



## Nr. 4/09 - 12. Dezember

<b>Aktuelles</b>	<b>Interview in TeleZürich mit Helene, Heinz und Brigitte vom 27. Oktober 2009</b>
<b>Gedicht</b>	<b>Weihnachtsgedicht von Andi</b>
<b>Interview</b>	<b>Exklusiv mit dem Samichlaus!</b>
<b>Pressespiegel</b>	<b>Die Poesie des Plasticsackes</b>
<b>Buchbesprechung</b>	<b>Das Messie-Syndrom / 3. Kapitel Hrsg: Alfred Pritz, Elisabeth Vykoukal, Katharina Reboly, Nassim Agdari-Moghadam</b>
<b>Rätsel</b>	<b>Auflösung / neues Rätsel</b>

Liebe Messies und Nicht-Messies

Dies ist die vierte Ausgabe des LessMess-Info 2009: Ein besonderes Gedicht von Andreas Heeb und ein Exklusiv-Interview mit dem Samichlaus reichern sie an! Andreas Heeb schreibt Gedichte und er hat jetzt eines extra für das LessMess-Info verfasst. Auf die Anfrage für ein Interview via e-Mail antwortete der Samichlaus umgehend. Glücklicherweise fand er eine Lücke im Terminkalender! Die übrigen Rubriken steuern Elmira und Thomas bei. LessMess dankt den fleissigen Schreibern ganz herzlich für die wertvolle Mitarbeit im 2009.

Wer auch einen Beitrag zum LessMess-Info beitragen möchte, kann sich per Post melden.

LessMess hat ein vielseitiges und arbeitsreiches Jahr durchlebt. Vorstandsmitglieder gaben Interviews und Auskünfte zum Thema Messie bei verschiedenen Gremien und Medien. Das Thema ist Gesprächsstoff und wird erfreulicherweise zunehmend sachlich diskutiert.

Der Aufruf zur Bezahlung noch ausstehender Mitgliederbeiträge 2009 wurde von (fast) allen erhört: Vielen Dank!

Nach dem Versand des LessMess-Info oder anderer Briefe erhalten wir immer wieder unzustellbare Post zurück. Bitte meldet Adressänderungen an: LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen a.A. oder Änderungen der E-Mail-Adresse an: [info@lessmess.ch](mailto:info@lessmess.ch). Vielen Dank!

Der kommende Jahreswechsel regt wahrscheinlich uns alle wieder zum Auflisten von guten Vorsätzen an, aber dies birgt die Gefahr in sich, dass wir es nicht schaffen, diese umzusetzen. So sind wir entmutigt und enttäuscht. Vermutlich ist es besser, nur einen Vorsatz zu fassen und diesen umzusetzen.

LessMess wünscht euch eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Festtage und einen guten Start in ein schönes neues 2010.

LessMess

## **Aktuelles**

### **TalkTäglich**

Am 27. Oktober 2009 sind Helene, Heinz und Brigitte im TalkTäglich von TeleZüri zum Thema Messie interviewt worden. Hugo Bigi stellte Fragen rund um das Messie-Phänomen.

Helene schildert die Ängste vieler Betroffener oder Angehöriger und zeigt praktische Hilfsmöglichkeiten auf. Die verschiedenen Aspekte des Messie-Syndroms werden von Heinz Lippuner verständlich erklärt und Brigitte erzählt von ihren Erfahrungen, ihrem Outing und den Reaktionen dazu. Dank der umsichtigen Gesprächsführung und kompetenten Gesprächspartnern wurde ein guter Einblick ins Messie-Syndrom mit Problemen von Betroffenen vermittelt.

Der Beitrag hat bewirkt, dass unsere homepage **www.lessmess.ch** vorübergehend von über 1000 Leuten besucht wurde. Ansonsten rechnen wir mit etwa 100 Besuchern pro Tag... Das Thema 'Messie' scheint also doch etliche Gemüter zu bewegen !

