



Nr.3/12 - 30. September

Aktuelles	Basisseminar: „Übergänge kreativ gestalten – wie lasse ich los?“
Interview	Mit Francesca über unser Beratungstelefon
Film	Start in der Romandie, DVD
Gedicht	"Das Alter kommt auf seine Weise.... "
Pressespiegel	Ein tragischer Fall in Bern

Liebe Messies und Interessierte

Der Sommer ist dem Herbst gewichen, die Tage werden kürzer und wir bleiben länger in den eigenen vier Wänden. Da könnte das Basisseminar von Rita Pfister und Suzanne Moor motivieren, Veränderungen aktiv zu gestalten und in Eigenverantwortung lernen für sich zu sorgen.

Erfreulicherweise ist der Film „Messies, ein schönes Chaos“ vor kurzem in der Romandie, vorerst in Genf und Lausanne, gestartet. Thomas hat die Diskussionen in einem ausführlichen Bericht festgehalten.

Leider hat ein tragischer Todesfall in Bern für Schlagzeilen und schlechte Presse für Messies gesorgt.

Walter Guler ist sozusagen ein freiwilliger Mitarbeiter des LessMess-Info geworden: er hat uns zwei Gedichte zum Thema „Älterwerden“ geschickt. Wir wünschen allen eine gute, ausgiebige Lektüre und einen schönen, sonnigen Herbst.

Der Vorstand von LessMess

Aktuelles

Kurshinweis: Basisseminar

Übergänge kreativ gestalten - wie lasse ich los?

Der Fluss des Lebens bringt immer wieder Veränderungen mit sich, oft sind diese ungewollt und machen uns Mühe.

In einem geschützten Rahmen lernen wir, mit unseren berechtigten Gefühlen besser umzugehen. Gestalterisch erarbeiten wir gemeinsam unseren uns oft unbekanntes Gefühlsspektrum; kreativ, pro-aktiv und voller Lebendigkeit.

Das Ziel: loslassen statt verharren, aufbrechen statt verkrusten, lebendig für sich sorgen lernen.

Dieser Kurs war für den 6. Oktober 2012 vorgesehen. Bis jetzt sind aber zu wenig Anmeldungen eingetroffen um ihn an diesem Datum durchführen zu können.

Sobald genügend Anmeldungen da sind werden mögliche Termine bekanntgegeben.

Deshalb: unbedingt jetzt anmelden !!

Auskunft erteilen Rita Pfister - 044 751 18 48 und Suzanne Moore 0049 7746 929 5622.

Suzanne hat den Kurs am Frühlingsfest eingehender vorgestellt und wir hoffen, dass viele Mitglieder und Interessierte die Gelegenheit wahrnehmen, den Kurs besuchen und sich im Loslassen üben!

Interview mit Francesca über das Beratungstelefon

LessMess

Liebe Francesca, du hast den Telefondienst für LessMess während ca. zwei Jahren am Montag von 18 bis 20 Uhr und am Donnerstag von 10 bis 12 Uhr betreut.

Wieviele Anrufe hast du erhalten?

Wer hat dich angerufen?

Francesca

Am Montagabend ungefähr 3 Anrufe und am Donnerstag selten einen Anruf.

Ungefähr die Hälfte der Anrufe ist von Betroffenen selber.

Nur ganz selten wollten sie anonym bleiben.

