



Selbst sich auf den Kopf zu stellen nutzt nichts, wenn es nicht läuft, sobald einer zu- guckt ...

Angst kann das Pinkeln unmöglich machen

Die Paruresis, auf Englisch „Shy bladder Syndrome“, gilt als spezielle Form der Sozialen Phobie. Es handelt sich dabei um eine psychisch bedingte Entleerungsstörung, bei der es den Betroffenen in bestimmten Situationen unmöglich ist, Wasser zu lassen. Anders als man im ersten Moment vermuten würde, steht dabei nicht Ekel vor den hygienischen Zuständen auf bestimmten öffentlichen Toiletten im Vordergrund. Hemmend wirkt sich vielmehr die Anwesenheit oder auch nur die befürchtete Anwesenheit anderer Menschen aus.

Von Philipp Hammelstein

Es gibt verschiedene Abstufungen einer Paruresis. In leichteren Fällen setzt die Blasenentleerung verzögert ein, die Betroffenen brauchen nur eine Weile, bis sie Wasser lassen können. Sind die Beschwerden voll ausgeprägt, ist es selbst bei deutlichem Harndrang manchmal unmöglich, die Blase zu entleeren. Entscheidend für den Schweregrad der Erkrankung ist auch, in welchen Situationen das Problem auftritt. Manche Männer können zum Beispiel nur an Urinalen in öffentlichen Toiletten nicht pinkeln. Sie können also ihr Problem umgehen, indem sie eine Kabine aufsuchen. Bei Frauen gibt es diese Abstufungen in der Regel nicht. Bei dem Vollbild der Erkrankung können die Betroffenen häufig ihre Blase anschließend in ihrem eigenen Badezimmer entleeren.

Die Betroffenen leiden vor allem unter dem mit der Zeit immer größer werdenden Vermeidungsverhalten: Sie suchen sich zum Beispiel einen Arbeitsplatz, von dem aus sie für jeden Toilettengang nach Hause gehen können. Besuche bei Freunden, auf Partys oder in Kneipen sind irgendwann gar nicht mehr möglich, ebenso wie Urlaubsreisen. Als Folge der Erkrankung treten bei einem großen Teil der Betroffenen auch Depressionen auf.

Wie häufig ist die Paruresis?

Erst seit den 1980er Jahren gibt es Untersuchungen zur Paruresis als behandlungsbedürftiger Erkrankung. Lange Zeit existierten keine klar definierten Kriterien für die Di-

Die Paruresis-Checklist (PCL)*

Die Paruresis-Checklist (PCL) ist hilfreich, um den Schweregrad der Problematik einzuschätzen. Der Fragebogen orientiert sich an den diagnostischen Kriterien für Paruresis.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen und beziehen Sie sich dabei auf den Zeitraum der letzten 14 Tage.

1. Haben Sie eine ausgeprägte und andauernde Angst, öffentliche Toiletten zu nutzen, wenn andere anwesend sind?	ja ☐	nein ☐
2. Bemerken Sie Probleme, mit dem Urinieren zu beginnen, wenn andere anwesend sind?	ja ☐	nein ☐
3. Sorgen Sie sich darüber, was andere Menschen in dem Moment denken, wenn Sie versuchen zu urinieren?	ja ☐	nein ☐
4. Ist es für Sie leichter, zu Hause zu urinieren als in anderen Umgebungen?	ja ☐	nein ☐
5. Verursacht der Versuch, in öffentlichen Toiletten zu urinieren, immer oder fast immer Angst?	ja ☐	nein ☐
6. Vermeiden Sie das Urinieren in öffentlichen Toiletten und/oder stehen Sie die Situation in einer öffentlichen Toilette mit intensiver Angst oder unter unangenehmen Stress durch?	ja ☐	nein ☐
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen nur, wenn Sie bei mindestens einer der vorangegangenen Fragen „ja“ angekreuzt haben.		
7. Machen Sie sich wegen der Probleme beim Urinieren Sorgen, gedemütigt oder bloßgestellt zu werden?	ja ☐	nein ☐
8. Behindert Ihre Vermeidung öffentlicher Toiletten oder die Angst und die Verzweiflung beim Nutzen öffentlicher Toiletten in bedeutsamer Weise Ihre Arbeit, soziale Aktivitäten, Beziehungen?	ja ☐	nein ☐
9. Erscheint Ihnen die Angst, öffentliche Toiletten zu nutzen, überhöht oder unangemessen?	ja ☐	nein ☐
10. Hat Ihr Arzt physische Gründe für Ihre Schwierigkeiten, in öffentlichen Toiletten zu urinieren, ausgeschlossen?	ja ☐	nein ☐

* © Soifer et al. (2001);
deutsche Version: Hammelstein, Pietrowsky, Merbach & Brähler (2005)

