

Messie-Syndrom

Google. Treffer 3.530.000 für Messie – 13.2.2010

- [Messie-Syndrom – Wikipedia](#)

Der Begriff *Messie*-Syndrom (von engl. mess = Unordnung, Dreck, Schwierigkeiten) bezeichnet schwerwiegende Defizite in der Fähigkeit, die eigene Wohnung ...

[Definition](#) - [Geschichte](#) - [Symptome, Ursachen und Behandlung](#)

de.wikipedia.org/wiki/Messie-Syndrom - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

- [Messie](#)

Diese Infos sollen es Ihnen erleichtern, das *Messie*-Syndrom zu verstehen und ... Der Landesverband der *Messies* im norddeutschen Raum ist am 01.03.2002 ...

www.messie-syndrom.de/ - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

- [Deutsches Ärzteblatt: Archiv "Messie-Syndrom: Löcher in der Seele ...](#)

von D Ärzteblatt - 2002 - [Ähnliche Artikel](#) - [Alle 2 Versionen](#)

Nach Schätzungen von Selbsthilfegruppen **leben rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland** mit „*Messie*“-Syndrom. Das äußere Chaos ist meist Ausdruck einer ...

www.aerzteblatt.de/V4/archiv/artikel.asp?id=33777

Gross, Werner

Messie-Syndrom: Löcher in der Seele stopfen

WISSENSCHAFT

Nach Schätzungen von Selbsthilfegruppen leben rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland mit „*Messie*“-Syndrom. Das äußere Chaos ist meist Ausdruck einer psychischen Erkrankung.

Sie sammeln Zeitungen, Elektroschrott und Joghurtbecher – ihr Alltag wird von Chaos und Desorganisation beherrscht. Menschen, deren Leben durch das Anhäufen von Dingen bestimmt wird und die in ihrer Wohnung kaum noch Platz zum Leben finden, werden seit Ende der Neunzigerjahre als „*Messies*“ (abgeleitet vom englischen Wort „mess“ gleich Chaos, Durcheinander) bezeichnet. „Das Chaos ist das Prägnanteste: Das innere Chaos, das sich nach außen zeigt“, sagt Marianne Bönigk-Schulz (1) vom Förderverein zur Erforschung des *Messie*-Syndroms e.V. „Es ist, als ob man blockiert und gelähmt auf einem Stuhl inmitten des Chaos sitzt und einfach nichts tun kann. Die Betroffenen leiden darunter, dass ihre Gedanken immer wieder um die Bewältigung der einfachsten täglich anfallenden Arbeiten kreisen, und sie erleben oft eine Hoffnungslosigkeit, dieses Problem jemals in den Griff zu bekommen.“

Nach Schätzungen der Selbsthilfegruppe „Anonyme *Messies*“ gibt es in Deutschland mehr als 1,8 Millionen Menschen, die mit solchen chaotischen Zuständen leben. Früher wurde das Phänomen vor allem bei älteren Menschen beobachtet, inzwischen wurde festgestellt, dass die meisten Betroffenen zwischen 40 und 50 Jahre alt sind. Schätzungsweise 80 Prozent sind Frauen; daher bezog sich die populäre Fachliteratur zunächst ausschließlich auf das weibliche Geschlecht (3–6). Anita Jüntschke hat 2001 die Problematik erstmals auch aus männlicher Sicht beschrieben (8). Das Versorgungsnetz von Selbsthilfegruppen ist in den letzten Jahren immer enger geworden, sodass es bundesweit zurzeit etwa 120 Selbsthilfegruppen der „Anonymen *Messies*“ gibt. Allerdings: Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte oder Sozialarbeiter, die sich mit dem Thema seriös und angemessen beschäftigen, sind rar.

Wissenschaftliche Untersuchungen gibt es wenige.

Die extremste Ausartung des Sammelzwangs ist das „Vermüllungssyndrom“. Zu dem Anhäufen nutzloser Gegenstände in der Wohnung kommt die allgemeine Verwahrlosung auch durch das Sammeln von Müll. Häusliche und persönliche Hygiene werden vernachlässigt, und die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück – bis in die vollständige soziale Isolation. Oft müssen die verdreckten Wohnungen zwangsgeräumt werden und die Betroffenen längerfristig professionell betreut werden.

Forschungen zum „Vermüllungssyndrom“ von Dettmering und Pastenaci (2) ergaben, dass die Betroffenen häufig an Schizophrenie oder affektiven Psychosen leiden. Auch Demenz, Borderline-Störungen und Hirnschädigungen können Ursachen für

Verwahrlosungsphänomene sein. Dettmering beschreibt drei Formen der Vermüllung:

c Wohnungen, in denen wertlose Gegenstände nach einem „Ordnungsschema“ gesammelt werden. Hier existiert manchmal ein Gangsystem, das an die Bauten von Nagetieren erinnert.

c Wohnungen, in denen Dinge ohne System gehortet werden. Sie gleichen eher Müllhalden, und die Benutzung wichtiger Gebrauchsgegenstände, wie Herd und sanitäre Anlagen, ist stark eingeschränkt.

c Wohnungen, die unbewohnbar geworden sind, weil ihre hygienischen Einrichtungen nicht mehr funktionieren. Hier finden sich oft Essensreste, Urin und Exkrememente im Wohnbereich. Aus psychologischer Sicht liegen die Ursachen des Messie-Syndroms in der Diskrepanz zwischen äußerer und innerer Welt der Betroffenen. Ein Messie schafft es nicht, die eigenen Wünsche und Triebe mit den äußeren Anforderungen der Umgebung in Einklang zu bringen und scheint auf ständiger Suche nach etwas zu sein, das er nicht benennen kann.