Die andere Hälfte der Anrufe ist von Angehörigen gewesen: Meist haben erwachsene

Welche Fragen sind dir gestellt worden?	<p>Kinder für ihre Eltern, die im eigenen, vollen Haus wohnen, oder Mütter für erwachsene Töchter oder Väter für erwachsene Söhne angerufen.</p> <p>Hie und da haben sich Institutionen über Hilfsmöglichkeiten für Messies erkundigt.</p> <p>„Was kann ich machen?“ – „Wie kann man helfen?“</p> <p>Es wurde die Situation beschrieben, z.B. dass die Eltern/Kinder schon lange viele Sachen aufbewahrten und dass es in den letzten Jahren viel schlimmer geworden ist.</p>
Wie konntest du helfen oder raten?	<p>Ich habe betont, dass die Betroffenen etwas ändern können, wenn sie Hilfe annehmen. Hilfe kostet Geld, aber es lohnt sich! Meist habe ich gefragt, ob die Betroffenen schon in einer Therapie sind. Falls nicht, habe ich geraten mit dem Hausarzt über ihre Schwierigkeiten zu sprechen und die Bereitschaft für eine Therapie zu betonen. Meine Erfahrung zeigt, dass eine Verbesserung der Situation oder die Annahme von praktischer Hilfe nur mit einer begleitenden Therapie möglich ist.</p> <p>Natürlich verweise ich immer auf die Selbsthilfegruppen für Messies. Zudem stelle ich mich und den Verein LessMess vor.</p> <p>Zusätzlich habe ich jeweils Unterlagen über das Messie-Syndrom, eine Bücherliste und das „Messie-Gedicht“ verschickt oder auf die Homepage von LessMess verwiesen.</p>
Wie kamen die Anrufenden zu der Telefonnummer des Beratungsdienstes vom Verein LessMess?	<p>Darüber erkundige ich mich bei jedem Anruf. Am häufigsten haben sie jene von unseren Flyern, dann häufig über Internet, Bekannte und „Offene Tür, Zürich“ (neu „Selbsthilfe-Center“).</p>
Kannst du mir Besonderes erzählen?	<p>Mit einer Geldspende zeigte ein Anrufer seine Dankbarkeit.</p> <p>Hie und da gibt es Feedback über Erfolge. Viele Betroffene haben lange überlegt bis sie den Mut fanden anzurufen.</p> <p>Oft sind Betroffene verzweifelt und wissen sich nicht mehr zu helfen.</p> <p>Ein Familienvater hat seine grosse Betroffenheit und Hilflosigkeit über das Messie-Problem seiner Frau beschrieben.</p> <p>Einige Betroffene haben gewünscht, dass ich bei ihnen einen Hausbesuch machen sollte, um ihre Lage zu beurteilen. Diesen Wunsch konnte ich nicht erfüllen!</p>

Ausnahmsweise habe ich mich einmal mit einer Betroffenen und deren zuständigen Sozialarbeiter für ein Gespräch getroffen. Meist spürte ich eine grosse Erleichterung, wenn Betroffene und Angehörige sich aussprechen konnten und weiter führende Ratschläge erhielten.

Francesca, ich danke dir vielmals für das Gespräch und die lange Betreuung des Beratungstelefon von LessMess.

Annemarie

Neus vom Film "Messies - ein schönes Chaos"

Der Film hat nun seinen Start in der Westschweiz gemacht und wird auch in etlichen Kinos in Deutschland gezeigt. Ort und Datum der jeweiligen Projektionen kann man [hier](#) nachschlagen. Für die aktuellen Aufführungen in der Romandie orientiert man sich am besten [hier](#). Im Welschen läuft der Film unter dem englischen Titel 'A Glorious Mess'.

Am 12. September fand im Kino 'Les Scalas' in Genf die Premiere statt. Anwesend waren Ulrich Grossenbacher, Helene Karrer-Davaz, Trudi & Karl, Elmira und Thomas.