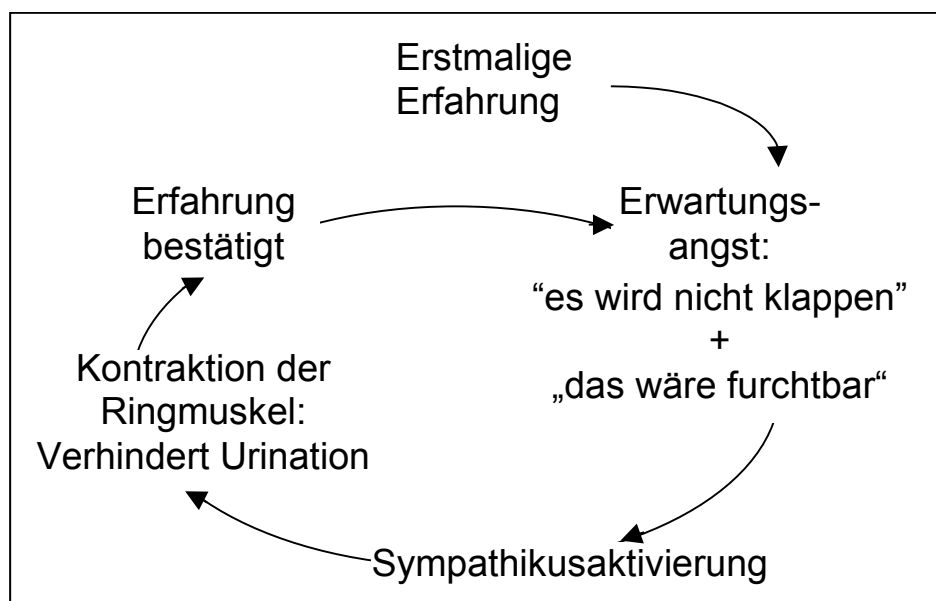
Auswertung:

Zur Abschätzung des Schweregrads werden die Ja-Antworten der Fragen 1 bis 8 addiert. Ist der Summenwert mindestens 5 oder höher, gilt die Paruresis als behandlungsbedürftig, da die Wahrscheinlichkeit, dass sie den Alltag und die Lebensqualität des/der Betroffenen stark einschränkt, deutlich erhöht ist.

agnose. Daher gibt es auch sehr unterschiedliche Angaben über die Häufigkeit der Erkrankung. Seit 2001 gibt es einen standardisierten Fragebogen der Uni Düsseldorf zur Paruresis (siehe oben). Die damit ermittelte Häufigkeit in der Bevölkerung liegt bei etwa 3 %. Die meisten Betroffenen, die mit ihren Beschwerden einen Arzt aufsuchen, sind Männer.

Entstehung und Aufrechterhaltung der Paruresis

Auslöser für die Probleme beim Wasserlassen ist die Anwesenheit anderer Menschen oder, genauer gesagt, die Angst davor, beim Urinieren von anderen beobachtet oder belauscht zu werden. Aber warum wirkt sich die Angst



Teufelskreis der Paruresis (aus Hammelstein 2005)

überhaupt auf die Funktion der Blase aus? Die Blase ist ein hohlräumiger Speichermuskel, der zur Harnröhre hin durch einen inneren sowie einen äußeren Ringmuskel verschlossen ist. Beeinflusst werden diese Muskeln in erster Linie durch das autonome Nervensystem. Nur zu einem kleinen Teil ist eine willentliche Steuerung der Blasenfunktion möglich. Im Speichermodus ist die Blase entspannt und die beiden Ringmuskeln sind angespannt und verschlossen. Verantwortlich dafür ist der Aktivitätsnerv, der Sympathikus.

Für die Entleerung der Blase muss der Ruhenerv, der Parasympathikus aktiv werden. Er sorgt dafür, dass der Speichermuskel sich zusammenzieht und die beiden Ringmuskeln sich öffnen. Angst und Stress führen zu einer Aktivierung des Sympathikus. Selbst bei prall gefüllter Blase bleiben dann die Ringmuskeln verschlossen und können mit willentlicher Anstrengung nicht geöffnet werden. Es ist daher im Prinzip völlig normal, dass man in Angst- und Stresssituationen die Blase nicht entleeren kann.

Die entscheidende Ursache für die Paruresis ist, dass sich die Angst davor, in bestimmten Situationen nicht urinieren zu können, verselbstständigt. Psychologen erklären das mit dem sogenannten „Zwei-Faktoren-Modell“ (s. hierzu Abbildung oben):

- Der erste Faktor ist beispielsweise eine Angst und Scham auslösendes Ereignis in Verbindung mit einem Toilettengang. Ein vorstellbarer Auslöser könnte sein,

dass ein Betroffener als Kind von anderen auf der Toilette bedroht wurde, oder dass sich jemand beim Wasserlassen über ihn lustig gemacht hat.

- In einer ähnlichen Situation kann dann eine sogenannte Erwartungsangst entstehen. Der Betroffene fürchtet, dass das Wasserlassen wieder nicht möglich sein könnte. Es gehen ihm zum Beispiel Gedanken durch den Kopf wie „Wenn das jemand mitkriegt, wie lange ich hier brauche, hält er mich sicher für unnormal“. Wenn die Erwartungsangst dazu führt, dass das Wasserlassen wieder nicht funktioniert, ist das der zweite Faktor dafür, dass sich die Angst verselbstständigt und auch ohne echten Auslöser wiederkommt.

