Netzwerk für Messies

Beratungstelefon
MO 18 - 20
DO 10 - 12

Mitteldorfweg 31
8915 Hausen a.A.
T 079 304 10 97
F 044 764 28 50
info@lessmess.ch
www.lessmess.ch

MESSIE-TEST (Stand Jan. 04, ©Johannes von Arx)
Kritische Feedbacks erwünscht

von

Johannes von Arx, freier Journalist, Murwiesenstrasse 31, 8057 Zürich
Tel. ++41 (0)44 310 77 10, e-mail: info@lessmess.ch

Diesen Test findest du nebst vielen anderen wertvollen Informationen auch auf der Website des Verbandes LessMess, www.lessmess.ch .
LessMess setzt sich aktiv für die Verbesserung der Lebenssituation von Messies ein!

Dies ist nicht ein Test im üblichen Sinn: Fragen, Antworten, Zusammenzählen, Auswerten. Zwar weist auch dieser Test eine quantitative Auswertung auf, aber der Clou an der Sache, dass er auch eine qualitative Auswertung ermöglicht. Letztere geht wesentlich tiefer als erstere, weil sich Betroffenen wirklich erkennen und den tieferen Grund der typischen Verhaltensweisen zu ergründen. Damit wäre der Test gleichzeitig auch eine weiter führende Hilfe.

Doch nun zum Test. Lies folgende Sätze und prüfe, ob sie **im wesentlichen** auf dich zutreffen und zähle dann die Anzahl angekreuzter JA zusammen.

1. ☐ Bei mir sammeln sich ungezählte Ausschnitte aus Zeitungen, Heften und Dokumenten. Sie sind für später wichtige Informationsquellen.
2. ☐ Ich bin in einer Zeit oder in einer Umgebung aufgewachsen, wo viele Dinge des täglichen Bedarfs Mangelware waren.
3. ☐ Eigentlich bin ich fast immer im Zeitdruck.
4. ☐ Bei mir sammeln sich jede Mengen an Druckerzeugnissen und anderen Dingen an. Und wenn ich irgendwann mal richtig „dran“ gehe, dann entsteht woanders ein Papierhaufen.
5. ☐ Eine Ansammlung von Gegenständen aus einer Haushalträumung fasziniert mich. Wenn Brauchbares dabei ist, nehme ich das selbstverständlich mit.
6. ☐ Ich kann eine Zeitung erst dann zum Altpapier legen, wenn ich sie ganz durchgeblättert und gelesen habe.
7. ☐ Es fällt mir ganz allgemein schwer, mich zu konzentrieren, besonders auch, wenn ich am Aufräumen bin.

8. ☐ Wenn ich in eine freundliche, gepflegte, Wohnung komme, dann wünsche ich mir, ich würde so etwas auch einmal schaffen.

9. ☐ Ich besitze Geräte, Haushalteinrichtungen, Werkzeuge, die ich noch nie gebraucht habe.

10. ☐ Wenn ich in einer Ecke aufräume, dann wächst in einer anderen der Berg.

11. ☐ Es ist jammerschade, Stoff und Knöpfe abgenutzter Kleider fortzuwerfen. Man kann das zum Flicken und Basteln brauchen.

12. ☐ In jedem Zimmer steht mindestens ein Radiogerät, es gibt so viele interessante Sendungen, die ich nicht verpassen will. Vielleicht auch mehrere Fernseher.

13. ☐ Ich habe schon viele Ablage- und Ordnungssysteme ausprobiert und bin mit keinem zurecht gekommen.

14. ☐ Ich schaffe es fast nicht, auch nur einen Nachmittag vernünftig zu planen und eines ums andere nach Plan zu erledigen.

15. ☐ Sätze wie dieser haben auch schon in meinem Kopf herumgespukt: „Ich möchte mir am liebsten das Leben nehmen, aber dieses Chaos bei mir zu Hause darf ich niemandem zumuten.“

16. ☐ Verbilligte Bücher sind eine Chance, meine Bibliothek zu ergänzen

17. ☐ Ich habe oder hatte mindestens ein Problem mit Masslosigkeit, z.B. mit Alkohol, Essen, Rauchen, Arbeit, Fernsehen etc.

18. ☐ Ich habe noch immer Materialien von einem früheren Hobby, das ich aber schon längst nicht mehr ausübe.

19. ☐ Jedes Jahr dasselbe: Ich versäume viel Zeit mit dem Suchen nach den Belegen für die Steuererklärung.

20. ☐ Ich setze jedes Ästchen, das von Pflanzen abfällt in Erde, damit es weiter leben kann.

21. ☐ Ich war mit schwierigen Dingen konfrontiert wie Trennungen, Todesfälle, Verlust einer Stelle, die ich noch gar nicht richtig verarbeitet habe, egal wie lange sie zurück liegen.

22. ☐ Zwei Dinge zur selben Zeit tun ist gar nichts, ich schaffe drei oder vier.

23. ☐ Wenn ich etwas organisiere, ist es perfekt.

24. ☐ Verschwendung von Lebensmitteln, z.B. an Buffets, von dem aller Rest weggeworfen wird, schmerzt mich.