Nach dem Film äusserten ungewöhnlich viele der etwa 120 anwesenden Zuschauer ihre Ansicht zum Film und stellten Fragen. Dabei zeigte sich, dass Messies in der Romandie scheinbar wesentlich isolierter Leben als in der Deutschschweiz - und dies vermutlich nicht nur des fehlenden Namens 'Messie' wegen, der im französischen eben 'Messias' bedeutet und so als Bezeichnung für Betroffene nicht in Frage kommt. Synonyme und eigentlich gleichermassen unübersetzbare Begriffe wie 'Diogenessyndrom', 'Syllogomanie' oder 'Disposophobia' bezeichnen meist etwas anderes als wir mit 'Messie' meinen und sind nicht dienlicher. Auch trägt die Meinung, der Lebensstil der Welschen sei durchwegs 'leger' und tolerant. Viele Betroffene fürchten sich vor dem hinter dieser scheinbar offeneren Lebensweise versteckten Kleinbürgertum, das dann gnadenloser und abweisender reagiert als man sich von manchem deutschschweizer 'Bünzli' gewohnt ist. Auch existieren in der Romandie kaum Selbsthilfegruppen (geschweige denn solche für Messies) und auch die Unterstützung von sozialen Institutionen fehlt. Wie sich aus der anschliessenden Diskussion im weiteren ergeben hat, wird zur Verbesserung der Situation einer Randgruppe als erstes dann eher versucht, eine Änderung auf politischem Wege mit Hilfe von z. Bsp. Petitionen zu erreichen.

Am 13. September war dann im Minikino 'Zinema' in Lausanne eine weitere Vorführung. Der 'Ansturm' war erfreulicherweise so gross, dass man den Film im wesentlich grösseren Entrée des Kinos projizierte... Auch hier standen nach der Projektion diesmal Ulrich, Elmira, Thomas jetzt auch Arthur für zahlreiche Fragen bereit. Es zeigte sich ein ähnliches Bild wie in Genf: Messies im Welschland haben einen weitaus schwereren Stand als jene in der Deutschschweiz. Bewusstsein,

Selbstvertrauen, Zusammengehörigkeit, Organisation und Selbsthilfe sind hier leider quasi nicht vorhanden.

Wir glauben natürlich, dass gerade der Verband LessMess zur Verbesserung der Stellung der Messies in der Deutschschweiz nicht unwesentlich beigetragen hat und hoffen, dass sich in der Westschweiz etwas ähnliches heranbilden kann. Mit der alleinigen Übersetzung unserer Website ins Französische wäre nämlich nichts getan: die unterschiedliche Terminologie, Mentalität und Struktur erfordert eine Eigeninitiative der lokal Betroffenen - nur so kann die Lebenssituation der Messies in der Romandie verbessert werden.

Der Film wurde in der [welschen Tagesschau](#) kurz vorgestellt.
Die [Tribune de Geneve](#) hat eine hervorragende Kritik veröffentlicht.

Bald wird der Film auch auf DVD erhältlich sein.

Bestellen kann man ihn auf der website des filmes: [messies](#)
Dies ab 1. November 2012 zum Preis von 29.-- zuzgl. Versandkosten.

Für Mitglieder des Verbandes LessMess - und nur für solche ! - offerieren wir eine Reduktion von 5 Franken.

Mitglieder bestellen dann bei info@lessmess.ch.

Gedicht

Obwohl das Gedicht nicht spezifisch für Messies geschrieben wurde wird doch manchem Messie das Beschriebene nicht unbekannt vorkommen!

Walter Guler hat es uns zugesendet mit dem Hinweis, den Namen des Autors nicht zu kennen...

Recherchen halfen da zwar nicht weiter, brachten aber ein dutzend Varianten aufs Tapet.

Zwei davon hier zum lesen & vergleichen:

Ich treffe wen und nicke, weil er grüsst.
Wenn ich nur seinen Namen wüsst!
Wie heisst er nur? Ich kenn ihn doch.
Ich forsche, grüble, denke nach,
nichts rührt sich da zu meiner
Schmach.

Da sag ich mir ganz still, ganz leise:
Das Alter kommt auf seine Weise.

Vom dritten Stock steig ich herunter
geh auf die Strasse frisch und munter.
Da plötzlich frag ich mich verdrossen:

Wie hieß ER nur? - Ich wußt' den
Namen.

