

Leiden Messies unter *Zwängen*, deren Ursachen verdrängte Rachephantasien in der Kleinkindheit sind, dann werden diese mit Hilfe psychoanalytischer Deutungen zugänglich gemacht; die aus ihnen stammenden Ängste werden so beherrschbar.

Viele Messies regulieren ihre schmerzlichen, ängstlichen, ärgerlichen, sehnsüchtigen Gefühle, indem sie sie unterdrücken. Dieser Selbstschutz als Kind gegenüber Enttäuschungen und erzieherischen Angriffen hindert sie, gelingende Beziehungen zu entwickeln. Die Gefühlsunterdrückung kann in der Behandlung umgelernt werden.

Messies können sehr von Selbsthilfegruppen profitieren. Die Erfahrung, anderen geht es ähnlich wie ihnen, hilft, sich weniger zu schämen, selbstbewusster zu sein und sich weniger von anderen zurückzuziehen oder sich gegenüber anderen zu verschließen und unerreichbar zu machen.

*Wir danken Herrn Dr. Rehberger,
Psychoanalytiker und Arzt, Seefeld am
Bodensee für den zur Verfügung gestellten
Text und den Krankenkassen für die
finanzielle Unterstützung!*

Fachbücher von Dr. Rainer Rehberger
„Selbsthilfe für Messies“
Klett-Cotta ISBN 978-3-608-86033-7
„Messies - Sucht und Zwang“
Psychodynamik und Behandlung bei
Messie-Syndrom und Zwangsstörung
Klett-Cotta ISBN 978-3-608-89049-5

Kontakt (bundesweit):

Landesverband der Messies im norddeutschen Raum (Melano)

Ansprechpartnerin:

Janice Pinnow

Rathausweg 4, D - 21365 Adendorf



Tel. 04131 - 720 73 65

Vortrags- und Fortbildungsanfragen
bitte nur über Handy: 0 171 - 698 1994

Internet: www.messie-syndrom.de

Betroffenen- & Angehörigenberatung

*

Koordination von und Hilfestellung für
Betroffenen- und Angehörigen-
Selbsthilfegruppen

*

Durchführung von Arbeitstagen für
Betroffene

*

Vorträge und Fortbildungen für Personen, die
mit Betroffenen arbeiten.

*

Information für TherapeutInnen & andere
Interessierte im deutschsprachigen Raum

*

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Messies - Sucht & Zwang

(Das Messie-Syndrom ist seit Mai 2013 als "Hoarding Disorder" im amerikanischen DSM-V aufgenommen)

Was ist ein Messie?

Messies (engl. Mess = Chaos, Unordnung) erkennen Sie im Straßenbild oder im Bus nicht als unordentliche Sammler! Sie sind gekleidet und gepflegt wie andere, ganz ihrer sozialen Schicht entsprechend. Einzelne sind sicher Bekannte von Ihnen, die sie nie in ihre Wohnung bitten und sich stattdessen außerhalb mit ihnen treffen. Messies finden sich in allen Schichten. Eine ganze Reihe der Frauen und Männer mit dieser Störung fallen dadurch auf, dass sie unwillentlich andere regelmäßig warten lassen und Termine und Fristen verpassen. Zwanghaft unpünktliche »Messies« sammeln vielfach genauso wie ihre pünktlichen Leidensgenossen. Angehörigen und Freunden bleibt nicht selten verborgen, dass eine ganze Reihe von ihnen in ihren Wohnungen, Speichern, Kellern, Zweitwohnungen, Lagerhäusern endlos viel Gedrucktes oder einfach alles, was sie beim Erben, beim Sperrmüll oder im Wertstoffhof oder sonst wo in die Hände bekommen können, lagern. Oder sie trennen sich nicht von all dem, was im täglichen Leben anfällt und entsorgt wird.

Ist "Messiesein" eine *Verhaltensauffälligkeit* oder eine *richtige Krankheit*?

Menschen mit der Messiestörung leiden unter störenden, früh gebildeten und ursprünglich defensiven Charakterzügen *und* unter sehr verschiedenen Krankheiten.

Ist es eine Zwangskrankheit? Kommt es zusammen mit Zwängen vor?

Genau genommen ist die Messiestörung Folge einer Charakterstörung *und* einer Sucht. Messies sind *zwanghafte Persönlichkeiten* und handeln zwanghaft zuwider (mach ich nicht !). Sie halten Ordnung sozial, in Raum und Zeit oft nicht ein, weil sie sie unbewusst als aufgezwungen erleben. Gleichzeitig sind sie meiner Erfahrung nach so gut wie immer in Teilbereichen des täglichen Lebens perfektionistisch. Häufig leiden die Betroffenen neben anderen Krankheiten auch unter Symptomen einer Zwangskrankheit und waschen, kontrollieren, grübeln und zählen in einem fort zwanghaft.

Was sind die Ursachen?

