



**Nr. 4/10 - 19. Dezember**

- Aktuelles** Aus dem Vorstand von LessMess, KOSCH-Tagung
- Interview** Medienerfahrungen von Norma und Dominik
- Pressespiegel** Fara Zetsche fotografiert Messies
- Adventsgeschichte** Brief an eine Freundin

Liebe Leserinnen und Leser

Der letzte Monat des Jahres 2010 ist angebrochen und erfüllt uns mit weihnächtlichen Gedanken und mit geschäftigem Treiben: Grittibänzen, Weihnachtsguetsli, Geschenke, Einladungen usw. Vielleicht wollen wir noch ein Jahresziel erreichen und einen Kasten oder eine Zimmerecke aufräumen, um das neue Jahr unbelastet(er) angehen zu können. Halt, wir haben uns doch vorgenommen nur kleine Ziele zu setzen, die wir in nützlicher Frist und mit genügend Energie umsetzen können. Also gönnen wir uns auch gelegentlich eine Pause, einen Spaziergang mit einem Freund oder einer Freundin an der Wintersonne im Schnee oder eine Tasse Kaffee oder Tee.

Der Vorstand von LessMess und das Redaktionsteam wünschen euch allen fröhliche Feiertage und einen guten Start in ein neues Jahr, das euch nur Gutes bringen soll.

LessMess

## **Aktuelles aus dem Vorstand von LessMess**

Der Vorstand von LessMess sieht nach wie vor die Information über das Thema Messie als wichtigste Aufgabe. Es sollen Institutionen, die mit Messies in Kontakt kommen können oder schon sind, angeschrieben werden, um sie über die Messie-Problematik zu informieren und zu sensibilisieren.

Zudem wird in Zürich eine Messie-Tagung 2012 mit Fachleuten geplant. Dafür wurden schon erste Gespräche geführt, die sehr positiv verlaufen sind. Die involvierten Personen sind sehr an einer Tagung interessiert und planen nun die weiteren Schritte. Da eine solche Tagung Geld kostet und nicht über hohe Tagungskosten gedeckt werden soll, sucht der Vorstand potentielle Sponsoren.

## **BERICHT über KOSCH-Tagung (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz)**

vom 3. November 2010 in Bern

Thema: „Umgang mit herausfordernden Situationen in der Gruppe“

Wie jedes Jahr bot KOSCH zwei Weiterbildungskurse für Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Selbsthilfegruppen an: am 3. November wieder unter der bewährten Leitung von Klaus Vogelsänger (Leiter Selbsthilfezentrum Bern-Mittelland). Mit seiner aufmerksamen, konzentrierten und zugleich lockeren und entspannten Art fällt es einem als Teilnehmerin leicht, sich wohl zu fühlen und ohne Vorbehalte mitzumachen. Dabei gelten Grundsätze wie „Jeder Beitrag ist wertvoll“ – „Es gibt nicht richtig oder falsch“ – „Alles hat Platz“. In Gruppen von 4-5 Personen lernten wir in kurzen Vorstellungsgesprächen die ersten Beteiligten kennen und übten dabei auch gleich aufmerksam zuzuhören. Auf die Frage nach konkreten schwierigen Situationen in unseren Gruppen kamen vor allem drei immer wieder auftauchende, den Gruppenprozess störende und lähmende Schwierigkeiten zur Sprache, auf die wir uns als lohnende Übungsbeispiele einigen konnten:

- Teilnehmer, die immer wieder/jedesmal vom Gleichen erzählen;
- Teilnehmer, die sich nicht an Gruppenregeln/Strukturen halten;
- Schwierigkeiten bei anhaltender Aversion/Konfrontation zwischen zwei bestimmten Teilnehmern und Verunsicherung der übrigen Teilnehmern.

Beim anschliessenden Durchspielen mit abgesprochen verteilten Rollen und nach genauem Beobachten und Beschreiben der jeweiligen Verhaltensweisen zeigten sich teils erhellende, teils unerwartete, teils auch recht erheiternde Einblicke sowohl für die Mitspielenden als auch für die Zuschauenden. Bei andern Lösungsvorschlägen als den gespielten wurden die Rollen gewechselt. So ergaben sich je nach dem andere Reaktionen und Lösungsvorschläge. Im intensiven Überdenken, Hinterfragen und gegenseitigen Austausch zeigten sich einerseits durchaus klare Erkenntnisse, andererseits neue Aspekte, die erst nochmals durchgedacht und/oder „verdaut“ werden wollten. So gingen wir sicher alle „neu eingedeckt“ und reicher an Erfahrungen heim mit dem Auftrag, Gelerntes in der Gruppe umzusetzen und zu versuchen, Neues auszuprobieren. Ich bin überzeugt, dass viele von uns diese Art von Weiterbildungsangebot nicht missen möchten und sich bereits auf die nächste Möglichkeit zur Teilnahme freuen.

