

Notdurft

Notizen aus dem Alltag einer Frau mit schwacher Blase

C. Hurni

Bin ich unterwegs und die Durft tut not, sind die dafür notwendigen Örtchen manchmal sehr dürftig. Viele Hindernisse muss ich schnell und geschickt überwinden. Am besten bedient bin ich, wenn ich Bäume, Gebüsch, die öffentlichen Toiletten und diejenigen der Restaurants in der Stadt und deren Tücken kenne.

Bevor ich aus dem Haus gehe, habe ich mir erstens angewöhnt, wenig zu trinken und zweitens, mir Gedanken über allfällige stille Örtchen auf dem Weg von A nach B zu machen. Wo befindet sich beispielsweise das nächste geeignete Gebüsch, wo die nächste Toilette, und welche Hürden muss ich auf der Strecke gegebenenfalls in Kauf nehmen und meistern. Es kann vorkommen, dass ich die «Reiseroute» ändere und vielleicht der Blase zuliebe einen Umweg mache. Es führen viele Wege nach Rom, doch nicht alle schnell genug zu einer Toilette.

Mit meinem dringenden Bedürfnis bin ich nicht überall willkommen. Diese bittere Erfahrung muss ich leider immer wieder machen. In Cafés und Restaurants muss ich mich meistens viele Treppen hinunter- oder hinaufbemühen, um dann möglicherweise vor einer geschlossenen Tür zu stehen, auf welcher geschrieben steht, dass der Schlüssel oder die Jetons beim Personal an der Theke zu verlangen sind. Seit kurzem begegnen mir auch häufiger Nummern-Codes – gilt es jetzt, diese auswendig zu lernen, um schneller zum Ziel zu kommen? Auf jeden Fall bedeutet das oft Stress und Ärger, denn womöglich muss ich auch



Korrespondenz:
Charlotte Hurni
Forchstrasse 251
CH-8032 Zürich

noch unfreundliche Worte über mich ergehen lassen und bestätigen, dass ich in dem Laden Gast bin – oder nach der Toilette selbstverständlich etwas konsumieren werde ...

Pinkeln hat seinen Preis. Auf Bahnhöfen und sonstigen öffentlichen Plätzen bezahlt man für sein Bedürfnis von 20 Rappen bis zu Franken 2.–. Man stelle sich das vor: Immerhin handelt es sich beim Wasserlassen um eine der unumgänglichsten Verrichtungen des Menschen. Dafür sind die Kabäuschen dann (meistens) sauber und so klein, dass man eben mal gerade Platz hat. Mit etwas Glück trifft man (oder frau!) nicht nur eine kahle Kloschüssel an, sondern ein Klo mit Brille, worauf Papier gelegt werden kann, wenn einen das Absitzen ekelt. Schon damit müssen gewisse «Zwänge» überwunden werden ... Nicht absitzen können, bedeutet für mich hingegen einen Pinkel-Winkel einnehmen, bei dem ich beim besten Willen *nicht* pinkeln kann. Da ist meine Muskelkoordination komplett überfordert. In diesem Fall wäre es wahrscheinlich am besten, die Schuhe auszuziehen, die Hosen hochzukrempeln und die Notdurft am Boden zu verrichten ... (So gesehen bei Jungs in den Zugtoiletten auf Java, Indonesien). Dass dann beispielsweise auf der WC-Türe steht, dass «Thommi Eva liebt» ist zwar schön, tröstet mich aber keineswegs über die Unannehmlichkeiten hinweg. Von den Obszönitäten gar nicht zu sprechen.

Oftmals will es das Schicksal, dass das nötige Kleingeld in der Tasche fehlt. Das bedeutet, so schnell wie möglich irgendwo Geld wechseln. Nun bin ich leider nicht nur schwach auf der Blase, sondern auch einigermaßen langsam auf den Beinen. Dafür kann niemand was. Völlig klar. Also versuche ich, währenddessen die Nerven nicht zu verlieren, die Schikanen nicht persönlich zu nehmen und vor allem: Ich rede den betroffenen Muskeln gut zu (der Blase, zu halten, was sie soll, und den Beinen, sich zu bewegen, so schnell sie können) und verträste sie, dass es sich nur noch um Minuten handeln kann ... Manchmal nützt dann bei allen Umständen jedes Zureden nichts und das Wasser läuft in die Hose. Habe ich wohlweislich vorausgedacht, trage ich eine saugfähige Windel. Allerdings heisst das, Eitelkeit und Eleganz am besten zu vergessen. Welche Mitdreissigerin trägt schon gerne Windeln, wenn sie aus dem Haus geht?