Psychoanalytiker sprechen von einer narzisstischen Störung oder einer oralen Schädigung:

Die Betroffenen versuchen unbewusst, die Löcher in der Seele mit Äußerlichkeiten – in diesem Fall mit Sammeln und Horten – zu stopfen. Frühkindliche traumatische Verlusterlebnisse, Bindungsstörungen und kritische Lebensereignisse können eine Einschränkung des emotionalen Erlebens hervorrufen. Es wird dann versucht, dies mit Besitz zu kompensieren: Die Unfähigkeit zu fühlen, bringt Messies dazu, sich für das „Haben“ statt für das „Sein“ (nach Erich Fromm) zu entscheiden. Viele Psychologen, so auch Gisela Steins (9), sehen im Messie-Dasein ein äußerlich sichtbares Spiegelbild des inneren Chaos. Ein erhöhtes Erregungsniveau (oft gespeist durch soziale Ängste, überhöhte Ansprüche an sich selbst und die Trauer darüber, dass man sie nicht erreicht) erschwert die Kontrolle über das Messie-Verhalten. Untersuchungen von Renate Pastenaci (2) zeigen, dass der Müll die Betroffenen von seelischen Problemen entlasten kann und dass bei einer „Entmüllung“ der Wohnung Panikreaktionen auftreten können.

Was sich oberflächlich als Messie-Verhalten zeigt, wird im Einzelfall mit unterschiedlichen Krankheitsbildern konnotiert.

Zwangsstörung

Das Sammeln von Objekten, die nur einen subjektiven und keinen objektiv erkennbaren Wert haben, kann Ausdruck einer Zwangsstörung sein. Zwanghafte Messies haben

Schwierigkeiten, sich von emotional besetzten Gegenständen zu lösen. Die Trennung von dem Gegenstand wird häufig als Verlust eines Teils der eigenen Identität erlebt und ist hochgradig angstbesetzt. Ein weiterer Grund kann ein extremes Vermeidungsverhalten sein, bei dem der Patient – etwa aus Angst, etwas falsch zu machen – alle anstehenden Entscheidungen vor sich herschiebt und sich nicht entscheidet. Steins stellte fest, dass der überwiegende Teil der Betroffenen keine klassische Zwangsstörung, sondern nur zwanghafte Elemente aufweist (9).

Sucht

Häufiger wird das Messie-Phänomen mit Suchterkrankungen konnotiert. Während die zwanghaften Messies strukturiert, ordentlich und vordergründig kontrollierend mit dem Horten und Sammeln umgehen, haben die Suchtkranken einen ausgeprägten Kontrollverlust.

Ihr Sammeln ist unstrukturiert, chaotisch, ohne System und kann bis zur Vermüllung gehen. Betroffene reagieren mit Messie-Verhalten auf erlebte Verluste oder nicht erfüllte Wünsche. Oft sind die klassischen Suchtkriterien „Kontrollverlust“ und „Abstinenzunfähigkeit“ gegeben (7).

In der Literatur besteht Übereinstimmung darüber, dass das Messie-Syndrom sowohl Elemente von Zwang als auch von Sucht aufweisen kann. Eine genaue Zuordnung muss im Einzelfall getroffen werden.

Depression

Häufig sind einsame, depressive Menschen vom Messie-Syndrom betroffen. Es ist jedoch selten das Leitsymptom, sondern eine Nebenproblematik. Der Mangel an Zuwendung und auch die eigene Gefühlsarmut verlangen nach einem Ausgleich. Die materiell greifbaren Objekte treten an die Stelle sozialer Nähe und steigern kurzfristig das Selbstwertgefühl. Deshalb kommt es zu weiteren Anhäufungen, aber auch zu immer größeren Frustrationen. Der Depressive landet in einem Teufelskreis: Durch die fortschreitende Isolation können die wahren sozialen Defizite nicht aufgefangen werden, und die depressiven Phasen verschlimmern sich.

Altersverwahrlosung

Die Verwahrlosung und „Vermüllung“ im Alter ist häufig Ausdruck altersbedingter Krankheiten oder sozialer Isolation. Demente Patienten versuchen, sich symbolisch (durch das Horten) ihre Welt zu erhalten: Was sie „im Kopf“ immer wieder verlieren, wird materiell festgehalten oder herangeschafft. Zudem „vergessen“ die Betroffenen im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit, sich selbst und ihre Wohnung zu pflegen. Auch soziale Ängste im Alter führen häufig zu aufgetürmten Müllbergen – als „Schutz“ gegen die Außenwelt. Menschen, die im Alter kaum soziale Kontakte haben, leben oft nur in der Erinnerung. Ihre einzige Lebenserfüllung ist das Aufbewahren alter Kleider, Fotos und Verpackungen, da es sonst nichts mehr in ihrem Leben gibt, woran sie sich halten können.

