



Nr. 2/10 - 12. Juni

Aktuelles	Agenda, Selbsthilfegruppen - auch für Angehörige !
Pressespiegel	DRS3 (Input), SFDRS (Rundschau), gedrucktes...
Interview	Herr Prof. Dr. A. Wettstein, Stadtarzt der Stadt Zürich
Buchbesprechung	„Raus aus dem Chaos: Das Messie-Syndrom überwinden“ von Fugen Neziroglu, Jerome Bublick und Jose A. Yayuara-Tobias. Ein Ratgeber zur Überwindung des zwanghaften Hortens. Deutsche Übersetzung.
Rätsel	Auflösung / neues Rätsel

Liebe Messies und Nicht-Messies,

Bei den Kursen herrscht schon „Sommerpause“, denn die nächste Tagung der Stiftung KOSCH findet erst am 3. November 2010 statt: Näheres folgt im nächsten LessMess Info. Ein Höhepunkt im Vereinsjahr ist sicher das Sommerfest am Samstag, 10 Juli 2010 in Wallisellen. Die Einladung dazu haben Sie schon erhalten. Es erwartet Sie wiederum ein reichhaltiges Grillbuffett mit Salaten und Dessert von „unserem“ Chefkoch Röbi und seinem Team – und Freunde und Bekannte zum Plaudern. Es lohnt sich also, das Datum zu reservieren und sich rechtzeitig anzumelden.

Das Neueste aus den Medien über das Thema Messie stellt Thomas zusammen. Johannes hat für Sie (und sich) ein Fachbuch zur Überwindung des zwanghaften Hortens gelesen und kommentiert es.

Elmira hat in St. Gallen eine neue Selbsthilfegruppe für Messies aufgebaut. Die regelmässigen Treffen werden gut besucht und es wird angeregt diskutiert.

Bei uns gibt es also noch keine Sommerpause, sondern einiges zu lesen, zu diskutieren und zu festen!

LessMess

Aktuelles

NICHT VERGESSEN:

10. Juli 2010 Messie-Sommerfest in Wallisellen

Bitte sogleich anmelden:

LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen am Albis, Fax 044 764 28 50

Selbsthilfegruppen für Messies:

Bei den Selbsthilfegruppen in Zürich und St. Gallen tut sich was - näheres folgt in Kürze auf unserer homepage.

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Messies:

Das Selbsthilfezentrum 'Offene Tür Zürich' informiert, dass neu eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies im Aufbau ist.

Dazu gibt es auf Anfrage einen Flyer mit mehr Infos.

Telefon Selbsthilfezentrum OTZ: 043 288 88 88

Mo/Di/ Mi 13.00 - 16.00 Uhr, Do 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Fr 10.00 - 12.00 Uhr

Quasi zeitgleich erreicht uns folgende Meldung aus **Basel**:

'Wir beabsichtigen eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies im Raum Basel zu gründen. Den Flyer werden wir Ihnen Mitte Juli gerne zukommen lassen (ist noch am Entstehen).'

Auch in **Herisau** haben Angehörige von Messies eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Bitte informiert euch doch direkt bei den betreffenden, regionalen

Selbsthilfezentren. Die Stiftung KOSCH (die Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz) kann Auskunft geben über die zentrale Nummer 0848 810 814

Nähere Auskünfte können selbstverständlich auch stets bei LessMess angefordert werden:

- am liebsten per email an info@lessmess.ch
- oder per Post an: LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen a.A.
- oder per FAX an 044 764 28 50

Vorschau: „**Umgang mit herausfordernden Situationen in der Gruppe**“, am 3. November 2010 in Bern.

"Nicht immer läuft alles harmonisch und reibungslos ab in Selbsthilfegruppen. Unterschiedliche Wünsche und Erwartungen der Gruppenmitglieder prägen das Gruppenleben, und es ist nicht in jedem Fall möglich, all dem gerecht zu werden. Wie kann die Gruppe ein lebendiges Miteinander positiv beeinflussen? Der Kurs unterstützt die TeilnehmerInnen darin, neue Wege zu finden für eine offene, respektvolle und klare Kommunikation und Kooperation in der Gruppe.

Leitung: Klaus Vogelsänger, Co-Leiter Selbsthilfezentren Kanton Bern"

Auskunft und Anmeldung:

Stiftung KOSCH, Geschäftsstelle, Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Tel. 061- 333 86 01

Interview mit Herr Prof. Dr. Wettstein, Stadtarzt der Stadt Zürich

Herr Prof. Dr. Wettstein ist auch Professor für Geriatrische Neurologie an der Universität Zürich und einer der Leiter des Zentrums für Gerontologie.

