

SOZIALE PHOBIE

Wenn die Pinkelpause zur Qual wird

Eine Million deutsche Männer können auf öffentlichen Klos oft nicht laufen lassen. Die Phobie namens Paruresis ist nicht selten und für manche unerträglich.

VON Tim Gabel | 21. Oktober 2010 - 12:28 Uhr

© AllzweckJack/Photocase.com



Ein Mann steht in einer öffentlichen Toilette am Pinkelbecken

Männer haben es einfach beim Pinkeln. Wenn sie müssen, können sie überall. Ob auf Konzerten oder in überfüllten Kneipen. Während es auf dem Frauenklo mal wieder länger dauert, erleichtern sich Männer schnell und gleich reihenweise. Doch eine weit verbreitete Phobie namens Paruresis (griechisch: par = gestört, uresis = urinieren) macht die Situation vor dem Urinal für rund eine Million deutscher Männer unangenehm oder gar unmöglich. Psychologen und Mediziner sprechen auch vom "Syndrom der schüchternen Blase". Betroffene Männer können nicht in Gesellschaft pinkeln, viele quält die Phobie über Jahre hinweg.

Thilo L.* aus Köln kann verstehen, wenn Menschen über seine Phobie schmunzeln, die zum ersten Mal davon hören. Für ihn ist sie aber oft unerträglich: "Ich erinnere mich an eine Planwagenfahrt mit Kollegen. Es wurde ein Fässchen Kölsch geleert. An einer günstigen Stelle sprangen alle Männer vom Wagen und befreiten sich am Straßenrand vom großen Druck. Nur ich konnte nicht und es dauerte noch Stunden bis wir am Ziel waren."

Nicht selten verlassen Männer etwa eine öffentliche Toilette unverrichteter Dinge. "Bei immerhin 30 Prozent der Männer in Deutschland läuft ab und zu nichts, wenn sie vor dem Pissoir stehen", sagt der Kölner Psychotherapeut Philipp Hammelstein. 2,8 Prozent des starken Geschlechts leiden deutlich an ihrer schüchternen Blase, fand Hammelstein in einer repräsentativen Studie heraus. Paruresis-Patienten, die psychotherapeutisch

behandelt werden, haben so ausgeprägte Symptome, dass sie einen sogenannten "Krankheitswert" haben. Manche Männer neigen dann zu Vermeidungshandlungen, indem sie "keine Kneipen, Restaurants oder Kinos mehr besuchen oder den Arbeitsplatz nach der Entfernung zur eigenen Wohnung aussuchen". In Sachen Paruresis ist Hammelstein zum Forschungspionier geworden. Während seiner Arbeit in der Psychiatrie Heidelberg behandelte er einen betroffenen Patienten mit Depressionen: "Bei ihm stellte sich die Phobie als mitverantwortlich für seine Krankheit heraus."

PARURESIS-SELBSTHILFE

Auf der [Internetseite paruresis.de](http://Internetseite.paruresis.de) tauschen sich Betroffene aus und verabreden sich zu Pee-Buddy-Treffen. Ein deutschsprachiges **Buch zur Paruresis** hat Philipp Hammelstein geschrieben. Hinter dem Titel *Lass es laufen* (Dustri-Verlag) verbirgt sich auch ein **Selbsthilfeprogramm** mit Übungen zur Überwindung der Phobie.

SOZIALE PHOBIE

In der Psychologie ist die psychisch bedingte **Entleerungsstörung** eine Subform der sozialen Phobie. Die Bezeichnung Paruresis haben die zwei amerikanischen Forscher G.W. Williams und E.T. Degenhardt erstmals 1954 eingeführt.

SIGMUND FREUD

Der Psychotherapeut Philipp Hammelstein berichtet, dass die Gedanken betroffener Männer oft auch um einen **Mangel an Männlichkeit** kreisen. So wird angenommen, dass nur derjenige ein "richtiger Mann" sei, der auch im Stehen pinkeln könne.

Sigmund Freud vertrat schon 1932 die Ansicht, dass die Angewohnheit von Männern, sich beim Urinieren gegenseitig zu übertreffen, eine bis in früheste Vorzeiten zurückreichende **Austragungsform männlicher Rivalitäten** ist.

