

dem Versinken. Wenn sie verschwanden, fehlt jeder Ausweg. Dann ist das Chaos zum Gefängnis geworden: zu einem von allem losgelösten Kosmos.

Noch führt ein Pfad wie ein geschlängelttes Rinnsal zu Andreas Doppelbett, auf dem sie zwei teller große Flecken freige-räumt hat zum Sitzen. Normalerweise lässt sie niemanden herein, selbst ihre beste Freundin darf die aufgetürmten Altlasten nicht sehen. Sie schämt sich. „Sie sehen ja“, sagt sie und ihr Arm weist kräftlos in den Raum. „das kann ich so niemandem zeigen.“

Andreas Wohnung liegt im zehnten Stock eines Hochhauses mit hellem Treppenhaus, Scheibengardinen und sauberen Fahrstufen. Hier lebt sie mit Jannick* (15), Tobias* (12), Jennifer* (13) und Benjamin* (2), mit drei Kaninchen, vier Springmäusen und den Katzen Garfield, Goofy und Gipsy. Die Tierkafé verengen den Gang zum Badezimmer auf Linealbreite. Der Geruch von Stall



Nur noch schmale Wege führen durch die kleine Wohnung von Andrea und ihrer Familie. Foto August

und Katzenklo dringt stülbig scharf in die Nase.

Jennifer macht Hausaufgaben am Küchentisch im Flur. Die Dosen, Tassen, Flaschen, Schokoladenverpackungen und die Katzenmedizin hat sie zur Seite geschoben, um ihr

Heft schräg an den Rand legen zu können. Das schlacke Mädchen mit Pferdeschwanz ist scheu. Sie redet nicht viel. Erst nach Stunden zeigt sie ihr Zimmer, dass sie mit zwei Chinchillas, dem kleinen Bruder und Mutters dunklem Kleider-schrank teilt. Die eigenen Klammotten sind auf Benjamins Gitterbett verstreut, weil das Regal von der Wand gefallen ist. „Es lohnt nicht aufzuräumen“,

sagt Jennifer, sie werde bald umziehen in ein eigenes Zimmer mit eigenem Schrank in der neuen Wohnung. Benjamin aber soll dann wieder bei ihr schlafen, damit er nicht verschwimmt „in all dem Krümpel.“

Draußen fährt ein Interregio auf Augenhöhe über die Kanalbrücke. Es ist der einzige freie Blick, den die Wohnung gewährt. Er entlastet Auge und Hirn, die Orientierung suchen. Die Unordnung verwirrt, verengt den Brustraum, verknappt die Luft. Wichtiges und Unwichtiges sind nicht mehr zu unterscheiden. Das Gefühl, vor dem Chaos kapitulieren zu müssen, wächst beim Hinsehen.

Andrea lädt keinen Besuch mehr ein, weil es keinen Platz gibt, wo er sich hinsetzen könnte. Kaffee kann sie nicht kochen, in der Küche fehlt der Platz. Mit den Kindern isst sie meist auswärts bei der „Tafel“.

Früher gab es immer wieder

men. Was heute unwichtig erscheint, kann morgen wichtig sein. Unmöglich das eine vom anderen zu trennen. Hilfe von außen löst bei Andrea Panik aus. Es raubt die Hoffnung, irgendwann wieder selbst entscheiden und handeln zu können.

„Wenn das sein wird – Andrea zuckt die Schultern. „Vor zwei Jahren“, sagt sie, „habe ich so gut wie aufgegeben. Da kam so viel Mist zusammen. Ärger mit der Wohnung, mit den Kindern.“ Seither begleitet sie das Gefühl, nichts mehr zu schaffen. Selbst die Post zu öffnen, wird zum unüberwindbaren Kratfakt. Der neue Schrank im Flur bleibt leer, weil sie sich nicht vorstellen kann, wie es hinterher darin aussehen soll.

„Es ist als ob meine Hände gefesselt wären“, sagt sie und hält die Handgelenke wie ein geistlicher Verbrecher gekreuzt vor den Körper. „Ich kann mich nicht entscheiden.“

Andrea's Leben teilt sich in zeitliche Müll-Freiräume: Als

Das Messie-Syndrom ist eine Krankheit

Interview mit Marianne Bönigk-Schulz, Gründerin des Fördervereins zur Erforschung des Messie-Syndroms (FEM) e.V. in Blomberg

Was sind Messies?

Menschen, die große Probleme mit der Organisation von räumlichen und zeitlichen Strukturen haben. Das äußere Chaos kann sich in der gesamten Wohnung zeigen oder abgeschwächt nur in einigen Ecken. Meist beschränkt sich die Unordnung auf den privaten Bereich. Im Berufsleben können Messies ordentlich und unauffällig sein.

Gibt es leichte und schwere Formen?

