

# Messie-Syndrom

## Dem Chaos ausgeliefert

*Das Desorganisationssyndrom, besser bekannt unter der Bezeichnung Messie-Syndrom, rückt zunehmend ins öffentliche Interesse, nicht zuletzt durch reisserisch aufgemachte Medienberichte, die jedoch hauptsächlich Vermüllungszenarien und Verwahrlosung in den Vordergrund stellen. Dass diese Sicht dem Phänomen des Messie-Syndroms nicht gerecht wird, zeigt die tägliche Arbeit mit Betroffenen in der psychotherapeutischen Praxis.*

Menschen, die am Messie-Syndrom<sup>1</sup> leiden, sind nicht in der Lage, zwischen gestalteter Ordnung und «gesunder» Unordnung zu wählen. Sie leben in chaotischen Strukturen und sind diesen hilflos ausgeliefert. Gegenstände werden zwanghaft gesammelt und an allen erdenklichen Orten in der Wohnung aufbewahrt. In ausgeprägten Fällen gibt es in den einzelnen Räumen keinerlei Ordnungsstruktur mehr, auch die eigentliche Funktion der Räume ist nicht mehr erkennbar. Geschlafen und gegessen wird da, wo noch eine Restfläche übrig geblieben ist. Von Wohnen im eigentlichen Sinne kann keine Rede mehr sein. Die Haushaltsführung stellt eine permanente Überforderung dar, was in extremen Fällen bis zur vollständigen Vermüllung der Wohnung führen kann. In der gesell-

<sup>1</sup> Im Hinblick auf den allgemeinen Sprachgebrauch verwende ich im hier wie auch in meinen Vorträgen und Fortbildungen die Begriffe «Messie-Syndrom» bzw. «Messie-Phänomen» sowie für die Betroffenen die Bezeichnung «Messies», wengleich die Bezeichnung «Desorganisationssyndrom» dem Krankheitsbild und seiner spezifischen Symptomatik besser gerecht wird.

schafflichen Wahrnehmung wird das Messie-Syndrom daher bislang fast ausschliesslich mit den Teilaspekten Vermüllung und Verwahrlosung verbunden.

### Abgrenzung zum Vermüllungssyndrom

Beim Vermüllungssyndrom wird vom Betroffenen kontinuierlich Müll in den Wohnräumen angehäuft. Verwahrlosung bezeichnet darüber hinaus einen Zustand extremer Wohnverhältnisse mit massiver Selbstvernachlässigung des Betroffenen, die sich auch im äusseren Erscheinungsbild zeigt. Mögliche Folgeerscheinungen sind hygienisch nicht mehr tolerierbare Lebensverhältnisse, Fehlernährung, Flüssigkeitsmangel und Verschlimmerung von Krankheiten. Die Phänomene Verwahrlosung und Vermüllung können nicht scharf voneinander unterschieden werden, die Übergänge sind hier fließend.

### Forschungsstand zur Komorbidität

Das Messie-Syndrom rückte erst in den letzten zwei Jahrzehnten in den Fokus der Psychotherapie, bisher ist es jedoch nicht als eigenständige Erkrankung im internationalen Diagnoseklassifikationssystem ICD-10 aufgenommen. Eine wissenschaftliche Studie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, die 2009–2012 zur Desorganisationsproblematik durchgeführt wurde, konnte allerdings zeigen, dass das Messie-Syndrom in Komorbidität mit anderen psychischen Erkrankungen, besonders mit einer Major Depression, aber auch mit Zwangs- und Angsterkrankungen, auftreten kann,



**Veronika Schröter** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin, Jugend- und Heimpädagogin, Altenpflegerin und arbeitet seit 2001 als Messie-Expertin in eigener sozialpsychologischer Praxis in Freiburg. In therapeutischen Seminaren, Gruppen- und Einzelgesprächen arbeitet sie mit Betroffenen und Familienangehörigen. Deutschlandweit bietet sie Schulungen, Fortbildungen und Teamcoaching für Mitarbeiter in psychosozialen, pflegerischen und therapeutischen Einrichtungen sowie Behörden an.

Für mehr Infos:  
[www.veronika-schroeter.de](http://www.veronika-schroeter.de)

- ratung ist im heutigen Bildungs- und Wirtschaftsumfeld in der Schweiz und in Europa ein wichtiger Schlüsselfaktor für die Laufbahngestaltung der Einzelnen und wegen ihres hohen Nutzens ein volkswirtschaftlicher Erfolgsfaktor.