Auch Patrick E.* aus Bochum hat Paruresis. Der 25-jährige Student ist Kapitän eines Sportvereins und reist gerne, hat über die Universität einen Austausch nach Spanien gemacht. Er begann eine Psychotherapie, weil er tagelang antriebslos im Bett lag. Seine Gedanken kreisten nur noch um die Phobie: "Seit Beginn meines Studiums hatte ich Kontakte an der Uni vermieden, ich hatte Angst, dass ich in die Situation komme, dass mit mir jemand auf die Toilette geht und mein Problem entdeckt." Das Bedürfnis war groß, sich jemandem anzuvertrauen. Doch die Angst davor sich bloß zu stellen, war größer. Darunter litten die Leistungen: "Ich saß in vollen Vorlesungssälen und konnte dem Professor nicht konzentriert folgen. Ich habe die ganze Zeit darauf geachtet, wann ich wieder auf die Toilette muss. Dann fängt man an zu grübeln, wie komme ich hier raus? Ist jemand schon auf dem Klo, wenn ich dorthin komme?" Selbst Lerngruppen mied Patrick E.. Für viele, die unter Paruresis leiden, wird die Phobie zum ständigen Hintergrundrauschen im Kopf, sagt Hammelstein.

Auslöser für eine schüchterne Blase sind oft Schlüsselerlebnisse in der Pubertät. In der 7. Klasse wurde Patrick E. von zwei älteren Schülern dabei beobachtet, wie er ohne zu pinkeln einfach vor dem Becken stand: "Was bist du denn für einer, bei dir kommt ja nichts raus, warum bist du denn dann auf dem Klo?", fragte einer der beiden herablassend. Patrick L. fühlte sich, als hätte er versagt. Die Angst, dass so etwas noch mal passiert, kann beim nächsten Toilettengang eine Stressreaktion auslösen: "Die Ringmuskeln kontrahieren, sie bleiben angespannt und verschließen die Harnröhre", erklärt Hammelstein. Der Körper reagiert bei Angststörungen wie auch in bedrohlichen Situationen oft mit sogenannten

Kampf-Flucht-Reaktionen. Diese lassen sich zum Teil evolutionär erklären: "Drohte Gefahr, war es für unsere Vorfahren vermutlich nicht sinnvoll, stehen zu bleiben und zu urinieren", sagt der Psychotherapeut.

Auch Frauen sind von Paruresis betroffen. Den Anteil schätzt Hammelstein geringer, "vermutlich weil die Situation auf dem Frauenklo mehr Intimsphäre bietet". Aber Betroffene fühlen sich auch in geschlossenen Kabinen wie auf dem Präsentierteller: "Ein Wasserlassen war nicht möglich, wenn Toiletten nur aus Trennwänden bestanden, die oben und unten offen sind, somit also Geräusche hörbar waren", beschreibt Sila ihre Störung auf paruresis.de.

Gemeinsam ist allen Paruresis- Betroffenen – ob Mann oder Frau – der angstbehaftete Gedanke: "Was sollen die anderen nur über mich denken?" "Ich war mir auf dem Klo sicher, dass die anderen lauschen und beobachten, ob ich jetzt pinkel. Man selbst entwickelt ein unglaubliches Gehör dafür", sagt Patrick E.. In der Paruresis-Therapie reflektiert Hammelstein über störende Denkmuster: Etwa "warum ist es überhaupt so schlimm, wenn andere mitbekommen, dass jemand nicht pinkeln kann?". Auch Entspannungsübungen können helfen. "Wer viele Jahre unter Paruresis leidet, hat sich aber antrainiert, dass die Situation auf dem Klo bedrohlich ist. Da hilft nur Umlernen."

In einer Studie mit 60 Patienten zeigte er 2005, dass Konfrontationsübungen gute Erfolge erzielen. Die Betroffenen gehen in Begleitung eines "Pee-Buddys" (Pinkel-Kumpel), meist der eigene Therapeut oder ein Freund, auf eine öffentliche Toilette. "Der Pee-Buddy schüchtert für den Anfang weniger ein, weil er Bescheid weiß und Verständnis hat", sagt Thilo L.. Mittlerweile muss er nicht mehr aufhören zu urinieren, wenn jemand durch die Tür kommt und sich an ein entfernteres Becken stellt. Die Paruresis hat viele Probleme in sein Leben gebracht, aber er hat es geschafft, die Phobie anzunehmen: "Derzeit plant der Kölner Stadtdirektor das Wildpinkeln in der Öffentlichkeit teurer zu machen. Dafür zahlt man bald 100 Euro anstatt bisher 35." Ein Bußgeld vor dem Thilo L. keine Angst hat.

**Name von der Redaktion geändert.*

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheits/2010-10/paruresis-sozialphobie>