

**Wallisellen** Helene Karrer-Davaz greift Messies beim Versuch, Ordnung zu halten, unter die Arme

# Ein endloser Kampf gegen das Chaos

Andy Warhol war ein exzessiver Sammler. In seiner Wohnung gab es kein Durchkommen. Aber nicht alle Menschen können ihr Chaos so kreativ nutzen wie einst der amerikanische Popartkünstler. «Meine Wohnung ist oft überfüllt. Ich fühle mich selber nicht wohl darin, aber leider ist es mir bisher nicht gelungen, das Problem allein in den Griff zu kriegen», sagt M.B. Nach eigenen Aussagen würde ihr Haushalt für eine sechsköpfige Familie reichen. In ihren vier Wänden ist zwar kein Schmutz zu sehen, dafür stapeln sich administrativer Papierkram, Wäsche und Kleider. Sie sehnt sich nach Ordnung, bringt sie allein aber nicht zustande.

Besonders schwer fällt ihr, alte Dekorationsgegenstände und Tischtücher, die sie einst mit viel Liebe ausgesucht hat, wegzugeben. «Rät mir jemand dazu, sie an wohltätige Organisationen weiterzugeben, kann ich mich eher dazu überwinden, von ihnen loszulassen.» Kürzlich beispielsweise hat es M.B. fertiggebracht, sich von einem alten durchlöcherter Kaschmirpullover zu trennen. Früher hätte sie ihn zu einem Putztuch umfunktioniert.

## Trauma ist oft Auslöser

Dass sie heute einen Schritt weiter ist, verdankt sie Helene Karrer-Davaz, der Geschäftsführerin der Home Management GmbH in Wallisellen. Als Coach bringt sie den Haushalt von Messies wieder in Schwung. Sie baut Papierdschunzel ab, räumt auf, entsorgt überflüssigen Kram, und nicht zuletzt analysiert sie gemeinsam mit den Betroffenen deren aktuelle Situation. 88 Franken kostet die Beratung pro Stunde. «Das Messie-Syndrom wird oft in Verbindung mit einem Trauma gebracht, also einer seelischen Verwundung oder einem Schicksalsschlag, der die Betroffenen aus der Bahn wirft.» Häufig fände man bei Patienten mit einer Messie-Problematik Hinweise auf das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS). Die Abklärung einer solchen Störung sollte daher Bestandteil einer sorgfältigen, fachärztlichen Untersuchung sein. Leider würden aber immer wieder Fehldiagnosen gestellt, so Karrer-Davaz.

Die einst selbst betroffene US-Sonderschulpädagogin Sandra Felton unterteilt die Sammelwütigen in Kategorien: Ein perfektionistischer Messie, der Teesorten alphabetisch geordnet im Küchenschrank einräumt und gleichzeitig das Geschirr auf der Ablage stapelt, kommt ebenso vor wie der mit Kindheitserlebnissen vorbelastete rebellische Messie. Seine Kartons des letztjährigen Umzugs stehen nur deshalb noch im Wohnzimmer, weil die Mutter sich bei jedem Besuch darüber ärgert.

Der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein trifft jährlich auf zehn schwere Verwahrlosungen in seiner Stadt. Meist sei dies die Folge einer Demenz oder einer schweren psychischen Erkrankung. Auf typische Messie-Wohnungen, die mit leeren Petflaschen, Kartons, Papier oder Kleidern übersät sind, trifft er nur selten. Denn: Solange die Betroffenen körperlich gesund sind, unternehmen sie alles, um ihre Unordnung vor Dritten geheim zu halten. Als Amtsarzt wird

Menschen, die zwanghaft alles sammeln, ohne zu entsorgen und dadurch den Überblick verlieren, werden Messies genannt. Dieser aus dem Englischen stammende Ausdruck ist mit Chaos und Unordnung gleichzusetzen. Zwischen 2 und 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen. Eine Walliseller Geschäftsfrau verhilft Betroffenen wieder zu Ordnung in den eigenen vier Wänden.



Dieses Bild entstand nicht etwa während eines Umzuges. Vielmehr zeigt es die Unordnung in einer von einem Messie bewohnten Wohnung. (zvg)

Wettstein erst dann gerufen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihr Leben in der überstellten Wohnung zu meistern.

## Hilfe wird in der Regel abgelehnt

Messies lassen sich meist ebenso wenig helfen wie einst der griechische Philosoph Diogenes von Sinope. Kaiser Alexander der Grosse wollte ihm jeden Wunsch erfüllen, doch stattdessen bekam der Monarch zu hören: «Tritt aus der Sonne.» Diogenes war bekannt für seine Bedürfnislosigkeit und seine skeptische Haltung gegenüber gesellschaftli-

chen Konventionen und Errungenschaften der Zivilisation. Daher spricht man im Fachjargon auch vom sogenannten Diogenes-Syndrom.

Die meisten Messies lehnen nicht nur jegliche Unterstützung ab, manche mieten laut Wettstein sogar Lagerräume, um ihre Schätze zu horten. Andere wiederum kaufen oder stehlen Produkte in sinnlosen Mengen, um sie jahrelang aufzubewahren.

