

## Messies – Einsam unter Müll?!

Dipl.-Psychologin Regina Lessenthin<sup>1</sup>



Regina Lessenthin

Immer häufiger erfahren wir vom unfassbaren Chaos in Wohnungen, Häusern, Gärten, in denen sich Kartons, Zeitschriften, Wäsche und Müll stapeln, so dass fast kein Durchkommen mehr ist. In Extremfällen werden sogar verweste oder mumifizierte Tier- und Menschenleichen gefunden.

Zum Beispiel bewohnte eine Frau mit zwei Kindern eine Wohnung, die gefüllt war mit Gegenständen und Unrat. Aus übereinander gestapelten großen Umzugs-

kartons quollen schmutzige und saubere Kleidungsstücke, Zeitungen und Spielzeug. Der Fußboden war mit schmutzigen Papierwindeln, alten Brotresten, Zeitungen, Spielsachen und Schuhen bedeckt. Auch Koffer, Kleidung, Schuhe und Kindernahrung lagen teils auf Möbeln, teils auf dem Fußboden. Das Bad konnte nicht mehr benutzt werden, weil sich auch hier Kartons und Zeitschriften türmten. In der Küche stapelten sich Bücher, Zeitschriften, schmutziges und sauberes Geschirr, Kleidung sowie Konservenbüchsen, in denen sich teilweise noch Nahrungsreste befanden. Der Flur war vollgestellt, so dass nur schwer durchzukommen war.

### Was sind Messies?

Menschen, die u.a. diese Probleme haben, werden als Messies, abgeleitet vom englischen mess (Chaos, Durcheinander), bezeichnet. Diese Menschen haben eine Diskrepanz zwischen „Wie es bei mir aussieht“ und „Wie es bei mir aussehen sollte“. Die Schwierigkeiten bestehen sowohl im Schaffen als auch im Einhalten von räumlichen wie zeitlichen Strukturen. Daher wird auch von Desorganisationsproblemen gesprochen. Das bedeutet, dass es an der Fähigkeit mangelt, eigene Ziele oder Absichten entgegen auftretender innerer oder äußerer Schwierigkeiten zu verfolgen bzw. umzusetzen. Dieser Mangel beeinträchtigt massiv zahlreiche Lebensbereiche, weshalb diese der willentlichen Steuerung entzogen sind. Die Betroffenen leiden unter den Zuständen, schämen sich der sichtbaren räumlichen

Desorganisation und beginnen sich sozial zu isolieren. In allen Gesellschaftsschichten, bei Männern und Frauen jeweils unterschiedlichen Alters, sind Messies zu finden. Am häufigsten trifft es zwei Gruppen: Menschen jenseits der Fünfzig, die nicht über den Verlust des Partners hinwegkommen und Menschen zwischen Zwanzig und Dreißig, die sich zu früh vom Elternhaus getrennt haben und mit der Haushaltsführung überfordert sind. Beide Gruppen bringen ihre nicht verarbeitete Trennung oder Trauer so zum Ausdruck. Das innere Chaos wird nach außen reflektiert.

Was möglicherweise als unkonventioneller Lebensstil begann, verselbstständigt sich und endet in kaum noch zu beherrschendem Chaos. Aber nicht jede desorganisierte Person ist ein Messie, so wie auch nicht jeder, der trinkt oder sich betrinkt, ein Alkoholiker ist. Viele legen einfach nicht so viel Wert auf Organisation, aber sie verlieren nicht die Kontrolle über die Situation. Maß und Intensität unterscheiden sich von denen eines Messies. Die Unordnung eines echten Messies beeinträchtigt das Leben auf irgendeine Weise massiv.

Nimmt die Ansammlung der Gegenstände, die in Plastiktüten, Schachteln und Kisten aufbewahrt werden, ein Ausmaß an, das die Funktionsfähigkeit der Wohnung nicht mehr gewährleistet, dann kippt die Situation in Vermüllung um. Es besteht die Gefahr für den Bewohner der Wohnung von umkippendem Müll verschüttet oder verletzt zu werden, Schimmelpilzkulturen und Ungeziefer breiten sich aus, es kann zu Gesundheitsgefährdungen kommen und der Geruch wird außerhalb der Wohnung wahrnehmbar. Außerdem besteht eine hohe Brandgefahr, da massenhaft Zeitschriften und Papiere auch über oder neben Herdplatten gesammelt werden. In Einzelfällen kann das Gewicht der Bücher und Papiere die Statik der tragenden Decke beeinträchtigen und die Decke durchbrechen.

