



**Aktuelles /  
Internes**

- **Mitgliederversammlung vom 9. Mai 2008**
- **Sommerfest vom 12. Juli 2008**
- **Beratungstelefon LessMess**
- **Sendereihe zum Thema „Messie“ von SF Lebenlive**

**Film / Reportage**

- **RTL2 - Reportage**
- **„Morgen räum` ich auf“ von Martina Elbert (gesendet im ARD)**

**Agenda**

- **Fachtagung Zwangsstörungen 6./7. Dez. 08**
- **Internationaler Kongress zum Thema „Messie“ im November 2008 in Wien**

**Pressespiegel**

**hinweise auf kürzlich erschienene Artikel**

**Buchbesprechung**

**Rainer Rehberger, „Messies – Sucht und Zwang“**

Grüss Euch

Dies ist die zweite Ausgabe des Lessmess-Info 2008. Das Sommerfest ist vorbei, schon Geschichte? Ich glaube kaum, sind doch zum Fest dreimal mehr begeisterte Personen gekommen als zur Mitgliederversammlung am 9. Mai 2008. Lag es am ungewohnten Ort der MV-Versammlung? Nächstes Jahr wird sie am 20. März 2009 wieder im „Cooperativo“ statt finden.

Mit herzlichen Grüssen

LessMess

## **Aktuelles / Internes:**

### **Rückblick auf die Mitgliederversammlung von LessMess vom 9. Mai 2008**

Die letzte Mitgliederversammlung fand im Dynamo Kulturhaus statt. Nur 14 Mitglieder fanden den Weg ins „Dynamo“ und ins Sitzungszimmer unter dem Dach. Thomas führte durch die Traktanden. Der ausführliche Jahresbericht 2007 von Johannes enthält Wichtiges wie der Hinweis auf eine Therapeutenliste, die an Interessierte abgegeben wird; eine kritische Besprechung des Films „Sieben Mulde und eine Leiche“; Informationen aus den vier Selbsthilfegruppen (Basel, Bern und zwei in Zürich); seine Präsenz an der internationalen Messie-Tagung im November 2007 in Wien und über die sieben Sitzungen des Vorstands.

Claudia erklärte die Jahresrechnung 2007, die mit einem Verlust endete. Sie wurde trotzdem einstimmig genehmigt. Nach dem Tätigkeitsprogramm 2008 des Vorstands, der die Öffentlichkeitsarbeit ausbauen und die bestehenden Strukturen festigen will, wurde das Jahresbudget 2008 mit budgetierten Mehrausgaben von gut Fr. 1300.- genehmigt. Alle werden aufgerufen, die Abnahme des Eigenkapitals durch die Suche von neuen Mitgliedern zu bremsen. Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert.

Der Antrag des Vorstands, die Statuten in zwei Punkten zu ändern, wurde einstimmig angenommen: Die Generalversammlung heisst neu „Mitgliederversammlung“. Da das Datum der folgenden Mitgliederversammlung (MV) immer frühzeitig bekannt gegeben wird, werden neu die Einladung und Unterlagen zur MV „erst“ zwei Wochen vor der MV verschickt anstatt schon sechs Wochen vorher.

Fragen zu Verhaltenstraining und speziellen Therapien im Zusammenhang mit AD(H)S werden gestellt und von Anita kompetent beantwortet mit einem Hinweis auf einen Vortrag im Spital Uster.

Medien und PR: Leider wird das Thema „Messie“ im Fernsehen, Kino und teilweise auch in der Presse eher als Sensation denn als Problem behandelt, unter dem die Betroffenen leiden. Dies hilft Messies keineswegs sich zu „outen“, was aber ein gutes Gegengewicht zu Vorurteilen wäre. Denn die wirklichen Menschen, die hinter dem Syndrom stecken, sind vielfältig und interessant.

Ein Hinweis auf eine Veranstaltung in Boldern, Männedorf beendet die Diskussionsrunde.

Nächstes Jahr treffen wir uns zur Mitgliederversammlung am Freitag, 20. März 2009 wieder im Cooperativo!

Im Restaurant Dynamo an der Limmat diskutierten die meisten MV-Besucher weiter bis ihnen der laue Maiabend doch zu kühl wurde.