Elmira

## **Interview mit Norma\* und Dominik\* über ihre Medien-Erfahrungen beim Radio-Interview auf DRS3 vom 2.5.2010 über „Messie: Im ständigen Kampf gegen das Chaos“**

**LessMess** : Dominik, war dies dein erstes Radio-Interview?

**Dominik** : Dies war mein erstes Interview. Es wurde durch Helene vermittelt. Die Radiofrau Karoline Thürkauf war bei mir zu Hause und hat mich dort interviewt. Vorgängig telefonierte sie mir und informierte mich über den Ablauf und den Rahmen des Interviews. Sie gab mir auch schon Fragen, über die ich mir Gedanken und Notizen machte. Vor dem Interview räumte ich natürlich auf, begutachtete mein altes Sofa und legte eine Decke darüber. Frau Thürkauf schaute sich im Wohnzimmer um und entdeckte einen Stapel Zeitungen, die ich noch nicht entsorgen konnte und die ich rasch ins Büchergestell geschoben habe. Diese Zeitungen fielen ihr sofort auf, was mir peinlich war.

**LessMess** : Welche Gefühle, Empfindungen hattest du während und nach dem Interview?

**Dominik** : Ich hatte keine negativen Empfindungen. Ich war über meine eigene Stimme erstaunt und denke, dass sich Norma besser ausgedrückt hat. Ich wollte mich nicht outen, da ich eine Arbeitsstelle hatte. Dies bewog mich, sehr vorsichtig zu sein, weil ich negative Konsequenzen befürchtete. Ich informierte nur ausgewählte Verwandte „top secret“ über die Ausstrahlung des Interviews!

**LessMess** : Welche Überlegungen hast du dir über dich und deine Situation gemacht?

**Dominik** : Ich habe mich mit meinem Messietum auseinander gesetzt. Zu Hause hat meine Mutter immer hinter mir aufgeräumt. Ordnung war wichtig! Ich hatte schon immer eine Unordnung im Zimmer, auch als ich dann ein Zimmer gemietet habe, räumte die „Schlummermutter“ auf, was ich nicht schätzte. Mir wurde gesagt, dass ich verwöhnt sei. Dies verstand ich nicht, da ich in der Jugend sehr viel auf dem elterlichen Bauernhof helfen musste. Mir wurde jeweils spontan eine Aufgabe gegeben: abwaschen, draussen wischen, Schuhe putzen, im Stall helfen. Ich erhielt nicht verantwortungsvolle Ämtli und konnte somit nicht selbständig werden. Heute denke ich, dass ich lieber ein Ämtli für längere Zeit erledigt und damit auch Verantwortung für das Ämtli erhalten hätte. Ich habe es schwer beim Ordnung-Halten, es gibt so viele Sachen, z.B. WC-Rollen, die ich sammelte bis ich Berge davon hatte. Jetzt habe ich eine Karton- und eine Papiersammlung. Wenn man nicht entsorgt, ist man zu bequem dazu oder hängt es damit zusammen, dass Messies einen Tunnelblick haben? Sie sehen ihre Ordnung nicht, sondern wollen fernsehen, gehen einkaufen oder ins Kino. Häufig improvisiere ich. Manchmal habe ich auch zwei linke Hände. Oft stelle ich die Sporttasche im Korridor ab und gehe dann hundert Mal um sie herum, statt dass ich sie auf die Seite stelle. Je älter ich werde, merke ich, dass mein unordentliches Verhalten auch eine Gefahrenquelle für Stürze ist. An Lieblingssachen hänge ich manchmal und kann sie nicht weggeben oder wegwerfen, wenn sie alt und verbraucht sind. Heute stelle ich beim Erledigen von Hausarbeit ein gutes Gefühl fest, z.B. beim Abwaschen. Da sehe ich den Erfolg sofort.