Der Schweizer Verband «LessMess» setzt sich dafür ein, dass die Öffentlichkeit vorurteilsfrei von den Problemen Betroffener Kenntnis nimmt. Neben um-

fassender Beratung gibt er auch Adressen von Selbsthilfegruppen weiter. «Der erste Schritt aus der Isolation ist sehr wichtig. Oft aber besteht leider auch die Gefahr, dass Ideen nicht umgesetzt werden», erklärt Helene Karrer-Davaz. Das grösste Problem sei, dass sich die Betroffenen nicht trauen würden, über ihr Leiden zu sprechen. «Meistens sind sie sehr clever, wenn es um Ausreden geht. Sie platzieren beispielsweise stets eine Jacke neben ihrer Tür. Wenn es klingelt, sagen sie: «Ich wollte soeben aufbrechen. Wir können uns aber in einer halben Stunde in einem Restaurant tref-

## Probleme, sich zu organisieren

Der Begriff Messie-Syndrom (englisch mess = Unordnung, Chaos) hat sich eingebürgert, um Defizite in der Fähigkeit zu bezeichnen, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und Alltagsaufgaben zu organisieren. Diese auch als Desorganisationsproblematik bezeichneten Defizite beruhen auf einer Störung psychischer Funktionen. Hinsichtlich des Schweregrades gibt es eine grosse Bandbreite von Selbstregulationsschwächen. Das geht von Unordentlichkeit und irrationaler Sammelneigung bis hin zur Verwahrlosung. (nz)

fen». Die Öffentlichkeit hegt leider das Vorurteil, Messies seien faule, ungewaschene und asoziale Leute, die in restlos zugemüllten Verschlägen dahinvegetieren. Oft ist das Gegenteil der Fall, wie Karrer-Davaz immer wieder feststellen muss. «Viele Betroffene sind sehr gebildet, einfühlsame und kommunikative Menschen. Sie sammeln Informationen über sämtliche Themen. Daraus ergeben sich zwangsläufig Zeit- und Organisationsprobleme. Es fällt ihnen deshalb schwer, Prioritäten zu setzen.»

Wenn jedoch ein Umbau oder ein Umzug ansteht, kommt die unangenehme Wahrheit meist ans Licht. Die Coaching-Frau berichtet von einer betroffenen Frau, die lange Zeit mit einer kaputten Heizung lebte und lieber in der Kälte ausharrte, als mit dem Vermieter das Gespräch zu suchen. 20 bis 30 Personen pro Jahr unterstützt Karrer-Davaz mit ihrem Team. Das Messie-Syndrom sei kaum heilbar, aber eine Verbesserung könne durchaus herbeigeführt werden. «Menschen, die trotz Unordnung in der Lage sind, aufzuräumen, kann man nicht als gefährdet einstufen», fügt die Ordnungsexpertin an.

## Zuerst das Vertrauen aufbauen

Zu den Hilfesuchenden versucht sie eine Beziehung aufzubauen und ihnen das Gefühl zu geben, akzeptiert und angenommen zu sein. Meist findet sie schnell heraus, wo der Schuh drückt. Auch M.B. hat schnell Vertrauen zu Karrer-Davaz gefasst und gelernt, Unterstützung anzunehmen. «Sie sagt im richtigen Moment immer das Richtige», schwärmt M.B. «Wenn ich mich von einem bestimmten Gegenstand noch nicht trennen möchte, dann akzeptiert sie meinen Entscheid.» Für ihre mangelnde Entscheidungsfreudigkeit glaubt M.B. übrigens den Grund gefunden zu haben: «Ich bin in Italien in recht ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen. Immer wenn ich mich von meiner Wäscheaussteuer trennen wollte, bremste mich meine Mutter mit den Worten «Gib nichts weg.»»

Noch heute stehen einige Kisten mit elterlichen Erinnerungsstücken im Keller. Im Gegensatz zu anderen Messies aber gewährt M.B. Einblick in ihre Wohnung. Wegen eines Unfalls vor einiger Zeit sind viele Dokumente liegen geblieben. Gemeinsam mit Helene Karrer-Davaz hat sie den Papierkram abgebaut. Nun herrscht wieder Ordnung in ihrem Domizil.

M.B. fühlt sich erleichtert, aber sie weiss, dass der Kampf noch nicht ausgestanden ist. «Ich muss dranbleiben und weitermachen. Und sollte ich einmal Zweifel haben, werde ich mich daran erinnern, dass Ordnung eben doch das halbe Leben ist.» Und sie zitiert Peter Ustinov, der einst meinte: «Menschen, die etwas von heute auf morgen verschieben, sind dieselben, die es bereits von gestern auf heute verschoben haben.» Daran mag B.M. nicht denken, sondern sie versucht, Nägel mit Köpfen zu machen. Demnächst zieht sie um. «Diese Veränderung betrachte ich als eine Art Wink des Schicksals – als eine Chance, noch einmal ganz von vorne zu beginnen.»

Nathalie Zeindler

\*Name der Redaktion bekannt

## Amerikanerin hat den Anstoss gegeben

Die Messie-Bewegung wurde 1985 in Amerika gegründet. Die amerikanische Sonderschulpädagogin Sandra Felton, die selbst betroffen war, entwickelte ein Bewältigungskonzept und publizierte Ratgeber. Auf diese Weise wurde das Messie-Syndrom auch in Deutschland bekannt. Dank der Initiative von Johannes von Arx, Journalist und Vorstand von «LessMess», ist die Problematik auch hierzulande ein Thema. (nz)

Links zum Thema: [www.lessmess.ch](http://www.lessmess.ch), [www.homemanagement.ch](http://www.homemanagement.ch) oder unter [www.zu-online.ch](http://www.zu-online.ch)