



# Wenn der Sammeldrang überbordert

Zeitungen stapeln sich, Flaschen stehen herum, Wäscheberge häufen sich – Menschen mit Messie-Syndrom sind vom Haushalt überfordert. Coachs und Spitex-Mitarbeitende können mit Geduld und Einfühlungsvermögen dazu beitragen, dass in der Wohnung wieder mehr Ordnung einkehrt.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zum letzten Mal Ihren Estrich entrümpelt, den Kleiderschrank aufgeräumt oder Ihre Gewürze aufs Ablaufdatum hin überprüft? Und wie griffbereit liegen Ihre Steuer- und Versicherungsunterlagen in der Schublade? Die meisten von uns dürften mit ihrem Haushalt nicht restlos zufrieden sein. Das macht uns jedoch noch nicht zu Messies. Denn Menschen mit Messie-Syndrom können ihren Haushalt ohne fremde Hilfe nicht wieder in Schuss bringen. Wegen ihres übermässigen Sammeldrangs horten sie so viele Dinge, dass ihre Wohnung immer überstellter wird.

## Gefahr der Vereinsamung

Weil sich Menschen mit Messie-Syndrom für den Zustand ihrer Wohnung schämen, lassen sie niemanden herein.

«Die Betroffenen sind ausgesprochen erfinderisch und haben meist einen ganzen Katalog an Ausreden. Erhalten sie spontan Besuch, sagen sie beispielsweise, sie müssten leider gleich aus dem Haus, und schlagen vor, sich in einer halben Stunde in einem Café zu treffen», erklärt Helene Karrer, Co-Präsidentin des Vereins Lessmess. Der Verein berät Menschen mit Messie-Syndrom und ihre Angehörigen. Gemeinsam mit der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen organisierte er im Dezember eine Tagung zum Thema.

Überhaupt gingen viele Menschen mit Messie-Syndrom kreativ mit ihrem Problem um, sagt Helene Karrer: «Viele Betroffene haben ein Generalabonnement der SBB, da sie im Zug ihre Beine ausstrecken und ungestört die Zeitung lesen können.» Dennoch vernachlässigen sie oft ihre Be-



ziehungen. «Menschen mit Messie-Syndrom schlagen Einladungen aus, weil sie aufräumen wollen. Das schaffen sie nicht, was zu einem immer geringeren Selbstwertgefühl führt», sagt Karrer. Um den sozialen Rückzug zu verhindern, sei es wichtig, dass Angehörige das Problem ansprechen. Ist es jedoch der Haushalt der betagten Eltern, der zunehmend aus den Fugen gerät, sei Pragmatismus angezeigt: «In diesem Fall rate ich Angehörigen, die verbleibende Zeit positiv zu gestalten und sich beispielsweise in einem Restaurant zu treffen, anstatt sich am Thema Unordnung aufzureiben», so Karrer.

### Unterschiedliche Ursachen

Der Begriff «Messie» leitet sich vom englischen «mess» ab, das mit Chaos, Durcheinander, Unordnung übersetzt wird. Der Begriff geht auf die Amerikanerin Sandra Felton zurück, die sieben Typen von Messies unterschied. Der erholungsbedürftige Messie will sich nach einem anstrengenden Arbeitstag nicht auch noch zu Hause mit Organisieren und Ordnen beschäftigen. Der idealistische Messie ist vielseitig interessiert und skizziert zahlreiche Projekte, die er allerdings nie umsetzt. Ordnung im Kleinen und Chaos im Grossen ist das Merkmal des perfektionistischen Messies, der beim Aufräumen nicht vom Fleck kommt. Der rebellische Messie wiederum weigert sich, Ordnung zu halten, weil er damit seine Familie ärgern kann. Typisch für reinliche Messies ist ein hohes Mass an Sauberkeit bei gleichzeitiger Unordnung. Für den sentimental Messie sind Gegenstände mit so vielen Erinnerungen behaftet, dass er sich nicht von ihnen trennen mag. Der Sicherheitsmessie schliesslich bewahrt alles auf, um für Notzeiten gewappnet zu sein.

Heute spricht man meist vom Messie-Syndrom oder von der «Hoarding Disorder», dem zwanghaften Horten. Auslöser ist meist ein unbewältigtes einschneidendes Erlebnis wie eine Trennung, ein Todesfall oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Wie viele Menschen von diesem Phänomen betroffen sind, ist unklar. Schätzungen gehen von mindestens zwei Prozent der Bevölkerung aus. Menschen mit Messie-Syndrom können mit einer psychologischen Begleitung neue Verhaltensweisen erlernen. Hilfreich kann auch ein Coaching bei ihnen zu Hause sein. «Das Ziel ist keine perfekt organisierte Wohnung, sondern die eigenen vier Wände wieder in einen Ort zu verwandeln, an den man Freunde einladen kann», sagt Karrer. Das Messie-Syndrom unterscheidet sich vom viel schwerwiegenderen Vermüllungs-Syndrom. In diesem Fall ist eine Wohnung so zu-

gemüllt, dass sie nicht mehr voll genutzt werden kann. Menschen mit Vermüllungs-Syndrom leiden oft an Suchterkrankungen, Demenz, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Die Therapie zielt deshalb primär auf deren Behandlung ab.

## «Man braucht ein feines Gespür für Menschen und muss eine Wohnung wertfrei betreten.»

Gabriela Pérez, Leiterin des Fachteams Psychiatrie der Spitex Region Bern Nord

Leiterin des Fachteams Psychiatrie der Spitex Region Bern Nord. Am Anfang einer erfolgreichen Zusammenarbeit stehe der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. «Man braucht ein feines Gespür für Menschen und muss eine Wohnung wertfrei betreten. Ich habe die ersten Gespräche auch schon in der Praxis der behandelnden Psychiaterin geführt. So lernen die Klientinnen und Klienten die Person kennen, bevor sie zu ihnen in die Wohnung kommt», sagt Pérez. Hauswirtschaftliche Mitarbeitende, die Menschen in vermüllten Wohnungen betreuen, werden intern sorgfältig auf diese Aufgabe vorbereitet. Wichtig sei auch die enge Zusammenarbeit mit Psychiatern, Sozialdiensten, der KESB und Beiständen. «Das Ordnen des Haushalts ist ein langsamer Prozess, der viel Zeit erfordert», sagt Pérez. Denn ein übereiltes Vorgehen könnte die Betroffenen in eine Krise stürzen und dem Teufelskreis von Horten und Sich-dafür-schämen neue Nahrung geben.

Karin Meier

[www.lessmess.ch](http://www.lessmess.ch)

[www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

**„Ihr Aus- und Weiterbildungsinstitut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – anerkannt“**  
Dr. med. Yvonne Maurer

Berufsbegleitende, anerkannte Weiterbildungen mit Diplomabschluss:



**Körperzentrierte/r Psychologische/r Berater/in IKP**

Info-Abend: 22. März

**Psychosoziale Beratungskompetenz kombiniert mit Körperarbeit, Entspannungssübungen, Sinnfindung und Ressourcenstärkung.** Optional mit eidg. Diplomabschluss. (3 Jahre, SGfB-anerkannt)



**Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP**

Info-Abend: 23. Febr.

**Coaching- und Gesprächskompetenz: Coaching-Tools aus dem Bereich systemisch-lösungs-orientierter Beratung.** (Zertifikatsabschluss; Dauer: 8 Monate)

**Mehr Infos?**  
Institut IKP  
Zürich und Bern

**Tel. 044 242 29 30**  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)

EDUQUA 

**Seit 30 Jahren anerkannt**