partner, einem Freund oder Arzt, dass er oder sie dieses Problem hat. Es ist allerdings extrem wichtig, das Schweigen, das das „Shy Bladder Syndrome“ umgibt, zu durchbrechen. Eine Möglichkeit dies zu tun, ist, dieses Buch zu kaufen und es nicht nur zu nutzen, um die Paruresis zu überwinden, sondern es wichtigen Personen oder Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich zu zeigen oder zu geben.

Wenn jemand dieses Buch kauft und Dr. Hammelsteins Technik anwendet, sollte er oder sie in der Lage sein, die Paruresis alleine zu überwinden. Wenn nicht, sollte das Programm von Dr. Hammelstein oder ein qualifizierter Fachmann aus dem Bereich der Psychotherapie helfen können. Aber stellen Sie sicher, dass dieser Fachmann eine Kopie von Dr. Hammelsteins Buch hat.

Paruresis ist erst wirklich in den letzten sieben Jahren ans Licht gekommen. Was wir alle also über diese soziale Angststörung wissen, ist ziemlich begrenzt. Wir hoffen, dass wir irgendwann einmal die physiologischen Mechanismen vollständig verstehen werden, (die – nebenbei erwähnt – sehr kompliziert sind), und wissen werden, welche spezifischen Behandlungsansätze für wen wirksam sind, ob es Medikamente gibt, die wirklich helfen, und ob es andere Techniken oder Maßnahmen gibt, die helfen könnten. Bis es soweit ist, empfehle ich allerdings jedem, der dieses Geleitwort liest, dieses Buch zu nutzen und sich dabei daran zu erinnern, dass wir alle Pioniere in diesem Bemühen sind.

Baltimore, im März 2005

Steven Soifer

1 Einleitung

Paruresis ist ein Thema, das erst in den letzten Jahren in Deutschland den Weg in die Öffentlichkeit gefunden hat. In den USA ist das Thema wesentlich präsenter, was nicht zuletzt auf das unermüdliche Engagement von Steven Soifer zurückgeht, der die International Paruresis Association mitbegründet hat.

Die Schwierigkeit, auf öffentlichen Toiletten zu urinieren, und die damit verbundenen Folgeprobleme werden häufig bagatellisiert und nicht ernst genommen. Dies liegt nicht zuletzt an mangelndem Wissen über diese Problematik.

Der vorliegende Band wendet sich in erster Linie an Betroffene, die Ihre Problematik besser verstehen und überwinden möchten. Für Angehörige von Betroffenen birgt er genügend Informationen, um zu verstehen, welche Schwierigkeiten mit Paruresis verbunden sind und wie diese Problematik entsteht und bestehen bleibt. Gleichzeitig soll dieser Band aber auch für Psychotherapeuten hilfreich sein, die in der Behandlung von Menschen, die unter Paruresis leiden, zusätzliche Informationen suchen.

Dieses Buch ist das Ergebnis eines Wechselwirkungsprozesses zwischen Forschung und Praxis. Zum einen baut es auf den Ergebnissen der Forschung der letzten Jahre auf, die teilweise auch vom Düsseldorfer Team mitgetragen wurde, und zum anderen auf der praktischen Erfahrung im Umgang mit Patienten, die an Paruresis leiden. Diese praktische Erfahrung stammt einerseits aus der Arbeitsgruppe um Steven Soifer der University of Maryland (Baltimore, USA) und andererseits aus unseren eigenen therapeutischen Erfahrungen an der Düsseldorfer verhaltenstherapeutischen Einrichtung. Das Buch ist ein Zeichen dafür, dass die Erforschung psychischer Schwierigkeiten unmittelbar den Betroffenen zugute kommen kann.

Das Buch ist in bestimmten Bereichen sicherlich recht „männerlastig“, d.h. die meisten Beispiele beziehen sich auf Männer mit Paruresis. Dies liegt einfach daran, dass sich zum einen die meisten Fachartikel bislang mit männlichen Patienten beschäftigen, die Zahl der betroffenen Frauen bislang wohl unterschätzt wurde und ich bislang ausschließlich Männer behandelt habe (die Psychotherapie von Frauen, die an Paruresis leiden, sollte auch von einer

Frau durchgeführt werden). Ich hoffe allerdings, dass auch Leserinnen genügend Anregungen und Verständnis durch dieses Buch erfahren werden.