Das Thema Messie-Haushalte ist ein wichtiger Teil der Ausbildung von Studenten. Dafür sammelt Herr Wettstein Berichte, um das ganze Spektrum der Problematik aufzuzeigen.

LessMess

Welches sind Ihre Aufgaben als Stadtarzt?

Herr Wettstein

Ich bin verantwortlich für die ärztliche Versorgung in 3 Bereichen, die für die Privatärzte nicht interessant sind: die ärztliche Versorgung in Pflegeheimen und in Drogeneinrichtungen und für die psychiatrisch-psychologische Versorgung von Sozialhilfeempfängern.

Als Amtsarzt der Stadt Zürich bin ich Ansprechperson für die Polizei, die Sanität und die Vormundschaftsbehörde. Ich erhalte Meldungen über Leute, die medizinische Probleme haben und nicht ins reguläre System passen. Bei 120 – 130 Hausbesuchen pro Jahr kläre ich ab, welche Probleme zu lösen sind. Die meisten Probleme lassen sich glücklicherweise regeln.

Ein Problem sind verwaarloste Häuser und Wohnungen. Die Verwaarloosung von Häusern am Zürichberg und im Kreis 5 ist grundsätzlich dieselbe. Weil man am Zürichberg mehr Platz hat als in einer 2-3 Zimmerwohnung im Kreis 5, braucht es dort zwanzig Lastwagen und im Kreis 5 nur einen Lastwagen.

LessMess

Wann kamen Sie zum ersten Mal in Kontakt mit dem Messieproblem?

Herr Wettstein

Mit ca. 8 Jahren wurde ich von meinem Vater zu einer alten Nachbarin geschickt, die das ganze Haus voll Sachen hatte, um ihr zu helfen. Weitere Kindheitserinnerungen habe ich von Handwerkstätten und Geräteschuppen, die voller Gegenstände waren, aber auch von tadellos aufgeräumten Wohnungen und Häusern.

Das Messieproblem ist ein altes Phänomen, auch „Diogenes-Syndrom“ genannt, nach dem griechischen Philosoph, der in einem Fass lebte. Er wurde von Alexander dem Grossen besucht, der ihm einen Wunsch erfüllen wollte: Diogenes wollte nichts, nur dass er ihm aus der Sonne tritt. Typisch ist, dass diese Leute Hilfe abweisen, auch Messies glauben, „alles im Griff“ zu haben. Deshalb ist auch eine präventive Hilfe kaum möglich.

LessMess

Sehen Sie eine Entwicklung in der Messie-Problematik?

Herr Wettstein

Ich kann es nicht historisch überblicken, aber ich gehe davon aus, dass es immer schon Sammler gegeben hat, wahrscheinlich auch schon bei den Pfahlbauern, die alles gesammelt haben und es mit der Ordnung nicht so genau nahmen, und Leute, die peinliche Ordnung hatten und alle Stufen dazwischen. Die heutige Situation ist insofern anders als immer mehr Leute in ein Alter kommen, in dem sie hilfsbedürftig werden und dadurch fremde Personen in die Wohnung lassen müssen.

LessMess

Wo kann man eine Grenze zwischen einem Messie / Sammler und einem Verwaarlosten ziehen?

Herr Wettstein

Diese Grenze ist fliessend.

Ungefähr 50 % der Haushaltungen, die ich besuchen muss, sind verwahrloste Haushaltungen: sie sind ein Zeichen einer anderen Krankheit, z.B. Alkoholmissbrauch, Drogensucht oder einer Psychose.

Ein „normaler“ Lebenslauf eines Messies sieht oft so aus: Er sammelt Papier und Zeitungen, stapelt viele Sachen bis im Alter dann die ganze Wohnung voll ist. Eines Tages fallen die Stapel um und bleiben liegen. Weil er nicht mehr beweglich ist, ist er zwischen dem Papier und anderen Dingen gefangen. Schliesslich findet ihn die Sanität und bringt ihn ins Spital. Inzwischen muss die Wohnung geräumt werden und der Patient nach seiner Genesung in eine Alterswohnung ziehen. Er ist dann sehr verärgert über mich! In der Alterssiedlung sammelt er wieder soviel Papier, dass man mit dem Kopf die Zimmerdecke berührt, wenn man darüber geht. Wiederum muss bei ihm geräumt werden.

