

## Wenn das Chaos den Menschen regiert

In einer Gesellschaft, die zunehmend hohe Anforderungen an die psychische und physische Mobilität ihrer Mitglieder stellt, die schnelllebig, überfordernd, anspruchsvoll und anonym ist und ihre Bürger mit einer Fülle an Reizen und Möglichkeiten konfrontiert, scheint das so genannte Messie- Syndrom auf dem Vormarsch zu sein.

In Deutschland leiden laut dem Berufsverband Deutscher Psychologen knapp zwei Mio. Menschen unter dieser psychiatrischen Erkrankung – die Tendenz ist Experten zufolge steigend.

Ein einheitliches Muster gibt es nach Erkenntnissen der Psychologen nicht. - Messies findet man in allen sozialen Schichten und Altersstufen. Dabei reicht das Spektrum von totalem Chaos bis hin zu ausgefeilter Penibilität.

Die Krankheit ist noch weitgehend unerforscht, stellt aber eine aktuelle Problematik dar, die hohe Aufmerksamkeit fordert und rechtfertigt.

Das vorliegende Informationsblatt zielt darauf ab, Interessierten einen Überblick über das Krankheitsbild sowie u. a. über die Hintergründe, die Symptomatik und die Behandlungsmöglichkeiten des Messie- Syndroms zu verschaffen.

## Informationsblatt zum „Messie- Syndrom“

### Geschichte

Der Begriff „Messie“ ist eine Wortschöpfung der selbst betroffenen US-amerikanischen Sonderschulpädagogin Sandra Felton. Um sich aus ihrer Situation zu befreien, entwickelte sie ein Bewältigungskonzept und publizierte Ratgeberliteratur. Auf diese Weise erfuhr eine breite Öffentlichkeit die Problematik. In den 80er Jahren gründete Felton die Selbsthilfegruppe „Messies Anonymous.“ Die Ratgeberliteratur und Presseberichte machten den Begriff auch im deutschsprachigen Raum bekannt.

„Messie- Syndrom“ ist ein von den Medien geförderter bzw. umgangssprachlicher Ausdruck, der in der psychotherapeutischen Fachwelt kaum verwendet wird.

### Definition

Der Begriff Messie- Syndrom (vom engl. mess = Unordnung, Dreck, Schwierigkeiten) bezeichnet schwerwiegende Defizite in der Fähigkeit, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die jeweiligen Alltagsaufgaben zu organisieren. Der Messie ist also ein Mensch, dessen Alltag von innerem Chaos bestimmt wird.

Beim Betroffenen liegt eine Desorganisationsproblematik vor, die meist in ernsthaften psychischen Störungen begründet ist.

Die Störung kann von Jugend an (oft bei Messieeltern) bestehen oder erst nach einer Lebenskrise mit überwältigenden Verlusten ausbrechen.

Ein Messie zeichnet sich aus durch die wechselnde Kombination von bewusst nicht beeinflussbaren, aber sehr störenden und in sich widersprüchlichen Charakterzügen (Perfektionismus und Chaos gleichzeitig).

Man unterscheidet 2 Formen:

Wenn das Sammeln und Horten im Vordergrund steht, wird die Symptomatik dem Spektrum der Zwangserkrankungen zugeordnet. Steht eine Handlungsstörung im Sinne von Defiziten der Selbstregulation bzw. der exekutiven Funktionen im Vordergrund (d.h., Schwierigkeiten, die Handlungen geplant und zielgerichtet an der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben auszurichten), sieht man die Störung zumeist als Form der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung an.

## **Symptomatik**

Hinsichtlich des Schweregrades gibt es eine weite Bandbreite an Symptomen, die von einer Selbstregulationsschwäche bis hin zu Desorganisation, irrationale Sammelneigung, Unordentlichkeit, „Chaotik“ und einem Vermüllungssyndrom reicht.