### **Selbsthilfe in St. Gallen:**

Die Gründung einer neuen Gruppe ist geplant. Es fehlen aber noch Anmeldungen. Infos / Anmeldungen an LessMess

### **Vortrag**

Johannes hat am Informationstag der Jahrestagung **Zwangsstörung 2009** einen Vortrag über das Messiesyndrom gehalten. Er kann im Internet nachgelesen oder bei uns bestellt werden werden.

## **Gedicht – exklusiv für LessMess. Vielen Dank Andreas!**

Ein Messie wie ich!

In seinem bewegend-langen Lebenslauf  
hebt jener Mensch tatsächlich fast alles auf.  
Weil er glaubt, dass er es bestimmt mal braucht,  
obwohl er schon fast in seinem Müll untertaucht.

Er stapelt Mengen von buntem Klopapier in Rollen,  
selbst Parfüms und Duschgels, die nie enden wollen.  
Koffer, Schachteln, auch leere Tüten und Taschen,  
Weichspüler, Weissmacher und zig Seifen zum Waschen.

Zeitungen und Zeitschriften, in so mancher Art,  
viel Unnützes aus alten Tagen, alles hat er aufgespart.  
Kurzum, er sammelt alles und das mit viel „Plaisier“,  
Kugelschreiber, Leuchtstifte und viel buntes Papier.

Der eigentliche Wert des überflüssigen Plunders,  
sind gesammelte Andenken des Wirtschaftwunders.  
Aus frühster Kindheit hat er gesammelt seine blonden Locken,  
im Schrank liegen mindestens acht Dutzend Socken.

Mit Scham und so manch traurig machendem Wort,  
bekommt er zu spüren so vieler Menschen Spott.  
Obwohl er auch im Alter war sehr beliebt und umworben,  
ist unser gestrauchelter Messie viel zu früh gestorben.

Was zurück bleibt, bedrückt seine Lieben doch sehr,  
haufenweise Abfall, doch unser Messie ist nicht mehr.  
Undankbar und enttäuscht werfen die Erben,  
den gesamten Müll weg, in Schutt und Scherben.

So war unseres Messie trauriges Schicksal im Leben,  
er sammelte in Mengen und konnte nichts hergeben.  
Da war er nun, unser Messie, vor dem himmlischen Tor,  
stand mit leeren Händen, doch zufrieden, davor!

Und die Moral von dieser traurigen Geschichte,  
was irdisch bleibt, ist dieses kleine Gedicht.  
Frage nie, warum ein Mensch Messie sein kann,  
auch Dich kann es erwischen – und dann?

Text: Andreas Heeb  
Copyright by Andreas Heeb

CH-8600 Dübendorf, 18. November 2009

## **Exklusiv-Interview mit dem Samichlaus**

**LessMess** ***Lieber Samichlaus, LM dankt dir vielmals für deine Bereitschaft für ein Interview. Du bist zu dieser Jahreszeit ein äusserst viel beschäftigter Mann! LM ist der Verein für Messies und Interessierte am Messie-Syndrom. Hast du auch schon Messies besucht?***

Samichlaus Nur selten. Ich erinnere mich an einen Besuch bei einer Familie mit zwei Kindern. Vor allem in der Küche fand sie kaum Platz um gemeinsam zu essen. Ich spürte, dass es niemandem wohl war. Ich selber kämpfe auch jeden Tag mit dem Phänomen, dass sich zu viele Sachen anhäufen.

**LessMess** ***Wie verhalten sich die Kinder und Eltern heute bei deinem Besuch?***

Samichlaus Im Vergleich zu früher: ungezwungener und offener. Das Thema „Ordnung“ wird von den Eltern öfters gerügt. Wenn ich das Kinderzimmer besichtigen darf, sehe ich meist ein relativ ordentlich aufgeräumtes Zimmer – dies sei nicht immer so, geben die Kinder zu, aber einmal pro Woche räumen sie auf. Ich meine, das reicht; diese Kinder sind vorbildlich! Ordnung erleichtert den Alltag sehr – „man“ braucht weniger Zeit beim Suchen nach der Brille, den Schlüsseln! Ich weiss, wovon ich spreche. Ich musste mir nämlich ganz konsequent angewöhnen, beim Nach-Hause-Kommen meinen Wohnungsschlüssel ins Schlüsselloch zu stecken - so finde ich ihn jetzt, wenn ich die Wohnung verlassen will.