Ein klassischer Messie ist also ein Sammler, der alles Mögliche sammelt und nichts wegwerfen kann. Ein sehr ungewöhnlicher Fall eines pensionierten Lehrers wurde mir berichtet, der seinen Urin in einem Fass im Garten und auch im Heizungskeller sammelte. Er brachte die Fässer zu seinem Ferienhaus in Frankreich, wo er den Inhalt als Dünger einsetzte.

In einem Haus in Wiedikon mit 4-5 Wohnungen, füllte die Besitzerin das ganze Haus und schliesslich auch das Treppenhaus mit Dingen. Da niemand mehr im Haus wohnt, toleriert die Feuerpolizei diesen Zustand. Langsam räumt sie das Treppenhaus und verkauft die Sachen auf dem Flohmarkt. Sie wohnt bei einem Freund, dessen Garten sie auch schon mit Sachen füllt.

Eine Frau ist aus ihrem vollen Haus in eine Eigentumswohnung umgezogen. Diese Wohnung ist auch schon wieder gefüllt mit Sachen, so dass sie fast den ganzen Tag im Auto vor dem Haus sitzt, weil es da bequemer ist! Die hinteren Sitze des Autos sind auch schon voll belegt.

Ein Mann aus Deutschland ist nach dem Krieg in die Schweiz immigriert: Er sammelte während ca. 20 Jahren Nahrungsvorräte, bis Konservendosen rosteten, ausliefen und Ratten anlockten. Er bedauerte sehr, die vielen Lebensmittel wegzuworfen. Nach der Räumung war er einsichtig und konnte versprechen, nicht mehr Lebensmittel zu sammeln. Dieser Mann sammelte Lebensmittel, weil er im Krieg und den anschliessenden Jahren in Deutschland Hunger gelitten hatte. Diese Erfahrung wollte er nicht mehr machen. Für dieses Sammeln kann man sicher Verständnis haben.

Andere Personen haben nie gelernt aufzuräumen. Z.B. ein Mann, der bei seiner Mutter gelebt hat, welche ihm immer aufgeräumt hat. Bei einem Arbeitsaufenthalt in einer Kaffeeplantage in Afrika wurde sein Ordnungsproblem erkannt und es wurde ihm eine Haushalthilfe zur Seite gestellt. Wieder zu Hause räumt ihm seine Mutter alles auf, bis sie stirbt. Dann wird das Problem gravierend, weil er alles liegen liess. Als Beruf reinigte er Limousinen, die er perfekt putzte bis sie absolut sauber waren.

„Symptomatische Messies“ „sammeln“ Sachen, weil sie sie nicht entsorgen können, z.B. Alkoholiker, die die leeren Bierflaschen irgendwo in der Wohnung stapeln.

Ein extremer Sonderfall: Ich erhielt einen Polizeirapport wegen einer Frau, die Puppen sammelte. In der Regel kaufte sie die Puppen, aber wenn ich mit ihr telefonierte hatte, musste sie aus Frust eine oder gleich zwei Puppen kaufen. Wenn sie kein Geld hatte, stahl sie die Puppen. Durch ihr krankhaftes Sammeln füllte sie schliesslich die ganze Wohnung mit mehreren tausend Puppen und auch das Badezimmer, was sie dann schliesslich daran hinderte die Haare zu waschen – dann trug sie einfach eine Perücke! Beruflich arbeitete sie als Chefsekretärin.

Verwahrloste Wohnungen können Zeichen einer psychischen Erkrankung sein. Einmal fand ich in einer Wohnung Seile, die nach einem sehr speziellen System durch ein Zimmer gespannt waren. Die Wohnung widerspiegelte die Psyche des Bewohners als Ausdruck seiner psychotischen Krankheit.

LessMess

Wer macht Gefahrenmeldungen und welche Massnahmen treffen Sie?

Herr Wettstein

Gefahrenmeldungen erhalte ich von Hausbesitzern, vom Sozialamt, der Feuerwehr und der Polizei. Aufgrund der Meldung und einer Haushaltbesichtigung kläre ich die geeignete Massnahme ab.

Mein oberster Grundsatz ist, mit Mass einzugreifen. Leider steht für mich nach jahrelanger Erfahrung fest, dass Messies nur auf Grund von Druck ihr Verhalten ändern. Eine drohende Wohnungskündigung, eine Gefahrenmeldung bei einer Behörde oder sogar die Erwägung von vormundschaftlichen Massnahmen als stärksten Eingriff, sind Gründe für eine Einwilligung in die Räumung der Wohnung.

