

**Vortrag an der Jahrestagung vom 6. Dezember 2009 der
Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen in Zürich SGZ**

Ergänzt nach der Tagung

Das Messie-Syndrom: Fotos, Fakten, Fragen, Fragen, Fragen

von Johannes von Arx, freier Journalist und Vorstandsmitglied von LessMess

Fast werde ich gelb. Gelb vor Neid. Wenn ich von meinen Vorrednern höre, vor allem von Herrn Rufer, wie weit die Erkenntnisse über die hirneurologischen Zusammenhänge und die Therapie von Zwangsstörungen gediehen sind, dann muss ich feststellen, dass wir diesbezüglich in der Messie-Szene noch weit hintenanstehen.

Stellen Sie sich mal vor: Eine Wohnung, bis unter die Decke mit Möbeln, überquellenden Kartonschachteln, reparaturbedürftigen Luftbefeuchtern, Küchengeräten, Sonnenschirmen usw. usf. In der Küche lässt sich notdürftig gerade noch auf einer Kochplatte etwas kochen. Das Schlafzimmer ist recht eigentlich zur Kleidersammlung verkommen, vom unausgepackten Hemden-Tripack – vor acht Jahren erstanden – bis zu den löcherig-muffigen Handschuhen, die man noch für die Gartenarbeit brauchen kann...

... Nein, mein Manuskript hört hier nicht auf. Sondern ich bitte Sie, diese Fotos und Filme, die Sie fast mit Sicherheit aus den Medien kennen, sofort zu vergessen. Denn diese Bilder – so real sie oft sein mögen – widerspiegeln nur einen kleinen Teil des Messie-Seins. Etwa so wie der sichtbare Brocken Eis, der nur ein Siebtel des ganzen Eisberges ausmacht. Kehren wir darum diesen Eisberg um, lassen einmal das „Puff“ ganz unten ruhen und schauen etwas genauer den Teil an, der jetzt oben ist. Es handelt sich um den Teil, welcher in der öffentlichen Wahrnehmung zumeist verborgen bleibt. Fakten statt Fotos also.

Der Messie-Grundcharakter

Und in dieser Position möchte ich zunächst einmal den Messie-Grundcharakter beleuchten. „Charakter“ ist hier das richtige Wort, denn nicht nur in der Selbstwahrnehmung der Messies, sondern auch aus Sicht der Psychoanalyse haben wir es mit einer komplexen persönlichen Struktur zu tun. In aller Kürze:

- Von seltenen Ausnahmen abgesehen kommen bei uns Messies immer mehrere belastende Faktoren zusammen. Wir sprechen von Komorbidität. Mehr dazu gleich.
- Wir wollen und können das Messie-Syndrom keinesfalls nur von der Seite des Negativen und Krankhaften anschauen. Sich für Informationen und Wissen zu interessieren und entsprechende Datenträger wie Zeitungen, Bücher, CDs, Kassetten, zu sammeln spricht für eine aufgeweckte, engagierte Persönlichkeit. Gegenstände, welche andere achtlos wegschmeissen zu sich zu nehmen und sie weiter zu verwenden ist umweltfreundlich und durchaus positiv zu werten. Dies nur zwei Beispiele für eine Haltung, die alles andere als krankhaft ist.
- Das Problem der meisten Messies mit der Ordnung im Haushalt ist paradoxerweise eng mit Perfektionismus verbunden: Weil wir oft zwanghaft an einer Arbeit bleiben, wenn irgend ein Detail nicht stimmt, verlieren wir uns, sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.

Abgrenzung zum Vermüllungssyndrom

Soweit eine erste Annäherung an das komplexe Phänomen des Messie-Syndroms. Ein Wort noch zur Abgrenzung zum Vermüllungssyndrom, wie es Dettmering sehr kompetent beschrieben hat (1) und wie es namentlich in den Bildmedien fälschlicherweise immer wieder als Messie-Syndrom aufgeführt wird. Messies kämpfen darum, alles in den Griff zu bekommen, sie wollen eine möglichst lückenlose Sammlung von Gegenständen, Materialien, Dokumenten, welche jederzeit für noch so seltene Anwendungen zur Verfügung stehen. Und das wohlgeordnet und sortiert. Das kommt der Lösung einer Gleichung mit einem guten Dutzend Unbekannten gleich, was bekanntermassen rein mathematisch unmöglich ist (Bild 1).