### Im Folgenden seien einige bekannte Symptome aufgeführt:

- extreme Schwierigkeiten, sich von Dingen zu trennen (Aufheben jeglicher Gegenstände für „den Fall der Fälle“; der Automatismus, der anderen Menschen selbstverständlich ist, dass Altes einfach weggeworfen wird, fehlt den Messies)
- Erkennen der Irrationalität des Hortens, aber Unfähigkeit, der Einsicht entsprechend zu handeln
- zwanghaftes Sammeln wertloser oder verbrauchter Dinge (Unfähigkeit, den realen Wert dieser Gegenstände einzuschätzen)
- ständige Suche nach verlegten Dingen
- Unordentlichkeit bis zu Geruchsbelästigung und hygienischen Problemen
- Versuch, die Privatsphäre (Wohnung, Zimmer etc.) für niemanden zugänglich zu machen
- soziale Isolation (eingeschränkter sozialer Umgang u. a. begründet durch extreme Unordnung in der Wohnung, mangelnde Hygiene, dadurch begründete große Scham etc.)
- chronisches Problem mit Zeiteinteilung und Pünktlichkeit
- paradoxerweise Perfektionismus als oberstes Ziel -> immer auf der Suche nach dem perfekten System -> Suche beherrscht Denken und Tun -> permanentes verzetteln -> schmerzliche, aufwühlende Erkenntnis, dass das perfekte System nie gefunden wird -> Entmutigung, Aufgabe, Verzweiflung -> „Das totale Chaos ist besser als eine zweifelhafte Ordnung“
- Schwierigkeiten, eine Arbeit zu beenden
- ständiger Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen
- Schwierigkeiten, Anfang und Ende zu finden
- fehlende Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen, Notwendiges zu erledigen und die Handlungen gemäß der eigenen Zielsetzung effektiv zu steuern
- Schwierigkeiten, Handlungen, die nicht aktuell befriedigend sind, umzusetzen
- oftmals treten zusätzlich u. a. Depressionen (offen oder mit Sucht unterdrückt), Alkoholprobleme, Kaufsucht, Arbeitssucht oder Ess-Störungen auf
- innerliche Erstarrtheit
- Gefühlsunterdrückung und Vermeidungshaltung auf Grund von verschütteten Gefühlen und Konflikten (zum Selbstschutz)
- das Gefühl ist vom Erleben abgespalten
- Gefühl der Abhängigkeit von anderen Menschen und Gefühl des Gefangenseins
- fehlende Selbstakzeptanz
- Angst, Unsicherheit, Depression, Selbstzweifel
- Verlassenheitspanik und Trennungsängste

- Mangelnde Fähigkeit, Lob anderer Menschen ernsthaft anzunehmen (Misstrauen, Gefühl des „Verschaukelt-werdens“)
- Gefühl der Blockierung und „Lähmung“ der Handlungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg (auch in wichtigen Situationen) -> oftmals plötzliches Auftreten von Denk- und Handlungs-Blockaden -> kein Beenden von Aufgaben möglich -> nie genug Zeit zur Verfügung (v. a. nicht für sich selbst)
- Konzentrationsstörungen
- Überaktivität
- zwanghaftes Festhalten an einmal gefassten Ideen, Gedanken und Reaktionen (Verhaltensmuster werden zu Charakterzügen und dienen zum Selbstschutz und zur Verhinderung unerträglicher Gefühlszustände)
- Versäumen bzw. Nicht-erledigen normaler sozialer Verpflichtungen (z.B. Unterlassen der Post-Öffnung; statt dessen: Verstecken in Schubladen etc.)
- Schwierigkeiten beim Erledigen alltäglicher Dinge, die anderen leicht fallen (z.B. Wegräumen, Spülmaschine einschalten, Fax versenden etc.) -> die Gedanken kreisen immer wieder um die Bewältigung dieser – für andere einfachen – Aufgaben -> Hoffnungslosigkeit, dieses Problem jemals in den Griff zu bekommen -> Gefühl des Versagens -> Scham -> hoher Leidensdruck -> soziale Isolation
- Gefühl der Überforderung -> dadurch: Gereiztheit, Schwierigkeiten, sich zu entspannen, ständiger Zustand der Beschäftigung
- Hilflosigkeit unter dem niemals endenden Druck des Chaos
- machen sich für eigene Verhaltensweisen verantwortlich – über die sie allerdings nur wenig Kontrolle haben
- Unauffälligkeit nach außen – Erscheinungsbild eines offenen, optimistischen bis hin zu fröhlichen, vielseitigen und kreativen Menschen
- gewohnheitsmäßiges Zuwiderhandeln gegen die geltenden Normen -> Mühe, sich anzupassen
- physische und psychische Erschöpfung
- Energie- und Hoffnungslosigkeit
- Lustlosigkeit, Arbeitsunlust
- keine eigene Identität -> Fremdbestimmung
- Selbstverurteilung des ganzen Menschen, nicht nur des Verhaltens -> empfindet sein Leben als zerrissen, chaotisch, widersprüchlich und in hohem Maße frustrierend -> eigener Wert wird nicht erkannt -> Selbstvernachlässigung
- fehlende Fähigkeit, Grenzen zu setzen -> eigene Grenzen werden nicht wahrgenommen – Grenzen anderer auch nicht -> unbewusstes Abgrenzen durch äußeres Chaos

→ das innere Chaos spiegelt sich im äußeren Chaos wieder

→ Leiden, Verzweiflung und/oder Isolation

### **Ursachen**

Nach Ansicht von Experten handelt es sich bei den Ursachen für das Messie-Syndrom vorrangig um Bindungsstörungen (Messies sind unsicher-vermeidend gebunden), zu denen im Laufe der Zeit Traumata hinzukommen.