Psychosen

Weitere Krankheitsbilder, die vom Messie-Verhalten begleitet werden können, sind Schizophrenie oder affektive Psychosen. Ein Patient kann sich beispielsweise – vereinnahmt von Wahnvorstellungen – in seiner zugemüllten Wohnung gegen den Rest der Welt abschotten. Misstrauen gegenüber anderen oder Zerfall der eigenen Persönlichkeit veranlassen den Betroffenen, Dinge zu horten und festzuhalten, um Angst und Wahn zu besänftigen. Wenn die Welt und das eigene Selbst zerfallen, können bekannte materielle Objekte manchmal für den Betroffenen wertvoll sein und bieten Orientierung.

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)

ADHS wurde früher vor allem bei hyperaktiven, unruhigen und lernschwachen Kindern diagnostiziert. Wissenschaftler gehen inzwischen häufig davon aus, dass auch das Messie-Syndrom bei Erwachsenen auf eine Stoffwechselstörung zurückgeführt werden kann. Dabei sind die Homöostasen verschiedener biochemischer Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten, sodass eine unangemessene, chronifizierte Erregung im Nervensystem besteht. Wird die Störung im Kindesalter nicht erkannt oder nicht erfolgreich behandelt, kann dies nach Ansicht des Arztes und Psychologen Georg Wolff das Leben des Erwachsenen nachhaltig beeinflussen. Als Folge davon können Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie allgemeine Unruhezustände auftreten. Die neuere Forschung sieht in dem Wirkstoff Methylphenidat auch eine Chance für Betroffene mit Messie-Syndrom. Wenn die Behandlung anschlägt, werden die Betroffenen ruhiger, strukturierter und können ihr Leben besser organisieren. Allerdings ist die medikamentöse Behandlung nur bei wenigen Patienten erfolgreich, weil die Ursachen häufiger psychosozial bedingt sind.

Der erste Schritt zur Überwindung des äußeren Chaos ist die Einsicht, etwas ändern zu wollen. Es reicht allerdings nicht, die Ursachen des Messie-Syndroms aufzudecken, sondern

es bedarf einer Verhaltensänderung. Hilfreich ist ein integrativer Beratungs- und/oder Psychotherapieansatz, der sowohl Elemente der Verhaltenstherapie wie auch der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie miteinbezieht. Vor allem, wenn Depression, Sucht, Zwang oder eine Psychose vorliegen, sollte der Betroffene psychotherapeutisch/psychiatrisch behandelt werden.

Zitierweise dieses Beitrags:

Dtsch Arztebl 2002; 99: PP 419–420 [Heft 9]

Literatur

1. Bönigk-Schulz M: Was sind Messies? (nur im Internet: www.femmessies/txt/wassind.htm).
2. Dettmering P, Pestanaci R: Das Vermüllungssyndrom – Theorie und Praxis. Eschborn: Dietmar Klotz 2001.
3. Felton S: Schritt für Schritt aus dem Chaos – Arbeitsbuch für Messies. Moers: Brendow 1998.
4. Felton S: Im Chaos werden Rosen Blühen – Tips und Tricks für Messies. Moers: Brendow 1995.
5. Felton S: Im Chaos bin ich Königin – Überlebenstraining im Alltag. Moers: Brendow 1994.
6. Gross W: Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht. Freiburg: Herder Spektrum 2002.
7. Gross W: Sucht ohne Drogen. Frankfurt: Fischer 2003.
8. Jüntschke A: Im Chaos bin ich der King. Moers: Brendow 2001.
9. Steins G: Untersuchungen zur Deskription einer Desorganisationsproblematik: Was verbirgt sich hinter dem Phänomen Messie? Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie 2000; 48: 266–179 [Heft 3].

Anschrift des Verfassers:

Dipl.-Psych. Werner Gross

Psychologisches Forum Offenbach, Bismarckstraße 98

63065 Offenbach/Main, Telefon: 0 69/82 36 96 36

Fax: 0 69/82 36 96 37, E-Mail: pfo-mail@t-online.de

Internet: www.pfo-online.de



Wohnzimmer einer Person mit Messie-Syndrom



Wohnung einer Person mit Messie-Syndrom



Vermüllter Hauseingang und Hof einer Person mit Messie-Syndrom

Der Begriff **Messie-Syndrom** (von engl. *mess* = Unordnung, Dreck, Schwierigkeiten) bezeichnet schwerwiegende Defizite in der Fähigkeit, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die Alltagsaufgaben zu organisieren; es können ernsthafte seelische Störungen vorliegen.