### Was sind die Ursachen?

Andererseits: könnte nicht aus jedem ein Messie werden? Unser Leben wird immer

<sup>1</sup> Die Autorin ist Lehrbeauftragte an der HVE.



komplizierter, die tägliche Informationsflut überrollt uns ebenso wie der tägliche Abfall, viele leiden unter Stress und dem sogenannten Burn-out-Syndrom. Nicht umsonst gibt es zahlreiche Beiträge über Zeitmanagement und „Simplify your life“. Was würde passieren, wenn wir zwei Wochen die Berge von Verpackungen, Pfandflaschen, Einwegflaschen, Joghurtbechern, Plastikfolien, Tetrapacks und Pappschachteln nicht regelmäßig entsorgen würden?

Psychologisch betrachtet ist der Auslöser für die Entstehung eines Messie-Syndroms oft ein einschneidendes Lebensereignis: Trennung, Verlust, Krankheit, Arbeitslosigkeit. Stellvertretend für den Verlust wird versucht, die Leere mit Materiellem zu füllen. Das Aufbewahren der Vergangenheit in Form von Gegenständen aller Art, die den Lebensraum so einengen, dass keine Möglichkeit zu einem Neuanfang besteht, kann als äußere Kompensation eines (inneren) Trennungserlebnisses verstanden werden. Die Trennung von einem Gegenstand würde so als Verlust der eigenen Identität erlebt werden und ist hochgradig angstbesetzt. Zusätzlich wird bei vielen Messies ein mangelndes Selbstwertgefühl beobachtet.

#### **Welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es?**

Wenn wir eine Messie-Wohnung betreten und den dort wohnenden oft sehr netten, kreativen Menschen kennenlernen, ist es natürlich, dass wir helfen wollen, indem wir den Müll und Unrat entsorgen.

Meist zeigt sich, wenn dieser Versuch unternommen wurde, dass nach einiger Zeit die Wohnung in einem ähnlich unbewohnbaren Zustand ist wie vor der Entrümpelung. Abgesehen davon wäre eine solche Aufräumaktion – vor allem wenn sie gegen den Willen des Betroffenen erfolgt – für einen Messie auch sehr leidvoll, da all die gesammelten und aufbewahrten Gegenstände eine Bedeutung für ihn haben. Stellen Sie sich vor, ihre Wohnung fällt einem Brand zum Opfer oder wird vollständig ausgeraubt – wie würden Sie sich fühlen? Jeder Eingriff in die Behausung eines Menschen

stellt grundsätzlich einen dramatischen Angriff auf sein Persönlichkeitsrecht und seine Intimsphäre dar.

Deshalb sollten Aufräum- und Entrümpelungsangebote nur in äußersten Notfällen zum Einsatz kommen und wenn möglich mit Zustimmung der Betroffenen geschehen. Es hilft nichts, wenn mit Gewalt die Mauern eingerissen werden, die dem Betroffenen zwar ein Gefängnis bedeuten, die er aber auch nicht entbehren kann.

Wichtig ist eine Hilfe ohne Bewertung mit Verständnis für die Situation. Wenn der Messie durch Coaching oder Beratung lernen kann, eine innere Bereitschaft zu entwickeln, sein Verhalten zu ändern, bereit ist Hilfe anzunehmen und mit dem Berater einen gemeinsamen Verhaltensplan erstellt, ist mehr gewonnen – vor allem eine nachhaltige Lösung.

Messies müssen lernen, ihre irrationalen Gedanken im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen zu ändern. Ein Impuls zur Erneuerung ist notwendig, um wieder Leben und Bewegung in die Erstarrung zu bringen. Es ist wichtig, die Betroffenen aus dem Bann der Isolation zu lösen, was durch richtige Entscheidungen und Umwertung aus Sicht des Betroffenen geschehen kann.

*Ordnung ist das halbe Leben! – Woraus mag die andere Hälfte bestehen?*