Tausend Erinnerungen kamen
hervor aus der Vergangenheit,
sie lagen alle griffbereit.

Nur eines ist es, was mich quält -
der Name, ja, der Name fehlt.

Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
- Du wirst alt!"

Vier Dinge schienen ziemlich nichtig,
das EINE aber, das war wichtig.

Hab ich auch wirklich abgeschlossen?
 Du könntest schwören einen Eid,
 steigst doch hinauf zu deinem Leid.
 Da sag ich mir ganz still, ganz leise:
 Das Alter kommt auf seine Weise,

Brauchst du mal etwas aus dem
 Schrank,
 der gut gefüllt ist - Gott sei Dank!
 Kaum hast geöffnet du die Tür.
 da fragst du dich: Was wollt ich hier-?
 Verstört bist du, dass in Sekunden
 was du vorgehabt - entschwunden.
 Da ruft es aus dem Hinterhalt:
 Mensch, du wirst alt!

Benutzt du mal dein Bügeleisen
 und gehst anschließend gleich auf
 Reisen.

Drei Wochen bangst du - ungelogen! -
 hab ich den Stecker rausgezogen?
 Steckt der noch etwa in der Wand?
 Bin ich inzwischen abgebrannt?
 Da ruft es aus dem Hinterhalt:
 Mensch, du wirst alt!

Und kommst Du dann woanders hin,
 bewegst du gleich in deinem Sinn,
 dein Sparbuch bestens zu verstecken,
 damit kein Dieb es kann entdecken.
 Brauchst du dann Geld, hast du
 indessen
 den heimlichen Platz total vergessen!
 O Gott - stöhnst du ganz starr vor
 Schreck:
 Was soll ich tun? Mein Geld ist weg!
 Da ruft es aus dem Hinterhalt:
 Mensch, du wirst alt!

Zum Frühstück nimmst du drei
 Tabletten,
 die sollen dein Gedächtnis retten.
 Du fragst dich plötzlich ganz
 benommen:
 Hab ich sie eigentlich genommen?
 Ja - ist mein Denken denn noch dicht?
 Und zweimal nehmen darf ich nicht!
 Da ruft es aus dem Hinterhalt:
 Mensch, du wirst alt!

Ich muss nicht mehr Erfolg und Glück

Damit's im Hirne aber nicht
 verdämmert,
 hast Du Dir's gründlich eingehämmert.
 Vier fall'n Dir ein, doch wie fatal,
 das EINE fehlt! - Oh, welche Qual!
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Vom zweiten Stock steigst Du herunter.
 Trittst aus dem Hause froh und munter.
 Doch plötzlich fragst Du Dich
 verdrossen:
 Hab' ich auch wirklich abgeschlossen?
 Du könntest schwören viele Eide ...
 ...steigst doch hinauf, Dir selbst zum
 Leide.
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Zum Frühstück gibt es drei Tabletten,
 die sollen Dein Gedächtnis retten.
 Da fragst Du plötzlich ganz beklommen:
 Hab' ich sie wirklich eingenommen?
 Ja, ist mein Denken denn noch dicht?
 Und zweimal nehmen darf ich nicht!
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Die Männer um den alten Fritz,
 ich sag' sie her auf einem Sitz.
 Und auch um Goethe die Gestalten,
 ich hab' sie alle gut behalten.
 Doch, wie heißt der, den jeder kennt,
 der jetz'ge Bundespräsident?
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Unsre Geschwätzigkeit senilis,
 dem Hörer oft zu viel ist,
 zumal was gestern Du erzählt,
 auch heute im Gespräch nicht fehlt.
 Und, wie Erfahrung leider lehrt,
 auch morgen brühwarm wiederkehrt.
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Brauchst Du mal etwas aus dem
 Schrank,
 der gut gefüllt ist - Gott, sei Dank, -
 kaum hast geöffnet Du die Tür,
 da fragst Du Dich: Was wollt' ich hier?