„Messie-Syndrom“ ist ein von den [Medien](#) geförderter, umgangssprachlicher Ausdruck, der auch in der [psychotherapeutischen](#) Fachwelt zunehmend verwendet wird. ^[1]

Inhaltsverzeichnis

[\[Verbergen\]](#)

- [1 Definition](#)
- [2 Geschichte](#)
- [3 Symptome, Ursachen und Behandlung](#)
 - [3.1 Symptomatik](#)
 - [3.2 Ursachen](#)
 - [3.3 Zusammenhänge mit anderen psychischen Störungen](#)
 - [3.4 Hilfe und Behandlung](#)
- [4 Beschreibung der Symptomatik im englischsprachigen Raum](#)
- [5 Literatur](#)
 - [5.1 Fachliteratur](#)
 - [5.2 Selbsthilfeliteratur](#)
- [6 Medien](#)
- [7 Einzelnachweise](#)
- [8 Weblinks](#)

Definition [\[Bearbeiten\]](#)

Diese auch als **Desorganisationsproblematik** bezeichneten Defizite beruhen auf einer Störung psychischer Funktionen, sind also eine [psychische Störung](#). Hinsichtlich des Schweregrads gibt es eine weite Bandbreite von [Selbstregulationsschwächen](#), „Chaotik“ und Unordentlichkeit mit irrationaler Sammelneigung am einen Ende des Spektrums bis hin zu schweren Formen eines [Vermüllungssyndroms](#) am anderen Ende.

Geschichte [\[Bearbeiten\]](#)

Der Begriff „Messie“ ist eine Wortschöpfung der selbst betroffenen US-amerikanischen Sonderschulpädagogin Sandra Felton. Um sich aus ihrer Situation zu befreien, entwickelte sie ein Bewältigungskonzept und publizierte [Ratgeberliteratur](#). Auf diese Weise erfuhr eine breite Öffentlichkeit die Problematik. In den 1980er Jahren gründete Felton die Selbsthilfegruppe *Messies Anonymous*. Die Ratgeberliteratur und Presseberichte machten den Begriff auch im deutschsprachigen Raum bekannt. ^[2] Inzwischen gibt es eine erfolgreiche literarische Gestaltung eines „Messies“ und seines Umfelds von der deutsch/österreichischen Schriftstellerin [Evelyn Grill](#): ^[3] ein Beleg dafür, dass der Begriff ins allgemeine Sprachbewußtsein eingegangen ist und dort eine breite Palette von noch tolerablen bis krankhaften Verhaltensweisen bezeichnet.

Symptome, Ursachen und Behandlung [\[Bearbeiten\]](#)

Symptomatik [\[Bearbeiten\]](#)

Betroffene, die auch als „*Messies*“ bezeichnet werden (oder sich selbst so nennen), leiden an einem Defizit, ihre Handlungen geplant und zielgerichtet an der Bewältigung ihrer alltäglichen Aufgaben auszurichten. Dies kann sich äußern in:

- Unordentlichkeit bis zu Geruchsbelästigung und [hygienischen](#) Problemen
- [zwanghaftem](#) Sammeln wertloser oder verbrauchter Dinge

- chronischen Problemen mit Zeiteinteilung und Pünktlichkeit
- „Lähmung“ der Handlungsfähigkeit auch in wichtigen Situationen
- versäumen bzw. nicht erledigen normaler sozialer Verpflichtungen (Es kann beispielsweise vorkommen, dass die gesamte Post – ob Werbung, wichtige Briefe oder Mahnungen – ungeöffnet liegenbleibt.)
- eingeschränktem sozialen Umgang, den u. a. eine oft extrem unordentliche Wohnung mit hervorruft
- Hilflosigkeit unter dem Druck des Chaos.

Messies neigen zum [Sammeln](#) bzw. [Horten](#) von Sachen, die ihre Mitmenschen oft als wertlos ansehen und wegwerfen würden. Die Betroffenen sind meistens unfähig, den realen Wert dieser Gegenstände einzuschätzen und zwischen wichtig und unwichtig, brauchbar und unbrauchbar zu unterscheiden. Oft sehen sie die Irrationalität ihres Hortens zwar ein, sind aber nicht in der Lage, der Einsicht entsprechend zu handeln. Im Extremfall führt die Unordnung dazu, dass größere Bereiche der Wohnung nicht mehr betretbar sind. Manchmal verbleiben nur noch enge „Fußwege“ zwischen großen Haufen, Kisten und Säcken. Schließlich kann es zur Unbewohnbarkeit der Wohnung kommen (s. Vermüllungs- bzw. [Diogenes-Syndrom](#)).

Darüber hinaus haben Messies häufig Schwierigkeiten, [Prioritäten](#) zu setzen, Notwendiges zu erledigen und ihre Handlungen gemäß eigener Zielsetzungen effektiv zu steuern. Insbesondere die Umsetzung geplanter Handlungen, die nicht aktuell befriedigend sind, fällt ihnen schwer, ebenso eine aufgabengerechte Zeiteinteilung. Ähnlich wie bei einer [Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung](#) (ADHS) sind also die sogenannten [exekutiven Funktionen](#) gestört.

Messies schämen sich ihrer Unordnung in der Regel und leiden darunter. Auch infolge sozialer Isolation halten es viele Betroffene nicht für möglich, dass andere unter denselben Schwierigkeiten leiden. Dies erschwert ihnen häufig, ihr Problem zu erkennen und Hilfe zu suchen. Nach außen sind Messies meistens unauffällig. Sie erscheinen oft als offene, optimistische, vielseitige und kreative Menschen. Manchmal haben sie – scheinbar paradox – eine Tendenz zum [Perfektionismus](#).

