

Paruresis und Soziale Phobie:

Auch eine Frage gesellschaftlicher Normen

Von J. Peter Wolters

„Komm und spiel mit mir!“ schlägt der Kleine Prinz dem Fuchs in der gleichnamigen Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry vor. „Ich kann noch nicht mit dir spielen“ antwortet der Fuchs und erklärt dem Kleinen Prinzen, dass er etwas mehr Zeit brauchen wird, damit sich die beiden Schritt für Schritt miteinander vertraut machen können. Er ist sich der Scheu, die ihn als wildes Tier auszeichnet und bei neuen Begegnungen vorsichtig und zurückhaltend reagieren lässt, als etwas Selbstverständlichem und zu ihm Gehörendem bewusst.

Diese kleine Metapher soll anregen, die für Betroffene leidvolle Problematik der Paruresis einmal aus einem ergänzenden Blickwinkel zu betrachten und hieraus eine Parallele zwischen Paruresis und Sozialer Phobie abzuleiten, unabhängig von der Frage der Zuordnung von Paruresis zum Krankheitsbild der Sozialen Phobie.

Andere Länder – andere Toilettensitten

Doch zunächst ein kleiner Ausflug zu den verschiedenen Lösungen, die es in anderen Geschichtsepochen und Kulturen für „öffentliche Bedürfnisanstalten“ gegeben hat oder noch gibt. Bereits am Anfang unserer Zeitrechnung sitzen im alten Rom bis zu 80 Personen unterschiedlichen Geschlechts auf steinernen Latrinen nebeneinander. Wirklich in aller Öffentlichkeit! Der Toilettengang war in dieser Zeit anscheinend kaum schambelastet. Man unterhielt sich, während man sein „Geschäft“ verrichtete und verhandelte über Geschäfte.

Die gesellige Toilettensitten dauerte etwa bis ins Spätmittelalter an. Um 1800 entwickelte sich in Europa dann vermehrt das Bedürfnis, seine Notdurft auch verdeckt verrichten zu können und den Körper nicht in aller Öffentlichkeit entblößen zu müssen. Mit diesem Wunsch ging die Entwicklung neuer Formen von Toiletten einher. Das steigende Schamgefühl ging hier scheinbar Hand in Hand mit dem gesellschaftlichen Normverständnis; höhere Schichten machten den Anfang bei der Integration der neuen Intimsphäre.



Diese Latrinen aus der römischen Antike deuten auf eine gesellige Toilettensittenkultur völlig ohne Intimsphäre hin.

Auch heute gibt es noch deutliche Unterschiede bei der Nutzung öffentlicher Toiletten in verschiedenen Kulturen. In China z. B. erinnert die Situation fast an das Bild des alten Roms; hier hockt man sich nebeneinander über Steh-toiletten, zwischen denen sich nur selten Trennwände oder Kabinen befinden. Gleichzeitig verrichten in Japan Frauen ihr Geschäft lieber unter Benutzung einer sogenannten „Geräuschprinzessin“, einem über dem Spülkasten installierten Lautsprecher, der laute Wassergerausche abspielt, um alle anderen Geräusche zu überdecken. Sehr groß wäre die Scham, wenn die Nachbarin das Plätschern des Urins oder sogar mehr hören könnte.

Wiederum in starkem Kontrast hierzu stehen Situation und Maßstäbe des Schamempfindens, wenn sich junge Frauen auf deutschen Musik-Festivals mit einer „Urinella“, einem speziellen Einwegtrichter, vor einem öffentlichen Urinal im Stehen erleichtern.

In Japan erlebt sich eine Frau bei der Benutzung der „Geräuschprinzessin“ im Konsens mit den vorherrschenden Normen ihrer Umgebung. In Deutschland hingegen könnte das Fehlen dieser gewohnten Geräuschkulisse bei ihr starke Scham auslösen, da das gewohnte Hilfsmittel fehlt, welches die für sie so wichtige „akustische“ Intimsphäre schafft. Dadurch könnten sich mit höherer



Wahrscheinlichkeit Züge einer Paruresis entwickeln mit Angst vor der peinlichen Situation, Vermeidung öffentlicher Toiletten und Störung der Blasenentleerung. Das grundlegende Schamempfinden der Japanerin hat sich in Deutschland nicht geändert, sehr wohl aber ihr Umfeld. Bei dieser Frau könnte der im Sinne einer praktischen Lösung gut gemeinte Ratschlag „Lass es plätschern!“ den eigentlichen Kern ihrer Beschwerden verfehlen und für Befremden und Unverständnis sorgen. Stellt man sich den Besuch einer öffentlichen Toilette in China vor, so werden diese Hemmungen auch für uns wohl schnell nachvollziehbar.