nachjagen
 kann friedvoll umgehn mit den Tagen,
 kann reisen wann ich will - und bleiben,
 mit nichts und allem meine Zeit
 vertreiben
 kann Sympatie
 verstreuen, Freundschaft pflegen
 mich selbst und mein Wehwehchen
 hegen
 Da sag ich mir ganz still und leise:
 Nun - Alter komm und mach mich weise

(Verfasser unbekannt)

Verstört bist Du, dass in Sekunden,
 das, was Du vorhast, ist entschunden.
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Benutzt Du mal Dein Bügeleisen,
 anschließend gehst Du gleich auf
 Reisen,
 drei Wochen bangst Du - ungelogen -
 Hab' ich den Stecker 'rausgezogen?
 Sitzt etwa der noch in der Wand?
 Bin ich inzwischen abgebrannt?
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

Und kommst Du dann woanders hin,
 bewegst Du gleich in Deinem Sinn,
 Dein Sparbuch bestens zu verstecken,
 damit kein Dieb es kann entdecken.
 Brauchst Du dann Geld, hast Du
 indessen
 den heimlichen Platz total vergessen.
 Ei Gott, stöhnst Du, ganz starr vor
 Schreck -
 Was soll ich tun? Mein Geld ist weg!
 Da ruft es aus dem Hinterhalt: " Mensch
 - Du wirst alt!"

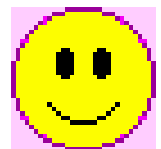
Maschinen kann man reparieren
 und ihre Räder ölig schmieren.
 Und wenn Dein Radio verstummt,
 ein neues Drähtlein - und es summt!
 Doch, wenn der Kalk im Hirn sich
 dichtet,
 gibt's nichts mehr, was das Dunkel
 lichtet.
 Da fällt die düstre Stimme ein: Mensch
 - find Dich rein!

Ja, ich weiss ich wiederhole mich:

**Nehmt am Basisseminar teil und setzt euch mit dem
 Loslassen auseinander!**

Tipps

Es ist niemand perfekt und wenn wir uns selbst ernst nehmen
 und an den Schwächen, die uns belasten, arbeiten, bringt dies
 uns weiter, vielleicht Erleichterung, eine neue
 Lebenseinstellung, Mut zum Aufräumen – Ausräumen und
 damit
 hoffentlich positive Erfahrungen!



Pressespiegel

Ein Wort zum voraus: Der folgende Artikel wurde nicht ausgewählt, um in die Fussstapfen von RTL & Co zu treten sondern um zu zeigen, dass es Wege gibt, über tragischen Randerscheinungen zu Berichten, ohne gleich eine Kollektivhatz anzuzetteln. Das am darauffolgenden Tag publizierte, nicht nur direkt fallbezogene Interview ist hervorragend!

Der Bund

Wenn Müll die ganze Wohnung füllt

Von [Markus Dütschler](#). Aktualisiert am 21.08.2012 [5 Kommentare](#)

Eine einsame Frau ist in ihrer total vermüllten Wohnung in der Stadt Bern gestorben. Sie wurde knapp 50 Jahre alt. Niemand merkte, dass sie unter dem Messie-Syndrom litt: Annäherung an ein seltsames Phänomen.

Artikel zum Thema

- [«Messies sind wie Sand im Getriebe»](#)
- [Sympathie für den Messie](#)

Die Sache wäre noch lange nicht aufgefliegen – die Sache mit dem Messie-Syndrom, an dem die Frau litt. Im Wohnblock in einem Berner Aussenquartier kannte man die Endvierzigerin kaum, die elf Jahre lang dort wohnte. «Ich sah sie in dieser Zeit nur ein halbes Dutzend Mal», erinnert sich eine Nachbarin. «Ich grüsste, sie grüsste zurück und verschwand rasch in der Wohnung.»