Menschen mit der Messiestörung leiden also unter störenden, früh gebildeten und ursprünglich defensiven Charakterzügen und unter sehr verschiedenen Krankheiten.

Auslöser können auch Überforderungssituationen bezüglich Leistungsvermögen, Wissen, Besitz und Können für innerlich schon verunsicherte Persönlichkeiten sein. Diese entstehen aus z.B. angeborenen oder erworbenen individuellen Schwächen oder allgemein offensichtlichen Belastungen. Eine auslösende

Überforderungssituation wird oft durch Teufelskreise selbst wieder hergestellt und beständig erhalten.

#### Im Folgenden wird ein Auszug bekannter Ursachen genauer aufgezeigt:

Die Ursachen können im „Verlassen-Werden“ von angenehmen Dingen liegen. Jemand, der sich etwas zulegt, einkauft oder von jemandem beschenkt wird, verbindet mit dem erworbenen Besitz eine nicht zu unterschätzende angenehme Erinnerung. Für den Messie, der nie oder selten in seinem Leben Zuneigung oder Bestätigung bekam, ist diese Erinnerung des angenehmen gekauften Besitzes das Einzige, woran er sich klammern kann. Eine Erinnerung, die er nicht wieder verlieren will. So hortet der Messie sie. Er sammelt alles, was die angenehme Erinnerung auslöste. Auf keinen Fall will er eine dieser Erinnerungen mit dem Hausmüll entsorgen, aus Angst, das einzig Angenehme in seinem Leben würde ihn verlassen. Das Messie- Syndrom kann auch Folge eines ungelösten Konfliktes oder eines Traumas sein, also einer seelischen Verwundung oder eines Schicksalsschlages, die den Betroffenen aus der Bahn warfen. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von fehlgelaufener Trauerarbeit oder von einer Anpassungsstörung. Traumata entstehen u. a. durch Einschüchterung und fehlendes Einfühlungsvermögen seitens der Eltern, sexuellen oder emotionalen Missbrauch, Überforderung, Vernachlässigung, das Gefühl, ungeliebt zu sein, lang anhaltende Enttäuschungen, Missachtung der ICH- Grenzen, Überstimulierung und/ oder übermäßige erzieherische Strenge und Gewalt bereits im ersten Lebensjahr. Dieses, gepaart mit der Unfähigkeit oder dem Verbot, darüber zu sprechen oder sich zur Wehr zu setzen, sind wesentliche Verdrängungsmotoren und können zu krankhaften Entwicklungen führen. Messies sind nicht zwangskrank, können aber aus Angst und Unsicherheit heraus Zwänge entwickeln.

Bei Kindern, die unter einer übermäßig strengen Erziehung leiden, entstehen im zweiten Lebensjahr oft zwanghafte Entwicklungen, indem die Kinder sich im zweiten Lebensjahr den erzieherischen Forderungen anpassen und lernen, übertrieben ordentlich, sparsam, pünktlich, sauber und fügsam zu sein. Strenge Eltern haben oft selbst große Strenge als Kinder erlitten.

Die Neigung, sich selbst süchtig mit Essen, Alkohol, Medikamenten, Drogen, Nikotin oder eben mit gesammelten Gegenständen zu versorgen, wurzelt in Entbehnungen an ausreichender Zuwendung bereits als Baby und Kleinkind.

Oft herrscht in solchen Familien eine beklemmende soziale Unordnung.

Eine weitere Ursache für diese Sammelleidenschaft des Messies kann Geiz sein. Der Betroffene kann sich von nichts trennen oder muss alles aufheben, was er als nützlich ansieht, weil er davon ausgeht, er könne es noch einmal gebrauchen.

#### **Denkhaltungen eines Messies:**

- Ich muss perfekt sein.
- Ich kann niemals alle Anforderungen an mich erledigen.
- Ich kann mich nicht durchsetzen.
- Ich bin nicht in Ordnung, kann nichts, bin nichts wert.
- Ich kann mich gegen Konflikte nicht wehren.
- Ich bin sensibel und übernehme darum die Verantwortung für Probleme anderer.
- Ich kann die Gefühle anderer (Partner, Kinder) durch mein Verhalten steuern.
- Es ist schrecklich, wenn Andere erkennen, wie ich wirklich bin.