Beatrice Kunovits-Vogt

### Literatur

*Bildungsdirektion des Kantons Zürich, Amt für Jugend und Berufsberatung (Hrsg.) (2008): Berufsberatung; in Jugendhilfe Kanton Zürich 1918–2008. Zwischen Professionalität und politischem Kräftenessen. Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, S. 14–19.*

*Heiniger, Fritz (2003): Vom Lehrlingspatronat zum Kompetenzzentrum für Berufsberatung. 100 Jahre SVB. Dübendorf: SVB.*

*Kunovits-Vogt, Beatrice (2011): Berufsberatung im Spiegel der Zeit, In: Mir wei hirne. Bildung und Wissen im Baselbiet. Baselbieter Heimatbuch 28/2011 (Separatdruck). Liestal: Verlag des Kantons Basel-Landschaft.*

## Messie-Syndrom

aber nicht muss. 24 Prozent der Teilnehmer an der Studie wiesen keinerlei weitere psychische Erkrankungen auf. Allerdings werden weitere Untersuchungen notwendig sein, um das Messie-Syndrom in seiner Komplexität zu beschreiben und in seiner psychotherapeutischen Bedeutung einordnen zu können.

Aufgrund von unzähligen Fallgeschichten aus der psychotherapeutischen Praxis konnten jedoch bereits – vor allem aus tiefenpsychologischer bzw. psychoanalytischer Sicht – zahlreiche Ursachen für das Auftreten der Störung, besonders in der psychosozialen Entwicklung der Betroffenen, beschrieben werden.

### Ursachen und Symptomatik

Ursache des Messie-Syndroms ist in der Regel eine Wertbeimessungsstörung, das heisst, den Betroffenen fehlen wichtige Entscheidungskriterien, um ihre private Umwelt zu strukturieren. Es ist ihnen schlichtweg unmöglich zu entscheiden, ob etwas für sie wichtig oder unwichtig, nützlich oder unnützlich, schön oder nicht schön ist. So bleibt ihnen aus ihrer Sicht nichts anderes übrig, als alles aufzubewahren, zu sammeln, zu stapeln, zu horten.

Das Unvermögen, die eigene Umgebung selbstbestimmt zu gestalten, ist also ein grundlegendes Merkmal des Messie-Syndroms, was in der Regel in der frühen Biografie begründet liegt. Sehr häufig wurde die Persönlichkeit des Kindes von seiner Umwelt und besonders von seinen Bezugspersonen nicht wahrgenommen oder bewusst übergangen. Es finden sich frühkindliche Entwicklungsstörungen, Zwangserfahrungen in der Sauberkeitserziehung, autoritäre Erziehungsmuster und unterdrückte kindliche Entwicklungsimpulse. Ebenso können Loyalitätskonflikte zu Bezugspersonen und fehlende verlässliche Beziehungen in der Kindheit Ursachen sein.

Das Messie-Syndrom kann des Weiteren durch belastende Lebensereignisse als psychosoziale Auslöser wie Krankheit, Todesfall, Trennung, Scheidung, Berentung oder Arbeitslosigkeit hervorgerufen werden.

Diese Erfahrungen – frühe wie auch aktuelle – führen langfristig zu mangelndem Selbstvertrauen, innerer Leere und Strukturlosigkeit, zu reduziertem Körpergefühl bis hin zur Selbstvernachlässigung. Es folgt ein zunehmender Verlust der Selbstachtung und der eigenen Würde.

Die Messie-Symptomatik wird begleitet von einer Vielzahl psycho-emotionaler Befindlichkeitsstörungen. So leiden Messies häufig unter Entscheidungsschwierigkeiten, verspüren undefinierbare, lähmende Ängste, empfinden grosse Anspannung mit hohem Stresspegel, wenn vertraute Situationen sich um sie herum verändern, können kaum Prioritäten setzen, verlieren sich in Details und fühlen sich ambivalent und zerrissen. Ein Leben in permanentem Chaos macht Angst, erzeugt Stress und das Gefühl von Inkompetenz. In vielen Fällen führt es darüber hinaus zu psychosomatischen Reaktionen, die auf medizinischem Wege nur unzulänglich behandelt werden können.