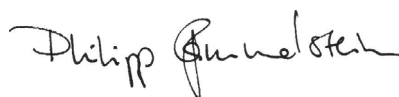
Viele Menschen haben mich sowohl in der Forschung über Paruresis als auch in der Therapie derselben unterstützt. So gilt mein erster Dank meinem früheren Oberarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg, Winfried Barnett, der mich dazu ermutigt hat, bestimmte Forschungsanstrengungen in Bezug auf Paruresis zu unternehmen. Steven Soifer gab mir nicht nur die ersten Informationen zu dieser Problematik, sondern gestaltete mit mir gemeinsam Workshops zum Thema und tauschte mit mir Erfahrungen im therapeutischen Umgang mit dieser Problematik aus.

Der Leiter der Klinischen Psychologie in Düsseldorf, Reinhard Pietrowsky, ermöglichte es mir, die Therapieforschung zur Paruresis an der Düsseldorfer Universität anzusiedeln. Mein Dank gilt auch meinem Düsseldorfer „Paruresis-Team“ bestehend aus Christoph Usbeck, Erich Lütke-Steinhorst, Hendrik Schulz und Dieter Wagner, die mit hohem Engagement die Diagnostik und Therapie im Rahmen unseres Therapieprojektes umsetzen. Die Deutsche Forschungsgemeinschaft unterstützte finanziell die Düsseldorfer Therapieforschung.

Viele Menschen haben den Entstehungsprozess dieses Selbsthilfebuches begleitet und mir hilfreiche Rückmeldungen gegeben, sei es aus fachlicher (urologisch bzw. psychotherapeutisch) oder stilistischer Sicht. An dieser Stelle sei deshalb Ellen Bahr, Walli Gerards, Mirko Müller, Bernd Schunk sowie Monika Zaiss-von-Heydebrand herzlich gedankt. Wolfgang Pabst gebührt ebenfalls mein Dank, da er die Idee, ein Selbsthilfebuch in seinem Verlag zu publizieren, unmittelbar unterstützte.

Mein letzter Dank gilt meinen Patienten sowie den von Paruresis Betroffenen, die sich mit mir austauschten, bereitwillig unzählige Fragebogen ausfüllten und mir Rückmeldungen zu unseren therapeutischen Konzepten gaben. Sie ermöglichten mit ihrer bemerkenswerten Offenheit, dass wir zusehends mehr von der Problematik Paruresis verstehen und ihre Behandlung kontinuierlich verbessern können.

Düsseldorf, im März 2005



2 Problembeschreibung: Was genau ist Paruresis?

Bevor wir uns der wissenschaftlichen Seite zuwenden, was genau Paruresis ist, möchte ich Auszüge aus Briefen und Emails wiedergeben, die ich im Laufe der letzten Jahre erhalten habe und die einen sehr konkreten und plastischen Eindruck davon geben, was Paruresis ist und wie stark Paruresis in den Alltag eines Menschen eingreifen kann.²

„Mit großer Überraschung und Erleichterung habe ich die Meldung über Paruresis in den Yahoo-Schlagzeilen gelesen. Ich wusste nicht, dass dies ein verbreitetes Syndrom darstellt (...). Ich konnte seit der 5. Klasse nicht mehr in Anwesenheit anderer Personen, die neben mir am Urinal stehen, urinieren, da ich mich zu sehr verkrampfte. Das ist bis heute der Fall. Ich bin jetzt 26 Jahre und Student im letzten Semester. Ich benutze stets die verschließbare Kabine und musste mich bis vor einem Jahr auch noch hinsetzen, um mich überhaupt entspannen zu können. Dies war mir selbst stets furchtbar unangenehm, da ich 1. ‚wie ein Mädchen‘ Wasser ließ und 2. als jemand erschien, der ständig ‚groß‘ gehen muss, was bei Begleitung von Freunden (Partys, Discos, Kneipen, Reisen etc.) immer einen komischen Eindruck machte. Wenn jemand in der Nebenkabine saß, musste ich mich sogar anstrengen, dass überhaupt etwas kam. Auch im Flugzeug oder im Zug fällt es mir schwer, mich zu entspannen. Zuhause habe ich dieses Problem nicht. Nur wenn Fremde im Haus sind und diese das Geräusch des Wasserlassens hören könnten, werde ich wieder beklemmt (...). Ich habe für diese Störung stets Gründe gesucht, aber keine finden können. Ich habe keine Scham, mich nackt zu zeigen, sei es beim Duschen, im Verein oder in der Sauna. Nur beim Wasserlassen gibt es diese seltsame Verklemmtheit. Bisher habe ich nie mit jemandem gesprochen, aber ich habe

² Namen, biographische Details und Ortsangaben wurden geändert, um die Anonymität der Betroffenen sicherzustellen.

mir schon oft gewünscht, doch wie alle anderen normal aufs Klo gehen zu können.“ (Karl S.)