**LessMess** ***Gehst du alleine zu den Kindern oder hilft dir ein Schmutzli?***

Samichlaus Ohne Schmutzli könnte ich nicht so viele Kinder besuchen! Die Vorbereitungen geben viel Arbeit! Die Besuche sollen gut vorbereitet sein, müssen sorgfältig geplant werden. Ja mein Gehilfe, der Schmutzli kann mir sehr viel helfen! Bis jetzt hatte ich Glück, denn nur ein Schmutzli bereitete mir Sorgen, weil er sich regelmässig verspätete. Ich kann doch die Kinder nicht warten lassen! - Das war ein Messie-Phänomen, seine Unpünktlichkeit. Auch in meinem Waldhüsli, wo ich ab Herbst für ein paar Wochen mit dem Schmutzli wohne, besuchen mich Kindergarten- und Schulkinder. Sie sind dann ganz aufgeregt und vergessen oft, dass Abfall nicht auf den Boden gehört. Nach ihrem Besuch räumen wir sofort auf, damit die nächste Kinderschar ein gemütliches, aufgeräumtes Zimmer vorfindet.

**LessMess** ***Ich spüre, dass dir die Menschen und vor allem die Kinder sehr am Herzen liegen.***

Samichlaus Ja, wir Erwachsenen sollen die Kinder lieben, zumindest mögen, sie fördern und unterstützen. Sie müssen soviel lernen. Vor allem brauchen sie Geborgenheit, Verständnis und Anerkennung für ihre Anstrengungen, auch für die kleinen Erfolge.

Wir Erwachsenen haben – hoffentlich - schon selbst erfahren, dass eine Anerkennung, ein (kleines) Lob uns für viele Tage das Leben leichter gemacht hat. Heute zählen leider meist nur grosse Erfolge, die sich in Geld messen lassen.

Wenn uns aber niemand lobt, anerkennt, müssen wir uns selber loben und uns auf die Schulter klopfen: „Gut gemacht“.

Gerade Messies verdienen auch bei „kleinen“ Taten anerkennende Worte, wenn sie z.B. nach jeder Mahlzeit die Küche aufräumen, das Schlafzimmer lüften und das Bett machen. Dies sind normale Haushaltstätigkeiten, die für Messies täglich viel Überwindung brauchen. Vielleicht konnten sie dies nicht schon als Kind einüben und müssen dies nun nachholen, quasi sich selbst erziehen. Es braucht sehr viel Disziplin und Durchhaltevermögen um Ordnung im Haushalt zu schaffen!

Sich selber akzeptieren, das Problem zugeben, ist der erste Schritt zu einer Veränderung. Regelmässig an einer (Messie-)Selbsthilfegruppe teilnehmen, könnte ein nächster Schritt sein. Erleichterung bringt oft, wenn ein Messie sich bei guten Freunden zu erkennen gibt, dann hören oft das Versteckspielen und die Angst vor dem Entdecktwerden auf. In letzter Zeit haben sich Messies sogar im Fernsehen geoutet. Ein solcher Schritt muss sehr gut überlegt werden, denn der Medienrummel könnte einem über den Kopf wachsen und neue Probleme bringen.

**LessMess** ***Was wünschst du Messies für die kommenden Festtage und das neue Jahr?***

Samichlaus Zuerst: Sich immer wieder mal Gedanken machen, wie sie ihre Situation verändern können; wie sie mehr Lebensfreude und mehr Ordnung, mehr Struktur in ihrem Leben gewinnen können. Der Weg der Erkenntnis führt für alle Menschen nach innen. Für alle ist wichtig, Freundschaften, Kontakte zu pflegen. Mit Freunden und Bekannten etwas zu unternehmen: Kinobesuche, Konzerte, Spaziergänge usw. Dabei soll man sich wirklich genug Zeit nehmen, dass man nicht zu spät kommt, sondern in Ruhe die Verabredung geniessen kann.