Bild 1: Messie-Wohnung: Viele Dinge – alle irgendwie noch brauchbar



Bei verwahrlosten Menschen dagegen sammelt sich nicht bloss das noch irgendwie Brauchbare an, sondern auch der Müll. Die Betroffenen vegetieren dahin unter Entbehrung der allernötigsten Einrichtungen wie Kochgelegenheit und sanitären Anlagen. Die Wohnung wird nicht selten unbewohnbar. Mit gewissen ästhetischen und geruchlichen Nebenerscheinungen, um es vornehm zu sagen (Bild 2).

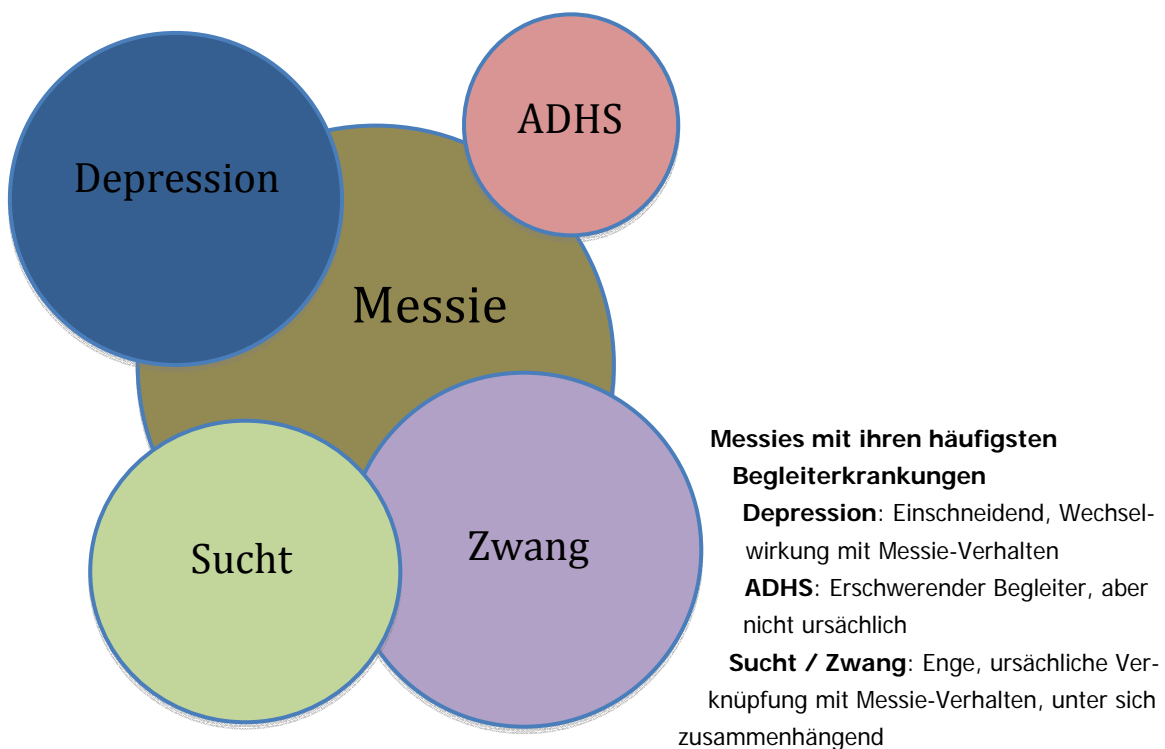
Bild 2: Echt vermüllte Wohnung eines verwahrlosten Menschen



Ich habe bis jetzt die positive Seite der Messies skizziert. Ich könnte noch anfügen, dass sie gegenüber aussen mit ihrem Wissen und ihren Materialien oft auch hilfsbereit auftreten. Viele der Messies sind unter hochqualifizierten Berufen wie Lehrerinnen, Hochschuldozenten, Psychologen, Finanzberatern etc. anzutreffen.

