

Seuzemer Frauezmorge

# Messie-Syndrom – Informationen aus erster Hand

Wir, das OK vom Frauezmorge, stellen jeweils im November nach einem Brainstorming das neue Jahresprogramm zusammen und vereinbaren mit den vorgesehenen Referenten und Referentinnen alle Details. Vier Tage vor dem Frauezmorge vom 26. August teilte uns die gebuchte Referentin mit, dass sie aus gesundheitlichen Gründen nicht nach Seuzach kommen kann. Nun ging die Suche los. Im Internet fand ich den Hinweis, dass das Selbsthilfezentrum Region Winterthur eine Selbsthilfegruppe für Messies gründen möchte. Von dort wurde mir Johannes von Arx vermittelt. Er war sofort bereit, am übernächsten Tag bei uns über sich und das Syndrom zu berichten. Ein riesiges und herzliches Dankeschön für den sehr aufschlussreichen Morgen!

Monika Fritschi

## Fakten, Fakes und zwei Biografien

Nachdem ich vor gut vier Jahren von Zürich nach Etzwilen umgezogen bin, war es für mich nur ein Katzensprung nach Seuzach. Auch darum habe ich die Einladung gerne angenommen, um etwas

über das Messie-Syndrom zu berichten. Hier fasse ich die wichtigsten Fakten zusammen.

Als vor genau 20 Jahren in Zürich die erste Selbsthilfegruppe der Schweiz gegründet wurde, berichteten unsere Medien prominent und korrigierten die Sensationsbilder, die zuvor deutsche Privatsender aus total vermüllten Wohnungen gezeigt hatten und deren Bewohner als «Messies» bezeichneten. Dazu gleich mehr.

## Für alles einen Verwendungszweck

Es gibt die klassischen Sammler, doch das sind noch keine Messies, denn sie halten eine strikte Ordnung ein, pflegen ihre Sammlung. Messies dagegen horten ungezielt Gegenstände in der Absicht, damit noch zu basteln, sie zu reparieren, alles wächst ihnen über den Kopf und die Dinge liegen ungeordnet herum. Aber ein jedes davon repräsentiert einen Wert, weshalb es den Besitzenden unendlich schwerfällt es loszulassen. Dieses Verhalten kann man auf Entwicklungsdefizite und sehr oft auch auf traumatische Erlebnisse zurückführen. Gegenstände aller Art bilden später gefühlt einen Ersatz für solche Defizite. In Wirklichkeit aber

bieten sie keine nachhaltige Befriedigung, weshalb immerfort weitergesammelt wird. Bei der Vermüllung dagegen herrschen andere Gründe vor: Alkoholkrankheit, Demenz, Psychosen etc. Messies wiederum leiden sehr oft unter Depressionen und/oder dem Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätssyndrom ADHS, das auch unter Erwachsenen anzutreffen ist.

Das Beispiel von Emma, wie wir sie hier nennen, ist für mich besonders eindrücklich und es hilft, das für Nicht-Messies nur schwer nachvollziehbare Verhalten zu erklären. Sie hatte einen behinderten Bruder, dem nicht nur die ganze Zuwendung zuteil wurde, sondern der auch Emmas Spielzeuge zertrümmerte. Sie kam also mit allem zu kurz, kompensierte als Erwachsene mit Puppen, Textilien und allerhand schönen Deko-Gegenständen.

## Wie umgehen damit?

Entsprechend schwer fällt es Messie-Betroffenen auch, sich grundlegend und nachhaltig zu «bessern». Ein niederschwelliges Angebot sind Selbsthilfegruppen, in denen man sich ohne Scham austauschen, Sorgen aussprechen kann. Tiefergehende Hilfe verspricht eine Psy-

chotherapie, in der sich Betroffene den Problemen und ihren Ursachen stellen. Coaching, etwa durch die psychiatrische Spitex oder Coaches, setzt eher bei der Bewältigung des Alltags an. Voraussetzung bei beiden Ansätzen ist die Bereitschaft, sich oft schmerzhaften Prozessen auszusetzen. In der Psychologie wird das Messie-Syndrom auch als Pathologisches Horten bezeichnet.

Zum Schluss beleuchtete ich Aspekte meiner Biografie: Sehr isoliert aufgewachsen in der Mangel leidenden Nachkriegszeit ohne persönlichkeitsfördernde Unterstützung durch die Eltern, ohne nachbarschaftliche Gleichaltrige, litt ich unter einem riesigen Defizit, kompensiert mit Radiobasteln, sammelte alles unentgeltlich verfügbare wie etwa ausrangierte Radios. Später kam dann halt vieles dazu. Immerhin: Bei meinem Umzug entsorgte ich nicht nur eine Tonne Papier, sondern auch einen Berg an Gestellen, Möbeln, mehrfachem Haushaltinventar, denn ich erkannte die einmalige Chance, in meinem mittlerweile 78-jährigen Leben, gründlich aufzuräumen.

Johannes von Arx

## LessMess

### Sich engagieren für Messies

LessMess ist in der Schweiz die Ansprechstelle für Messie-Betroffene, Angehörige und Institutionen. Wir informieren und engagieren uns für die Akzeptanz der Messies in der Gesellschaft und sind auch offen für Leute, die uns dabei unterstützen. In Winterthur und Schaffhausen befinden sich Selbsthilfegruppen im Aufbau.

Kontakt: [lessmess.ch](http://lessmess.ch), [beratung@lessmess.ch](mailto:beratung@lessmess.ch), [johannesva@sunrise.ch](mailto:johannesva@sunrise.ch)



Typisches Bild eines Vorplatzes zu einer Messie-Wohnung.

## Bachelor Ingenieurwesen

# Herzliche Gratulation zum erfolgreichen Abschluss

Liebe Corina

Wir gratulieren dir herzlich zum erfolgreichen Abschluss deines Studiums an der ZHAW als Bachelor Bauingenieurwesen und wünschen dir für deine Zukunft viel Glück und Erfolg.

Viel Spass bei deiner neuen Herausforderung als Bauingenieurin wünschen dir

Mami und Kaspar, Martin und die Geschwister Nadia, Reto und Adrian

Corina Moos und ihr Partner Martin Wittwer freuen sich über den erfolgreichen Studienabschluss.



Die nächste Ausgabe der  
**SEUZI ZYTIG**  
erscheint am 4./5. November 2021