**LessMess** : Norma, wie erging es dir beim Interview?

**Norma** Ich fühlte mich sehr wohl und fand, dass Frau Thürkauf das Interview sehr gut führte. Sie war sehr wohlwollend und respektvoll. Ich war über mich selber überrascht, dass ich so spontan auf die Fragen antworten konnte. Gelegentlich denke ich, dass ich noch weiteres hätte sagen können. Dies war nicht mein erstes Interview: ich wurde schon einmal in einem Arbeitstauschkreis interviewt. Auch in der Selbsthilfegruppe hörten wir das Interview und die Anwesenden fanden das Interview sehr gut. Selber würden sie sich aber doch nicht wagen, ein Interview zu geben. Sie hätten Angst, dass ihre Stimme in einem Radio-Interview erkannt würde.  
Dieses Interview war nicht live, sondern wurde für die Sendung sorgfältig bearbeitet.

**LessMess** : Welche Erkenntnisse oder Folgerungen habt ihr aus dem Interview gezogen?

**Dominik** : Ich nehme mir das chinesische Sprichwort: „Jeden Tag kämmt man die Haare, warum bringt man nicht auch die Seele in Ordnung?“ zu Herzen. Denn zur Seele gehört auch das Umfeld, die Wohnung. Ich habe jetzt eine Putzfrau, die regelmässig meine Wohnung reinigt. Bevor sie kommt, muss und will ich aufräumen.  
Das Aufschieben von Arbeiten, die ich doch erledigen muss, macht mir am meisten Mühe und doch bringe ich das sofortige Erledigen nur selten fertig.

**Norma** : Ich weiss, dass ich viele Sachen habe, z.B. sieben Brieföffner und viel Papier ... Eigentlich kann ich gut etwas verschenken, vor allem wenn der Beschenkte Freude hat und das Geschenk brauchen kann. Meist ist das Weggeben oder Entsorgen mit guten Gefühlen verbunden: ich fühle mich nachher befreit, entlastet. Nach dem Zügeln habe ich eine Schachtel mit Briefen von meiner Mutter gefunden. Beim Lesen der Briefe musste ich weinen, weil mir so viele Erinnerungen wieder präsent wurden. Ich kann die Briefe trotzdem nicht wegwerfen und werde sie nochmals lesen – im Gegensatz zu meiner Schwester, die die gelesenen Briefe wegwerfen würde.  
Am meisten belastet mich, dass ich eigentlich aufräumen will, aber oft blockiert bin und nicht einmal damit beginnen kann

**LessMess** : Würdet ihr noch weitere Interviews geben, z.B. für eine Zeitung oder fürs Fernsehen?

**Dominik** : Eine Tageszeitung möchte ein Interview - mit Foto - machen. Dies will ich nicht, da ich ein Erkennen sehr fürchte.

**Norma** : Ich würde wahrscheinlich sogar beim Fernsehen ein Interview geben. Bei den Sendungen / Interviews vermisse ich weiter führende Hilfe, wie Messies aus ihrem „Chaos“ herauskommen können. Für mich war das Beste, dass ich Zügeln und vorher Vieles aussortieren musste.

**LessMess** : Norma und Dominik, vielen Dank für das Interview!

\*Namen von der Redaktion geändert.  
Die Sendung kann bei LessMess bestellt werden, sie dauert ca.50 Minuten.  
Das Interview hat Annemarie geführt.

## Pressespiegel

Die **Süddeutsche Zeitung Magazin** hat am 25.11.2010 ein Interview mit einer Fotografin veröffentlicht, das gut in unsere heutiges Thema des 'outings' passt...

### Zu Hause bei den Messies

Wir stellen Ihnen jede Woche junge, talentierte Fotografen vor. Diesmal: Fara Zetsche, die den Alltag einer Familie mit "Vermüllungssyndrom" dokumentiert.  
von Krishna Kops (Interview)



**Name:** Fara Phoebe Zetsche  
**Alter:** 26  
**Ausbildung:** Fotojournalismus im 7.Semester an der FH Hannover (Information und Design)  
**Kontakt:** fara.zetsche@googlemail.com

### **Frau Zetsche, in Ihrer Bilderstrecke *Hoard and Clutter* dokumentieren Sie das Leben einer Messie-Familie. Wie waren die Arbeitsbedingungen in solch einem Umfeld?**

Anfangs war die Familie sehr skeptisch und wollte nicht fotografiert werden. Sie willigte erst ein, nachdem wir uns Zeit füreinander genommen hatten, damit wir uns besser kennen lernen konnten. Von da an war die Familie sehr offen und unkompliziert. Sie hat mich tief in ihr Leben blicken lassen. Das ging soweit, dass ich mich die ganze Zeit frei in ihrem Haus bewegen durfte; nach einer Weile schien es fast so, als hätten sie vergessen, dass ich da oder jemand Fremdes bin. Die Arbeitsbedingungen haben mich wenig irritiert. Mit dieser Geschichte möchte ich auf die Thematik aufmerksam machen und nicht mit dem Finger auf die Familie zeigen.