Liebe Messies entschuldigt, wenn diese Tipps wie Ermahnungen klingen. Ich selber habe erfahren, wie wichtig es ist, sich selber Struktur zu schaffen, Disziplin zu halten.

Wie sonst könnte ich ein guter Samichlaus sein und so viele Familien besuchen, wenn ich mich nicht selber an diese Regeln halten würde.

**LessMess** ***LM dankt dem Samichlaus für das einfühlsame Interview ganz herzlich, wünscht ihm viele fröhliche Begegnungen mit den Kindern, eine gute Adventszeit und fröhliche Festtage und anschliessend gute Erholung vom grossen Einsatz!***

# Pressespiegel

Wir sehen mal ab von den mittlerweile fast täglichen Sensations- und Prozessmeldungen, in denen von immer brutaler agierenden Messies die Rede ist, die Ihre Sammlungen tatkräftig gegen radikale Aufräumer verteidigen. Meist wären hier zur genaueren Beurteilung sowieso präzise Angaben notwendig. Von Bären & Wölfen hält sich ja das Gerücht der Gefährlichkeit und Unberechenbarkeit auch - obwohl längst nachgewiesen ist, dass hier alleine das völlige Fehlverhalten der betroffenen Menschen und deren Unverständnis der natürlichen Bedürfnisse dieser Tiere eben zur Katastrophe führen kann. In all diesem niederen Sensationsgeknatsche leuchtet aber ein subtiler Artikel der FAZ hervor:

## Im toten Winkel der Poesie: Die Plastiktüte

Ich hätte es wissen müssen, als ich mich auf den Platz direkt neben dem Mann mit der gebraucht aussehenden Plastiktüte setzte. Bei Lesungen oder Ausstellungseröffnungen tauchen immer diese Männer mit gebraucht aussehenden Plastiktüten auf, und die sind alle ein bißchen irr. Die meisten kommen nur, wenn der Eintritt frei ist und besonders dann, wenn es was umsonst gibt und ganz besonders dann, wenn es Wein umsonst gibt. Dieser Abend war also ganz nach dem Geschmack des Mannes mit der Plastiktüte.

"Haben Sie schon einmal an *so einer Veranstaltung* teilgenommen?" fragte er mich, kaum, daß ich mich gesetzt und die Handschuhe ausgezogen hatte.

"Wie - im Publikum? Ja, durchaus", sagte ich.

"Ist das heute Abend eine Lesung oder eine Podiumsdiskussion?" fragte er.

"Eine Lesung", sagte ich leicht irritiert. Ich denke ja immer, Menschen, die auf Lesungen gehen, sind wenigstens grob darüber orientiert, was sie sich da gleich zu Gemüte führen. Anscheinend nicht alle.

Der Plastiktütenmann klärte mich dann darüber auf, daß er öfter hier am Hause vorbeigehe und nun einmal an *so einer Veranstaltung* teilnehmen wolle. Dabei krallte er sich an seiner Plastiktüte fest, an der er sich augenscheinlich schon so oft festgekrallt hatte, daß die Farbe ganz abgewetzt war und das weiße Material hervorschien wie bei einer Moonwashed-Jeans aus den Achtzigerjahren.

Die abgewetzte Plastiktüte ist die Handtasche des einsamen alten Mannes. Meist schon mehr als ein bißchen wunderlich und mit einer leichten Neigung zum Suff stopft er die Plastiktüte voll mit Zeitungen, wahllos zusammengesammeltem Informationsmaterial und anderen Dingen, ohne die er das Haus nicht zu verlassen sich in der Lage sieht und begibt sich auf seine abendliche Wanderung durch die Kulturinstitutionen der Stadt. Er ist sehr höflich, spricht jeden an und riecht meist etwas streng. Es gibt ihn in jeder Stadt, bei nahezu jeder Veranstaltung und manchmal auch in weiblicher Ausführung. Manchmal erzählen sie einem ihr Leben, dann erfährt man, daß sie seit 40 Semestern Germanistik studieren.