„Mein größter Wunsch für das neue Jahre ist es, weite Strecken mit dem Flugzeug fliegen zu können. Meine reisebegeisterte Freundin bringt unser gemeinsames Glück in engen Zusammenhang mit den gemeinsamen Erfahrungen in fernen Ländern. Nun habe ich da aber ein Problem, das mich daran hindert und ich liebend gerne lösen möchte. Das Problem engt mich zudem beruflich ein und begrenzt meine Flexibilität stark. Bei meiner heutigen Internetrecherche bin ich auf den Artikel über Ihr Therapieprojekt zur Paruresis gestoßen. Da wurde mir erstmals klar, dass die darin beschriebene ‚Störung‘ genau mein Problem ist und ich nicht der einzige bin. Z.B. habe ich vor einigen Jahren einen zweieinhalb Stunden dauernden Flug nach eigener Einschätzung nur knapp überlebt, weil wasserlasstechnisch während des Fluges trotz voller Blase gar nichts ging. Seither fliege ich nicht mehr.“ (Peter M.)

„Ich bin 25 Jahre alt und leide seit ca. 10 Jahren an Paruresis. Bis vor 2 Jahren dachte ich eigentlich, dass ich der einzige Mensch bin, der nicht hinter irgendwelchen Bäumen oder wenn andere Leute anwesend sind (wo auch immer) urinieren kann. Dann las ich durch Zufall in einer Zeitung einen kleinen Ausschnitt über die Uni Düsseldorf, dass dort Studien zu dem Thema Paruresis durchgeführt werden, und habe mich bei der Erklärung der Erkrankung irgendwie wieder erkannt. Erstmal war ich irgendwie beruhigt, dass es scheinbar nicht nur mir so geht und dass man eventuell etwas dagegen tun kann. Zu dem Zeitpunkt habe ich auch gerade eine Verhaltenstherapie wegen meiner sozialen Phobien und meiner Depressionen bei einer Psychotherapeutin begonnen. Ich dachte dann, dass sich das im Laufe der Therapie von selber lösen wird. Ich hatte da recht naive Vorstellungen und habe gedacht: Ich mach die Therapie, und alles, was nicht gut läuft, wird sich von selber regeln. - Jetzt bin ich natürlich schlauer. Meine Therapie hat nun nach 2 Jahren ein Ende gefunden, weil meine Therapeutin nicht noch mehr Stunden beantragen kann und sie meint, dass die Themen so langwierig sind, dass ich erstmal alleine mit mir weiterarbeiten sollte. Zu dem Thema der Paruresis haben wir eigentlich gar nichts gemacht, sie fand das Thema wohl irgendwie nicht so wichtig, dass man da weiter darauf eingehen hätte müssen. Nur für mich ist es momentan wieder extrem belastend. Die Belastung steigt ja auch mit den Anforderungen, eine Weile habe ich gedacht, ich muss wohl oder übel damit leben, und da ich eigentlich nur sehr wenig Männer in meinem Bekanntenkreis habe, konnte ich das immer einigermaßen verstecken und bin nur dadurch aufgefallen,

dass ich immer total oft auf die Toilette gehe (um in 90 % der Fälle keinen Erfolg zu haben, und die Schmerzen und die Angst steigen...).

Seit kurzer Zeit bin ich nun aber mit einer männlichen Person befreundet, die auch mein Arbeitskollege ist, und irgendwann unternimmt man etwas außerhalb der häuslichen Umgebung, und dann?? Immer Angst haben, dass er sagt: „Oh, du musst, ich komm mit.“? Und dann habe ich den Salat. Das wahr schon letzts auf unserem Betriebsfest wieder so, ich war ca. alle zwanzig Minuten auf der Toilette, und schließe mich dann immer ein (Pinkelbecken gehen nie) und nach mir kamen zwei Kollegen auf Klo und redeten auch noch durch die Klowand mit mir (da ging natürlich erst recht wieder gar nichts) und rissen dann auch noch dumme Sprüche, „wieso schließt du dich ein?“, „so gute Verdauung, oder etwa schüchtern?“. Das ist so peinlich und erhöht den Leidensdruck enorm.“ (Klaus S.)