Auch Menschen, deren Wohnung ordentlich sein mag, die aber ein subjektives Gefühl einer [Überforderung](#) bezüglich der Ordnung in ihrer Wohnung haben, werden bisweilen als Messies bezeichnet. Als kennzeichnend gilt die Blockade des Handelns in der eigenen Wohnung.^[4]

[Ursachen](#) [\[Bearbeiten\]](#)

Ursachen für das Messie-Syndrom sind mannigfaltig, die im Folgenden aufgezählten sind nur einige von vielen möglichen (Mit-)Ursachen.

Die Ursachen können im „Verlassen-Werden“ von angenehmen Dingen liegen. Jemand, der sich etwas zulegt, einkauft oder von jemandem beschenkt wird, verbindet mit dem erworbenen Besitz eine nicht zu unterschätzende angenehme Erinnerung. Für den Messie, der nie oder selten in seinem Leben Zuneigung oder Bestätigung bekam, ist diese Erinnerung des angenehmen gekauften Besitzes das Einzige, woran er sich klammern kann. Eine Erinnerung, die er nicht wieder verlieren will. So hortet der Messie sie. Er sammelt alles, was die angenehme Erinnerung auslöste. Auf keinen Fall will er eine dieser Erinnerungen mit dem Hausmüll entsorgen, aus Angst, das einzig Angenehme in seinem Leben würde ihn verlassen.

Das Messie-Syndrom kann auch Folge eines Traumas sein, also einer seelischen Verwundung oder eines Schicksalsschlages, die den Betroffenen aus der Bahn warfen. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von fehlgelaufener [Trauerarbeit](#) oder von einer [Anpassungsstörung](#).^[2]

Eine weitere Ursache für diese Sammelleidenschaft kann Geiz sein. Der Betroffene kann sich von nichts trennen oder muss alles aufheben, weil er davon ausgeht, er könne es noch einmal gebrauchen, auch wenn er schon gar keinen Überblick mehr über seine gehorteten Sachen hat.

Zusammenhänge mit anderen psychischen Störungen [\[Bearbeiten\]](#)

Psychotherapeuten orientieren sich bei der Diagnose psychischer Störungen in aller Regel an den gängigen Klassifikationssystemen [ICD-10](#) oder [DSM IV](#), die den Begriff Messie-Syndrom nicht enthalten.

Dem Syndrom können unterschiedliche psychische Störungen zu Grunde liegen. Es kann sich um eine Störung der [Selbstregulation](#) bzw. der [Exekutiven Funktionen](#) im Rahmen einer [Zwangskrankheit](#), einer [Depression](#), von [Persönlichkeitsstörungen](#) oder anderer [psychischer Erkrankungen](#) handeln.

Manche Fachleute gehen davon aus, dass das Messie-Syndrom (in Fällen, in denen keine [Psychose](#), schwere [Depression](#) oder [Senilität](#) vorliegt) eine ähnliche Grundlage hat wie [ADHS](#) bzw. eine Variante dieser Störung ist. Die Abklärung einer [Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung](#) sollte daher Bestandteil einer fachärztlichen oder psychologischen Diagnosestellung bei einem Messie-Syndrom sein.

Hilfe und Behandlung [\[Bearbeiten\]](#)

Eine *Haushaltshilfe* empfinden Messies häufig als nicht nützlich, da sie oft besondere [Scham](#) bezüglich ihrer Privatsphäre empfinden und zudem in der Regel ein starkes Bedürfnis haben, selbst die Kontrolle und Übersicht über ihre gehorteten Gegenstände zu behalten.

Für betroffene Familien gibt es auch öffentliche Beratungsangebote; so bietet die [Caritas](#) ein Haushalts-Organisations-Training an, als ein Teil ihres Angebots der [Familienpflege](#).

Viele Experten halten [Coaching](#) für ein geeignetes Mittel, Messies zu unterstützen. Ein Coach greift nicht persönlich ein, sondern berät lediglich. Die Erstellung von Arbeitsplänen und die Unterstützung bei deren Einhaltung helfen den Betroffenen oft, ihre täglichen Aufgaben besser zu strukturieren. Hilfreich kann auch ein sogenannter [Peer](#) sein, der dem Messie beim Aufräumen Gesellschaft leistet, ihn ermutigt, und ihn beim Aussortieren, Verstauen und Ablegen unterstützt, ihm nützliche Hinweise gibt oder ihn einfach bei Laune hält. Da Messies ohnehin unter Scham- und Schuldgefühlen leiden, sind Ermahnungen in aller Regel nicht hilfreich. Stattdessen sollten bereits kleine Fortschritte gewürdigt werden.

Innerhalb des weiten Spektrums von leichteren Formen von Unordentlichkeit und [Selbstregulationsschwäche](#) und schweren, die Autonomie und Lebenstüchtigkeit der Betroffenen erheblich beeinträchtigenden Störungen gibt es bisher keine klaren Kriterien dafür, ab welchem Schweregrad eine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt.

Nach eingehender fachärztlicher Untersuchung und Diagnosestellung kann eine unterstützende *medikamentöse Behandlung* angezeigt sein, je nach zugrunde liegender

psychischer Störung, wie mit einem [Antidepressivum](#) (bei [Depressionen](#) oder [Zwangskrankheit](#)) oder mit [Stimulantien](#) bei Vorliegen von ADHS.