Ein Wohnungswechsel ist oft eine Chance, um Unwichtiges los zu werden, da sie meist nur das Wertvollste mitnehmen können. Oft muss eine kranke Person hospitalisiert werden und dann kann ebenfalls eine Wohnung geräumt werden.

Wenn verwahrloste Kranke aber auch exzessive Sammler nicht einsichtig sind, muss ich als Stadtarzt oft nochmals Druck machen und vormundschaftliche Massnahmen prüfen. So erhalte ich eine schriftliche Ermächtigung für die Räumung der Wohnung, wenn das Leben in einem verwahrlosten Wohnumfeld nicht mehr mit der Menschenwürde vereinbar ist.

Einige Leute sind froh, dass man ihnen geholfen hat und sie von ihren zu vielen Sachen befreit und ihre Wohnung geräumt und gereinigt hat. Meist ist der Zustand der Wohnung bald wieder gleich wie vor der Räumung. Andere sind nicht zufrieden, weil sie Gegenstände vermissen.

Leider ertragen einige Leute eine Räumung schlecht, sie ist besonders für sehr alte Menschen ein riesiger Stress. Ein älterer Mann half bei der Räumung tüchtig mit, aber nach einigen Wochen erlitt er eine Magenblutung, an der er starb.

Eine 90 jährige Frau lebte lange mit einer offenen, eitrigen Beinwunde in einer stark verschmutzten Wohnung. Sie musste in eine Klinik eingewiesen werden, wo sie nach einem Monat starb.

Dies sind einige eindrückliche und teilweise typische Schicksale von Messies und verwahrlosten Mitbewohnern von Zürich.

LessMess

Herr Wettstein, ich danke Ihnen vielmals für den Einblick in Ihren breiten Aufgabenkreis und für das Gespräch.

Zürich, 30. April 2010

Pressespiegel

Im Hintergrund war LessMess mitbeteiligt am Zustandekommen von zwei kürzlich ausgestrahlten Sendungen.

Da ist mal die **DRS3-Radiosendung** in der Rubrik 'INPUT' vom Sonntag Abend, 2. Mai 2010, 20 - 21h: **'Messies - Im ständigen Kampf gegen das Chaos'**

Messies öffnen ihre Wohnungstüren. Wir blicken in vollgestopfte Schränke, treffen einen Messie-Coach und einen Psychologen, der den schmalen Grat zwischen Unordnung und Chaos beleuchtet.

Im weiteren wurde von **SFDRS in der Rundschau** vom 19. Mai 2010 ein viertelstündiger Beitrag über Messies ausgestrahlt:

'Leben im Ausnahmezustand: Messies öffnen ihre Türen'

Ausserhalb ihrer vier Wände funktionieren sie normal, zuhause aber herrscht das nackte Chaos: Sogenannte Messies, abgeleitet vom englischen Wort «Unordnung». 25'000 gibt es in der Schweiz. Meist lassen sie niemanden in ihre überfüllten Wohnungen, zu gross ist die Scham. Für die «Rundschau» haben drei Messies ihre Haustüren geöffnet.

Wer die Sendungen hören resp. sehen möchte muss sich Zugang zum Internet verschaffen - auf unserer homepage stehen nähere Angaben (unter <aktuelles>).

Und für all unsere Briefpostempfänger noch was gedrucktes:

Erst im letzten LessMess Info habe ich spasshalber über den zum Messie verdruckten Fussballstar Lionel Messi berichtet. Jetzt erleben wir quasi dasselbe Thema erneut unter einem ganz anderen Aspekt: im Zuge der Fussball-WM tritt natürlich auch wieder die Firma PANINI auf und verleitet mit ihren Sammelbildchen kurzfristig Millionen von Menschen zur Sammelwut nach 'Messis'.

Die 'Oberösterreichischen Nachrichten' haben die Namensverwandtschaft auch bemerkt und dem Panini-Phänomen einen Artikel gewidmet.

Fußball-Bilder: Und ewig wird gesammelt

Der Mensch ist seit jeher ein Sammler. Dieser „Urtrieb“ wird alle zwei Jahre vor Fußball-Großereignissen, wie der anstehenden Weltmeisterschaft, offenkundig. Eine Annäherung an die Psychologie des Sammelns.