Vorne auf dem Podium liest ein junger Lyriker, und während die Wörter an mir vorbeihuschen, denke ich über die Melancholie der Plastiktüte im Endstadium nach. Denn der Beginn ist ja so hoffnungsfroh, wenn im Laden Frischgekauftes in die Tüte gepackt und stolz nach Hause getragen wird. Sie ist ein Symbol gerade eben vollzogenen Konsumverhaltens, seht her, ich tu was für die Wirtschaft, ich habe gerade eben dazu beigetragen, einen Arbeitsplatz zu erhalten. Man tut heute ja nichts mehr einfach so privat, kaufen oder Kinderkriegen, man tut es für das ökonomische Wohlergehen des geschätzten Vaterlandes.

Dann tritt die Plastiktüte ihren ersten Gang an, bis sie im Heim des Käufers ankommt. Alles, was nun folgt, ist schon eine Zweitverwertung, für die sie nicht hergestellt wurde. Sie deckt Dinge ab, die nicht naßwerden sollen, sie transportiert Gegenstände, die keine Griffe haben, sie wird mit alten Kissen gestopft und als Knieposter für Gartenarbeit verwendet - ihre Einsatzgebiete sind mannigfaltig und immer irgendwie provisorisch.

Man verwendet sie, wenn man nichts besseres hat. Die Nachkriegsgeneration konnte mit einer Plastiktüte, etwas Draht und Isolierband praktisch alles reparieren. So jemand war auch mein Großvater: Immer mehr kaputte Gegenstände im Haus wurden durch Konstruktionen aus diesen drei Materialien ersetzt, was nicht schön war, aber billig.

Ein besonders abgewetztes Exemplar, auf dem man die Hertie-Rosette kaum noch erkennen konnte, nahm Gartenschere und Handrechen auf und kam regelmäßig einmal in der Woche mit zum Friedhof. Es hing in seiner ganzen in Würdelosigkeit gealterten Pracht am Lenker des Fahrrads, bis mein Großvater wieder zu Hause ankam und die Tüte die Woche über an einem Haken im Keller hing. Jahrelang lebte diese Plastiktüte mit uns. Und als sie endlich einen Riß bekam, was lange dauerte, wurde sie noch immer nicht ersetzt, obwohl sich neue, kaum gebrauchte Plastiktüten massenweise im Haushalt einfanden. Man trennt sich nicht so leicht.

In Österreich gilt das Plastiksackerl als Ausweis von zerstreuter Genialität. Der bekennende Messie Hermes Phettberg sammelt Staub jahrgangsweise und die Jagdbeute täglicher Sammeltouren in solchen Sackerln, dem Wiener Opernspezialisten **Marcel Prawy** dienten sie einstmals als Organisationsgrundlage seines Daseins. In rund tausend beschrifteten Sackerln sammelte er Dokumente, die er nach seinem Tod der Stadt Wien vermachte. In Phettbergs legendärer Sendung "Phettbergs Nette Leit Show" tauschten sich die beiden einstmals über ihren Sackerlfetischismus aus, der vom Hosensackerl über das Papiersackerl schließlich im Plastiksackerl seine Apotheose findet: "Das Plastiksackerl ist das Heiligtum", befand Prawy. Dies ist das Land, in dem eine große Supermarktkette mit drei- und überdimensionalen, leuchtenden Sackerln als Logo wirbt, davon können wir nur lernen.