Beschreibung der Symptomatik im englischsprachigen Raum [\[Bearbeiten\]](#)

Im englischen Sprachraum ist der Begriff „Messie-Syndrom“ wenig gebräuchlich. Die hier beschriebene Psychopathologie wird im Englischen als *Compulsive Hoarding*, Medien- und umgangssprachlich manchmal auch als *Hoard and Clutter Syndrome* oder *Pack Rat Syndrome* bezeichnet.^[5]

Wenn das Sammeln und Horten im Vordergrund steht, wird die Symptomatik im englischsprachigen Raum dem Spektrum der [Zwangserkrankungen](#) (*obsessive-compulsive disorders*, Abk. *OCD*) zugeordnet. Steht eine Handlungsstörung im Sinne von Defiziten der [Selbstregulation](#) bzw. der [exekutiven Funktion](#) im Vordergrund, sieht man die Störung dort zumeist als Form der [Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung](#) an.

Literatur [\[Bearbeiten\]](#)

Fachliteratur [\[Bearbeiten\]](#)

- Annina Wettstein: *Messies. Alltag zwischen Chaos und Ordnung*, Zürich 2005, [ISBN 3-908784-03-4](#)
- Gisela Steins: *Untersuchungen zur Deskription einer Desorganisationsproblematik. Was verbirgt sich hinter dem Phänomen Messie?*, in: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie 2000; 48: 266–179 Heft 3.
- Gisela Steins: *Desorganisationsprobleme. Das Messie-Phänomen*, Pabst Science Publishers 2003, [ISBN 3-89967-009-4](#).
- Gisela Steins u. a.: *Aber Messie bin ich noch! Eine Interventionsfallstudie zum Messie-Phänomen*, Pabst Science Publishers 2004, [ISBN 3-89967-109-0](#).
- Werner Gross: *Messie-Syndrom. Löcher in der Seele stopfen*, Deutsches Ärzteblatt September 2002. ^[6]
- [Arnd Barocka](#) u. a.: *Die Wohnung als Müllhalde*, in: MMW – Fortschritte der Medizin 45 2004. ^[7]
- Rainer Rehberger: *Messies – Sucht und Zwang. Psychodynamik und Behandlung bei Messie-Syndrom und Zwangsstörung*, Klett-Cotta 2007, [ISBN 978-3-608-89049-5](#).
- [Alfred Pritz](#) (Hrsg): *Das Messie-Syndrom: Phänomen - Diagnostik - Therapie*. Springer Verlag; Auflage: 1 (2009), [ISBN 978-3-211-76519-7](#).
- Andreas Schmidt: *Der Messie House Index (MHI) - Versuch einer empirischen systematischen Quantifizierung über verhaltensökologische Phänotypus-Diagnostik des Messie Phänomens*. Grin-Verlag Wien 2009. [ISBN 978-3-640-30901-6](#) (E-Book), [ISBN 978-3-640-30710-4](#) (Buch)

Selbsthilfeliteratur [\[Bearbeiten\]](#)

- Eva S. Roth: *Das Messie-Handbuch – Unordnung, Desorganisation, chaotisches Verhalten – Beschreibung und Ursachen*, Frankfurt am Main 2005, [ISBN 3-88074-471-8](#).
- Eva S. Roth: *Einmal Messie, immer Messie? Momentaufnahmen aus einem chaotischen Leben*, Frankfurt am Main 2005, [ISBN 3-88074-470-X](#).
- Barbara Lath: *Leitfaden für den Umgang mit Chaos-Wohnungen*, Frankfurt am Main 2006, [ISBN 3-88074-479-3](#).
- Mindy Starns Clark: *Das Haus, das sich von selbst aufräumt*, Witten 2008, [ISBN 978-3-417-26228-5](#).


Medien [\[Bearbeiten\]](#)

- Thomas Haemmerli (Regie): [Sieben Mulden und eine Leiche](#), Film Zürich 2007.
- [Clean House](#), amerikanische Reality-Show (seit 2003)

Einzelnachweise [\[Bearbeiten\]](#)

1. [↑](#) vgl. Alfred Pritz (Hrsg.): Das Messie-Syndrom. Wien, New York 2009
2. [↑](#) ^a ^b [Faust, Volker, Einsam unter Müll; Abschnitt Messies](#)
3. [↑](#) Evelyn Grill: Der Sammler. Roman. St. Pölten, Salzburg: Residenz, 2006.
4. [↑](#) [Messie-Syndrom: Chaos im Kopf](#), sueddeutsche.de
5. [↑](#) [Compulsive Hoarding-Website der OC Foundation](#); [Do You Have Hoard And Clutter Syndrome?](#); [Are You a Pack Rat?](#)
6. [↑](#) [aerzteblatt.de](#) Werner Gross: Messie-Syndrom. Löcher in der Seele stopfen, 2002.
7. [↑](#) [Klinik Hohe Mark](#) Die Wohnung als Müllhalde, PDF 138KB.

Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

 [Commons: Messie-Syndrom](#) – Sammlung von Bildern und/oder Videos und Audiodateien

- [Literatur von und über Messie-Syndrom](#) im Katalog der [Deutschen Nationalbibliothek](#) ([Datensatz zu Messie-Syndrom](#) • [PICA-Datensatz](#) • [Apper-Personensuche](#))
- [Förderverein zur Erforschung des Messie-Syndroms](#)
- [Netzwerk für Messies \(Schweiz\)](#)
- [Das "Messie"-Syndrom](#) aus psychologischer Sicht
- [\[1\]](#) Possessed: Kurzdoku über das Messie-Syndrom

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Messie-Syndrom>“

Kategorie: [Psychische Störung](#)

Einmal Messie, immer Messie?

Artikel aus der STUTTGARTER ZEITUNG vom 13.02.2010

Medizin I Menschen, die ihre Wohnung vermüllt haben, finden nur mit großer Mühe in ein normales Leben zurück. Von Ekkehart Eichler

Vor ein paar Jahren wäre ich im Chaos fast versunken", sagt Heike. Noch heute, so sagt sie, bekomme sie eine Gänsehaut vor Scham und Ekel, wenn sie an ihre Hardcore-Phase denkt. Die beschreibt sie so: "Geschirrberge, die sich in der Küche türmten. Tüten voller Abfall. Berge leerer Joghurtbecher. Hühnerknochen, die sich auf dem Mülleimer stapelten." Heute jedoch sieht es bei Heike auf den ersten Blick aus wie bei jedem anderen, der die Dinge ein bisschen schleifen lässt. Ein paar Körbe mit Bügelwäsche, einige Kartons mit Krimskrams, unaufgeräumte Regale. Und dennoch gehört die 42-Jährige, die so mutig und selbstbewusst über ihre Probleme spricht, zu jenen fast zwei Millionen Menschen in Deutschland, die unter dem Messie-Syndrom leiden.

Messies, wie diese Menschen in Ableitung vom englischen Wort "mess" für Unordnung genannt werden, können nichts wegwerfen. Sie sammeln, was ihnen in die Hände fällt. Sie müllen sich zu mit Haufen und Türmen. Sie produzieren ein Chaos aus Kram und Krempel. Was aber bringt sie dazu, so zu leben? Und können sie sich wieder aus diesem Zustand befreien?

"Beim Messie-Syndrom handelt es sich um ein komplexes psychiatrisch relevantes Krankheitsbild", sagt der Berliner Psychiater Gerd Teschke. Er ist einer der wenigen Experten, die sich mit dem bisher kaum erforschten Phänomen ernsthaft beschäftigen. Er nimmt an, "dass es eine Schwäche im exekutiven System des Gehirns ist". Dieses, dem Management einer Firma vergleichbare Kommandozentrum befindet sich im präfrontalen Cortex, dem entwicklungsgeschichtlich jüngsten Teil des Gehirns. Es ist dafür verantwortlich, dass der Mensch Ziele setzen, Urteile fällen, Handlungen planen, Entscheidungen treffen, Informationen verarbeiten und in entsprechende Handlungen verwandeln kann.

Bei Menschen mit Messie-Syndrom sind diese lebenswichtigen Sortier- und Entscheidungsfunktionen gestört. Die Fülle einströmender Eindrücke oder Impulse führt zu Überforderung. "Die Menschen der Steinzeit mussten mit ungefähr 35 Gegenständen umgehen", sagt Teschke, "wir sind heute mit Abertausenden konfrontiert. Entsprechend höher sind die Anforderungen an das exekutive System."

Dieses innere Chaos hat ein äußeres Chaos zur Folge. Auch bei Heike war und ist das bis heute so: "Ich kann Reize, die auf mich einströmen, nicht filtern. Für mich ist jeder Reiz gleich stark und gleich wichtig. Andere Leute können problemlos unterscheiden, was jetzt wichtig ist oder nicht; was mache ich später und was sofort. Wenn bei mir der Papierkorb brennt und gleichzeitig das Telefon klingelt, weiß ich nicht, was ich zuerst machen soll."

So wie die ehemalige Fremdsprachensekretärin Heike, die heute in einem Callcenter eine Hotline betreut, sind Messies häufig intelligente und kreative Leute, die - so paradox das klingen mag - an überzogenem Perfektionismus leiden. Aber sie sind nicht in der Lage, diese absolute Ordnung herzustellen. Während faule oder unordentliche Menschen jederzeit aufräumen könnten, häufig aber nur nicht wollen, ist es bei Messies genau entgegengesetzt: Sie wollen durchaus, können es aber partout nicht - hier beginnt ihre Krankheit.

Die Psychologin Renate Pastenaci vertritt die These, "dass die Vermüllung als Syndrom die Reaktion auf ein Trauma darstellt". Zu diesen Traumata gehören Todesfälle wichtiger Bezugspersonen, Scheidungen, Krankheiten, Arbeitslosigkeit und andere einschneidende biografische Ereignisse. Betroffene versuchen, verloren gegangene Beziehungen zu kompensieren, indem sie sich ausschließlich auf das Sammeln von Gegenständen fixieren, ein symbolischer Ersatz für den erlittenen Verlust. Das kann zur völligen Vermüllung der Wohnung und in tiefe gesellschaftliche Isolation führen. Zum Verlust des Arbeitsplatzes wie auch bei Heike und zu erheblichen Problemen mit Behörden, weil etwa wichtige Papiere nicht mehr gefunden oder abgeschickt werden. Im Extremfall können psychische Belastung und schwere Depressionen sogar zum Selbstmord führen.