Peuerbach-Gymnasium Linz, 10.30 Uhr. Die Pausenglocke hat kaum zu läuten begonnen, wird ihr schriller Ton schon von den Stimmen der Schüler absorbiert. Das Klassenzimmer der 2 t (Turn- und Sportzweig) verwandelt sich für die nächsten 15 Minuten zum Basar für Fußball-Pickerl. Die Kinder haben sich zu mehreren Trauben zusammengefunden und bieten ihre Waren feil: „Brauchst du Nummer 265?“ ... „Nein, 266.“ ... „Wer hat Messi doppelt?“ Eilig wird in den Fußball-Sammelheften umgeblättert und kontrolliert, ob ein Pickerl passt, oder nicht.

„Der Sammeltrieb ist in jedem Menschen verankert – er ist ein genetisches Muster“, sagt Anton Tölk. Er leitet das Institut für Psychotherapie und das Zentrum für Psychosomatik der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg. „Schon zur Zeit der Jäger und Sammler war es wichtig, Lebensnotwendiges anzuhäufen.“ Genauer gesagt, erklärt der Psychiater und Psychotherapeut, waren es ja Jäger und Sammlerinnen, denn Sammeln, im Sinne von Horten, oblag in erster Linie den Frauen. Kein Wunder also, dass beim Sammeln von Fußball-Bildern nicht nur Buben und Männer, sondern auch viele Mädchen und Frauen mitmachen.

„Wenn Erwachsene sammeln, dann kann das zwei Gründe haben“, sagt Tölk. „Zum einen, wie erwähnt, die genetische Veranlagung, und zum anderen die Sehnsucht nach der heilen Welt der eigenen Kindheit.“ Was jedoch nicht bedenklich sei: „In diesem Fall macht es ja Spaß – wenn es nicht extrem wird.“

Ursprung der Museen

Sammeln hat sowohl positive wie negative Auswirkungen. Die ersten Museumsgründungen, Archive und Bibliotheken fußen auf der Sammelleidenschaft. Die Exponate stammen nicht selten von bedeutenden und reichen Bürgern, die ihren Besitz der Allgemeinheit vermacht haben. Sammeln hat also einen pädagogischen Wert.

Eine Rolle spielt stets der Faktor Macht. „Erst durch das Sammeln erlangen viele Dinge einen ungeheuren Wert“, sagt Tölk. Heruntergebrochen auf Fußball-Pickerl bedeutet das: Wer als erster sein Album voll hat, hat gewonnen. Wer beliebte und begehrte Spieler doppelt oder öfter besitzt, bestimmt den Preis. Er kann im Gegenzug für das Pickerl mit dem Konterfei dieses Spielers zwei oder gar mehr Pickerl verlangen. „Es ist ein Phänomen, dass manche Sammelobjekte einen überdimensionalen Wert bekommen“, sagt Tölk.

In der 2 t wird zwar lautstark, aber ohne Streit gesammelt und getauscht. Warum machen überhaupt so viele Kinder mit? „Weil es Spaß macht.“ „Das Tauschen taugt mir.“ „Mir das Packerl aufreißen und das Einkleben.“ Lediglich Lukas macht nicht mit. Ihm ist der Spaß zu teuer: „Außerdem wurden mir beim letzten Mal alle Doppelten geflaucht.“ Bitter, denn ohne Tauschkapital ist es schwer, das Album voll zu bekommen.

Ohne Tauschen ist Sammeln eine teure Angelegenheit. 640 Pickerl passen in das Album bei einem Preis von zwölf Cent pro Bild, benötigt ein Sammler also mindestens 76,8 Euro. Allerdings hätte er dann kein einziges Bild doppelt. „Das ist jedoch ungefähr so wahrscheinlich wie ein Lotto-Sechser und dann vom Blitz getroffen zu werden“, sagt Andreas Quatember vom Institut für angewandte Statistik von der Kepler-Universität Linz. „Sehr vereinfacht dargestellt also ungefähr 1:880 Milliarden.“

Darum müssen bei diesem Hobby vor allem Mamas, Papas und Omas den Kindern finanziell unter die Arme greifen. Immerhin wurde Österreich mit 1,8 Millionen Alben überschwemmt und in einer ersten Auflage 18 Millionen Sticker-Packungen ausgeliefert, mit einem Gegenwert von 10,8 Millionen Euro. „Wir sind zuversichtlich, dass wir noch nachdrucken müssen“, sagt Jens Presche von Panini Deutschland. Zum Vergleich: Im Nachbarland wurden rund vier Millionen Alben und 75 Millionen Packungen ausgegeben.