### **Wie wird eine Familie zu einer Messie-Familie?**

Messies kommen in allen Gesellschaftsschichten vor. Ich möchte mir nicht anmaßen zu sagen, woher es bei dieser Familie kommt, da ich kein Psychologe bin. Meist jedoch resultiert das Verhalten aus Verlust- und Existenzängsten. Das "Vermüllungssyndrom" ist Element einer Zwangsstörung, bei der Menschen es nicht fertig bringen, sich von Gegenständen zu trennen.

## Wie gehen die Behörden mit der Situation um?

Ich begleite diese Familie jetzt schon seit einem Jahr, und es ist mir in dieser Zeit sehr oft passiert, dass Menschen vorschnell urteilen. Eine Pressesprecherin des zuständigen Landratsamtes, dem das Jugendamt unterstellt ist, meinte zum Beispiel: "Die sollen erst einmal aufräumen!" Leider fehlt das nötige Verständnis für die Problematik. Erst waren die Behörden zu nachsichtig und haben weggeschaut. Dann waren sie zu streng und haben ihnen das Sorgerecht für drei Kinder entzogen. Dazwischen war nichts.

## Wie kamen Sie auf die Idee eine Messie-Familie zu fotografieren?

Schicksal. Es war nicht von vornherein meine Intention, darüber eine Geschichte zu machen, aber das Thema interessiert mich. Es ist mir wichtig, dass marginalisierte Menschengruppen gesehen werden, und dass sich die Öffentlichkeit damit auseinandersetzt, anstatt sie blindlings zu verurteilen.

### **Anmerkung:**

*Neben den drei Siegerfotos im 'Unicef-Foto des Jahres' fanden sieben weitere eine **ehrenvolle Erwähnung** - darunter von Fara Zetsche ein Foto aus der oben beschriebenen Messiefamilie. Der dortige Kommentar zu den Fotos tönt leider schon nicht mehr so wertfrei:*

### **Deutschland: Der Vermüllung zu Hause ausgeliefert**

Möbel, Pappkartons, knittrige Klamotten, Kunststofftüten, ungeöffnete Verpackungen, abgegriffene Spielsachen bis unter die Decke aufgetürmt. Sehen Außenstehende auf Situationen wie diese, sagen sie vielleicht „Die müssen einfach mal aufräumen“. Aber das greift manchmal zu kurz und ist wenig hilfreich. Dies ist auch die Einschätzung der deutschen Fotografin Fara Phoebe Zetsche, nachdem ihr Menschen, die es nicht schaffen ihre Alltagsaufgaben zu organisieren, Einblicke in ihre verwahrloste Lebenssituation zugestanden. Oft sehen die Betroffenen die Irrationalität ihres unkontrollierten Hortens und Vermüllens zwar ein, sind aber nicht in der Lage, den Einsichten entsprechend zu handeln.

Kinder, die in einer solchen planlosen Misere aufwachsen, steht ohne das Eingreifen von Behörden, Medizinerinnen oder Justiz später oftmals ein vergleichbares Leben bevor. Fara Phoebe Zetsche erhofft sich durch ihre Reportage ein erhöhtes Verständnis, Einfühlungsvermögen, auch Zuwendung und professionelle Hilfe für die Betroffenen. Denn mögen die Kinder auf ihren Bildern auf den ersten Blick auch fröhlich wirken, Schaden an ihrer Seele nehmen sie durch ihre gesellschaftliche Isolation dennoch.

---

Nehmt euch die Warnung von Klaus Klages zu Herzen:  
**„Es gibt so vieles im Leben, das auf zunehmende\*  
Begeisterung stösst.“**

**Tipp** \* in Bezug auf Körpergewicht, z.B. zu viele Weihnachtsguetsli, Schokolade, etc.



\* in Bezug auf Sachen, z.B. Sammeln von Engeln, Elefanten, Puppen, Büchern, usw. und so fort.

## Adventsgeschichte

### Brief an eine Freundin

Liebste Freundin,

Ich erinnere mich noch daran, als wäre es gestern gewesen – damals, vor dem Brockenhaus, als ich eine Autoladung voll Utensilien aus meinem Haushalt fortbrachte. Du sprachst mich spontan an und hast von mir den Kerzenständer erbeten, welchen Du angeblich schon lange gesucht hattest und batest auch um die Dosen für Dein Weihnachtsgebäck, welches Du backen wolltest. Sehr gerne gab ich Dir die Sachen ab, denn es bereitete auch mir Befriedigung, Dir Freude machen zu können... und zudem fiel mir dadurch das Weggeben umso leichter. Voll Begeisterung durchwühltest Du die Kiste mit den Souvenirs, Büchern und CDs, welche ich zum Weggeben bereithielt.