Die Ursachen, dass Messies unordentlich und unpünktlich sind, also gewohnheitsmäßig zuwiderhandeln, sind übermäßige erzieherische Strenge und Gewalt bereits im ersten Lebensjahr. Ab dem zweiten Jahr passen sich die Kinder den erzieherischen Forderungen an und lernen, übertrieben ordentlich, sparsam, pünktlich, sauber und fügsam zu sein. Strenge Eltern haben oft selbst große Strenge als Kinder erlitten. Die Neigung, sich selbst süchtig mit Essen, Alkohol, Medikamenten, Drogen, Nikotin oder eben mit gesammelten Gegenständen zu versorgen, wurzelt in Entbehrungen an ausreichender Zuwendung bereits als Baby und Kleinkind. Wenn Eltern durch Krieg, Migration, Scheidung, Armut und Krankheit übermäßig belastet sind, können sie sich nicht ausreichend um die Kinder kümmern. Oft herrscht in solchen Familien eine beklemmende soziale Unordnung.

Welches sind die Symptome?

Messies sammeln oft – nicht immer - zwanghaft und sind in manchen Bereichen unordentlich und unpünktlich, obwohl sie Ordnung einhalten

wollen. Oft essen sie süchtig, trinken, stopfen sich mit Tabletten oder mit Drogen voll und leiden unter Paniken und Depressionen. Viele haben zuhause Unordnung. Messies können im Beruf sehr geordnet und erfolgreich sein. Sie sind oft ungern zuhause und gehen viel lieber einkaufen. Die *Vielfalt der Erscheinungsbilder* bei Messies ist ein zentrales Kennzeichen dieser Störung. Die Merkmale des *Zwangscharakters und die Krankheitssymptome - oft Sucht* - variieren von Messie zu Messie erheblich. Die Störung kann von Jugend an (oft bei Messieeltern) bestehen oder erst nach einer Lebenskrise mit überwältigenden Verlusten ausbrechen. Mit der klinischen Erforschung dieser *wechselnden Kombinationen von bewusst nicht beeinflussbaren, aber sehr störenden und in sich widersprüchlichen Charakterzügen (Perfektionismus und Chaos gleichzeitig) und seelischen Krankheiten – bevorzugt offenen oder mit Sucht unterdrückten Depressionen* - ist die sichere Zuordnung der Störung gelungen. (Messies Sucht & Zwang, 2007)

Wo hört Sammelleidenschaft auf und wo fängt Messiesein an?

Viele Leute sammeln leidenschaftlich und halten ihre Sammlungen in Ordnung. Messies sind dagegen, ohne es zu beabsichtigen, unordentlich mit ihren Sammlungen. Allerdings sind die Übergänge von geordneten zu unordentlichen Sammlungen fließend, da Messies zum Teil ihre Unordentlichkeit durch Perfektionismus ausgleichen können und erst bei Krisen dekompensieren. Messies verlieren wegen des häuslichen Chaos teilweise das Sorgerecht für ihre Kinder oder müssen ihre Mietwohnungen verlassen.

Sind "Vermüllungen" die stärkste Stufe des Messieseins?

Vermüllung bis zur Unbewohnbarkeit der

Wohnungen und Beeinträchtigung der Nachbarn durch Gestank, Ungeziefer und Ratten sind eher seltene Extremfälle und so » die stärkste Stufe des Messieseins«. Vielleicht die Hälfte der so Betroffenen zeigt auch die Krankheitssymptome einer Psychose.

Gibt es einen Unterschied im Messiesein zwischen simplem Horten und aktivem Sammeln bestimmter Gegenstände?

Die individuellen Unterschiede sind bei Messies erheblich, manche sammeln nur Gedrucktes, andere alles. Entscheidend für Messies ist, dass sie ihre Sammlung, obwohl sie es wollen, nicht ordnen, und dass sie teilweise grenzenlos sammeln, bis ihre Wohnungen und Häuser schier unbewohnbar werden.

Wie kann man das Syndrom "behandeln"? Was können die Messies selbst tun?

In den von Dr. Rehberger psychoanalytischen, deutenden und interaktiven Behandlungen werden »Messies« aufgeklärt, in welchen Erfahrungen ihre widersprüchlichen Charakterzüge wurzeln und wie diese zusammenwirken, außerdem wie Lebenskrisen und Verluste sie so geschwächt haben, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihren Impuls zuwiderzuhandeln zu kompensieren. Zugleich lernen sie in der therapeutischen Begegnung ihre eingeübten Verhaltensmuster, unordentlich und süchtig zu sein, um! Diese Verhaltensweisen, diese Muster (»Charakterzüge«), dienten als Kind ihrem Selbstschutz und verhinderten und verhindern unerträgliche Gefühlszustände. Durch die unmittelbare Interaktion beim Kommen, Gehen, Vereinbaren, Bezahlen usw., also *im Rahmen* der Behandlung, und durch die Interaktion im Dialog, *wie* gesprochen wird neben dem, *was* gesprochen wird, lernen sie, sich in der Gegenwart freier und unabhängiger zu erleben.