Begleitstörungen und –Krankheiten / Komorbidität

Doch betrachten wir jetzt den Eisberg jetzt in seinem ganzen Umfang. Ich habe von der Komorbidität gesprochen. Allein dieser Aspekt würde einen ganzen Abend füllen. Und ich erwähne hier zum ersten Mal, dass noch längst nicht alle Zusammenhänge wissenschaftlich untersucht oder gar erhärtet sind. Ganz grob können wir vier der häufigsten Begleitphänomene bei Messies unterscheiden:



1. **Depression, Antriebsstörung.** Diese dürften bei fast allen Messies eine Rolle spielen. Aber das Spektrum reicht von unbedeutend bis dominierend. Oft steht eine Depression am Beginn einer Messie-Karriere, namentlich nach einem Lebensschock wie dem Verlust eines nahe stehenden Menschen, der Arbeitsstelle, einer schweren Erkrankung etc. Es dürfte auch Nicht-Messies einleuchten, dass es in einem depressiven, antriebs- und entscheidungsschwachen Zustand sehr schwierig ist, eine funktionierende Ordnung zu schaffen und erhalten. Und umgekehrt trägt eine erdrückende, unüberblickbare Anhäufung an Dingen kaum zu einer heiteren Stimmung bei. Eine unheilvolle Wechselwirkung.
2. **ADHS** – das Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom. Ein häufiger Begleiter, der freilich kaum in einem ursächlichen Zusammenhang mit dem Messie-Syndrom steht. Doch ADHS verstärkt namentlich die Probleme beim Organisieren von Zeit und Gegenständen.
3. **Sucht.** Wie beim ADHS treffen wir bei vielen Messies tendenziell überdurchschnittlich viele Begleiterkrankheiten wie Alkohol-, Ess- und Arbeitssucht an. Währenddem diese wiederum nur lose mit der Messie-Symptomatik in Beziehung stehen, wirkt sich eine Kaufsucht logischerweise dramatisch für jeden Messie aus. Freilich tritt sie in der schweren Form nur selten auf. Die Schnäppchenjagd dagegen spielt oft eine bedeutende Rolle.
4. **Zwang.** Damit komme ich endlich zum zentralen Teil meiner Ausführungen, dem Teil, der dem Thema der Tagung zugewandt ist.

HAUPTTEIL: Zusammenhang Zwang – Messie-Syndrom

Und schon wieder muss ich eine Abgrenzung vornehmen. Denn die „klassischen“ Themen der Zwangsstörungen wie Waschzwang, Kontrollzwang, Zählzwang usw. sind statistisch bei den Messies wohl ebenso häufig anzutreffen wie bei Nicht-Messies. Als die Form des Zwangs, der sich negativ auf die Messie-Existenz auswirkt, können wir bei einigen – aber längst nicht allen – Messies den Kaufzwang ansehen. Genauer die Schnäppchenjagd. Wenn sie überbietet und grenzenlos ist, führt das natürlich zwingend zu einem Messie-Problem. Übrigens, wenn ich hier „wir“ sage, ist das sehr pauschal. Im Detail dürfen Sie weder auf mich persönlich noch auf andere Einzelexemplare von Messies schliessen, denn es gibt zwar frappante Gemeinsamkeiten zwischen vielen Messies, aber letztlich ist jede und jeder für sich eine Person mit unterschiedlichen individuellen Ausprägungen – auch im Messie-Sein...

...Und jetzt – jetzt bin ich am Ende. Nicht am Ende des Vortrages, sondern am Ende mit meinem Latein: Bisher konnte ich aus eigenen Erfahrungen, aus vielen Kontakten, aus Literatur und Tagungen etc. reden. Aber in Sachen Zwangsstörungen weiss ich wenig. Doch zum Glück bin ich ja nicht allein auf dieser Welt. Wir haben ausgewiesene Fachleute und die habe ich konsultiert:

Heinz Lippuner war bis vor einem Jahr im Team der offenen Tür Zürich und hat dort 2001 die erste Messie-Gruppe gegründet. Er hat diese unsere Gruppe über längere Zeit begleitet und setzt sich seither auch als Psychotherapeut intensiv mit der Messie-Thematik auseinander. Heute arbeitet er im Team des Zentrums für Verhaltenssucht escape.

