

Messie-Syndrom

Werner Gross

Löcher in der Seele stopfen

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 Prädikanteste: 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 Jüntsche 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:

- Wohnungen, in denen wertlose Gegenstände nach einem „Ordnungsschema“ gesammelt werden. Hier existiert manchmal ein Gangsystem, das an die Bauten von Nagetieren erinnert.
- 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.
- Wohnungen, die unbewohnbar geworden sind, weil ihre hygienischen Einrichtungen nicht mehr funktionieren. Hier finden sich oft Essensreste, Urin und Exkremente 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 Verluste, 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 Stoffwechsellösung 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. Jüntsche 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