Zwar bedeutet die Sammelleidenschaft für die Kinder, dass sie einen großen Teil ihres Taschengeldes investieren müssen, doch sind hier – im Einzelnen – vergleichsweise niedrige Summen, im Spiel. Und während für Kinder das Sammeln generell einen lustvollen und spielerischen Charakter hat, kann es bei Erwachsenen zu bedrohlichen Auswirkungen führen. Dann, wenn eine regelrechte Sammelwut vor allem auf teure und exotische Güter ausbricht. „Krankhaft ist es, sobald es zur Belastung wird und keine normale Lebensführung mehr möglich ist“, sagt Tölk. „Sammeln ist wie Salz“, sagt er. „Fehlt es, schmeckt das Essen fad, zu viel davon, dann ist es versalzen und ungesund.“

Eine „ungesunde“ Auswirkung ist das Messie-Syndrom – das bis auf die lautmalerische Parallele zu Lionel Messi nichts mit Fußball am Hut hat. „Menschen, die daran leiden, leben in einer vermüllten Wohnung. Sie wahren nach Außen oft die Fassade, können aber niemanden mehr einladen, weil man sich in ihrer Wohnung nicht einmal mehr umdrehen kann“, sagt Tölk. „Das kann einen 30-Jährigen treffen, meist sind es aber ältere, demente und vereinsamte Menschen. Sie leiden an einem krankhaften Nicht-wegschmeißen-Können. Hintergrund ist oft eine existenzielle Angst.“

Darauf zu hoffen, dass Gegenstände einen Sammlerwert bekommen, ist meist vergeblich. Allerdings haben es manche Fußball-Alben zu eben diesem gebracht: So kann im Internet auf eBay ein komplettes Album der WM 1974 um mehr als 250 Euro ersteigert werden. Oft werden Alben und Pickerl nach dem Turnier entsorgt und maximal doppelte Superstars, die Schulhefte und Kästen zieren, erinnern daran.

In der 2 t sind die Superstars übrigens Lionel Messi, Fernando Torres, „Mischer“ Ballack, Lukas Podolski, Thierry Henry, Cristiano Ronaldo ...

Es läutet, die Pause ist aus.

Ganz ernst darf dieser Artikel sicher nicht genommen werden - vor allem nicht der etwas gar vereinfachte, psychologische Hintergrund...

(Nota: Panini will in der Schweiz 60 Millionen Klebebildertüten (à 5 Bildchen) zum vorgeschlagenen Verkaufspreis von 1.-- verhökern (51 Millionen sind bereits verkauft!) - Man darf ruhig nach- und hochrechnen, was clevere Wucherer weltweit wohl am Sammelfieber erwirtschaften !) - Thomas

Nur unterteilte Schubladen sind gute Schubladen.

Tipp

**Schubladen sind zum Schliessen da und keine schnell
hervorzauberbaren Stapelflächen!**



**Prüfe nach, ob du sämtliche Schubladen in deiner Wohnung
reibunglos öffnen & schliessen kannst.**

BUCHBESPRECHUNG

Raus aus dem Chaos: Das Messie-Syndrom überwinden

Fugen Neziroglu · Jerome Bublick · Jose A. Yauara-Tobias
Patmos Verlag

Tiefer Einblick in die Gedankenwelt der Messies

„Raus aus dem Chaos!“ – Die amerikanische Antwort auf das Messie-Syndrom
Ratgeber zur Vermeidung des zwanghaften Hortens

Es handelt sich zum heutigen Zeitpunkt bestimmt um d a s Fachbuch, in dem das Messie-Syndrom am umfassendsten und transparentesten beleuchtet wird. Es ist gleichzeitig ein Theorie- und Praxisbuch. Betroffene, Mitbetroffene und Therapeuten, welche einen tieferen Einblick in die Gedankenwelt von Messies und die Zusammenhänge mit häufigen Begleiterscheinungen gewinnen wollen, sind mit diesem Werk gut bedient.

Klar: Auch dieses Buch kann nicht den Anspruch einlösen, eine endgültige, in sich abgeschlossene Theorie des Messie-Syndroms vorzulegen. Eine solche existiert – falls es je so weit kommt – längst noch nicht. So haben die drei amerikanischen Autoren, alles Fachleute aus der Psychologie/Psychiatrie, ihre eigene Anschauung der Thematik, die durchaus auf kulturellen Grundlagen fusst. Es spricht aber für ihr sorgfältiges Vorgehen, dass davon in der deutschen Übersetzung nur wenig spezifisch Amerikanisches durchdringt. Das Wenige verdauen wir angesichts der positiven Fülle des Ganzen problemlos.