Aber auch ohne Dichter ist die Plastiktüte zur Poesie fähig, wie eine schöne Sequenz aus dem Film "American Beauty" zeigt. Von diesen wenigen Ausnahmen abgesehen aber fristet die Plastiktüte eine unbeachtete Existenz im toten Winkel der Gegenwartskultur. Edle Geschäfte, die viel auf sich halten, verwenden keine Plastiktüten, dort gibt es Papiertüten mit Schnurgriff und fest gefaltetem Boden, wie ein Karton. Mit dem ordinären Gegenstand Plastiktüte möchte man sich dort nicht gemein machen, denn sie hat immer etwas billiges an sich, auch in ganz neuem, noch leicht stinkendem Zustand frisch vom Block. Der Rest der Menschheit greift mittlerweile zum handbedruckten Leinensackerl mit Heimatmotiv, das den etwas drögen Jute-statt-Plastik-Beutel abgelöst hat, während das praktische, faltbare Einkaufsnetz in Regenbogenfarben mit Druckverschlußtui nahezu ausgestorben ist. Zusammen mit einem zweiten Druckverschlußtui, das eine Regenhaube aus Plastik beinhaltete, war es einstmals unverzichtbarer Bestandteil ein jeder Tantenhandtasche.

Der junge Lyriker beendete seine Lesung, es folgte die Einladung zum Wein im Foyer.

"War ganz interessant, oder?" sagte der Plastiktütenmann zu mir.

"Ja, war es", sagte ich.

Wir standen gleichzeitig von unseren Stühlen auf, dann verlor ich ihn aus den Augen. Im Foyer traf ich ihn wieder, er stand vor mir am Ausschank. Es gehört zu den unheimlichen Fähigkeiten des Plastiktütenträgers, stets der erste beim Wein zu sein. Er nahm sich noch eine Brezel, setzte sich mit Glas und Tüte aufs Sofa, während ich noch in der Schlange stand, und begann mit wohldosierter Penetranz, auf eine dort bereits sitzende Dame einzureden. Er verhielt sich, kurz gesagt, völlig plastiktütenträgerkonform.

Veröffentlicht 18. November 2009, 22:18 von Andrea Diener

Dieser witzige und tiefgründige Artikel umschreibt eine Nahtstelle zwischen Messies und Nichtmessies: den Plasticsack, die Plastiktüte oder das 'Sackerl'. Alle leben damit & für Messies ist sie quasi eine Lebensgrundlage. Es lohnt sich, die im Artikel verfolgbaren links anzuschauen: der etwas in Vergessenheit geratene, bekennende Messie aus Wien, Hermes Phettberg, moderierte vor Jahren im ORF eine Talkshow - die 'Nette Leit show'. Da äussern sich auch nahmhafte Professoren über unübliche Ordnungsprinzipien... so der auch in der folgenden Buchbesprechung erwähnte Marcel Prawy.

Viel Vergnügen und Einsicht wünscht  
Thomas

# BUCHBESPRECHUNG (Fortsetzung)



ISBN 978-3-211-76519-7

## „Das Messie-Syndrom – Phänomen, Diagnostik, Therapie, Kulturgeschichte des pathologischen Sammelns“

Hrsg: Alfred Pritz, Elisabeth Vykoukal, Katharina Rebolj, Nassim Agdari-Moghadam  
Springer Verlag 2008, 324 S., 21 Abb., 10 in Farbe., Softcover  
Chf 67.90

### 3. Kapitel, 2. Teil

Therapeutische Aspekte (S. 163) Selbsthilfe – Erfahrungsberichte von Betroffenen (Gabriele Flemisch)

Unter Selbsthilfe werden folgende Möglichkeiten aufgeführt:

1. Bücher und Zeitschriften können hilfreich sein bei Themen wie Räumungen, Persönlichkeitsentwicklung, Erforschung von Hintergründen, Informationen über Begleit- und Krankheitssymptome, aber auch Ansätzen zu Verhaltensänderungen.
  - 1.1 Ratgeber sind mittlerweile in grosser Zahl vorhanden: z.B. „Endlich weg mit dem Ballast“ oder „Nie wieder Chaos“. Aber Achtung: „Ordnung ist ein Langstreckenlauf...“
  - 1.2 Wissenschaftliche Literatur mit unterschiedlichsten Theorien und Zuordnungs- bzw. Erklärungsversuchen (z.B. „Das Messie Handbuch“ von Eva S. Roth oder „Messies – Sucht und Zwang“ von Rainer Rehberger u.a.)
2. Räumungsstrategien – Abgabemöglichkeiten. In den Unterabschnitten:
  - 2.1 Kleine Räumungsstrategien (mit Devisen für den Alltag)
  - 2.2 Hilfgemeinschaften (mit ausgewählten Vertrauenspersonen)
  - 2.3 Speditionen, Räumungen

Es geht um Sortieren, Wegwerfen, Organisieren, Aufräumen.