### **Rückblick auf das erste Sommerfest von LessMess am 12. Juli 2008**

In Zusammenarbeit mit der „Offenen Tür Zürich“ OTZ organisierte der Vorstand von LessMess das erste Sommerfest. Über 40 Messies, Angehörige, Freunde und Interessierte folgten der Einladung. Nach dem Begrüssungstrunk hiessen Helene und Thomas alle willkommen und stellten die Journalistin Jessica Fritz vom Tagblatt der Stadt Zürich vor. Jessica Fritz hatte eine Reportage über einen Messie geschrieben, die ein Bild zeigte, wie es Aussenstehende von einem Messie wahrnehmen könnten. Für den betroffenen Messie gab es Anstoss zu einer Reflexion über sich selbst. Seine Ehefrau leidet manchmal mehr und gelegentlich weniger unter der Krankheit ihres Mannes.

Jessica Fritz erklärte ihre Vorgehensweise bei einer Reportage. In der Diskussion wurde deutlich, dass eine sachliche, einfühlsame Berichterstattung besonders geschätzt wird. Trotz dem guten Beispiel der erwähnten Reportage bleibt die Schwelle für Messies, aus der Anonymität hervorzutreten, hoch.

Viele Wortmeldungen belebten die Diskussion, die dann beim Apéro und Essen fortgeführt wurde. Die schöne Tischdekoration mit Blumen, Muscheln und Steinen verlieh dem Fest einen besonderen und fröhlichen Anstrich. Profikoch Röbi Habegger verwöhnte die Anwesenden mit verschiedensten leckeren Grilladen, Beilagen und feinen Desserts, was mit einem grossen Applaus verdankt wurde. Seine Familie und die Vorstandsmitglieder von LessMess unterstützten ihn und erhielten ebenfalls eine spezielle Anerkennung.

Das Sommerfest wurde sehr geschätzt und das Echo fiel positiv aus. Gibt es ein zweites Fest? Die Antwort erfahren Sie rechtzeitig ...

**Beratungs-  
telefon  
LessMess**

Seit Anbeginn des Verbandes bemüht sich LessMess, Messies, Angehörige, Bekannte und Freunde telefonisch zu beraten. Dieser Dienst steht allen kostenlos zur Verfügung und ist ca. 4 Stunden pro Woche erreichbar.

**Neue Nummer  
Neue Präsenz-  
zeiten**

Leider ist es erfahrungsgemäss nicht einfach, einen solchen Dienst mit unseren bescheidenen Mitteln (sprich freiwilliges Engagement von kompetenten Helfern !) zuverlässig und permanent aufrecht zu halten. Wechselnde Betreuungszeiten und wechselnde Zugangsnummern müssen auch jeweils kommuniziert werden und erfordern Änderungen in zahlreichen gedruckten und elektronischen Dokumenten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass manch EineR hilfeschend dann leider frustriert ins Leere gestossen ist. Dies tut uns sehr leid und wir bekämpfen den uns bekannten Missstand laufend. Also: ende August hat wiederum ein Wechsel Stattgefunden und die neue Nummer lautet:

ab September 08

**079 304 10 97**

betreut wird sie am

**Montag 18 - 20 Uhr und Donnerstag 10 - 12 Uhr**

Schriftliche Anfragen können auch jederzeit an [info@lessmess.ch](mailto:info@lessmess.ch) gerichtet werden oder mit Briefpost / Fax an

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

Wer diesen Dienst unterstützen möchte wird ganz einfach Mitglied bei LessMess...

**Sendereihe  
zum Thema  
„Messie“ von  
SF Lebenlive**

Mit viel Engagement hat der verantwortliche Redaktor, Christian Rensch, von **Lebenlive** des Schweizer Fernsehens eine Sendereihe zum Thema „Messie“ vorbereitet. Der Vorstand von LessMess wurde für eine aktive Mitarbeit angefragt und hat intensiv Messies für die Dreharbeiten gesucht. Doch kurz davor hat die Direktion von SF entschieden, die Sendereihe **Lebenlive** nicht mehr weiter zu führen und damit wurde auch die Sendung über „Messie“ gestrichen. Die Enttäuschung im Vorstand war gross, fanden doch die Sendungen von **Lebenlive** grossen Anklang wegen der sorgfältigen Recherche und der guten Wahl von Fachpersonen bei den gewählten Themen. Damit gab und gibt es auch eine Gelegenheit weniger, um das „Messie-Syndrom“ auf eine sympathische Art und Weise darzustellen und Verständnis für die verschiedenen Schwierigkeiten von Messies zu wecken.