Informativ, knapp, verständlich

Zunächst nehmen Neziroglu Bublick und Yauara-Tobias eine gründliche Auslegeordnung eines grossen Spektrums der psychischen Begleiter des Messietums wie Zwang, Depression, Psychose, Essstörungen und selbst seltene Erscheinungen vor. Einzig der nicht unwichtige Faktor AD(H)S (Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitäts-Syndrom) fehlt. Sie erklären biologische, hirngorganische Zusammenhänge – und dies durchgehend verständlich für Menschen ohne psychologische Vorkenntnisse. Die Texte sind immer so ausführlich wie nötig zum Verständnis, aber so knapp wie möglich, sodass das Buch nie in langatmige Theorie ausartet.

Einer solchen Gefahr beugt das Autorenteam zudem vor, indem es fast nahtlos viele praktische Übungen, Selbsttests, Aufgaben (jeweils grau unterlegt) einfügt. Damit wird das Buch zum Leitfaden für ein sehr systematisches, differenziertes Vorgehen zum Aufräumen. Die Vorbereitungen dazu sind überaus sorgfältig aufgebaut und dürften Aufräumwilligen gute Erfolgchancen bieten.

Besonders interessant sind die Ausführungen über den Bereich der (Zwangs)Gedankengeflechte, welche entscheidende Bestandteile jeder Messie-Existenz bilden. Mit fast mathematisch- logischer Präzision werden diese analysiert und Wege aufgezeigt, solche Gedanken zugunsten einer realistischeren Sichtweise aufzugeben und damit Fehlleistungen zu minimieren. Jeder Messie wird sich in diesen Darstellungen wie in einem Spiegel erkennen und wohl auch Nutzen ziehen können.

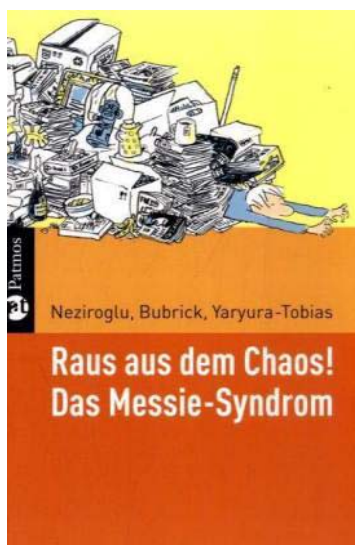
Die (kleinen) Schattenseiten

Ich habe es angetönt: Eine gewisse (kulturelle) Grundhaltung schimmert durch, dass das Messie-Sein grundsätzlich ein krankhaftes Verhalten darstellt, von dem man mit aller Entschlossenheit wegkommen soll. Meine – subjektive – Haltung ist die, dass das ein zu einseitiges, negatives Bild ist. Nicht alles in der Gedankenwelt der Messies ist krankhaft, bloss die Übertreibung. So mag zwischen den Zeilen ab und zu ein Hauch von Etikettierung durchschimmern. Einige Aspekte kommen zu kurz, wie z.B. die Fixierung mancher Messies auf die elektronischen Medien (man könnte etwas verpassen - ich spreche da durchaus aus eigener Erfahrung).

Schliesslich wünschte ich mir in einer kommenden Neuauflage ein etwas differenzierteres Inhaltsverzeichnis, damit gelesene Abschnitte schneller wiedergefunden werden.

Unter dem Strich: Ein Buch, das allen zu empfehlen ist, die wirklich weiterkommen wollen – in der Selbsterkenntnis wie im Haushalt.

Johannes von Arx



ISBN-10: 3-491-40126-7

„Raus aus dem Chaos“

Das Messie-Syndrom überwinden
von Fugen Neziroglu Jerome Bubrick Jose A. Yaryura-Tobias
Jose A. Yaryura-Tobias

Patmos Verlag 3/2008, 175 Seiten, kartoniert

Chf 31.50

Rätsel



Auflösung des letzten Rätsels:

Die Beteiligung in unserer Rätselecke ist leider quasi auf NULL gesunken. Vermutlich werden wir diese Rubrik nächstens mal streichen - es macht ja so weder Sinn noch Spass...

Wir haben nach dem amerikanischen Filmregisseur **Stanley Kubrick** gefragt, der ein exemplarisches Beispiel ist, dass die bedingungslose Suche nach Perfektion durchaus auch ins Chaos führen kann.