Was die Nachbarn nicht wussten: Hinter der Türe herrschte nicht biedere Gemütlichkeit, sondern das Chaos. Gratiszeitungen und Werbematerial häuften sich. Nichts wanderte ins Altpapier oder in den Kehrichtsack. Müll bedeckte die Böden in der ganzen Wohnung, den Salontisch, das Bett, die Küchenkombination, den Gang, die Wohnwandvitrine: Papier, Schachteln, Katzenfutter-Verpackungen, Essensreste. Die Zimmertüren liessen sich nicht mehr öffnen oder schliessen. Der Müll war wie der Brei in Grimms Märchenbuch, der unentwegt aus dem Pfännchen quillt, weil sich niemand des Zauberworts entsinnt, das dem Kochen Halt geböte. In dem Chaos vegetierten drei Katzen, wovon Kärtchen mit Geburtsdatum und Namen der drei Mitbewohner Zeugnis ablegen.

Bestialischer Gestank

Als der «Bund» mit Erlaubnis des Vermieters die Wohnung besichtigt, thront eine vierte mit geschlossenen Augen auf einem Abfallhaufen. Was wie ein

Plüschtier aussieht, ist laut Zeugen der Kadaver einer echten Katze, die verhungert, vertrocknet und geschrumpft war. In der Wohnung stinkt es bestialisch nach Exkrementen. Wie gelang es der Bewohnerin bloss, die WC-Schüssel zu erreichen, Waschmaschine, Kochherd oder Kühlschrank? Unzählige PET-Flaschen zeugen davon, dass sie das Wasser von auswärts mitbrachte.

Wer sich in dem Chaos bewegt, tut es vorsichtig wie ein Bergwanderer auf einem verschneiten Pfad. Auf einem Regal liegt das gelbe Postbüchlein, in dem sich die Frau die Einzahlungen quittieren liess: Mietzins, Krankenkassenprämie, Spenden. Trotz gutem Einkommen hinterliess sie 100'000 Franken Schulden und offene Kleinkredite. Ein Foto an der Wand zeigt eine Frau. Ist es die Verstorbene, aufgenommen in besseren Zeiten? Auf einem Regal liegen medizinische Lehrbücher: Die Frau war Krankenschwester.

Einsamer Tod in der Wohnung

Eines Tages dringt die Polizei in das Logis ein, denn sie hat einen Anruf von Verwandten aus dem Ausland erhalten: Die Frau sei telefonisch nicht erreichbar, man mache sich Sorgen. Die Polizisten finden sie – tot. Auf Anfrage äussert sich die Polizei aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes nur knapp. Man kann somit die Todesumstände nur erahnen. Im Bett kann sie kaum gelegen haben, denn dieses ist von Müll bedeckt. Sass sie auf dem Sofa, auf dessen Polsterstoff sich ein Blutfleck befindet? Das Telefon liegt in Griffweite da. Wollte sie Hilfe anfordern – oder sah sie davon ab, da sie ihre Situation für aussichtslos hielt? Niemand weiss es. Der Hauswart aber, der die Wohnung öffnet, weiss eines genau: «Bin i scho vierzig Jahr in Schwiiz, aber hani so öppis no nie gseh.»

Ein Verbrechen war es nicht

Man habe die Wohnung versiegelt, wie immer bei Todesfällen unter unklaren Umständen, so die Polizei auf Anfrage. Wenn feststehe, dass «keine Fremdeinwirkung», kein Verbrechen, vorliege, gebe es in der Regel keine weiteren Ermittlungen. Die Katzen seien umgehend in Obhut gegeben worden, das werde bei verwaisten Tieren automatisch veranlasst.