Die Hintergründe des Messie-Syndroms sind vielfältig: Grund-, Sozial- oder Versagensängste kommen ebenso infrage wie Blockaden unbewusster Routinen. Entwicklungs-, Bindungs- und Zwangsstörungen können eine Rolle spielen. Und vielleicht sind auch Krankheiten wie das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADS die Ursache für das Messie-Syndrom.

Für Teschke ist die Sache klar: "Vor der eigentlichen Therapie müssen diese Störungen behandelt werden. Und es reicht nicht aus, zu sagen: Räum auf! Schmeiß den Müll weg! Das sind nur Symptome." Grundprinzip sei die behutsame Rückführung der Betroffenen in ein normales Leben. Ihnen allmählich wieder beizubringen, wie sie mit den Alltagsverrichtungen umgehen können. Und das Belohnungssystem wieder funktionsfähig zu machen, weil das extrem wichtig ist für die Motivation.

So gut wie alles hat Heike schon probiert: Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, Medikamente, lernen, wie man aufräumt, Zeitmanagement, Stressreduzierung, Hilfesuche in Internetforen, ja sogar Auftritte vor TV-Kameras. Den Fernseher hat sie abgeschafft, weil die tägliche Dosis Ablenkung lähmendes Gift für sie war. Ihr größter Glücksfall: vor vier Jahren fand sie einen Mann, der ganz behutsam mit ihr und ihrem Problem umgeht.

Dennoch bleibt es ein täglicher harter Kampf gegen sich selbst. Über Jahre hat sie damit das Schlimmste überwunden, doch aufhören wird die Therapie für sie nie: "Im Moment ist gerade wieder so eine Zeit, wo ich denke: hoffentlich kriege ich das alles in den Griff, weil es sich sonst ausbreitet wie ein Krebsgeschwür. Also wenn ich nicht extrem ordentlich bin und sofort alles wegräume, dann breitet es sich sofort aus, es kommt noch etwas dazu, und dann ist irgendwann der Punkt erreicht, wo ich denke, um Gottes willen, jetzt muss ich aufräumen. Dann kommt wieder dieser Teufelskreis, dass ich mich nicht rantraue und mich nicht überwinden kann."

http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2386249_0_9223_-einmal-messie-immer-messie-.html

Ergebnisse **1 - 10** von ungefähr **25.700** für "**Einmal Messie, immer Messie**". <13.02.2010>

1. [**Eva S.Roth:Einmal Messie, immer Messie, ein Buch, das ehrlich und ...**](#)

Daraus entstand schließlich das autobiographische Buch *Einmal Messie, immer Messie?*.

Bezüglich dieses hartnäckigen Chaos kamen ihr einige grundlegende ...

www.verlag-dietmar-klotz.homepage.t-online.de/.../rothmessie.html - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

2. [**Wie kann man einem Messie wirklich helfen? - Yahoo! Clever**](#)

Einmal Messie immer Messie. Die brauchen Ärztliche Hilfe. vor 2 Jahren. 4 Bewertung: Gute

Antwort · 2 Bewertung: Schlechte Antwort · Missbrauch melden ...

de.answers.yahoo.com/question/index?qid... - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

3. [**Messie-Syndrom - Wikipedia**](#)

Eva S. Roth: *Einmal Messie, immer Messie?* Momentaufnahmen aus einem chaotischen Leben, Frankfurt am Main 2005, ISBN 3-88074-470-X. Barbara Lath: Leitfaden ...

de.wikipedia.org/wiki/Messie-Syndrom - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

4. [**Bücher: Einmal Messie, immer Messie? von Eva S. Roth**](#)

Bücher: *Einmal Messie, immer Messie?* von Eva S. Roth.

www.buch.ch › [Start](#) › [Bücher](#) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

5. [**Einmal Messie - immer Messie? - ZDF.de**](#)

3. Nov. 2009 ... *Einmal Messie - immer Messie?* Buchtipps zum Thema Messie. Die Auswahl an Büchern beschäftigt sich mit der Thematik des Vermüllungssyndroms, ...

www.37grad.zdf.de/ZDFde/inhalt/24/0,1872,7910552,00.html

6. [Eva S. Roth - eine bekennende Messie: Die Musikerin wirbt in zwei ...](#)

„Ich wollte meine Eltern im Odenwald besuchen“, erzählt sie in „*Einmal Messie, immer Messie*“. „Zirka 50 Kilometer hatte ich vor mir, das meiste davon ...

abhaengigkeit.suite101.de/.../eva_s_roth_ist_eine_bekennende_messie - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

7. [News-Ergebnisse für "Einmal Messie, immer Messie"](#)



[Einmal Messie, immer Messie?](#) - vor 5 Stunden gefunden

Medizin | Menschen, die ihre Wohnung vermüllt haben, finden nur mit großer Mühe in ein normales Leben zurück. Von Ekkehart Eichler Vor ein paar Jahren wäre ...

Stuttgarter Zeitung