

### Pinkeln ohne Panik

#### Paruresis

Wenn die Psyche das Urinieren auf öffentlichen Toiletten unmöglich macht, trauen sich viele Betroffene kaum noch aus dem Haus

Es klingt fast amüsant, wenn Tobias P. (Name geändert) davon erzählt, dass er es seit 14 Jahren nicht schafft, sich auf öffentlichen Toiletten zu erleichtern. Klar, kennt doch jeder Mann, denkt man: Schmutzige Bahnhofsklos, der Nebenmann an der Nachbarschüssel blinzelt herüber. Das Problem ist aber viel tiefer in Tobias P.s Psyche verankert.

Betritt er eine öffentliche Toilette, setzt eine diffuse Angst ein, die Muskeln der Blase spannen sich an, Tobias P. will fliehen. Wasser lassen kann er nicht mehr, sosehr die Blase auch drückt. In den vergangenen Jahren hat er sein soziales Leben stark eingeschränkt. Das Haus verließ er nur noch für höchstens drei Stunden, dann kehrte er in die eigenen vier Wände zurück, wo sich die vertraute Toilette befand. Er trank zu wenig, seinen Arbeitsplatz suchte er danach aus, ob er in der Nähe seiner Wohnung lag. Er zog sich zurück und wurde zunehmend depressiv. Was Tobias P. lange nicht wusste: Seine

psychische Störung hat einen Namen – Paruresis. Allein diese Erkenntnis war schon ein wichtiger Schritt für ihn. Er war nicht mehr allein, nicht mehr der einzige „Freak“, der sich niemandem mit seinem Problem anvertrauen konnte.

Wenn der Leidensdruck wächst

Die US-amerikanische Paruresis-Gesellschaft geht davon aus, dass bis zu sieben Prozent der Bevölkerung unter der Störung leiden. 90 Prozent davon sind Männer. Dr. Philipp Hammelstein hält diese Werte für etwas hoch gegriffen. Er hat in Deutschland zu dem Thema geforscht. In einer Studie lag die Zahl der Betroffenen bei 3,3 Prozent – mit unterschiedlich starken Ausprägungen. „Wird eine Paruresis behandlungsbedürftig, ist der Leidensdruck sehr groß“, erläutert der Kölner Psychotherapeut, der sich in seiner Praxis auf dieses Krankheitsbild spezialisiert hat. „Zum einen leiden die Betroffenen unter starken körperlichen Schmerzen, zum anderen ziehen sie sich immer mehr zurück, klinken sich aus dem sozialen Leben aus.“

Schlüsselerlebnis in der Pubertät

Auslöser der psychisch bedingten Harnentleerungsstörung

ist eine einschneidende Erfahrung, welche die Betroffenen meistens in der Pubertät gemacht haben. Häufig ging es dabei um typische Männlichkeitsrituale wie „Wer kann länger?“, erklärt Hammelstein. Aus einer

vermeintlich harmlosen Erfahrung entwickelt sich mit jedem neuen Misserfolg auf der Toilette allmählich eine starke Angst. Bei Tobias P. sitzt das Gefühl sehr tief, dass er nicht allein ist, dass jederzeit jemand den Raum betreten und ihn in seiner Privatheit stören könnte. „Für Menschen mit Paruresis ist jeder längere Weg, jede Dienst- reise, jeder Kneipenabend mit einem hohen Planungsaufwand und Stress verbunden – bis hin zu körperlichen Schmerzen“, sagt Hammelstein. Doch die Heilungschancen sind sehr gut, wenn ein Betroffener sich einem erfahrenen Therapeuten anvertraut – zum Beispiel in der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Ein stationärer Aufenthalt für Paruretiker dauert dort fünf Wochen. Auf dem Programm steht vor allem, sich der Situation mit der Hilfe der Betreuer zu stellen. Am Ende eines Gangs liegt ein Toilettenraum. Hier kommt selten jemand vorbei. Stück für Stück steigert der Therapeut die Herausforderung, bis er schließlich mit dem Patienten nach draußen geht, auf ein öffentliches Klo. „Die Heilungsaussichten sind ausgezeichnet“, sagt Professor Bernhard Croissant, der als Ärztlicher Leiter der Klinik inzwischen viel Erfahrung auf dem Gebiet hat. „Das Problem besteht für die Betroffenen darin, erst einmal hierherzukommen. Die Krankheit ist tabuisiert, offiziell gibt es sie scheinbar nicht. Und die Hemmschwelle liegt für Menschen, die ohnehin unter starken Ängsten leiden, umso höher.“ Kaum ein Patient spricht offen darüber.

Tobias P. öffnete sich erstmals in einem Online-Selbsthilfeforum und fand so in seiner Heimatstadt eine Handvoll anderer Betroffener. Sie treffen sich einmal in der Woche vor einer öffentlichen Toilette, „zum Üben“. Mit seinen „Pinkel-Kumpels“ hat er wieder gelernt, was so simpel klingt: „es einfach laufen zu lassen“.

Stefan Schweiger

### Weitere Informationen

Im Internet bietet ein Selbsthilfeforum unter [www.paruresis.de](http://www.paruresis.de) weitere Auskünfte an. Einen Leitfaden zur Überwindung der Probleme liefert das Buch „Lass es laufen“ von Dr. Philipp Hammelstein.