Nach dem Leichenfund wird der Hauseigentümer verständigt, der in einer anderen Stadt lebt. Mit Grausen vernimmt er vom Todesfall. Bei der Wohnungsbesichtigung schwant ihm, dass hohe Kosten auf ihn zukommen werden. Tatsächlich: Drei Mitarbeiter einer Entsorgungsfirma schaffen vier Tage lang Müll in Mulden fort, insgesamt 30 Kubikmeter Abfall. Kostenpunkt: 4500 Franken. Um zu sparen, putzt der Vermieter mit zwei Helfern an zwei 12-Stunden-Tagen, danach verlegt das Trio an drei 12-Stunden-Tagen Böden und streicht die Wände. «Das passiert mir nie mehr», sagt der Vermieter: «Ich werde alle Wohnungen in meinem Block jährlich besichtigen.» Auf den Kosten bleibt er sitzen. Die Verwandten haben das Erbe unter dem niederschmetternden Eindruck bei der Wohnungsbesichtigung ausgeschlagen. Das angesparte Kapital der zweiten Säule der kinderlosen Verstorbenen werde

jedoch an die Angehörigen ausbezahlt, wundert sich der Vermieter.

Hat man im ausserkantonalen Spital nichts gemerkt, wo die gelernte Krankenschwester in leitender Stellung tätig war? Wie ging das zusammen: der Dreck zu Hause, die Hygiene im Spital? Trotz Zusicherung voller Anonymität schweigt der Arbeitgeber. Auf Nachfrage schreibt der vorgesetzte Arzt knapp: «Auf Ihre Fragen werden wir nicht eingehen.» Inoffiziell hört man aus dem Spital, dass die Verstorbene eine «verantwortungsvolle, gute Mitarbeiterin» gewesen sei. Ihr Tod und ihre Lebensumstände seien den Arbeitskollegen «sehr nahegegangen». (Der Bund)

Erstellt: 21.08.2012, 09:29 Uhr

Der Bund

«Für einen Messie ist das Fortwerfen von Dingen stets ein Problem»

Von [Markus Dütschler](#). Aktualisiert am 21.08.2012

Hansruedi Ambühl

Dr. phil. Hansruedi Ambühl (63) führt in Bern seit vielen Jahren eine psychotherapeutische Praxis. Er hat mehrere Bücher über Zwangsstörungen geschrieben, zuletzt 2008: «Frei werden von Zwangsgedanken», Patmos-Verlag.

Messies suchen erst Hilfe, wenn sie unter Druck stehen. Das sagt der Psychotherapeut und Messie-Experte Hansruedi Ambühl aus Bern.

Hansruedi Ambühl: «Ein Messie empfindet es als Katastrophe, wenn seine vermüllte Wohnung geräumt wird.» (Bild: zvg)



In Bern hat eine Messie-Frau im Bad gebrauchte Damenbinden gestapelt.

Die Schilderung deutet auf einen schweren Fall hin, zeigt aber ein typisches Verhaltensmuster: den Hortzwang. Die Patienten sind unfähig, sich von Dingen zu trennen, auch von wertlosen.

Im Schweizer Dokumentarfilm «Messies – ein schönes Chaos» von 2010 sammelt ein Mann Autoteile, die tatsächlich brauchbar wären. Das kann man halbwegs verstehen, aber völlig wertloser Müll?

Für einen Messie ist das Fortwerfen von Dingen stets ein Problem. Er befürchtet, dass ein Gegenstand nicht zur Verfügung stünde, falls er ihn brauchte.

Hat das Syndrom etwas mit Archivieren zu tun?

Nein. Der Messie herrscht nicht über diese Dinge (Anm. d. R.: Das griechische Wort archein bedeutet herrschen), er weiss oft nicht, was er besitzt.

Wie unterscheidet sich das Messie-Syndrom von anderen

Zwangsstörungen?

Bei Messies geht es nicht direkt um Leben oder Tod. Das ist anders bei Zwangsstörungen, bei denen jemand ständig daran denkt, eine Person zu töten, oder wenn jemand panische Angst hat vor Infektionen oder vor einer Feuersbrunst.

Ist das Messie-Syndrom also bloss eine schrullige Macke?