Häufig neigen die betroffenen Menschen dazu, sich selbst stark zu beobachten und „immer alles ganz richtig“ machen zu wollen. Das Leiden an der Störung entsteht daraus, dass der Betroffene beginnt, die als bedrohlich empfundene Situation (Pinkeln in der Anwesenheit oder auch der drohenden Anwesenheit anderer) zu vermeiden und sein Leben danach umzuorganisieren. Das Vermeiden der Situation verschafft dem Betroffenen zwar eine kurzfristige Erleichterung, führt auf Dauer aber zu einer erheblichen Einschränkung in nahezu allen Lebensbereichen.

Die Störung beginnt bei Männern häufig in der Pubertät. Dies hängt möglicherweise damit zusammen, dass sich in dieser Phase das Bild der eigenen Männlichkeit festigt und negative Erfahrungen – wie z.B. etwas nicht

DER AUTOR

Prof. Dr. Philipp Hammelstein

Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, ist seit 2015 ein Leitender Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste Aargau und außerplanmäßiger Professor der Universität Düsseldorf. Zuvor war er Leitender Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster und hatte eine eigene Praxis für Psychotherapie in Köln. Er ist ausgebildeter Kognitiver Verhaltenstherapeut, Klärungsorientierter Therapeut sowie Supervisor und Dozent in beiden Verfahren.



Foto: privat

direkt zu können, was von außen der männlichen Rolle zugesprochen wird – besonders sensibel wahrgenommen und verarbeitet werden.

Die Behandlung der Paruresis

Oft zieht sich eine Paruresis über Jahre oder gar Jahrzehnte hin, bevor die Betroffenen sich Hilfe holen. Die Hauptursache dafür ist, dass die Erkrankung, obwohl sie doch relativ verbreitet ist, selbst unter Fachleuten noch nicht allgemein bekannt ist.

Dabei sind die Aussichten auf eine erfolgreiche Behandlung sehr gut. Die Therapie der Wahl ist eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Dazu gehören verschiedene Bestandteile:

Graduelle Exposition:

Das ist die schrittweise Annäherung an die angstausslösende Situation. Dazu erstellt der Betroffene eine Liste aller Auslöser für die Stressreaktion. Dann stellt er sich der Reihe nach den verschiedenen angstbesetzten Situationen, beginnend mit der leichtesten bis hin zur schwersten. Voraussetzung für die erfolgreiche Übung ist eine ausreichende Trinkmenge und ein spürbarer Harndrang.

Kognitive Behandlungsstrategien:

Hierbei geht es darum, die negative Bewertung der Problematik zu verändern. Wenn es mir egal ist, was die anderen darüber denken, wie lange ich auf der Toilette

brauche, entsteht gar nicht mehr so viel Druck. Voraussetzung ist das Erkennen und Bewusstmachen störender Gedanken.

Entspannungsverfahren:

Dazu gehören zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und die sogenannte Kegelübung. Ein bewusstes An- und Entspannen des Beckenbodenmuskels erleichtert die willentliche Steuerung der Blasenentleerung.

Diese Therapie wird unter Fachleuten und Betroffenen als sehr wirksam eingeschätzt. Trotz langjähriger Symptome lassen sich bei 75 Prozent der Betroffenen schon im Rahmen einer Kurzzeittherapie, also in etwa 20 Therapieeinheiten, die Symptome teils ganz beheben oder zumindest wesentlich bessern.

Selbsthilfegruppen eignen sich vor allem für die Zeit nach der Therapie oder aber als zusätzliche Unterstützung während der Therapie. Insbesondere bei leichteren Symptomen ist unter Umständen auch eine Selbstbehandlung möglich. Eine Anleitung für die Selbstbehandlung gibt der Patientenratgeber „Lass es laufen!“ (siehe unten).

Philipp Hammelstein:
Lass es laufen!
Ein Leitfaden zur Überwindung der Paruresis.
Pabst Science Publishers,
2005,
ISBN: 3-89967-221-6,
15,00 Euro



Dieser Leitfaden ist ein echtes Selbsthilfebuch. Es beschreibt das Krankheitsbild bzw. die Problematik Paruresis allgemeinverständlich und berät Betroffene, wie sie ihre Störung Schritt für Schritt eigenständig überwinden können. Gleichzeitig eignet sich das Buch auch als authentische Informationsquelle für Angehörige und Therapeuten. Der Autor hat sich als

Forscher ausführlich mit dem Thema befasst und als Therapeut zusammen mit seinem amerikanischen Kollegen Steven Soifer vor einigen Jahren den ersten Workshop für Menschen mit Paruresis in Deutschland veranstaltet. Sein Ratgeber ist das erste und unseres Wissens bisher einzige Buch in deutscher Sprache zur Paruresis und ihrer Behandlung.