„Ich habe im Internet erfahren, dass ich unter der psychischen Störung „Paruresis“ leide und Sie diesbezüglich Therapieprojekte zu Forschungszwecken an der Universität in Düsseldorf durchführen. Ich bin 26 Jahre alt und leide seit mindestens 13 Jahren darunter. Ich habe bisher nur mit einem Menschen darüber geredet, der in meinem Leben allerdings keine Rolle mehr spielt. Ansonsten kann ich nicht den Mut finden, mich anderen Menschen anzuvertrauen. Mein Leben ist natürlich stark eingeschränkt. Selbst in Kabinen oder bei Freunden, sogar in abgeschlossenen Toiletten schaffe ich es trotz starkem Druck meistens nicht, meine Blase zu entleeren. Langsam verzweifle ich an dieser Situation.“ (Norbert K.)

„Als ich am Montag die Zeitung durchblätterte, stieß ich auf den Bericht von Katrin Scheib, die über Ihr Forschungsgebiet der Paruresis schrieb. Ich bin 38 Jahre alt und habe dieses Problem seit meiner Jugend. Endlich wird dieses Problem einmal öffentlich gemacht und endlich hat diese Störung einen Namen. Dass die sozialen Kontakte ziemlich eingeschränkt sind, brauche ich nicht mehr zu betonen. Es ist eben alles so, wie in der Zeitung beschrieben. Man unternimmt einfach nichts mehr. Vor allem, wenn man öfters schon psychische und physische Qualen durchlebt hat, wenn man sich doch einfach unters „Volk“ mischte und sich dann vor Schmerzen kaum noch bewegen konnte, es aber auch nicht möglich war, nach Hause zu fahren. Erst dann, wenn der Verstand ausgeschaltet wurde, z. B. durch einen gewissen Alkoholgehalt, dann war mir alles egal, und ich konnte Wasser lassen. Deswegen sich betrinken, das ist aber keine Lösung. Eine verhaltenstherapeutische Therapie vor ca. 15 Jahren mit Entspannungsübungen und dann situationsbedingte Übungen in Kaufhäusern waren zwar sehr nett gedacht, aber es war für mich Zeitverschwendung, denn ich

wurde nur enttäuschter. Den Sinn habe ich wohl verstanden, aber diese Verkrampfung kann man nicht steuern. Die Suche nach den persönlichen Gründen kam mir eher entgegen, aber das Wissen (oder besser: das vermeintliche Wissen) um die Ursachen ist zwar wichtig, hat mir aber auch nicht weitergeholfen. Die Sache mit dem Selbstwertgefühl ist ganz wichtig. Nur das zu erkennen ist nicht leicht. Ich dachte immer, ich hätte ein hohes Selbstwertgefühl, aber scheinbar ist dies unbewusst jedenfalls total im Keller. Ich habe mir überlegt, warum kann ich nicht Wasser lassen, wenn andere Personen in der Nähe sind. Ich möchte nicht, dass man mich hört, und ich möchte nicht, dass andere warten müssen auf mich, wenn ich auf der Toilette bin. Das ist so, als wenn ich gar kein Recht hätte, auf der Welt zu sein und meinen Platz dort einzunehmen. Natürlich liegt dieses Problem in der Kindheit, wenn einem immer vermittelt wurde, mit Worten als auch mit Taten, dass man nur „ein Klotz am Bein“ oder der „letzte Dreck“ ist. Das wurde mir aber erst sehr spät bewusst (mit ca. 30 Jahren). (...) Ich bin übrigens eine Frau und glaube nicht unbedingt, dass größtenteils Männer betroffen sind. Es ist vielleicht nur bekannter. Überall gibt es Behinderten-toiletten. Warum gibt es keine Toiletten für uns? Am schlimmsten sind die Toiletten, wo zwei nebeneinander sind und der Boden unten zum Nachbarn offen ist. Seit kurzem arbeite ich wieder, aber die Toiletten sind zum Glück unten zugemauert und die Zeiten kann ich ja abpassen, wenn keiner kommt. Bloß nicht kurz vor der Mittagspause, da geht jeder. Es ist sehr wichtig, dass dieses Thema bekannt gemacht wird und an die Öffentlichkeit gelangt.“ (Kathrin S.)

In diesen Problembeschreibungen steckt das meiste schon drin, was den Kern des Problems Paruresis ausmacht. Deutlich erkennbar wird, dass es verschiedene Schweregrade von Paruresis gibt. Die einen sind leicht beeinträchtigt im Alltag und empfinden es eher als etwas „Lästiges“, aber es gibt auch Ausprägungen, die nahezu vollständig den Alltag bestimmen, das Leben am Arbeitsplatz, mit Freunden, in Partnerschaften und in der Freizeit verändern und anstrengender machen.