_____

Quantitative Auswertung

0 – 6:
Du bist so gut wie sicher keine Messie. Ordnung dürfte für Dich kein Problem sein. Vielleicht übertreibst du gar ab und zu mit Sauberkeit und Perfektion. Denk dran: Einen Fünfer ungrad sein lassen bedeutet noch nicht den Weltuntergang. Lass es zu, auch einmal „krumm“ zu denken.

6 – 12:
Einige Probleme mit Ordnung zu haben, gehört zum Leben, vor allem zum heutigen, bei dem wir alle überflutet werden mit Medien aller Art und Gütern, Geschenken. Ein Messie bist du deswegen noch lange nicht. Falls du selbst oder deine Mitmenschen sich einmal stören an zu viel Zeugs, das sich stapelt oder herumliegt, so behebe die Sache ohne zu Murren, es wird dir wohl nicht besonders schwer fallen. Doch sei auf der Hut: Wenn du so gegen die 12 Punkte kommst oder du den Eindruck hast, langsam wachse dir alles über den Kopf, dann stehst Du in Gefahr, ein Messie zu werden. Hol Dir Hilfe lieber zu früh als zu spät.

13 – 18:
Vielleicht bist Du einE (Lebens)KünstlerIn, du hast viele Ideen, engagierst dich hier und dort, vielleicht leidest Du unter einer Depression, dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS). Auf jeden Fall hast Du ein echtes Problem mit allzu viel Zeugs in Deiner Wohnung und mit der Ordnung. Gelegentlich wird Dir alles zu viel. Falls Du es nicht schon längst bist, stehst Du in grösster Gefahr, ein Messie zu werden, in Konflikte mit Nachbarn, Wohnungsvermieter verwickelt zu werden. Es ist höchste Eisenbahn, dass Du Dich Deinem Problem stellst.

19 – 24:
Es hilft keine Ausflucht: Du steckst bis zum Hals oder tiefer im Messie-Sumpf. Und zwar nicht, weil Du halt keine Zeit hattest, aufzuräumen, sondern weil Du von Deiner Vergangenheit und durch Deine Lebenssituation dazu disponiert bist. Gestehe Dir das ein, mach Dir aber keine Selbstvorwürfe. Schau, ob Dir eine Selbsthilfegruppe Wege aus dem Teufelskreis aufzeigt, oder Dir eine Psychotherapie hilft. Oder vertrau Dich LeidensgenossInnen, Angehörigen, Freunden an, damit Du wenigstens einen Ausweg aus Deiner unheilvollen Isolation findest.

Qualitative Auswertung

Die Testfragen /-aussagen sind bewusst nicht in der Form „wie oft putze ich die Fensterscheiben?“ oder „ich habe kaum irgendwo Platz zum Essen und Schreiben“ gehalten. Vielmehr sind sie emotional bestückte Aussagen, die allesamt für sehr typische Messie-Verhalten stehen. Deshalb figurieren Zeitschriften, Bücher, allgemein Medien, mehrmals im „Testprogramm“. Papier gehört zum Meistgenannten bei Messies. Schliesslich beinhaltet Druckerschwärze jede Menge an Informationen, Erinnerungen, Geschichten, Ideen, Projekten, die aufzubewahren lohnt. Und weil wir Messies nie Zeit haben, landen diese Dokumente vorerst unkoordiniert auf irgendwelchen Beigen und oft auch am Boden. Das Loslassen fällt deshalb so schwer, weil alle diese konservierten Infos, meist ganz unbewusst eine Sicherheit geben. Analoges berichten Messies immer wieder von den elektronischen Medien: „Auf keinen Fall die interessanten Sendungen an Radio und Fernsehen verpassen.“

Was andere verächtlich fortwerfen, muss noch längst nicht unbrauchbar sein. Bloss: Muss das Fahrrad, an dem mindestens noch der Dynamo brauchbar ist, der Kleiderbügel im Gratis-Körbchen des Kleidergeschäftes, der halb verwelkte Blumenstrauss zum halben Preis wirklich irgendwo in meiner ohnehin schon überfüllten Wohnung landen? Solche „Gelegenheiten“ üben auf Menschen mit einem Messie-Syndrom eine magische Anziehung aus. Vielleicht helfen Dir bereits zwei Fragen, den Material-Zufluss zu bremsen: „Kann ich das Ding in absehbarer Zeit auch ganz konkret brauchen?“, „Wo genau platziere ich das Ding, dass es nicht noch mehr Chaos schafft?“

„Ja, alle diese abgenutzten Hosengurte, die Bücherregal-Tablare, die elektrischen Kabel könnten mir eines Tages nützlich sein für eine Reparatur und überhaupt, es lässt sich damit so toll basteln.“ Das sind sooo typische Messie-Sätze, dass sie nicht nur bei hoffnungslosen Räumungsversuchen durch die Köpfe rauschen, sondern sicher auch noch beim Träumen.

Es ist fast unglaublich, wie sehr sich die (Schlüssel-)Wörter und Aussagen von Betroffenen in Selbsthilfegruppen immer wieder gleichen. das ist Beweis genug, dass es sich beim Messie-Syndrom um eine Erscheinung handelt, die sich – bei allen Unterschieden in den persönlichen Prägungen – klar in die Kategorie „Messie“ einordnen lässt.