

# Verschwiegene Not

**Karl Müller** Tabu Inkontinenz –  
praktische Tipps  
und Hilfen aus  
der Psychologie



# **Verschwiegene Not**

# **Verschwiegene Not**

Karl Müller

**Karl Müller**

# **Verschwiegene Not**

Tabu Inkontinenz – praktische Tipps und Hilfen  
aus der Psychologie



**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor\*innen bzw. den Herausgeber\*innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissenstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor\*innen bzw. Herausgeber\*innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

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

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen  
Herstellung: René Tschirren  
Illustrationen: Petra Kaster, Mannheim  
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern  
Umschlagabbildung: Petra Kaster, Mannheim  
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2025

© 2025 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-PDF 978-3-456-96233-7)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76233-3)  
ISBN 978-3-456-86233-0  
<https://doi.org/10.1024/86233-000>

## **Nutzungsbedingungen**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichen, der zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen . . . . .	7
Geleitwort . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
<hr/>	
<b>Teil I: Tropfende Nase oder tropfende Blase: Bewertungen . . . . .</b>	17
1    Inkontinenz: Lieber einsam als ausgestoßen . . . . .	19
2    Ausscheidungen und Scham: Mal so, mal so . . . . .	23
3    Statistik: Millionen, aber keinen Gewinn . . . . .	27
<hr/>	
<b>Teil II: Alles über Blasen- und Darmschwäche . . . . .</b>	31
4    Blasenschwäche: Formen und Ursachen . . . . .	33
5    Darmschwäche: Formen und Ursachen . . . . .	37
6    Umsonst geschämt: Ungenutzte Möglichkeiten . . . . .	39
<hr/>	
<b>Teil III: Die Angst: Belastend und unterschätzt . . . . .</b>	45
7    Ängste: Nicht alles ist Beckenboden . . . . .	47
8    Vermeidung und Rückzug: Anleitung zur Inkontinenz . . . . .	53
9    Angst: Was können Sie tun? . . . . .	57
10    Oben offen, unten (eher) dicht . . . . .	63
<hr/>	
<b>Teil IV: Kleine und große Hilfen für Notfälle . . . . .</b>	69
11    Vorsorge und Hilfen: Was tun, wenn's passiert? . . . . .	71

---

12	<b>Reizblase: Hilfen, nicht nur für Notfälle</b>	73
13	<b>Hilfen bei Darmschwäche: Prävention und Notfall</b>	85
<hr/>		
	<b>Teil V: Praktische Umsetzung und weitere Lösungen</b>	97
14	<b>Ausflüge, Einkäufe, Ärzte, soziale Kontakte, öffentliche Verkehrsmittel</b>	99
15	<b>Lebenskrisen, Stress, schmerzhafte Belastungen. Wunderheilungen. Neues Leben, neues Glück</b>	107
16	<b>Akzeptanz</b>	111
<hr/>		
	<b>Teil VI: Pflege, Angehörige, Medizin, Politik und Medien</b>	115
17	<b>Pflege durch Angehörige und Pflegepersonal</b>	117
18	<b>Pflegeheime, ambulante Pflege, Kliniken, Pflegeheime</b>	123
19	<b>Ärzte und Psychotherapeuten</b>	127
20	<b>Vorschläge und Forderungen für den Medizin- und Pflegebereich und für Psychotherapeuten</b>	131
21	<b>Medien, Politik, Öffentlichkeit</b>	135
<hr/>		
	<b>Teil VII: Ein neues Therapiemodell</b>	137
22	<b>Verbogene Muster</b>	139
<hr/>		
	<b>Teil VIII: Anhang</b>	153
	Literaturverzeichnis	154
	Adressen und Links	156
	Dank	158
	Über den Autor	160

# Vorbemerkungen

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde die übliche grammatischen Schreibform gewählt. Selbstverständlich sind jeweils alle Geschlechter gemeint.

Beispiele wurden anonymisiert und so verändert, dass die Identität der Betroffenen geschützt bleibt.

Die aufgeführten Tipps wurden fachlich überprüft. Beachten Sie Hinweise, dass gegebenenfalls eine ärztliche Beratung erforderlich ist.