An dieser Stelle kann der scheue Fuchs wieder ins Spiel kommen, der dem Kleinen Prinzen mit Selbstverständlichkeit seinen persönlichen Maßstab einer schrittweisen Öffnung einem anderen Lebewesen gegenüber vorgibt, eben den eines scheuen Wesens. Somit ist der Fuchs, trotz aller Scheu bzw. Schüchternheit, weit weg von einer Sozialen Angststörung mit Vermeidung und Selbstwertproblematik. Er stellt sich in diesem Punkt weder selbst in Frage noch befasst er sich allgemein mit Fragen, wie extravertiert, unterhaltsam oder gelassen jemand sein sollte.

Als Parallele zur Sozialen Angststörung zeigt sich bei der Paruresis zumindest sehr häufig auch ein ausgeprägter Zwiespalt zwischen den persönlichen Maßstäben von Stimmigkeit, Intimität, Schamempfinden und den Maßstäben einer Bevölkerungsmehrheit, welche Ausdruck im baulichen Konzept öffentlicher Toiletten finden*.

Betroffene schämen sich auch für ihre Scham

Es stellt sich also die Frage, inwieweit ein grundlegender Normen-Konflikt auf das Problemfeld bis Krankheitsbild der Paruresis einwirkt. Denn schämt sich der Betroffene für seine Scham, kann hierdurch ein weiterer negativer

* Zumindest in der Theorie wäre auch bauliches Entgegenkommen denkbar, mit mehr Intimität auf öffentlichen Toiletten durch Doppeltüren, Musikbeschallung u.a.m. Eine Handy-App mit „Geräuschprinzessin“-Funktion könnte es wohl schon geben.

Verstärker entstehen. So wird die Überzeugung genährt, „anders“ und „falsch“ zu sein, was das Leiden und die Vermeidungstendenz verstärkt und dadurch auch die Wahrscheinlichkeit einer Blasenentleerungsstörung erhöht. Dabei macht sich der Scham-Stress individuell an unterschiedlichen Szenarien fest, die befürchtet werden, z.B. an der akustischen Wahrnehmung, oder nicht ungestört zu sein durch Wartende, beobachtet zu werden bei zögerlicher Blasenentleerung und Ähnlichem mehr.

Grundsätzlich hat das Empfinden von Scham – in guten Grenzen – unverzichtbare, wichtige Funktionen im zwischenmenschlichen Miteinander. Es ist essenziell für die eigene Abgrenzung, Persönlichkeitsbildung und Identitätsfindung und daher auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgerichtet.

Dem Fuchs und dem durch ihn vertretenen scheuen Menschen im gesellschaftlichen Konsens ein grundsätzliches Recht auf sein Sosein in Selbstverständlichkeit zuzubilligen, ist ebenso wichtig, wie einem scheuen Menschen sein Recht auf Abgrenzung und Intimität im öffentlichen Toilettenbereich grundsätzlich zuzugestehen und somit dessen Persönlichkeit bedingungslos anzuerkennen. Dies könnte zu einer Deeskalation und auch Entpathologisierung beitragen und den angesprochenen Normen-Konflikt in seinen Auswirkungen entschärfen.

Wenn der in öffentlichen Toiletten von Scham Belastete seine Empfindungen als stimmig erleben darf, kann dies parallel einen positiven Prozess in Gang setzen. Selbstverständlich ist es dennoch sinnvoll und notwendig, sich in einem zweiten Schritt ohne weitere Selbstinfragestellung konkret und ganz praktisch mit der Situation auf öffentlichen Toiletten im Sinne einer Weitung der eigenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und Wege zu finden, mit den Gegebenheiten besser zurechtzukommen.

Psychotherapeutische Konzepte bei Sozialer Phobie und Paruresis können sicher hilfreich sein, und dies möglicherweise umso mehr, wenn sie zu Beginn einen Beitrag dazu leisten, Betroffene in ihrem Sosein und ihren Empfindungen vor sich selbst zu rechtfertigen.