Rainer Rehberger in Unteruhldingen am Bodensee beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Thematik Messie – Zwang. Viele Messies gehen zu ihm in Therapie und er leitet auch Gruppentherapiesitzungen. Die **Sigmund Freud Privatuniversität SFU in Wien** hat das Messie-Syndrom zu einem Forschungsschwerpunkt auserkoren. Ihre Erkenntnisse schlagen sich in Fachtagungen und einem ersten Buch nieder.

Diesen und weiteren Personen sowie der SFU verdanke ich wichtige Erkenntnisse über den Zusammenhang Zwang – Messie-Syndrom. Betonung auf „bisherig“, denn wir stehen erst am Anfang der Forschung. Es gibt etliche Blickrichtungen und Therapie-Ansätze, aber noch längst keine abgerundete Gesamtschau. Im folgenden nun ein Überblick über die drei Ansätze.

Heinz Lippuner – Vom Lebensstil zur Lebenslast

Zwangsstörungs-Betroffene, deren Angehörige und Therapeuten haben nur ein Ziel, den Zwang zurückzubinden, zum Verschwinden zu bringen, denn er stiftet nur Schaden und grosses Leiden. Messies dagegen nehmen den Zwang zum Sammeln nicht primär als Leiden wahr, sondern als eine Art Lebensstil. Sie empfinden es als Befriedigung, Mitmenschen aus unserem grossen Fundus dienen zu können. Sie gewinnen Sicherheit, wenn sie von einem Gegenstand mehrere Exemplare besitzen. Deshalb wirken die Schnäppchen im Laden oder im Internet wie ein Magnet. Und sie sind entzückt, auf dem Haufen an Dingen aus einer Wohnungsentrümpelung noch dies und das durchaus Brauchbare zu finden. Dass dahinter eine gewisse Zwangsproblematik steckt, ein Sammelzwang, das mag ihnen noch halbwegs bewusst sein, aber es stört uns nicht besonders, denn sie haben ja einen Gewinn davon. Und der Gewinn wird umso grösser, je mehr sie sammeln. Klar, von einem gewissen Mass an kippt dies zu einem Problem. Und dieses Problem kann im Laufe der Zeit buchstäblich erdrückend werden. Es ist wirklich so, dass Messies physisch erschlagen wurden durch Warenlager, die bis zur Decke reichten.

So wird ein erster, ganz entscheidender Unterschied zwischen Zwangs- und Messie-Patienten erkennbar: Erstere leiden unter ihren Symptomen und erleben diese als ich-fremd, Die Fachleute sprechen von „ich-dyston“. Messies dagegen fühlen ihren Sammelzwang als zu sich gehörend, als „ich-synton“.

Dr. Rainer Rehberger – Früher und später Zwang

Unter einem viel grösseren Horizont geht Dr. Rainer Rehberger das Thema an: Zwang ist nicht einfach eine Erscheinung bei Messies, sondern auch Ursache. Sein Schlüsselwerk heisst „Messies – Sucht und Zwang“ (2). Der Facharzt für Psychotherapeutische und Innere Medizin und Psychoanalytiker erkennt einen Zusammenhang zwischen Zwangsausübung auf Kinder – besonders auf Säuglinge – und späteren Zwangssymptomen im Erwachsenenalter. Dies aufgrund von verschiedenen Babytagebüchern der Mütter späterer Patienten. Zentral ist hier allzu früher Zwang beim Füttern, Schlafenlassen, Kleiden, der Reinlichkeit und Zwang gegenüber dem spontanen Neugierverhalten. Früher Zwang führt zunächst zu einer Abwehrreaktion. Die übersteigerte Selbstbehauptung richtet sich aber letztlich gegen die Person selbst. Folge: Widerstand – völlig unbewusst – gegen eigene Vorhaben und gegen Aufträge, ja selbst gegen vermeintliche Aufträge anderer. Dieses Zuwiderhandeln wird als ich-dyston erlebt, nicht ich-synton, denn Messies wollen in der Regel pünktlich und ordentlich sein. Sie verstehen nicht, wenn sie es nicht sind. Elias Canetti hat ein ausführliches Kapitel in „Masse und Macht“ geschrieben. Auch er sah bereits den Zusammenhang zu verinnerlichten Befehlen.