# Geleitwort

Unsere Ausscheidungen, so lernen wir es in der frühen Kindheit, gehören zu den intimen Verrichtungen des Menschen. Wenn wir einen Drang verspüren und diesen nicht aufschieben können, gehen wir zur Toilette. Bis wir dort sind, halten wir dank der Körperkontrolle die Ausscheidungen ein. Was nun hinter der verschlossenen Tür passiert, gehört keinesfalls in die Öffentlichkeit. Es ist tabu. Die gesellschaftlichen Regeln wurden gelernt und werden beherzigt. So weit, so normal.

Doch was passiert, wenn die Kontrolle über Blase und Darm aufgrund einer chronischen oder akuten Erkrankung verloren geht, die Betroffenen zeitweise oder dauerhaft inkontinent sind?

Durch die nicht mehr kontrollierbare Inkontinenz fühlen Sie sich schutzlos, Scham- und Angstgefühle sind die Folge. Soziales, berufliches und öffentliches Leben werden gemieden oder auf das Notwendigste reduziert, nicht selten leiden Partnerschaft und Sexualität.

Weil es tabu ist darüber zu sprechen, werden mühevoll eigene Wege im Umgang mit der Inkontinenz entwickelt. Diese helfen meist wenig, verstärken die Not.

An dieser Stelle setzt das Buch „Verschwiegene Not“ an. Es zeigt, dass Sie als betroffene Person nicht allein sind mit dem Problem. Karl Müller, ein erfahrener Verhaltenstherapeut, beschreibt viele effektive, praktische und psychologische Hilfen, wie Sie die Kontrolle zurückgewinnen können. Es wird Ihnen helfen, sich wieder besser zu fühlen und am sozialen Leben teilzunehmen.

Als Pflegewissenschaftlerin setze ich mich mit dem Erleben der Betroffenen auseinander, untersuche in wissenschaftlichen Studien Möglichkeiten, gezielt und wirkungsvoll zu helfen, und engagiere mich für ein Gesundheitswesen, in dem die professionellen Helfer\*innen in Medizin, Pflege und Therapie respekt- und wirkungsvoll tätig werden. Da-

her freue mich über das Buch, das so viele hilfreiche Strategien im Umgang mit der Inkontinenz aufzeigt, und möchte es sehr empfehlen.

Es macht Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, hoffentlich den Mut, Ihr Leben über die Inkontinenz zu stellen!

Prof. Dr. Daniela Hayder-Beichel  
Pflegewissenschaftlerin, Dozentin im Gesundheitswesen  
und Expertin auf dem Gebiet Harninkontinenz  
August 2024

# Einführung

Ein grauer Novembertag, früh morgens. Es klingelt an der Tür unserer Gemeinschaftspraxis in Berlin. Davor steht Frau G., etwa 45 Jahre alt, die Frau eines Anwalts. Sie wirkt etwas vornehm, konventionell. Im Sprechzimmer erkundigt sie sich, sehr verlegen, nach der Lage der Toilette. Über ihr Problem befragt, berichtet sie, zeitweise unter Tränen, sie verlasse seit fünf Jahren kaum noch ihr Haus, außer zu dringenden Arztbesuchen. Sie befürchte, sich in die Hose zu machen. Die Arbeit im Büro ihres Mannes habe sie aufgegeben. Er habe sie jetzt gedrängt, sich Hilfe zu suchen. Ursache für ihr Problem sei ein schrecklicher Vorfall während eines Urlaubs in den Bergen.

Frau G. berichtet: „Früher bin oft allein verreist, es hat mir große Freude gemacht. Damals war ich mit einer Gruppe von etwa 15 Leuten auf einer geführten Bergwanderung. Als wir auf dem Gipfelplateau ankamen, bekam ich plötzlich Bauchschmerzen und Durchfall. Der Bergführer bat die ganze Gruppe, sich umzudrehen, während ich am Boden saß und mich erleichtern musste, verbunden mit hässlichen Geräuschen. Ich habe mich zu Tode geschämt und bin nach diesem Vorfall sofort abgereist. Ab da habe ich mich kaum noch aus dem Haus getraut. Bei dem Gedanken, so etwas könnte wieder passieren, gerate ich in Panik. Aber so, wie ich jetzt lebe, ist das Leben nicht lebenswert.“

Die Therapie mit Frau G. war nicht einfach, da sie sich mit zahlreichen Situationen konfrontieren musste, die sie auch früher vermieden hatte. Zum Beispiel traute sie sich auch früher nicht, fremde Menschen nach einer Toilette zu fragen. Schließlich konnte ihr die Therapie helfen. Sie arbeitet wieder, trifft Menschen, kann sich in einer weiten Umgebung bewegen, geht zum Einkaufen. Weite Reisen allein vermeidet sie nach wie vor.