Praxis kommt in meinem Fall vor Eitelkeit, damit muss ich mich abfinden. Mit Windeln kann ich mein Wässerchen getrost laufen lassen – beispielsweise beim Bezahlen an der Migroskasse – still für mich schmunzeln und denken: Ätsch, wenn ihr wüsstet ... Die Situation war mir die ersten paar Male peinlich und unangenehm, auch demütigend war das Hosennässen am Anfang. Inzwischen bin ich diesbezüglich nicht mehr so empfindlich und ausserdem denke ich, wie gesagt, nach Möglichkeit voraus. Es stellt sich langsam eine gewisse Routine und «Professionalität» ein. Ich weiss, wo es in der Stadt den besten Kaffee gibt – und ich kenne die angenehmen, unkomplizierten «Örtchen» immer besser.

Universitäten und Hochschulen eignen sich im Grunde gut für unverhofftes, schnelles Austreten. Da ist viel Betrieb. Man ist anonym und unbeschattet. Nur sind dort die Treppen oft grössenwahnsinnig und haben kein brauchbares Geländer. Es besteht also eine gewisse Sturzgefahr. Doch wenn's sein muss, nehme ich meist ein gewisses Risiko in Kauf.

Mit den Besitzern und Mitarbeitern der Läden im Quartier habe ich mich auf guten Fuss gestellt. Charmant und freundlich fragen und ich darf die «dafür» vorgesehenen Räumlichkeiten benutzen. Das ist ganz interessant, weil ich somit «hinter die Kulisse» schauen kann. Je sauberer die Toilette, umso grösser ist dann – versteht sich von selbst – mein Vertrauen in die feilgebotenen Produkte. Besonders wichtig im Glacéladen ... Wie der Hund, so der Besitzer. Wie die Toilette, so ...

Spass beiseite. Das Leben mit einer schwachen Blase ist manchmal ein echtes Hundeleben (oder wie gut haben es diesbezüglich die Hunde?!). Beim Unterwegssein muss ich fürs Pinkeln ziemlich viel Zeit einplanen. Oftmals sitze ich im Tram und muss meinen Weg kurzfristig unterbrechen, weil die Blase drängt. Gehe ich ins Kino oder Theater, organisiere ich mir mit Vorteil einen Platz am Rand der Sitzreihe und in der Nähe eines Ausgangs. Während der Vorstellung muss ich meistens ein- bis zweimal «verschwinden». Gehe ich alleine zu einer Veranstaltung, verpasse ich womöglich deswegen die spannendsten und atemberaubendsten Momente, und bin ich in Begleitung, geht beim Zurückkommen jedes Mal ein für die anderen Zuschauer lästiges Getuschel los, das mich wieder auf den laufenden Stand der Dinge bringen soll. Nicht genug der Störung, dass ich während der Vorstellung hinausgehen muss, nein, dann wird auch noch getuschelt!

Frauentoiletten gibt es überall zu wenig. Welche Frau kennt das nervöse In-der-Schlange-Stehen nicht? Clever die Frau, die sich bereits kurz vor der Pause oder kurz vor Vorstellungsschluss auf den Kloweg begibt. Not(durft) macht erfinderisch. Immer gelingt das nicht und das Anstehen in Toiletten treibt mir schon mal Tränen der Verzweiflung in die Augen. Womöglich wäre ich die Übernächste, die an der Reihe wäre, doch zu spät, die Bescherung ist bereits in der Hose. Wahrscheinlich ist es ein Fehler, dass ich nicht wage, die anderen Frauen zu fragen, ob ich vor dürfe. Immer denke ich, die haben es doch alle auch pressant. Oder wenn ich es nur schaffen würde, auf die Männertoilette zu gehen. Dort gibt es selten Schlangen, doch es gibt Pissoirs – diese wünschte *ich* mir endlich abgeschafft! Illusorisch, ich weiss. Viel einfacher wäre, zu lernen, meine Scham zu überwinden und frech und selbstverständlich ins Männerrevier einzutreten. Mit charmantem Lächeln und einem kecken «Äxgüsi» mir zielstrebig das nächste Häuschen zu schnappen. Viel einfacher? Nicht für mich. Immer häufiger sehe ich Frauen in der Männertoilette verschwinden und ich bewundere sie für ihren Mut. Ja wirklich, mir fehlt der Mut dazu. Obschon meine Not dann sehr gross ist, die Angst, die Intimsphäre der Männer zu verletzen, ist noch immer grösser.

Nebst einem ausgeklügelten und geschickten Vorgehen, dem Ausstaffieren mit den nötigen, saugfähigen Einlagen und dem Überwinden von Scham und Ängsten, setze ich zusätzlich auf das vielgepriesene Beckenbodentraining bei Blasenschwäche. Ganz nach der Devise: Hilf Dir selbst, oder es kommt jede Hilfe zu spät.