Unser Typ:

**Gehe nur mit einer Einkaufsliste einkaufen – nachdem du zuvor kontrolliert hast, ob die gewünschten Sachen wirklich nicht bereits vorrätig sind.**



---

## Medien / Filme

RTL II Exklusiv - Die Reportage:

**„Das Leben ist Müll – Die Messies sind unter uns“**

(Ausstrahlung war am 22. Juli 2008)

„In Deutschland leiden rund 1.8 Millionen Menschen unter dem „Messie-Syndrom“. Messies versinken im Chaos, horten Plunder, sind unfähig ihren Alltag zu organisieren und haben oft ein eingeschränktes Sozialverhalten ...

Petra Z. schämt sich für das Chaos in ihrem Haus und möchte deshalb auch niemanden hereinlassen. Vor sechs Jahren wurde bei ihr das „Messie“-Syndrom diagnostiziert. Ihre chronische Unordentlichkeit ruinierte sogar die Beziehung zu ihrem letzten Freund. Ständig versuchte er das alte Bauernhaus aufzuräumen. Und auch der zehnjährige Sohn von Petra leidet unter den chaotischen Umständen. Einen geregelten Tagesablauf, wie er für Kinder doch so wichtig ist, kennt er nicht. Dafür bestimmt ein heilloses Durcheinander das Bild. Aber Petra schafft es einfach nicht, etwas zu ändern. ...“

So kündigt das Programm von RTL II die „Exklusiv“-Episode mit zwei weiteren Beispielen von Messie-Leben an.

Wenn man jetzt gewohnt üblen Boulevard-Voyeurismus erwartet wird man für einmal angenehm überrascht: es ist eine subtile, einfühlsame und recht tiefgründige Reportage geworden in der Messies offen über Ihre Probleme reden und ernsthaft angehört werden. Bravo! (für Interessierte: wir haben eine Videoaufzeichnung der Sendung – anfragen an LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen am Albis.

**„Morgen räum` ich auf“  
ein Fernsehfilm von Martina Elbert**

(Erstausstrahlung war am Mittwoch, 20. August 2008 um 20.30 Uhr im ARD)

Dieser Film erzählt die Geschichte von Ellen und ihrer zwölfjährigen Tochter Nina. Nach einem Seitensprung ihres Mannes trennt sich Ellen von ihm und zieht mit ihrer Tochter in eine kleine Mietwohnung. Ellen ist wie gelähmt und findet nicht die Kraft, sich neu einzurichten. Sie lässt die Umzugskisten unausgepackt stehen und beginnt den Haushalt zu vernachlässigen bis sie nicht mehr weiss, wo sie mit Aufräumen beginnen soll. Für Nina, die ihr Zimmer als Oase pflegt, wird die übrige Wohnung zum unhaltbaren Zustand: sie bittet die Mutter inständig, endlich aufzuräumen. Ellen verspricht schliesslich Nina: „morgen räum` ich auf!“ Rigoros wirft sie alle Erinnerungen und allen Müll zusammen in die Müllkippe.

Dies ist kurz zusammengefasst die Geschichte des Films. Dahinter steht aber auch eine Mutter-Tochter-Beziehung, die unter dem „Messie-Syndrom“ leidet. Die Regisseurin verpsychologisiert die Situation nicht, sie zeigt aber die verschiedenen Schwierigkeiten der Tochter und der Mutter auf. Da tauchen sicher Fragen auf: Hat Ellen das seelische Tief, die Lebenskrise überwunden und gelingt es ihr, die Wohnung aufgeräumt und sauber zu halten?

Die Reportage und der Film zeigen, wie Angehörige mit dem „Messie-Syndrom“ hautnah in Berührung kommen. Die Fragen nach dem Befinden von Angehörigen von Messie-Partnern interessiert mich. Wie reagieren sie auf die Erkenntnis, dass ihr Partner unter dem „Messie-Syndrom“ leidet? Wie leben sie damit? Wie gehen sie im Alltag damit um? Finden sie einen Weg, zusammen zu leben? Helfen Regeln fürs Zusammenleben? Können sie dem Messie-Partner helfen?

