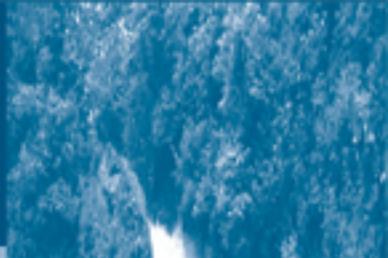


Philipp Hammelstein

Lass es laufen!

Ein Leitfaden zur Überwindung
der Paruresis



 PABST

Philipp Hammelstein

Lass es laufen!

Ein Leitfaden zur Überwindung der Paruresis



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich, Berlin, Bremen, Miami,
Riga, Viernheim, Wien, Zagreb

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DR. PHILIPP HAMMELSTEIN

*Abt. Klinische Psychologie, Universität Düsseldorf, Tel. ++ 49 (0) 211-8112272,
Fax ++ 49 (0) 211-8114261, E-mail: philipp.hammelstein@uni-duesseldorf.de*

© 2005 Pabst Science Publishers, D-49525 Lengerich
Druck: KM Druck, D-64823 Groß Umstadt

ISBN 3-89967-221-6

Inhaltsverzeichnis

	Begleitwort	7
1.	Einleitung	9
2.	Problembeschreibung: Was genau ist Paruresis?	11
2.1	Selbstzweifel.....	15
2.2	Probleme am Arbeitsplatz.....	16
2.3	Eingeschränktes Freizeitverhalten.....	18
2.4	Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen.....	18
2.5	Zusammenfassung.....	19
3.	Diagnostik	20
3.1	Ausschluss von körperlichen Ursachen.....	20
3.2	Diagnose: Paruresis.....	22
4.	Wie entsteht Paruresis und warum ist Paruresis so hartnäckig?	24
4.1	Die Funktionsweise der Blase.....	24
4.2	Die Blasenreaktion bei Paruresis.....	29
4.3	Der Beginn der Paruresis: ein Zweifaktorenmodell.....	31
4.4	Die Paruresis im Kopf.....	34
4.5	Zusammenfassung.....	37
5.	Das Selbsthilfeprogramm zur Paruresis	39
5.1	Erster Schritt: Selbstbeobachtung.....	39
5.2	Zweiter Schritt: Erstellen einer Schwierigkeitshierarchie.....	41
5.3	Dritter Schritt: Finden eines Buddies.....	44
5.4	Vierter Schritt: Vorbereitung der ersten Übung.....	45
5.5	Fünfter Schritt: Die erste Konfrontationsübung.....	46
5.5.1	Wenn der Zeitdruck das Hauptproblem darstellt.....	48
5.6	Sechster Schritt: Die Folgeübungen mit Buddy.....	49
5.7	Siebter Schritt: Die Folgeübungen ohne Buddy.....	52

5.8	Achter Schritt: Abbau des Vermeidungsverhaltens	53
5.9	Zusätzliche Übungen	54
5.9.1.	Die Urinalübung.....	54
5.9.2	Plätscherübung.....	55
5.9.3.	Entspannungsübungen.....	56
5.9.4	Unterstützende Atmung.....	57
6.	Die Paruresis im Kopf verändern	59
6.1	Bewertungssysteme.....	60
6.2	Das Verändern von Bewertungssystemen.....	63
6.3	Das zentrale Gefühl bei Paruresis: Scham	65
6.4	Die Norm: „Ich muss im Stehen urinieren können“	67
6.5	Die Norm: „Ich darf eine Kabine nicht blockieren“	68
6.6	Die Schlussfolgerung: „Wenn jemand merkt, dass ich an Paruresis leide, dann wird er mich für unnormal, verrückt, unmännlich etc. halten“	69
6.7	Die Schlussfolgerung: „Wenn ich nicht normal urinieren kann, bin ich verrückt, gestört, ein Versager“	71
6.8	Zusammenfassung.....	72
7.	Wenn das alles nicht hilft	73
7.1	Der Weg durch den Therapiedschungel	73
7.1.1	Sonderstatus Hypnotherapie.....	78
7.2	Medikamente zur Behandlung der Paruresis?.....	78
8.	Weiteres Wissen über Paruresis	80
8.1	Die Verbreitung von Paruresis.....	80
8.2	Der Zusammenhang von Paruresis zu anderen Merkmalen.....	82
8.3	Die Wirksamkeit der Verhaltenstherapie bei Paruresis	84
8.4	Ausblick	85
9.	Literatur	87
10.	Anhang	90
10.1	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Einrichtungen.....	90
10.2	Informationen zur Paruresis im Internet.....	92
10.3	Der I-PSS-Fragebogen.....	93

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 entgeggebracht.

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