Frau G. entwickelte aufgrund des Vorfalls auf der Bergwanderung eine sogenannte Inkontinenzphobie: die krankhafte Angst, sich in die Hose zu machen beziehungsweise in der Öffentlichkeit die Kontrolle über ihre Ausscheidungen zu verlieren. Die Ursachen bei den meisten Menschen, die sich wegen ihrer Inkontinenz ängstigen und schämen, sind meist andere: Blasenschwäche nach einer Entbindung, Reizdarmsyndrom, entzündliche Darmerkrankungen, Beckenboden- und Schließmuskelschwäche im Alter, Prostataerkrankungen – die Liste ließe sich fortsetzen

Etwa zehn Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Inkontinenz betroffen, es wird aber eine viel größere Dunkelziffer vermutet (Patientenbeauftragter, 2023). Die meisten von ihnen leiden unter der Angst und der Scham, wenn ihnen ein Malheur passiert, oder sie befürchten es. Die meisten verschweigen und verstecken ihre Inkontinenz. Fast allen gemeinsam ist die große seelische Not, die sie genauso verbergen wie die körperliche Einschränkung. Auch für ihr soziales Umfeld und für die Gesellschaft ist das Thema tabu. Es ist eine doppelte Sprachlosigkeit und Tabuisierung, die die seelische Not verfestigt und bestärkt.

Was vergessen wird: Wir alle haben, von der Wiege bis zur Bahre, zeitweise keine Kontrolle über unsere Ausscheidungen. Die Bewertungen darüber sind jeweils unterschiedlich. Bei Babys und kleinen Kindern erscheint es als normal, wenn die Windeln voll sind. Bei Erwachsenen, die keine Kontrolle mehr haben, wird das anders bewertet. Es ist der gleiche Vorgang, aber ein anderes Erleben und eine andere Bewertung. Auch im Erwachsenenalter trifft eine gelegentliche Inkontinenz vermutlich alle Menschen, sei es wegen einer Infektion, einer Erkrankung, Volltrunkenheit oder weil keine Toilette zur Verfügung steht. Es ist ein Irrtum, zu glauben, dieses Problem träfe nur alte und kranke Menschen.

Dieses Buch soll all denen helfen, die sich ungewollt in die Hose machen oder es befürchten. Ich beschreibe zahlreiche sichere Möglichkeiten, Inkontinenz zu verhindern und nicht vermeidbare Notfälle zu bewältigen. Das Tabu und die Sprachlosigkeit bei allen Beteiligten muss ein Ende haben. Ich will dazu beitragen, den von Inkontinenz Betroffenen ihre Würde zurückzugeben. Es sollte keinen Unterschied zwischen einer Herz- oder einer Blasenschwäche geben, Mensch bleibt Mensch!

Wichtiges Ziel ist es, den zahlreichen Menschen, die unter einer Blasen- oder Darminkontinenz leiden, zu helfen und (befürchtete) Notfälle zu vermeiden. Wenn es dann doch passiert, gibt es effektive Möglichkeiten, damit umzugehen. Meine Hoffnung ist, möglichst vielen wieder zu Freiheit und Mobilität zu verhelfen. Dazu gibt es in diesem Buch zahlreiche Tipps beziehungsweise Vorschläge, die überwiegend einfach und praktisch umzusetzen sind.

Eine offene und tabulose Debatte ist nicht nur gesellschaftlich dringend notwendig. Ein wichtiges Anliegen ist es mir aufzuzeigen, wie ein offener Umgang mit dem Problem Inkontinenz zu einer Minderung der Ängste und damit auch der Beschwerden beitragen kann. Die Sprachlosigkeit, das Verschweigen ist doppelt und muss auf beiden Seiten geändert werden.

