

«In Gedanken ist Aufräumen ganz leicht»

Melanie Schläpfer, 69, hat das **Messie-Syndrom**

Vor kurzem las ich in einer Zeitschrift wieder einmal Tipps zum Aufräumen. Alles, was man drei Monate nicht gebraucht habe, gehöre in eine Kiste. Bleibe es weitere drei Monate ungenutzt, solle man es weggeben. Da käme bei mir einiges zusammen.

In meinen Gedanken ist Aufräumen ganz leicht. Nachts im Bett nehme ich mir häufig vor, endlich damit anzufangen. Doch sobald ich einen Gegenstand in der Hand habe, kann ich ihn nicht loslassen.

Aufgewachsen bin ich in einer Grossfamilie. Ich hatte lange nichts, was nur mir allein gehörte. Dann fing ich an zu arbeiten – und mit dem Geld kamen ständig Sachen hinzu, aber kaum etwas ging weg.

Am schlimmsten sieht es bei mir zu Hause im Büro aus. Dort habe ich ein Riesenpuff. Kisten, Bücher, Papiere und Kleider stapeln sich und türmen sich so hoch, dass ich längst nicht mehr weiss, was ganz unten liegt. Manchmal fehlt mir morgens die Energie aufzustehen. Ich leide unter Depressionen und fühle mich oft nutzlos. Das hängt auch mit meinem Messie-Dasein zusammen. Das eine Problem verstärkt das andere. Wenn ich mich nach dem Kaffee wieder unter der Decke verkrieche, bleibt das Geschirr halt stehen. So führt eines zum anderen, und immer mehr bleibt liegen.

Mit meinem Partner bin ich seit 22 Jahren zusammen. Mein Chaos

belastet unsere Beziehung stark, denn er ist sehr ordentlich. Stets drängt er mich dazu, etwas auszumisten. Deswegen streiten wir oft. Ich werde dann hässig und knalle die Türen zu.

Erst als meine beiden Töchter auszogen, wurde mir bewusst, dass ich ein Messie bin. Obwohl sie ihre Sachen mitnahmen, blieb die Wohnung voll. Anfänglich war diese Erkenntnis mit grosser Scham verbunden. Heute bin ich in einer

Selbsthilfegruppe und verheimliche das Problem nicht mehr. Ich kann zu Hause zum Beispiel Besucher empfangen. Dann räume ich auch mal ein wenig auf. Doch nichts verschwindet wirklich. Ich verschiebe nur Dinge oder verstecke das Puff hinter verschlossenen Türen.

Erst ein einziges Mal ist es mir gelungen, etwas wegzugeben. Ich hatte viele Pflanzen und Kakteen, aber keine Möglichkeit, sie überwintern zu lassen. Also stellte ich



«Sobald ich einen Gegenstand in der Hand halte, kann ich ihn nicht loslassen»

sie zum Mitnehmen an die Strasse, und sie waren sofort weg. Das war ein schönes Gefühl.

Ich bin nicht versüffert und lebe nicht im Müll. Meinen Abfall trenne und sortiere ich. Nur Zeitungen kann ich nicht wegwerfen, weil ich meine, ich müsse noch etwas darin lesen. Manchmal denke ich: Wenn ich nur zehn Dinge behalten dürfte, wäre das eine grosse Erleichterung.

Aufgezeichnet: Claudia Riedel

Messie-Syndrom: Dinge häufen sich an

Das Messie-Syndrom oder pathologisches Horten ist eine psychische Krankheit. Die Symptome sind ähnlich wie bei einer Zwangsstörung. Betroffene haben Mühe, sich von Gegenständen zu trennen, auch von wertlosen. Anders als Sammler bewahren sie Dinge aber nicht geordnet auf und leiden selbst an der Unordnung. Laut Schätzungen von Experten sind in der Schweiz rund 2 von 100 Leuten betroffen, viele von ihnen haben weitere psychische Probleme. Eine Verhaltenstherapie oder Antidepressiva können helfen.

• **Infos:** Lessmess.ch, Messie-verein.ch, Selbsthilfeschweiz.ch