Nein, die Betroffenen leiden sehr, obwohl manche sogar fast stolz sind auf ihre Eigenart. Oft suchen sie erst Hilfe, wenn sie unter Druck geraten, wenn ihnen etwa der Vermieter mit Kündigung droht, falls sie die Wohnung nicht bis zu einem bestimmten Termin ausmisten.

Angehörige könnten den Messie in die Ferien schicken und in seiner Abwesenheit die Mulde bestellen. Dann wäre er bei der Rückkehr von der Last der Müllberge befreit.

Das sollte man keinesfalls tun. Ein Messie empfindet das nicht als Befreiung, sondern als Katastrophe. Man kann ihn damit sogar in den Suizid treiben.

Gibt es überhaupt Therapien?

Ja, aber man muss schrittweise vorgehen. So sortiert der Therapeut zum Beispiel mit dem Patienten die Gegenstände auf drei Haufen. Der erste wird mit Einwilligung des Patienten weggeworfen. Die Gegenstände auf dem zweiten behält er. Beim dritten entscheidet er innerhalb eines Tages, was damit geschieht. Allerdings führt auch dieser Weg nicht immer zum gewünschten Erfolg. Einmal stoppte eine Person diesen Vorgang und warnte mich, sie könne für nichts mehr garantieren, wenn man damit fortfahre. Ich habe ein halbes Dutzend Messie-Patienten behandelt und muss leider sagen: Die Bilanz ist sehr durchzogen.

Wodurch wird das Messie-Syndrom ausgelöst?

Oft hat es mit Verlusterlebnissen zu tun, häufig auch mit Traumatisierungen wie Schläge in der Kindheit. Allerdings erklären Vorgänge in der Kindheit und Jugendzeit nie alles. Menschen entwickeln sich sehr verschieden.

Nicht jeder wird also zum Opfer.

Analytiker arbeiten oft stark das Leiden heraus. Als kognitiver Verhaltenstherapeut weiss ich zwar ebenfalls, dass sich das Syndrom nicht aus heiterem Himmel entwickelt hat, versuche aber, mit dem Patienten zu arbeiten. Wenn ein Schiff auf eine Sandbank aufläuft, muss man zunächst versuchen, es wieder flottzukriegen. Die genauen Gründe für den Unfall kann man später suchen.

Gab es Messie-Fälle schon früher?

Im Gegensatz zu anderen Zwangsstörungen kenne ich keine Beschreibungen des Messie-Syndroms aus früherer Zeit. Das ist jetzt ein wenig spekulativ, aber es hat vermutlich auch mit der Überflussgesellschaft zu tun, in der wir leben. Wir besitzen im Gegensatz zu armen Leuten in früherer Zeit viele Dinge. Dauernd landen Prospekte und Gratiszeitungen im Briefkasten. Entspricht man nicht ständig, kommt schnell ein Haufen

zusammen.

Die verstorbene Berner Messie-Frau arbeitete in einem Spital. Wie ist das überhaupt möglich? Ich kann mir durchaus vorstellen, dass diese Frau am Arbeitsplatz nicht auffiel, also gewissermassen ein Doppelleben führte. Oft konzentrieren sich Zwangsstörungen auf die eigenen vier Wände. Draussen funktionieren diese Menschen recht normal. (Der Bund)

LessMess Beratungstelefon: **079 304 10 97**
Montag 18.00 - 20.00 // Donnerstag 10.00 - 12.00
oder neu: beratung@lessmess.ch

Wir danken herzlich für eventuelle Spenden an:
PC 85-555 738-2, LessMess, Zürich

Du möchtest, dass wir diese Infos (es sind etwa vier Ausgaben im Jahr geplant + ev. aktuelle Hinweise) auch an eine andere Emailadresse senden ?
Oder du möchtest diese Informationen nicht mehr erhalten ?

Melde dich einfach unter info@lessmess.ch - entsprechende Betreffzeile oder kleine Notiz reicht.