Zwanghaftes Kaufen – gleichzusetzen mit Sucht – ist eine Art Selbstbehandlung gegen depressive Zustände: Der Kaufzwang basiert auf „Erfahrungen erheblichen und anhaltenden Mangels an Zuwendung und Halt in der frühen Entwicklung mit ihren bleibend gespeicherten Affektzuständen, sich leer, sinnlos, hilflos, verlassen und geängstigt zu fühlen. Diese Affekte führen zu einem meist unstillbaren Verlangen, Sehnen und Streben nach Zuwendung und veranlassen zur Selbsthilfe in Gestalt von Selbstzuwendungen.“ Folge kann das Sammeln ohne Ende sein.

Zum Sucht-Aspekt bei Messies sagt Rehberger: „Zu sammeln ist bei Betroffenen eine süchtige Selbstbehandlung gegen Zustände von Leere und Sinnlosigkeit. Alle Süchte dienen ähnlichen Zielen, nämlich unerträgliche depressive Affektzustände/Zustände nicht spüren zu müssen.“

Es gibt aber Messies, die nicht nur den Zwang haben, zuwiderzuhandeln, zwanghaft ordentlich zu sein, sondern die ab der Pubertät unter den typischen Zwängen der Zwangsneurose leiden.

Sigmund Freud Privatuniversität Wien, SFU – Der Messie-Formenkreis

In der SFU beschäftigt sich eine ganze Reihe von Persönlichkeiten auf allen Stufen intensiv mit dem Messie-Syndrom. Dies in Theorie und Praxis und aus ganz verschiedenen Perspektiven. Im Buch „Das Messie-Syndrom...“ (3) kommt das ganze Spektrum an Theorien und praktischen Erfahrungen aus Forschung, Psychotherapie und Selbsthilfegruppen an der SFU zum Ausdruck. Auch hier hat man noch viel mehr Fragen als Antworten.

Bei der SFU bezieht man sich wiederum auf amerikanische klinische Forschungen (Randy O. Frost), wo man von einem uneinheitlichen Bild des Messie-Syndroms und den krankhaften Begleitern (Komorbidität) ausgeht. Deshalb spricht man vom „Messie-Formenkreis“. In jedem „Sektor“ dieses Kreises gibt es recht unterschiedliche Zusammenhänge zu den Zwangserscheinungen.

An anderer Stelle im erwähnten Buch wird LaSalle-Riccia zitiert: „Obwohl das Horten und Sammeln „mit verschiedenen psychischen Störungen verbunden ist, kommt es doch am häufigsten in Verbindung mit der Zwangsstörung vor.“ Bezüglich der Identifikation mit den eigenen zwanghaften Handlungen differenzieren die AutorInnen: „Es gibt einerseits Patienten, die ihr Sammeln als ich-synton (ich-zugehörig, lustvoll) erleben und wo der Leidensdruck und die Beeinträchtigung mehr im Beziehungsumfeld zu finden sind. (...) Andererseits gibt es Patienten, die von Beginn an ihr Horten als ich-dyston (ich-fremd, störend) erleben, insbesondere dann, wenn es in Richtung ‚Vermüllung‘ der Wohnung geht.“