#### **Zusammenhänge mit anderen psychischen Störungen**

Dem Syndrom können unterschiedliche psychische Störungen zu Grunde liegen. Es kann sich um eine Störung der Selbstregulation bzw. der Exekutiven Funktionen im Rahmen einer Zwangsstörung, einer Suchterkrankung, einer Depression, von Persönlichkeitsstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen handeln.

Einige Fachleute gehen davon aus, dass das Messie- Syndrom (in Fällen, in denen keine Psychose, schwere Depression oder Senilität vorliegt) eine ähnliche Grundlage hat wie ADHS bzw. eine Variante dieser Störung ist. Die Abklärung einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung sollte daher Bestandteil einer fachärztlichen oder psychologischen Diagnosestellung bei einem Messie- Syndrom sein.

Neuere Forschungen zeigen, dass das Messie- Syndrom nicht lediglich als Sonderform einer Zwangsstörung betrachtet werden kann, sondern ein eigenständiges Störungsbild darstellt.

### **Behandlung und Hilfe**

Eine Haushaltshilfe empfinden Messies häufig als nicht nützlich, da sie oft besondere Scham bezüglich ihrer Privatsphäre empfinden und zudem in der Regel ein starkes Bedürfnis haben, selbst die Kontrolle und Übersicht über ihre gehorteten Gegenstände zu behalten. Es darf auf keinen Fall mit Druck zum Aufräumen gedrängt werden, sonst muss in der Regel mit massivstem aktivem und vor allem passivem Widerstand gerechnet werden. Bei dem "unordentlich" Herumliegenden handelt es sich um Denkmäler für Aktivitäten und Vorhaben. Es einfach "wegzuräumen" würde entweder das starke Pflichtbewusstsein des Messie zutiefst verletzen, oder ihn seiner Hobby-Aktivitäten und "letzten Freiheiten" berauben. In jedem Fall ist es ein enormer Eingriff in seine Privatsphäre.

Demzufolge halten Experten Coaching für ein geeignetes Mittel, Messies zu unterstützen. Ein Coach greift nicht persönlich ein, sondern berät lediglich. Die Erstellung von Arbeitsplänen und die Unterstützung bei deren Einhaltung helfen den Betroffenen oft, ihre täglichen Aufgaben besser zu strukturieren.

Hilfreich kann auch ein so genannter Peer sein, der dem Messie beim Aufräumen Gesellschaft leistet, ihn ermutigt, und ihn beim Aussortieren, Verstauen und Ablegen unterstützt, ihm nützliche Hinweise gibt oder ihn einfach bei Laune hält.

Da Messies ohnehin unter Scham- und Schuldgefühlen leiden, sind Ermahnungen in aller Regel nicht hilfreich. Stattdessen sollten bereits kleine Fortschritte gewürdigt werden.

Innerhalb des weiten Spektrums von leichteren Formen von Unordentlichkeit und Selbstregulationsschwäche und schweren, die Autonomie und Lebenstüchtigkeit der Betroffenen erheblich beeinträchtigenden Störungen, gibt es bisher keine klaren Kriterien dafür, ab welchem Schweregrad eine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt.

Nach eingehender fachärztlicher Untersuchung und Diagnosestellung kann eine unterstützende medikamentöse Behandlung angezeigt sein, je nach zugrunde liegender psychischer Störung, wie mit einem Antidepressivum (bei Depressionen oder Zwangskrankheit) oder mit Stimulantien bei Vorliegen von ADHS.

Es gibt keine offiziellen Therapie-Empfehlungen zum Messie- Syndrom.

Nach Erfahrungen von Betroffenen sind körperorientierte Psychotherapien (z.B. HAKOMI oder KBT) eine gute Möglichkeit, eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Therapeuten, die psychoanalytisch, tiefenpsychologisch fundiert oder traumatherapeutisch arbeiten, können hilfreich sein. In psychoanalytischen, deutenden und interaktiven Behandlungen werden Messies aufgeklärt, in welchen Erfahrungen ihre widersprüchlichen Charakterzüge wurzeln und wie diese zusammenwirken, außerdem wie Lebenskrisen und Verluste sie so geschwächt

haben, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihrem Impuls zuwiderzuhandeln und zu kompensieren.

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen bringen selten großen Erfolg beim Messie-Syndrom, da der Betroffene in seiner Wohnung nicht so handeln kann, wie er es außerhalb tun kann. - Außerhalb der Wohnung zeigen sich die Betroffenen so, wie sie sein wollen. Innerhalb ihrer Wohnung sind sie, wie sie tatsächlich sind. Damit sind sie gequält von einer großen Diskrepanz.