Verschweigen macht krank und fördert Inkontinenz. Gehen Sie häufig präventiv auf die Toilette und trinken zu wenig, so ist das eine Garantie für eine Verschlimmerung der Inkontinenz. Sozialer Rückzug führt zu Ängsten, Depressionen und kann damit die Inkontinenz verstärken. Stress und psychische Belastung sind häufig ursächlich für Blasen- oder Darmschwäche. Bei Erwachsenen wird das in der Regel nicht wahrgenommen.

Es gibt im medizinischen Bereich zahlreiche Möglichkeiten (OPs, kleine Eingriffe, Medikamente), um Blasen- oder Darminkontinenz zu beheben oder abzumildern. Diese Möglichkeiten sind den wenigsten bekannt. Sie sollten umfangreiche Verbreitung finden, z.B. in Arztpraxen. Auf diese Weise könnte vielen geholfen werden. Die Betroffenen müssten dann allerdings auch diese Beratungs- und Therapieangebote nutzen.

Im medizinisch-pflegerischen Bereich wird Inkontinenz, wie überall, tabuisiert, die Not und Verzweiflung der Betroffenen ist kein Thema. Mein Ziel ist die Wahrnehmung und Anerkennung der Inkontinenz als einer ernsten Erkrankung. Vergleichen könnte man das mit einer Schmerzerkrankung oder Diabetes: So selbstverständlich, wie Ärzte hier Fragen stellen und ihre Patienten an Fachzentren überweisen, sollte das auch bei einer Inkontinenz geschehen. Dazu bedarf es keiner aufwendigen Anamnese.

Die Beziehung zwischen Angehörigen und Pflegebedürftigen ist oft schwierig (nicht nur wegen einer Inkontinenz). Einseitige Schuldzuwei-

sungen werden den Betroffenen nicht gerecht. In den Pflegeeinrichtungen gibt es sicher einfühlsame und fachkompetente Pflegekräfte. Doch daneben wurde in meinen Interviews übereinstimmend von Pflegekräften berichtet, die grob und ungeduldig mit inkontinenter Bewohnern umgingen. Sei es wegen Personalmangel, sei es aus Mangel an Empathie und Fachkompetenz. Auch hier herrschen weitgehend Sprachlosigkeit und das übliche Tabu. Ich will mit diesem Buch zu einem offenen und würdevollen Umgang zwischen Pflegekräften, Angehörigen und den Pflegebedürftigen beitragen.

Manche feministische Bücher über Darm- oder Harninkontinenz (Brett, 2021; Spiess, 2023) wenden sich ausschließlich an Frauen. Tenor: Nur Frauen scheinen darunter zu leiden und werden benachteiligt. Aus meiner langjährigen Praxis als Therapeut und zahlreichen Befragungen zu diesem Buch ergibt sich ein anderes Bild: Männer leiden unter Inkontinenz und Angst vor Bloßstellung genauso heftig wie Frauen. Die Abwertung und das Gegeneinander schaffen noch mehr seelische Not. Es ist sinnvoller, vorhandene Unterschiede aufzugreifen und zu beheben.

Mein Ziel ist es, zu einer Veränderung der gesellschaftlichen, politischen und medialen Tabuisierung des Themas zu beizutragen. Inkontinenz als behandlungstechnisches Thema wird zunehmend in den Medien dargestellt. Das ist eine positive Entwicklung. Dass Millionen Menschen – überwiegend Frauen – in ihren Exkrementen sitzen bleiben und große psychische Not leiden, darüber herrscht jedoch weiterhin umfassendes Schweigen und Ignoranz. Das ist verheerend und muss sich dringend ändern. Die öffentliche Diskussion sollte sich endlich auf ein Problem richten, das für viele Menschen große Not und Ausgrenzung zur Folge hat.

Außerdem finden Sie in diesem Buch einen Überblick über die verschiedenen Formen von Blasen- und Darmschwäche. Wer keine Kenntnis über die Art seiner Erkrankung hat, kann auch nicht gezielt dagegen vorgehen oder behandelt werden. Die Psyche, die Angst und anhaltender Stress spielen eine wichtige Rolle bei der Blasen- oder Darmschwäche und werden deshalb ausführlich dargestellt. Zudem beschreibe ich die geschichtliche und aktuelle Bewertung von Ausscheidungen und Schamgefühlen, die jeweils höchst unterschiedlich sein können.

Dieses Buch richtet sich ausdrücklich auch an die vielen Menschen, die ihre Scham und Angst nicht überwinden können. Nicht jedem ist es