Auch in ihren sozialen Beziehungen werden Messies immer wieder mit ihrer Lebenssituation konfrontiert. Einladungen werden vermieden, Kontakte abgebrochen, Kinder dürfen keine Spielkameraden mit nach Hause bringen. Die Folge für die Betroffenen ist ein sozial isoliertes, schambesetztes Dasein.

### Betroffene und ihr soziales Umfeld

Messies finden sich in allen Altersgruppen, Berufen und sozialen Schichten – die psychisch bedingte Störung ist weiter verbreitet, als noch vor wenigen Jahren angenommen wurde, und die Dunkelziffer dürfte sehr gross sein. Man geht in Deutschland von bis zu 2,5 Millionen Betroffenen aus. Messies sind häufig beruflich sehr erfolgreich, werden im geschäftlichen Umfeld geschätzt und gemocht – doch sobald sie in ihre eigenen vier Wände zurückkehren, regiert das Chaos. Auch alte Menschen, die nicht mehr im Berufsleben stehen, sind häufig betroffen. Die zunehmende Vereinsamung im Alter trägt das Ihre dazu bei, und oft tritt erst bei einem anstehenden Umzug

ins Alters- oder Pflegeheim die Messie-Problematik zutage.

Ein Messie, der in extrem chaotischen Verhältnissen lebt, stellt für die Menschen in seiner Umgebung eine ungeheure Provokation dar. Es ist für Nichtbetroffene schlichtweg nicht vorstellbar, wie jemand in einen solchen Zustand geraten kann und warum er absolut nicht in der Lage ist, augenscheinlich einfache Strukturierungshilfen und Unterstützungen anzunehmen. Die Reaktionen reichen von Ekel, Abwehr, Bevormundung bis hin zu rechtlich bedenklichen Übergriffen: Da wird aufgeräumt, geputzt, entsorgt, Ordnung gemacht, es werden Entrümpelungsdienste angeheuert, Container vorgefahren – und das alles in der Regel gegen den erklärten Willen der Eigentümer oder im besten Falle mit der erzwungenen, aus der Resignation erwachsenen Zustimmung.

### Folgen externer Intervention

Entscheiden sich Angehörige oder externe Hilfskräfte dafür, aktiv einzugreifen und selbst aufzuräumen und zu entrümpeln, wird den Betroffenen die Verantwortung allerdings völlig abgenommen. Deren Gefühl der Inkompetenz verstärkt sich, die bereits erlebte Unfähigkeit verfestigt sich – die Folgen sind zunehmende Resi-

**SIRIUS**  
OUTDOOR

Mit **Sirius Outdoor** sind Sie für alle Aktivitäten bestens ausgerüstet. Ob Bekleidung, Schuhe oder Rucksäcke: Sie profitieren von **20% Rabatt** auf das ganze reguläre Sortiment exklusive GPS und GPS-Zubehör.

Dieses Angebot bestellen Sie direkt im Onlineshop der FH Schweiz unter [www.fhschweiz.ch/onlineshop](http://www.fhschweiz.ch/onlineshop). SBAP-spezifische Leistungsangebote finden Sie unter [www.sbag.ch/dienstleistungen](http://www.sbag.ch/dienstleistungen).

## Messie-Syndrom

gnation und Selbstaufgabe, und es dauert meist nicht lange, bis der alte Zustand wieder erreicht ist.

Doch nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Beziehung zu ihnen haben solche Aktionen schwerwiegende Folgen. Die Beziehung gerät durch den nicht erwiesenen Respekt in eine Schiefelage, Vertrauen wird zerstört. Letztlich lässt sich im persönlichen Kontakt mit einem Messie dessen Störung langfristig auch nicht ausklammern, sodass eine konsequente Distanzierung von der Problematik früher oder später zu einem völligen Abbruch der Beziehung führen muss.

### Hinwirken auf freiwillige Veränderung

Wie kann nun der Umgang mit einem Messie gestaltet werden, ohne dass ständig neue Widerstände entstehen, und wie kann idealerweise sogar eine echte Verbesserung der Situation erreicht werden? Der Königsweg liegt wie so oft zwischen den beiden Polen Passivität und Intervention: im Hin-

wirken auf die freiwillige Entscheidung zur Veränderung. Unabdingbare Voraussetzung hierfür ist die Anerkennung der Messie-Symptomatik als tief greifende psychische Störung, die eine empathische und verständnisvolle Betrachtung verdient. Um Missverständnisse zu vermeiden: Dies ist nicht gleichbedeutend mit der Akzeptanz der Verhältnisse! Vielmehr geht es darum, diesem Menschen, der seine Selbstachtung vor langer Zeit aufgegeben hat, mit Respekt zu begegnen. Die ganze Lebensenergie, die in das Sammeln und Anhäufen von Chaos investiert wurde, hat immer einen verborgenen Zweck und ein Ziel. Dieses sollte, auch wenn es noch im Verborgenen liegt, anerkannt und gewürdigt werden.