Zu diesem Spannungsfeld ich-synton – ich-dyston möchte ich ein Blitzlicht mit seinen gegenpoligen Schatten aus meinen persönlichen Erfahrungen einwerfen: Einerseits lebe ich in einer Fülle an mehr oder weniger zwanghaft gesammelten Gegenständen, vor allem aber Informationsmaterial (das wiederum in einem engen Bezug zu meinem Beruf als freier Journalist und initiativer Zeitgenosse steht). All diese Dinge eröffnen mir viele Möglichkeiten, die ich auch zu einem Teil wahrnehme. Andererseits gibt es immer wieder Situationen, die mich in eine kleine Verzweiflung stürzen, wenn ich wieder einmal keinen Zugriff auf ein aktuell benötigtes Dokument habe, weil es unter der Beige der pendenten, wenig geordneten Papieren zu liegen gekommen ist. Gerade in diesem Fall dürfte auch das ADHS eine Rolle spielen

Schlussbemerkungen

Sie sehen, die theoretischen Fundamente und praktischen Erfahrungen der Herren Lippuner, Rehberger sowie der SFU zeigen nicht nur auf, wie komplex die ganze Sache ist, sondern auch, dass sie aus verschiedenen Blickrichtungen immer wieder anders aussieht. Und dass sich auch Gegensätze, Widersprüchlichkeiten und damit eine Menge an Fragen auftun. Würden wir weitere Autoren beiziehen, würde sich dieses Feld noch weiter öffnen. So bleibt mir bloss die Schlussbemerkung, dass sich meine provokative Aussage im Titel mit drei mal „Fragen“ am Ende dieses Vortrags mehr als bewahrheitet. Aber jetzt bin ich definitiv am Ende.

Buchangaben und Links

(1) „Das Vermüllungssyndrom - Theorie und Praxis“

Peter Dettmering und Renate Pastenaci

Verlag: Klotz GmbH, ISBN-10:3-88074-295-2

(2) „Messies - Sucht und Zwang – Psychodynamik und Behandlung bei Messie-Syndrom und Zwangsstörung“

Dr. Rainer Rehberger

Verlag Klett-Cotta, ISBN978-3-608-89049-5

(3) „Das Messie-Syndrom - Phänomen, Diagnostik, Therapie, Kulturgeschichte des pathologischen Sammelns“

Pritz, A.; Vykoukal, E.; Rebohy, K.; Agdari-Moghadam, N. (Hrsg.)

Springer Verlag 2008, ISBN 978-3-211-76519-7

www.lessmess.ch

Netzwerk für Messies Schweiz

www.verhaltenssucht.ch

Zentrum für Verhaltenssucht escape (Lippuner)

www.sfu.ac.at > Ambulanz

Sigmund Freud Privatuniversität SFU Wien

johannes@anreger.ch

Mailadresse von Johannes von Arx (kritische Rückmeldungen erwünscht)

Anmerkungen im Nachgang zur Tagung

Ich möchte mich auch an dieser Stelle recht herzlich bedanken für die Einladung der SGZ, diesen Vortrag zu halten und einen Workshop zum Thema zu leiten. Und ich selbst profitierte sehr: Zum einen wurde ich bei der Vorbereitung zum Referat gezwungen (es gibt auch gute Zwänge...), mich intensiv mit einer mir zuvor noch wenig vertrauten Thematik (Zwangsstörungen innerhalb des Messie-Syndroms) auseinanderzusetzen. Zum andern lernte ich im Verlauf der Tagung viel über die verschiedenen Zwänge im Kontext der Forschung und Therapie. Ich wurde in der Erkenntnis bestärkt, dass es zahlreiche Parallelen (z.B. die oft langen Leidenszeiten; Komorbidität) gibt, aber auch gewichtige Unterschiede (etwa die Erfolgserwartungen in gezielten Psychotherapien). Andererseits muss ich eingestehen, dass ich den Aspekt Zwang beim Messie-Syndrom (oder nach SFU „Messie-Formenkreis“) bisher arg unterschätzt habe (etwa im Vergleich zur Depression; s. Grafik S. 3). Ich ziehe zwei Folgerungen daraus: 1. Messies sollten eine Therapie in Erwägung ziehen, welche diesen Aspekt mit einbezieht (freilich nicht die Verhaltenstherapie, wie sie bei primär Zwangserkrankten Erfolg verspricht). 2. Ich verspreche mir weitere, wichtige Erkenntnisse von der Hirnforschung.