Beginnen wir aber zunächst mit dem Ausgangsproblem und erst dann mit den Folgeproblemen, die damit verbunden sind. Der Begriff „Paruresis“ wurde von Williams und Degenhardt (1954) eingeführt und bezeichnet das Unvermögen, auf öffentlichen Toiletten bei (drohender) Anwesenheit anderer zu urinieren (andere Bezeichnungen sind „shy bladder syndrome“ oder „psychogener Harnverhalt“). Der Begriff kommt aus dem Griechischen und steht für „gestört“ („par“) und Urinieren („uresis“). Die Betroffenen haben schon häufig die Erfahrung gemacht, dass sie vor dem Urinal stehen bzw. sich auf

der Kabine befinden, und sie trotz hohen Blasendrucks nicht urinieren können. Sind Männer davon betroffen, so haben einige von ihnen noch die Möglichkeit, die Kabine aufzusuchen und dort zu urinieren (wobei dies längst nicht bei allen funktioniert und die Folgeprobleme auch nicht wesentlich reduziert, wie wir gleich noch sehen werden). Sind Frauen davon betroffen, so haben sie diese Auswegmöglichkeit nicht, da es die Trennung von Kabine und Urinal nicht gibt (siehe auch Kapitel 8).

Bei vielen Männern, die an Paruresis leiden, gelingt es auch auf der Kabine (stehend oder sitzend) nicht, zu urinieren. Einige dieser Betroffenen haben dann Gedankenläufe so ähnlich wie den folgenden: „Wenn jetzt jemand hereinkommt, so wird derjenige hören, dass ich die Kabine nur zum Pinkeln nutze, also wird er wissen, dass ich ein Problem mit dem Urinieren habe und wird mich für unnormal/unmännlich/gestört etc. halten.“ Durch diesen inneren Stress steigt die innere Anspannung und das Wasserlassen kann wieder nicht vonstatten gehen (siehe Kapitel 4). Dass also bei vielen Männern auch das Ausweichen auf die Kabine nicht hilft, wissen aber nicht viele. So weiß ich von vielen Klienten, dass sie häufig von Urologen hören, dass sie doch einfach die Kabine nutzen sollten. Das Gefühl, mit diesem Problem alleine dazustehen und wenig Mitgefühl zu bekommen, wird dadurch natürlich noch größer.

Zum anderen scheinen viele Urologen und Ärzte anderer Fachrichtungen das Problem der Betroffenen nur schwer nachvollziehen zu können. Dies wird möglicherweise noch dadurch verstärkt, dass es für Paruresis (meist) keine organischen Ursachen gibt und damit die Ärzte nicht wissen, wie sie mit diesem Problem umgehen sollen. Um sich das Ausmaß der Problematik noch einmal zu verdeutlichen, ist es sinnvoll, sich die verschiedenen Bereiche anzuschauen, auf die Paruresis einen Einfluss hat:

- Selbstzweifel
- Probleme am Arbeitsplatz
- Eingeschränktes Freizeitverhalten
- Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen

2.1 Selbstzweifel

Paruresis ist außerordentlich schambesetzt. Viele Betroffene schämen sich, darüber zu sprechen oder Paruresis als ein Problem zu kennzeichnen. So

bekomme ich häufiger von Betroffenen im Erstgespräch zu hören, dass es ein „Problemchen“ sei, aber man dennoch zufriedener wäre, wenn das Problemchen nicht bestünde. Das „Problemchen“ ist aber dennoch so gravierend, dass die Betroffenen professionelle Hilfe suchen. Und zu einem Psychotherapeuten zu gehen, ist auch heute noch etwas, dessen Menschen sich schämen, weil es die Bestätigung sei, dass man mit seinen Problemen nicht alleine zurechtkäme.

In aller Regel sprechen die Betroffenen nicht über ihr Problem, auch nicht mit ihnen nahe stehenden Menschen. In unseren Therapiegruppen befanden sich Männer, die ihren Ehefrauen erst im Rahmen der Therapie erzählt haben, dass sie seit 30 Jahren an diesem Problem leiden. Der Grund für diese Scham und das Verheimlichen der Problematik liegt in der Angst vor Abwertung. Die meisten haben die Vorstellung, ihr Gegenüber würde sie nicht ernst nehmen, das Problem bagatellisieren, sie auslachen und für verrückt, krank, unnormal etc. halten. Wir werden noch sehen, dass diese Angst vor Abwertung einen zentralen Stellenwert in der Aufrechterhaltung der Problematik hat (siehe Kapitel 3).

