

Bin ich ein Messie?

Manch eine, einer hat sich diese Frage schon gestellt. Egal, wie die Antwort ausfällt: Willkommen am offenen Treffen vom übernächsten Montag in Zürich!

Johannes von Arx

Zuviel Zeugs in Wohnung, Keller, Estrich, überquellende Datenmengen auf dem PC – und erst noch ein Chaos. Das ist die Kürzestdiagnose für das Messie-Syndrom. Solange die gesammelten Dinge und das Durcheinander noch überschaubar sind, weder MitbewohnerInnen noch Nachbarn wesentlich beeinträchtigt sind an Raum und Lebensqualität, mag das noch angehen. Alarm aber ist angesagt, wenn das Sammelvolumen stetig zu- und die Selbstorganisationsfähigkeit abnimmt. Oder wenn Betroffene ihre Freunde nur noch ins Restaurant einladen, entschuldigend: «Ich bin gerade am Umorganisieren», «Der Kühlschrank ist kaputt», «Meine Nachbarn machen einen Höllenlärm.» Fast allen Messies gemeinsam ist die Scham, unfähig zu sein, auch nur einigermaßen Ordnung halten zu können.

Warum verheimlichen?

«Scham» ist ein Schlüsselwort bei einem Phänomen, das in der Schweiz seit über 20 Jahren unter dem wenig treffenden, da verniedlichenden Wort «Messie» bekannt ist. Es stammt aus dem Englischen «mess» («Chaos»). Im Unterschied zu persönlichen Problemfeldern wie Depression, Alkoholmissbrauch, Spielsucht, in denen Betroffene keine Hemmungen mehr haben, offen darüber zu sprechen, tun sich die allermeisten Messies noch immer schwer mit dem Outing. Dabei ist das Thema längst prä-

sent in den Medien – bloss noch zu oft mit einer anderen Kategorie vermischt, dem Vermüllungssyndrom. Letzteres geht oft auf schwerwiegende psychiatrische Erkrankungen wie Schizophrenie zurück. Bilder aus vermüllten Wohnungen sind halt spektakulär, d.h. verkaufsfördernd. Handkehrum: Zahlreiche Beiträge namentlich in Schweizer Medien haben schon tolle Aufklärungsarbeit geleistet.

Das tut seit 2005 auch LessMess, ein Netzwerk für Messies. Der Verein ist Ansprechstelle für Fragen und Sorgen von Betroffenen wie deren Angehörigen per Telefon-Hotline und Mail. Wir beraten Institutionen wie Spitex und Heime, deren Klientel mit dieser Thematik konfrontiert ist und bieten Vorträge an. Wir unterstützen Selbsthilfestellen der Kantone, wenn sie Messie-Selbsthilfegruppen initiieren. Ein sehr niederschwelliges Instrument hat sich bereits mehrmals bewährt: Offene Treffen in Zürich – und bald auch in Basel, wo jeweils VertreterInnen von LessMess mit einem offenen Ohr dabei sind. Patentlösungen können auch sie keine anbieten, aber vielleicht einen Tipp, in welche Richtung ein neuer, entlastender Weg gehen könnte, informieren über weitere Hilfestellungen wie Coaching oder Therapie. Oder wir bieten weiterführende, vertrauliche Gespräche an.

Ein Zuviel an allem

Solche bilden eine zentrale Rolle, denn Ursachen und Auslöser fürs Messie-Syndrom liegen zumeist tief in der Persönlichkeitsent-

wicklung. Betroffen sind alle sozialen Gruppen, tendenziell stärker Menschen in verantwortungsvollen Berufen bis hin zum Buchhalter, zur Hochschulprofessorin. Das ist leicht nachvollziehbar, wenn man die Messie-Persönlichkeit ergründet: Sie ist charakterisiert durch (zu) viele Interessen und Hobbies, überbordende Kreativität, nicht zu Ende geführte Projekte, endlose Engagements. Unmittelbare Folge sind überquellende Bücherregale, (noch nicht gelesene) Fachliteratur, Zeitungsausschnitte. Papier in allen Da-seinsformen ist denn auch eine fast omnipräsente Kulisse in praktisch allen Messie-Haushalten. BastlerInnen horten Materialien und Werkzeuge, wollen defekte Geräte reparieren – und überfordern sich schliesslich selbst.

ADHS als Stolperstein

Ein weiterer messiefördernder Faktor ist das Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom ADHS, häufiger Schatten von Messies, sie leiden unter endlosen Gedankenströmen, der mangelnden Fähigkeit, sich auf ein Thema zu konzentrieren und Projekte zu Ende zu führen. Leiden namentlich dann, wenn sie sich wieder einmal in ihrer Wohnung mit offenen Augen umsehen.

Offenes Treffen für alle mit einer Neigung zum Messie-Syndrom, mitbetroffene Angehörige, an den Montagen, 4. Juli und 7. November, je 14 bis 16 Uhr in der Braserie zum Vorbahnhof, Konradstrasse 1, in einer ruhigen Ecke unmittelbar an der Nordwestecke des HB Zürich. Keine Voranmeldung, gerne auch unter Pseudonym. lessmess.ch, johannesva.ch, johannesva@sunrise.ch

CARTOON BY ROMAN PRELICZ

WAHLKAMPFMODE: DIE FDP WILL IN DER ASYLPOLITIK DIE SVP RECHTS ÜBERHOLEN