Im nächsten LessMess-Info stelle ich diese und weitere Fragen einem Messie-Partner.

## Agenda

### Fachtagung Informationstag

Schweizerische  
Gesellschaft für  
Zwangsstörungen

Zwangsstörungen –  
Einsichten und Auswege  
Jahrestagung 2008  
in Zusammenarbeit mit der  
Psychiatrischen Poliklinik  
des UniversitätsSpitals Zürich

Fachtagung  
Samstag, 6. Dezember 2008  
für Ärzte, Psychologen und andere Therapeuten

Informationstag  
Sonntag, 7. Dezember 2008  
für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte  
Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ)

Infos bei:

Frau Marlies Hug de los Santos (Sekretariat)  
Bürozeiten: Mo, Di, Do und Fr 08:30 Uhr bis 11.30 Uhr und 13.30 Uhr bis  
16.30 Uhr

Telefon: 044 255 98 03  
Fax: 044 255 98 04

### 3. Messie-Tagung Wien

7./8. November  
2008

Wer sich dafür interessiert, darf sich gerne auch melden bei **Johannes  
von Arx**, Tel. 044 310 7710

---

## Pressespiegel

### Im Würgegriff der Dingwelt

Ein ausgezeichnete Artikel über das Messiephänomen ist am 19.9. beim Internetanbieter  
'Echo online' erschienen.

### Kisten mit Krepel sind zwischen Zimmertüren aufgestapelt



*FORTGESCHRITTENE VERMÜLLUNG: Wer unter dem Messie-Syndrom leidet, kann oft nicht zwischen brauchbaren und unbrauchbaren Dingen unterscheiden und hortet deshalb fast alles. (Foto: Wikipedia)*

Im Flur türmen sich alte Zeitungen. Kisten mit Krempel sind zwischen Zimmertüren aufgestapelt. Schon das Entrée in diese Wohnung sagt alles: Hier wohnt ein Messie.

Alle Räume sind übervoll. Nur das Wohnzimmer ist einigermaßen in Ordnung. Weil ja jemand zu Besuch kommen könnte. Aber die Schiebetür zum Nachbarzimmer ist stets geschlossen.

Fast dreißig Quadratmeter misst dieser schöne Raum mit seinen Erkerfenstern. Sie sind schon lange nicht mehr geputzt worden. Wie auch, man kann ja nur unter größten Schwierigkeiten zu ihnen vordringen. Schmale Gänge, gerade schulterbreit, führen zwischen Möbeln, Kasten und Kartons zum Bett und zu einem der Fenster. Der Rest des Zimmers ist zugestapelt. Es gibt keinen freien Platz. Nirgends.

Selbst unter dem einen halben Meter hoch mit allerlei Kram belagerten alten Eichentisch ist alles zugestellt. Berge von Kleidern sind über Stuhllehnen gehäuft.

Verstaubte Plastikblumen ranken sich als surreale Dekoration auf den Schränken. Da, wo auch viele Jahre alte Schokolade und Weihnachtsplätzchen in Blechbüchsen gehortet werden.

Wofür sie das aufhebt? Traudel S. weiß es nicht wirklich. Aber man kann doch nicht Pralinen wegwerfen. Oder abgelaufene Kalender mit Blumenbildern darauf. Oder Keramik-Kätzchen, nur, weil ihnen ein Ohr fehlt.

Mehr als eine Million Einträge spült die Suchmaschine „Google“ herauf, wenn man das Stichwort „Messie“ eingibt. Experten schätzen, dass etwa zwei Prozent der Bevölkerung am „Messie-Syndrom“ leiden. Das Wort kommt aus dem Englischen. „Mess“ bedeutet Dreck, Unordnung, aber auch Widrigkeit. Der Begriff ist eine Wortschöpfung der US-amerikanischen Pädagogin Sandra Felton, die selbst von diesem Problem betroffen war.

Statt sich dem Chaos zu ergeben, entwickelte sie Konzepte für dessen Bewältigung und publizierte Ratgeberbücher zum Thema.

Sandra Felton schrieb nicht nur über das Messietum, sondern gründete auch die Selbsthilfegruppe „Messies Anonymous“. Derlei Vereinigungen sind inzwischen auch überall in Europa etabliert.