Eine gesetzliche Betreuung einzurichten ist ebenfalls nicht hilfreich für die Betroffenen, denn es sollte vorrangig am inneren Chaos gearbeitet werden, das sich im äußeren Chaos widerspiegelt.

Wenn eine (Zwangs-)Räumung durch Angehörige oder Ämter geschieht, hat der Messie das Gefühl, sein gesamtes Leben wird weggeschmissen, da er eine emotionale Bindung zu seinem Besitz hat. Diese für ihn Existenz bedrohende Erfahrung kann bis zum Suizid führen.

Selbsthilfgruppen führen laut der Erfahrung von Betroffenen zu großem Erfolg. Die Erfahrung, anderen geht es ähnlich wie ihnen, hilft den Messies, sich weniger zu schämen, selbstbewusster zu sein und sich weniger von anderen zurückzuziehen oder sich selbst gegenüber anderen zu verschließen und unerreichbar zu machen.

### **Grundvoraussetzungen für Hilfe sind:**

- Betroffene müssen sich selbst als Messie erkennen
- die innere Bereitschaft der Messies, ihr unter harten Bedingungen erlerntes Verhalten zu ändern und Hilfe anzunehmen
- vor allem Verständnis und Akzeptanz durch die Gesellschaft
- Kontakt mit anderen Menschen mit gleichen Problemen (Selbsthilfegruppe)
- ein liebevoller Freund, der gut zuhört und nicht bewertet, der Lösungen aufzeigt und realisieren hilft, der keine überhöhten Anforderungen stellt, keinen Lehrmeister spielt oder Erfolgszensuren vergibt  
-> Messies sind sehr sensible Menschen, denken viel nach und spüren genau, wenn man sie nicht ernst nimmt
- eine begleitende Behandlung in Form einer speziellen Psychotherapie, in der an den irrationalen – nicht hilfreichen – selbstschädigenden Gedanken gearbeitet wird
- ein Therapeut, der in seiner Arbeit die Bindungstheorie berücksichtigt
- Wiedergewinnen des Selbstvertrauens
- Reparatur des beschädigten Ichs

### **Es ist u. a. für den Messie sehr wichtig:**

- Abgrenzung zu lernen
- Ängste und Phobien abzubauen
- Trauer zu bewältigen
- Loslassen zu üben
- Entspannungsverfahren zu üben
- lernen, sich selbst Gutes tun zu dürfen
- Schuld- und Schamgefühle abzubauen
- zu lernen, Gefühle wieder wahrzunehmen
- soziale Kommunikation zu erlernen
- Familiensysteme zu verstehen und zu verändern
- ein positives Selbstbild aufzubauen
- nicht hilfreiche Gedanken und Einstellungen zu verändern

## **Methoden zur Selbsthilfe (Landesverband der Messies im norddt. Raum)**

Messies leiden u. a. unter Ängsten, Depressionen, Süchten und dadurch unter sehr viel emotionalem Stress, der sich nicht nur psychisch sondern auch körperlich (psychosomatische Erkrankungen) bemerkbar macht. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, ihren psychischen und physischen Haushalt in Einklang zu bringen. Der dadurch entstehende Stress sollte vorrangig durch Entspannung abgebaut werden.

### Im Folgenden werden einige Methoden zur Entspannung aufgeführt:

- Progressive Muskelentspannung
- Atementspannung
- Autogenes Training
- Tai-Chi
- Meditation
- nach draußen gehen (der Körper benötigt das Licht)
- Aggressionen zulassen und nicht hemmen (Gefahr der Depression)
- sportliche Betätigung (z.B. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, usw.)
- Auffinden des gefühlsmäßigen Auslösers (Überforderung, Stress, etc.)
- sich selbst Gutes tun, die Sinne (riechen, schmecken, hören, sehen, fühlen) anregen
- schöne Musik auflegen
- (Duft-) Kerzen anzünden
- Wände in angenehmer Farbe streichen, schöne Bilder aufhängen
- duftendes Duschgel, Schaumbad oder Shampoo benutzen
- gut riechendes Parfüm oder Körperspray benutzen

## **Quellen**

u. a.

- Landesverband der Messies im norddeutschen Raum [www.messie-syndrom.de](http://www.messie-syndrom.de)
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/Messie.shtml>
- <http://www.psychotherapiepraxis.at/artikel/messies/messies.phtml>
- Wikipedia
- <http://www.sueddeutsche.de/leben/209/308157/text/>