Vollgepackt und zufrieden wirkend gingst Du zu Deinem Auto. Ich denke, dass dies ein schöner Augenblick war für uns beide. Dies war unsere erste Begegnung.

Tage darauf trafen wir uns wieder im „Brocki“ – und danach verabredeten wir uns in einem Café und es entwickelte sich zwischen uns bald eine herzliche Freundschaft mit vielen Berührungspunkten. Wir teilten Meinungen, Ideen, Vertrautheiten, Freuden und auch Sorgen in interessanten Gesprächen und machten Spaziergänge und Velotouren.

Wir trafen uns nun fast regelmäßig, ab und zu auch bei mir zuhause. Du wurdest für mich ein Teilstück meines Lebenspuzzles – für mich eine bedeutungsvolle interessante Beziehung.

Dass Du mich nie einludst, oder dass ich Dich auch nie zuhause abholen konnte, weil immer irgendetwas dies verhinderte, darüber machte ich mir kaum Gedanken, es ergab sich einfach nicht und deshalb war es verstehbar so. Ich empfand mit Dir Freude, wenn Du, in sichtbarer Begeisterung, „Brauchbares“ finden konntest aus meinem Sammelsurium fürs Brockenhaus. Du hattest für jedes Ding immer eine kreative Anregung oder eine Sinndeutung parat, was mich enorm faszinierte.

Da Du zu unseren Plauderstündchen oft etwas Süßes oder ein Blümchen mitbrachtest oder mit mir sogar Deinen Apfel teilstest, war es für mich ein Geben und Nehmen ohne Hintersinnen und Zweifeln. Aber dann, letzte Woche ist es dann passiert, liebe Freundin – zu Beginn der Adventszeit - der Türe zu Weihnachten.

Spontan wollte ich bei Dir reinschauen, was sich bisher nie ergeben hatte, um Dir den selbstgebastelten Adventskalender vorbeizubringen – als kleines Zeichen der Freundschaft – wurde zum regelrechten Desaster.

Alle Fensterläden Deines Hauses waren verschlossen, der Balkon auf der Frontseite war überfüllt mit Säcken, Schachteln vertrockneter Blumen und Kisten - und vor der Haustüre standen zwei Polizisten und zwei Herren vom Amt. Es war anzunehmen, dass sie schon geraume Zeit dort waren. Weil Du aber nicht geöffnet hast, drangen sie gewaltsam in Dein Reich ein. Unbeabsichtigt wurde ich Zeugin, liebe Freundin, eines ergreifenden Bildes - für mich! Meine emotionale Bindung zu Dir trieb mich an den Amtspersonen vorbei zu Dir ins Haus, um Dir zu helfen! Meine darauffolgende innere Erschütterung wurde weniger durch das enorme Chaos mit maßlosen Ansammlungen und der durchdringenden Geruchsemission ausgelöst, als durch den Anblick Deiner Person, die in Verzweiflung und Abwehrhaltung zu zerfallen schien. Während unserer monatelangen Beziehungsphase hätte ich mir diese heutige Realität nie und nimmer vorstellen können – ein wahrer Alptraum.

In völliger Betroffenheit wollte ich auf Dich zugehen, Dich umarmen und Dir meine Hilfe anbieten, aber Du wehrtest mich dezidiert ab, schriest: "Geh, geh, verlasse sofort mein Haus, ich will Dich nicht mehr sehen ... nie mehr, Du bist gestorben für mich!" Ein Polizist drängte mich nach draußen und drückte mir seine Visitenkarte in die Hand „für den Fall, dass Sie Fragen hätten oder Hilfe benötigen“, sagte er. Ich weinte und schlich mich erschüttert davon. So sitze ich nun da und schreibe Dir den Brief, da Kontaktaufnahmen missglückten. Ich bin selbst verzweifelt und fühle mich zudem erdrückend schuldig, weil auch ich Dich zum Sammeln verführte! Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll oder welche Handlung die richtige wäre. Und nun kommt die Weihnachtszeit, liebe Freundin, das Fest der Liebe und des Friedens und ich hoffe mir nichts sehnlicher, als dass Du wagst mich aufzusuchen um unsere Freundschaft weiterleben zu lassen – ich gebe Dir meine Hand! Dies ist mein größter Weihnachtswunsch. Eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit wünscht Dir eine Freundin.

---

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**

---

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