Irgendwann nennen die Kinder von Traudel S. die Wohnung der Mutter nur noch „die Gruft“. So kann das nicht bleiben, appellieren sie eindringlich.

Traudel S. verspricht, endlich aufzuräumen. Sie besorgt sich neue Kartons und füllt auch diese Behältnisse. Wegwerfen kann sie nichts. Das Chaos wächst. Als wolle es seine eigentlich lebensfrohe Bewohnerin begraben.

Denn ist Traudel S. keine tüttelige alte Dame. Sie ist zwar fast achtzig, fährt aber immer noch Auto, hat ihren Verstand und ihre Sinne beisammen. Alles wäre gut, wenn es das Chaos nicht gäbe.

Aber Traudel will nicht, dass jemand bei ihr aufräumt. Das ist ihre Sache. Das geht niemanden etwas an. Messietum hat nichts mit Sammelleidenschaft zu tun. Denn Messies sammeln nichts Bestimmtes, sondern einfach alles. Sie träumen davon, ihre Schätze irgendwann einmal perfekt zu sortieren.

Bis zu diesem Tag lagern sie irgendwo. Messie-Schubladen enthalten darum ein Sammelsurium von allem und jedem.

Messie-Wohnungen versinken irgendwann in der totalen Unübersichtlichkeit. Die oft drastisch beschriebenen „Vermüllung“ ist nur das letzte Stadium.

Der Prozess passiert schleichend. Wenn zu viele Dinge herumstehen, kann man nichts mehr sauber halten. Man dringt einfach nicht mehr zu den Ecken vor, die gewischt oder abgestaubt werden müssten.

Irgendwann ist Traudel S. im Urlaub. Die Kinder kümmern sich um Blumen und Briefkasten. Die Küche von Traudel riecht. Als würde es gären.

Traudels Kinder und Enkel beginnen aufzuräumen. Nur in der Küche, nur um diesen Geruch loszuwerden. Die Aktion dauert eine volle Woche. Täglich ist die Familie im Einsatz, um die Küche der Mutter durchzuräumen.

Tortenböden, deren Verfallsdatum seit dreißig Jahren abgelaufen ist, werden gefunden. Ebenso Salamireste, die bereits mumifiziert sind. Weinflaschen, deren Inhalt zu Essig mutiert ist.

Dazu sämtliche Plastiktüten, Blumenfolien, Papierservietten, Gummiringe, die je durch Traudels Hände gegangen sind.

Messies sind nicht dumm. Und auch nicht asozial. Das Messie-Syndrom kommt in allen gesellschaftlichen Schichten vor. Hochintelligente Menschen kennen das vermeintlich „kreative“ Chaos genauso wie schlichte Gemüter ihre banale Unordnung.

Gefährdet sind tendenziell ferner ältere Menschen, weil sie über ein langes Leben hindurch Sachen angesammelt haben und Zeiten der Not erlebt haben, in denen jedes Ding einen Tauschwert hatte und zum Schatz wurde.

Um so schwerer fällt es ihnen, sich von Dingen zu trennen, die vielleicht irgendwann noch einmal nützlich sein könnten.

Als Traudel S. aus dem Urlaub kommt und in ihrer aufgeräumten Küche steht, ist sie schockiert. Über die Einmischung in ihre Angelegenheiten. Über den Einbruch in ihr Leben und das Aufdecken ihrer Schwächen.

Denn Traudel schämt sich, wie praktisch alle Messies, für das Chaos. Es ist irgendwie gewachsen. Nach und nach. Wie Unkraut. Dabei hat sie doch von klein auf gelernt, dass Ordnung das halbe Leben sei.

Sie verspricht, demnächst selbst das Aufräumen der Zimmer anzugehen. Aber nichts geschieht. Die Kinder von Frau S. meinen, dass ihre Mutter nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes vor vielen Jahren allmählich die Leere um sie herum zugestellt hat.

Bis sie sich fast nicht bewegen konnte in der Masse ihres Krams. Die Kinder sagen ihrer Mutter auf den Kopf zu, dass diese ein „Messie“ ist.

Messies leiden unter einem Mangel an „exekutiven Fähigkeiten“, sagen Fachleute. Ähnlich wie hyperaktive Kinder könnten sie sich nicht auf eine strukturierende Tätigkeit konzentrieren.