3. Unterstützung von einer Hilfsperson:  
Verweis auf Voraussetzungen und Bedingungen, Zielsetzungen und Rücksichtnahmen, die zu beachten sind, damit Unterstützungshilfe gelingen kann (u.a. kein Zwang, klare Abmachungen, „Weg der kleinen Schritte“).
  - 3.1 Energieaufwand:  
befasst sich mit dem Bezug zur Realität, meint die emotionale Verknüpfung, die mit jedem Gegenstand verbunden ist, den Loslöseprozess und Trennungsschmerz (brauche ich das noch? wofür? warum?).
4. Selbsthilfegruppen  
Das regelmässige Treffen mit Menschen mit ähnlichen Problemen kann
  - Selbstwertgefühl
  - Eigen- und Fremdwahrnehmung
  - Soziale Kompetenzen
  - Toleranz gegenüber Gruppenmitgliedern
  - Umgang mit Schamgefühl
  - Umgang mit Problemenverbessern und neue Sichtweisen ermöglichen.  
„Selbsthilfe ist aller Ehren wert, weil sie von andern nichts begehrt.“  
(Hoffmann von Fallersleben)

5. Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit – Ergründung der Ursachen
  - 5.1 Bindungsstile zwischen Mutter und Kind werden von Rehberger unterteilt in
    - sicherer Bindungsstil
    - unsicher-ambivalenter Bindungsstil
    - unsicher-vermeidender Bindungsstil
 Dabei spielen erfahrene Zwänge in der Kindheit bei Messies oft eine Rolle als Aufräumhemmer.
  - 5.2 Gefühlsblockaden werden oft ausgelöst durch Verluste (Partner, Arbeit, Überbelastungen oder traumatische Ereignisse), man bleibt in unangenehmen Gefühlen gefangen (Unfähigkeit, Ohnmacht, Selbstvorwürfe, Selbstabwertung).
  - 5.3 Identifikation als Messie ist meist mit Scham verbunden, könnte aber auch Stolz auslösen wie das Beispiel von Marcel Prawy zeigt: der ausgewiesene Opernkritiker und –kommentator konnte mit seinem breitgefächerten Wissen, angesammelt und dokumentiert in seiner „Sackerl- und Papierl-Wirtschaft“ Kapital schlagen.
  
6. Verhaltensänderungen
 

Von zentraler Bedeutung sind folgende Entwicklungsschritte:

  - Sinnfindung: Interessen- und Aufgabengebiete finden und effizient einsetzen.
  - Persönlichkeit entfalten und sich der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewusst werden.
  - Inneres und äusseres Gleichgewicht wiederherstellen.

Grosses Ziel (nach Marianne Bönigk-Schulz zitiert): „eine reife Persönlichkeit erlebt wenig Selbstunsicherheit, wenig starre Denkmuster, ein gesteigertes konsequentes Verhalten, mehr Selbstakzeptanz bei vermeintlichen Defiziten und die Fähigkeit, sich auf veränderte Situationen stressfrei einstellen zu können.“  
 Dabei kann eine psychotherapeutische Begleitung sehr hilfreich sein.

- 6.1 Grundvoraussetzungen für eine unterstützende Psychotherapie:
  - Vertrauenswürdige und berechenbare Beziehung zwischen Therapeut und Betroffenen
  - Einhalten von Struktur und Vereinbarungen (Pünktlichkeit?)
  - Hintergründe des Verhaltens aufdecken
  - Langsame Vorgehensweise („kleine Schritte“)
  - Eigenständigkeit aufbauen
  - Umgang mit Trennungen lernen
  - Soziale Beziehungen kennenlernen und sichern
  - Umgang mit schwierigen Situationen lernen
  - Selbstwert und emotionale Stabilität stärken

Das Kapitel endet mit einer ausführlichen Literaturliste.