Wir kennen sehr viele Messies, die dies genauso erleiden - auch wenn sie nie in der Oscar-Nomination erwähnt werden...

Nobel formuliert tönt das dann etwa so:

' Der Nachlass des Regisseurs Stanley Kubrick stellt eine der umfangreichsten Sammlungen in der internationalen Filmgeschichte dar. Das große Anwesen im Norden von London, unweit der MGM Studios gelegen, diente Stanley Kubrick, seiner Familie sowie engen Mitarbeitern als Wohnort und Arbeitsstätte. Der Landsitz bot ausreichend Raum, Rechercheunterlagen zu den über lange Zeiträume vorbereiteten Projekten aufzubewahren. Zahlreiche Materialien zu den Filmproduktionen wie technisches Equipment, Requisiten und eine Fülle an Dokumenten, finden sich bis heute auf dem Gelände....'

Neues Rätsel:

Wir werden uns natürlich nicht selbst konkurrenzieren.

Zu unserem bereits fast traditionellen Sommerfest haben wir (NEIN, nicht wir, sondern Anita) ein ausgeklügeltes Kreuzworträtsel entworfen - im Anhang...

Diesmal gibt's wieder Preise (kann doch hoffentlich nicht der Grund für mangelnde Beteiligung sein ??)

Maile oder sende deine Lösung, dazu aber auch die eigene Adresse, an info@lessmess.ch, LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen am Albis, Fax 044 764 28 50

In eigener Sache:

Falls jemand (und es gibt **etliche** - Anm. des Copräs.) den Jahresbeitrag 2010 noch nicht einbezahlt hat, darf (**soll** - Anm. des Copräs.) er/sie es auf das Postcheck-Konto für LessMess Zürich PC 85 – 555 738-2 nachholen. Die Kassierin (und **vor allem der Verband** - Anm. des Copräs.) lässt vielmals danken!

LessMess Beratungstelefon:

079 304 10 97 Montag 18.00 - 20.00 // Donnerstag 10.00 - 12.00

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

Du möchtest diese Informationen nicht mehr erhalten ?

Ein kurzer Hinweis reicht an:

LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen am Albis, Fax 044 764 28 50

Redaktion dieser Ausgabe: Annemarie.

Layout und Gestaltung: Thomas.



1	18	5	11	2	18	10	12	5	6	14	7	4
2	19	12	6	7	17	12	10	10	12	20	17	5
3	15	5	1	1	18	20	15	16		11	11	5
4	9	13	3	1	8	11	7	5	3	8	6	4
5	11	5	7	14	5	6	18	14	3	8	20	17
6	18	10	7	1	8	11	12	6	10	7	5	6
7	16	13	15	11	2	5	9	7	6	14	5	6
8	2	5		12	5		10	7	4	8	6	4
9		3	4	12	6	7		7	5	3	5	6
10	11	12	1	19	5	6	9	7	5	2	5	3
11	9	12	5	15	7	4	17	5	7	10	5	6
12	12	6	4	5	15	13	5	3	7	4	5	3

Eigenständig, unabhängig, Eigenverantwortung übernehmen
heftige und überwältigende Unruhe oder Furcht, Phobie, Angst
Schwelle... welche eine Aktion oder ein Vorwärtskommen hemmt
Im Englischen = Phrasing, wording, formulation
subjektives negatives Krankheitserleben
Substanzen, die stimmungs- und leistungssteigernd wirken können
Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens
Auch Coping = willentlich eingesetzte Verhaltensstrategien
Auch managen gemeint, planen und „in die Hand nehmen“
fiebrig-ängstlich-nervös-gespannter Zustand vor einem Auftritt
Auch Begabungen, Berufungen, Eignungen oder Vermögen genannt
männliche Person die in nächster familiärer Beziehung steht

Es wird keine Korrespondenz geführt.
Die Preisverleihung findet im Rahmen des Sommerfestes statt am 10. Juli 2010 in Wallisellen

LÖSUNGSWORT:

(umgangsprachlich für den heftigen Trieb des Sammeln)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- 1. Preis: 1 Eintritt mit Nachtessen Sommerfest (Rückvergütung)**
- 2. Preis: 1 Buch „Das Messie-Syndrom“**
- 3. Preis: 1 Std. Haushaltshilfe durch Homemanagerin**

Bitte Name und Adresse, evtl. mit Telefonnummer

--

Bitte einsenden bis 5. Juli 2010 an: LESSMESS, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen a.A.
Oder email an info@lessmess.ch