Aber es ist nicht nur so, dass die Betroffenen Angst haben, andere könnten sie abwerten, sondern sie werten sich auch selbst ab: „ich kann ja noch nicht einmal das Einfachste von der Welt: ganz normal urinieren“, „ich muss völlig gestört sein, wenn ich nicht normal pinkeln kann“, „ich bin kein richtiger Mann, wenn ich nicht im Stehen urinieren kann“, „ich bin jedem Mann unterlegen und werde von anderen Männern wegen meines Problems ausgelacht werden“ usw. Diese „Paruresis im Kopf“ führt dazu, dass Patienten mit Paruresis häufig an sich selber zweifeln, sich damit auch in eher niedergedrückter Stimmung befinden und so eine Basis für depressive Stimmungen entsteht, die in Kombination mit anderen Faktoren auch dann wirklich zu einem eigenständigen Problem „Depression“ führen kann.

2.2 Probleme am Arbeitsplatz

Wenn ich Kollegen und Bekannten verdeutlichen möchte, worin das Problem der Paruresis besteht und dass es gravierende Auswirkungen auf den Alltag haben kann, verdeutliche ich dies meist mit der Situation am Arbeitsplatz. Ich bitte dann meine Gesprächspartner, sich einen ganz normalen Tag im Büro vorzustellen: „Stell dir vor, du sitzt an deinem Schreibtisch und be-

ginnst deine Arbeit. Du achtest allerdings häufig auf deinen Blasendruck, weil du ja weißt, dass du damit Schwierigkeiten hast. Also merkst du auch früher als andere Personen, dass du jetzt auf die Toilette gehen müsstest. Auf deinem Gang befindet sich eine ganz normale Toilette mit zwei Urinalen und einer Kabine. Jetzt machst du deine Bürotür auf und beginnst, in den nächsten Minuten darauf zu achten, ob du Schritte hörst, die in Richtung Toilette gehen. Wenn alles ruhig ist, versuchst du, die Gelegenheit zu nutzen, um auf die Toilette zu gehen. In dem Moment, wo du dich ans Urinal stellst, kommt ein Kollege herein und stellt sich neben dich. Du tust so, als hättest du schon uriniert und verlässt die Toilette und sitzt wieder im Büro an deinem Schreibtisch und dir kommt dein Blasendruck noch größer vor. Du verbietest es dir aber selbst, direkt wieder auf die Toilette zu gehen, da ja dein Kollege dies mitbekommen könnte und somit denken könnte, dass du ein Problem auf der Toilette hast. Also wartest du ab und versuchst dich, auf deine Arbeit zu konzentrieren, was aber recht schwierig ist, weil du permanent den Blasendruck spürst. Den Genuss von Getränken hast du sowieso schon reduziert, damit du nicht zu häufig auf die Toilette gehen musst. Nach einer Stunde horchst du erneut, ob du Schritte auf dem Flur hörst und beginnst deinen Versuch von neuem. Funktioniert das nicht, kann es auch sein, dass du eben nach Hause fährst, um dort zu urinieren, um dann wieder an deinen Arbeitsplatz zurückzukehren“. Die meisten, denen ich versucht habe, Paruresis mit diesem Gedanken Spiel zu veranschaulichen, reagieren unmittelbar verständnisvoll und sagen Dinge wie „das ist ja eine furchtbare Vorstellung“ oder „da wird ja der ganze Alltag von dem Problem bestimmt“.

Wie in der Problembeschreibung von Klaus S. (s.o.) werden hier der Arbeitsalltag und der Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen erschwert. Paruresis kann aber auch dazu führen, dass man den Anforderungen des Berufs nicht mehr genügt. So schreibt ja auch Peter M., dass er längere Flugstrecken nicht mehr zurücklegen kann. In Arbeitsbereichen, wo längere Dienststrecken zur Arbeit dazugehören, behindert Paruresis damit auch das Fortkommen im Beruf.

Und das genau ist das Schwerwiegende an Paruresis: Es kann sein, dass viele Bereiche des Alltags durch Paruresis mitbestimmt werden. Das heißt, die meisten Betroffenen leiden nicht an der Paruresis selbst, sondern an den Folgeproblemen, die damit verbunden sind: Selbstzweifel, stressvollere Arbeit, Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen und ein eingeschränktes Freizeitleben.