#### Selbstzeugnisse

Dieses Kapitel enthält den Bericht von Johannes von Arx über die Messie-Bewegung in der Schweiz - Von den Anfängen, der Messie-Thematik in den Medien, dem Weg zur eigenen Website, die Gründung des Verbandes LessMess, über strukturelle Probleme und ihre massgeschneiderten Lösungen, die weitere Entwicklung der Messie-Szene, Aktivitäten und Projekte von LessMess, die Entwicklung von Selbsthilfegruppen, die Beziehungen zum Ausland (Begegnungen) und einen Ausblick.

#### Worte eines Betroffenen

Erwin Prem sinniert über seine Messie-Befindlichkeit und die von Messies ganz allgemein und liefert eine „Narzisstische analytische Kurzabhandlung zum Messie-Syndrom“.

# Rätsel



## Auflösung des letzten Rätsels:

Messies scheinen ungern zu rechnen.. (und dass sich niemand gewagt hat zu raten, ist begreiflich).

Also: an Papier kommen bei jährlich ca. 300 Tagen à

2cm = 6m = 6 volle Beigen zusammen. Dazu kommen 52

Tragtaschen, wovon 12 auf die 6 Zeitungsbeigen verteilt werden

können (mehr freie Beigen hat es ja nicht....) Verbleiben 10 Stapel

Tragsäcke. Rechnen wir die beanspruchte Fläche der Zeitungsbeigen (wie die der Papiertragtaschen auch) mit 25 x 40 cm = 1/10 m<sup>2</sup>, so ergibt die bis anhin beanspruchte Fläche 1.6 m<sup>2</sup>. Dazu kommen 0.7 m<sup>2</sup> vom Sperrmüll und noch etwas für den Anteil am Mottenschrank: auch wenn alles peinlich genau gestapelt wird geht's kaum unter 2.8 m<sup>2</sup> pro Jahr...



Ein Messieindex von 7 heisst bei 70m<sup>2</sup> Wohnfläche sind 49 m<sup>2</sup> belegt. Zu Beginn waren es deren 21. Es werden also satte 28 m<sup>2</sup> vollgestopft und es braucht dazu immerhin 10 Jahre !

Erstaunt?? - es zeigt uns zwei Sachen: einerseits müllt man eine Wohnung nicht von heute auf morgen zu aber andererseits führt das kontinuierliche Anschleppen von Material eben doch relativ schnell zu einer unlebbarer Situation: denn 60 Zeitungsbeigen, 100 Stapel mit Tragtaschen, 40 Sperrmüllschnäppchen und 5 Mottenschränke stehen nämlich jetzt da herum....

## Neues Rätsel:

Der heute gesuchte Messie-Mann hat bereits mal die Titelseite des 'DU' beansprucht. Er sah sich eher als Archivar und schwärmte gerne von Leuten, die noch grössere Archive angelegt haben (oder hatten) als er selbst. Seine Berufung war auch, eben diesen (& anderen) für kurze Zeit die gebührende Plattform zu beschaffen.

Mehr zu verraten käme der Namensnennung gleich...

Sende deine Lösung, dazu aber auch die eigene Adresse, an LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen am Albis, Fax 044 764 28 50

„Nichts ist in der Welt so ansteckend wie Gelächter und gute Laune“ schrieb Charles Dickens und LessMess hofft, dass ihr euch davon und nicht von der Grippewelle anstecken lässt!



**LessMess Beratungstelefon: 079 304 10 97**  
**Montag 18.00 - 20.00 / Donnerstag 10.00 - 12.00**

**Wir danken herzlich für eventuelle Spenden an:**  
**PC 85-555738-2, LessMess, Zürich**

Redaktion dieser Ausgabe: Annemarie.  
Layout und Gestaltung: Thomas.