### Echte Hilfe ist möglich

Wenn ein Messie erfährt, dass er in seinem Leid und Unvermögen ernst genommen wird, öffnet dies die Tür zu einer neuen Deutung seiner Störung. Er muss sich nicht mehr gegen Angriffe und Bevormundung aufleh-

nen, sondern kann beginnen, sich selbst mit seiner Problematik anzunehmen und auseinanderzusetzen. Die Messie-Störung braucht unbedingt eine adäquate therapeutische Behandlung, die nach den zugrunde liegenden Ursachen fragt. Darauf können Angehörige und Betreuer auf der Grundlage des Respekts und der Anerkennung der Störung hinwirken. In der Hinwendung zur eigenen Lebensgeschichte kommen Menschen mit Messie-Syndrom den persönlichen Ursachen ihrer Problematik auf die Spur und lernen, sich selbst mit ihrer Geschichte liebevoll anzunehmen. Wichtigste Voraussetzung für eine dauerhafte Verbesserung der Symptomatik und damit der Lebensqualität ist, dass Menschen mit Messie-Syndrom zurückfinden zur eigenen Würde und Wertschätzung und dass sie beginnen, Schritt für Schritt *selbstbestimmt* das Chaos zu bewältigen. Dieser Prozess kann im Rahmen einer Therapie, die das Messie-Phänomen als psychische Störung ernst nimmt, gelingen: Am Ende steht als Ziel die Freiheit der Wahl zwischen «gesunder» Unordnung und selbstbestimmter Ordnung.

### Therapeutische Begleitung bei Zwangsmassnahmen

In extremen Fällen können Zwangsmassnahmen allerdings auch unvermeidbar sein: Sind Betroffene selbst oder andere Menschen gefährdet oder sind die Eigentumsrechte Dritter betroffen, so können und müssen oft auch gegen den erklärten Willen des Betroffenen Massnahmen ergriffen werden, um Schaden abzuwenden.

Aber auch in Fällen, in denen Zwangsmassnahmen erforderlich sind, ist eine therapeutische Begleitung unabdingbar. Werden die Auswirkungen für den Betroffenen nicht in dieser Form aufgefangen, muss mit massiver Abwehr und Verweigerung gerechnet werden. Dies zu vermitteln, ist eines meiner Hauptanliegen, sowohl in Vorträgen für Betroffene und deren Angehörige als auch in Fortbildungen für Fachkräfte in sozialen Diensten und öffentlichen Institutionen.

Veronika Schröter

Bücher

Fachzeitschriften

eBooks

Datenbanken

**HUBER & LANG** lehmanns media



**Brüderl / Riessen / Zens**  
**Therapie-Tools Selbsterfahrung**  
mit eBook inside und Arbeitsmaterial

2015, Beltz, 330 S., ca. CHF 55.85  
ISBN 978-3-621-28221-5

Selbsterfahrung ist ein wichtiger Bestandteil des Berufslebens eines Psychotherapeuten. Erst die fundierte Selbsteinschätzung und Kenntnis der eigenen Persönlichkeit ermöglicht eine erfolgreiche therapeutische Arbeit.



**Pfohlmann / Renner-Wiest**  
**Gewaltfreie Kommunikation. Achtsam miteinander umgehen**  
Kartenset mit 60 Impulskarten; mit zwölfseitigem Booklet

2015, Beltz, ca. CHF 32.95  
ISBN 978-3-621-28219-2

Das Kartenset vermittelt die wichtigsten Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation auf spielerisch-kreative Weise. Ziel ist es, neuen Schwung ins therapeutische Geschehen und Klienten zum Sprechen über emotionale oder schwierige Themen zu bringen.

Bestellen Sie ganz einfach:

■ per Telefon: 0848 482482\*      ■ im Webshop: [www.lehmanns.ch](http://www.lehmanns.ch)

■ per E-Mail: [bestellung@lehmanns.ch](mailto:bestellung@lehmanns.ch)      \* Normaltarif

**www.lehmanns.ch**