Sie fangen tausend Sachen an, schieben Unangenehmes auf. Sie kaufen häufig unüberlegt, viel zu viel und von schlechter Qualität. Deswegen hat ihre Umgebung keine Systematik.

Deswegen wachsen ihnen nach und nach die Dinge über den Kopf. Sie kapitulieren vor der Komplexität des sie umgebenden Kosmos der Gegenstände.

Traudel S. wehrt sich zunächst gegen das Anti-Chaos-Programm ihrer Kinder. Doch die beharren auf einer Veränderung. Die Mutter solle bei den nächsten Schritten dabei sein.

Das Räumen ist für alle Beteiligten Knochenarbeit. „Wir tun es nur für dich“, schwören Kinder und Enkel. Verheben sich den Rücken, schlucken Staub, müssen sich Anklagen anhören. „Das wird durchgezogen“, beharren die Familienangehörigen.

Drei weitere Durchgänge zwischen vier und sieben Tagen mit mehreren Personen im Einsatz braucht es, bis die Drei-Zimmer-Behausung von Traudel S. in ein schönes Zuhause verwandelt ist.

Überdurchschnittlich häufig sind allerdings Frauen betroffen, die kulturgeschichtlich schon immer eher für das Sammeln und Bewahren zuständig waren.



*EINE MAKABRE AUFRÄUMAKTION schildert der Schweizer Filmemacher Thomas Haemmerli in seinem Film „Sieben Mulden und eine Leiche“. Nach dem Tod seiner Mutter besucht er deren total verwahrloste Wohnung. Die Verstorbene hatte über Jahre hinweg unzählige gebrauchte und wertlose Dinge angehäuft. Gemeinsam mit seinem Bruder kämpft sich Haemmerli durch die Müllberge und legt dabei auch ein Stück der eigenen Familiengeschichte frei. Der Film, der im Frühjahr in den Kinos lief, ist ab Ende Oktober als DVD erhältlich. (Foto: Verleih)*

In eine Wohnung, in der man die Türen offen stehen lassen kann, wenn jemand kommt, in der eine Putzfrau mühelos saugen und abstauben kann. Und für die man sich nicht mehr schämen muss.

Frau S. hat neulich einfach mal ein Regalbrett im Wohnzimmer durchgesehen und ihrer Tochter einen Packen Bücher in die Hand gedrückt. „Brauche ich nicht mehr“, hat sie gesagt. In der Küche hatte sie jahrelang einen Zettel hängen, auf dem stand: „Und aus dem Chaos sprach eine Stimme: Lächle und sei froh, es könnte schlimmer sein. Und ich lächelte und war froh... und es kam schlimmer“. Traudel S. hat den Zettel neulich abgerissen.

Claudia Diemar - 19.9.2008 Echo Online GmbH, Holzhofallee 25-31, 64295 Darmstadt

---

## Chaos im Kopf

auch in der Sueddeutschen Zeitung vom 1.9. ist ein lesenswerter Beitrag erschienen – wir werden ihn in der nächsten auf Papier gedruckten Version berücksichtigen.

---

### Gesucht:

Tagblatt Zürich 1 – 10 – 08

Gefunden in der Rubrik 'email' infobox

" Bist Du ein «Messie»? Studentengruppe macht ein Referat über das Thema und sucht dich für ein Interview. Diskretion zugesichert. [messies@gmx.ch](mailto:messies@gmx.ch)"

## BUCHBESPRECHUNG

### **Rainer Rehberger, „Messies – Sucht und Zwang“, Psychodynamik und Behandlung beim Messie-Syndrom und Zwangsstörung**

Tiefgründige Sammlung von Wissen zum Messie-Syndrom

Fachbücher über das Messie-Syndrom sind noch sehr rar. Rainer Rehberger beschäftigt sich in seiner Praxis am Nordufer des Bodensees seit langem damit und hat sich bereits in zwei Büchern „Angst zu trauern“ und „Verlassenheitspanik und Trennungsangst“ mit psychischen Phänomenen auseinander gesetzt, die häufig auch bei Messies anzutreffen sind. Was bringt diesen eine Lektüre des kürzlich herausgekommenen Buches „Messies – Sucht und Zwang“? Und was können Fachpersonen für ihre Arbeit daraus ziehen?

„Erfahrungen erheblichen und anhaltenden Mangels an Zuwendung und Halt in der frühen Entwicklung (...) führen zu einem meist unstillbaren Verlangen, Sehnen und Streben nach Zuwendung und veranlassen zur Selbsthilfe in Gestalt von Selbstzuwendungen.“ Mit diesen Ausführungen zur Theorie des Sammelns ist der Autor auf Seite 73 mitten in der Thematik aus psychoanalytischer Sicht. Klar, dieser Satz wie viele andere Sätze in diesem Buch sind nicht eben für die späte Bettlektüre geeignet.

Aufschlussreich ist da etwa die Beschreibung des prozeduralen Unbewussten nach Eric R. Kandel. Darin sind im Unterschied zum bewussten Gedächtnis (in dem sich alle Inhalte finden, die uns im Alltag bei unseren Aufgaben stützen) die im Lauf des späteren Lebens gelernten Fertigkeiten gespeichert, „die uns beispielsweise erlauben Fahrrad zu fahren oder Geige zu spielen“. Das ist – so Rehberger weiter – hilfreich, weil es Aufschluss über Gefühlszustände und Handlungsmuster gibt. Und da führt wiederum ein entwicklungspsychologischer Faden zurück auf (früh)kindliche Erfahrungen und Prägungen.

Viele Messie-Betroffene kommen über solche Zusammenhänge zu einem Aha-Erlebnis, besonders wenn sie der Autor auch noch durch zahlreiche, teilweise ausführliche Fallbeispiele erläutert. Mit anderen Worten: Das Buch ist keineswegs eine Ansammlung trockener Theorie, aber deren Lektüre fordert dennoch ein nicht geringes Mass an Zeit und Aufmerksamkeit. Wer Schlüsselstellen markiert, erleichtert sich bei einer vertiefenden Zweitlektüre die Übersicht und kann sich leichter in die Materie vertiefen. Denn einmal lesen dürfte kaum genügen bei einem Text, der doch sehr umfassend ein breites Feld an Informationen beinhaltet, denn die zitierten Messie-Faktoren sind nur ein Teil des Ganzen, es kommen noch weitere dazu wie Beziehung, Entwicklungsstörungen, Zwang, Verdrängung usw. usf.

Psychotherapeut Rehberger beschäftigt sich dann auch ausführlich mit der Therapie von Messies und berichtet über eine Gruppenbehandlung. Er beleuchtet speziell auch messietypische Verhalten im Rahmen einer Therapeutenbeziehung wie zu spät Kommen, sich zu Entschuldigen, Anpassungs- und Unterwerfungsmuster. Deshalb dürften auch Fachleute, die sich beruflich mit Messies beschäftigen grossen Nutzen aus diesem Fachbuch ziehen.

Fazit: Wir haben endlich ein Buch, das einen zentralen Teil des Wissens über das Messie-Syndrom darstellt. Und dies nicht einfach kühl-distanziert, sondern auf einfühlsame Weise. Dies äussert sich etwa daran, dass Rainer Rehberger die Reizwörter wie Chaos, Schrott etc. meidet und stattdessen „Sammlung“ schreibt. Das Einzige, das ich bei der Lektüre etwas problematisch finde, ist die 37-seitige Beschreibung der Lebenserfahrung und der psychoanalytischen Therapie von Frau R, einer Patientin Rehbergers am Anfang des Buches. Denn ein so langer Text vor dem eigentlichen Eintauchen in die Messie-Thematik mag die Geduld einiger LeserInnen doch etwas strapazieren. Aber es ist auch eine Qualität des Buches, dass die einzelnen Kapitel nicht in der „richtigen“ Reihenfolge gelesen werden müssen um es verstehen zu können.

*Johannes von Arx / Elmira Claude*

**Rainer Rehberger, „Messies – Sucht und Zwang“  
Psychodynamik und Behandlung beim Messie-Syndrom und Zwangsstörung**



Verlag: Klett-Cotta  
Auflage: 2. Aufl. 2007  
Seiten: 248  
Ausstattung: broschiert  
ISBN: 978-3-608-89049-5  
Preis: ca. SFr 44.--

Redaktion dieser Ausgabe: Annemarie.