Oft beginnt es mit einem sich Verzeteln, mit der Unfähigkeit, Dinge zuzude zu machen, zum Beispiel, nach dem Essen die Küche aufzuräumen. Messies denken zwar die ganze Zeit daran, es noch zu tun, aber sie können ihre Gedanken nicht in Handlungen umsetzen. Am Ende sind sie so unter Stress, dass sie sich blockiert und unfähig fühlen, überhaupt anzufangen. Kommt dann noch das Horren und Sammeln dazu, werden die Lebensräume der Messies chaotisch. Sie schämen sich dafür, meiden soziale Kontakte, vereinsamen.

Warum können Messies nichts wegwerfen?

Haben bedeutet für einen Messie Sicherheit. Es sind Menschen, die innerlich unsicher und ohne Selbstvertrauen sind. Die angehäuften Dinge werden zum Teil der eigenen Person. Deshalb darf auch kein anderer etwas weg-schmeißen. Das erleben sie als persönlichen Verlust, selbst wenn es sich in den Augen anderer um Müll handelt. Messies müssen außerdem immer alle Dingen, was zu tun ist. Der Mechanismus des unbewussten Erinnerns fehlt ihnen. Sie können sich z.B. auch nicht merken, wie lange die Waschmaschine braucht. Probleme mit der zeitlichen Organisation sind deshalb sehr typisch.

Ist Messie-Sein angeboren?

Nein, manche Menschen verlieren das Organisations-talent durch eine dramatische Veränderung in ihrem Leben – den Tod eines nahen Angehörigen, Ar-

beitslosigkeit oder Scheidung. Es gibt aber auch Betroffene, die die Unsicherheit schon ihr Leben lang gespürt haben.

Wen trifft das Messie-Syndrom?

Männer betrifft es so häufig wie Frauen. Ausgelöst wird die Krankheit nicht selten im Alter zwischen sechs und 30 Jahren. In dieser Zeit stehen wichtige Lebensentscheidungen an (welche Schule, welche Ausbildung, welcher Ehepartner?). Entscheidungen zu treffen, verunsichert und überfordert Messies. Dabei sind sie häufig intelligent. Sie leiden massiv, haben aber keine Krankheitsinsicht, sondern denken: Ich muss ja nur mal richtig aufräumen.

Handelt es sich um eine psychische Krankheit?

Ja, denn sie verläuft chronisch, die Menschen können sich nicht selbst helfen, und sie führt häufig zu Folgeerkrankungen wie Wasch- und Kontrollzwang

oder zu Depressionen. Trotzdem gibt es wenig wissenschaftliche Untersuchungen und wenig Therapeuten, die das Krankhafte hinter dem vordergründig Unordentlichen erkennen.

Kann eine Therapie helfen?

Eine kognitive Verhaltenstherapie hat mir selbst nach 27 Jahren Messie-Sein geholfen. Aber es ist wichtig therapeutisch an der richtigen Stelle anzufangen – nicht das Verhalten muss im Vordergrund stehen, sondern die Einstellungen, die zu diesem Verhalten führen.

Was halten Sie von Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind wertvoll, wenn sie in den Mittelpunkt das gegen-sätzliche Kennenlernen, das emotionale Erleben stellen. Der Messie hat seine Gefühle zugedeckelt. Zugang zu den eigenen Empfindungen zu wecken, die eigenen Grenzen zu erkennen und sie bei anderen zu akzeptieren sind wichti-

kleben und drunter schreiben. „Der Müllberg.“ *Namen geändert.

Hier finden Sie Hilfe

Interesse an der Gründung von **Selbsthilfegruppen** gibt es in Kiel und in Rendsburg. Ansprechpartner: KIBIS Kiel, Frau Anja Kehn, Di 10-13Uhr, 17-19Uhr, Do 14-17Uhr, Tel. 0431-67 27 27. KIBIS Rendsburg, Frau Dagmar Wetz, Di 11-17Uhr, Mi 9-13Uhr, Do 9-13Uhr, Tel. 04331-27 8 44.

Im **Internet**: FEM, Förderverein zur Erforschung des Messie-Syndroms, <http://www.femmesies.de> Messie

ge Schritte, die in der Selbsthilfegruppe gegangen werden können.

Was können Angehörige tun?

Für den Messie aufzuräumen hat so wenig Sinn, wie ihn zum Therapeuten zu schleifen. Er muss selbst etwas ändern wollen, muss die Verantwortung für sich und sein Leben übernehmen. Messies machen gern alle anderen oder die Umstände für ihr Leben verantwortlich. Das ändert nichts. Schwierigkeiten macht auch, dass Messies unter der Situation weniger leiden, weil sie sie verzerrt wahrnehmen. Sie meinen etwa, sie kümmern sich besonders gut um die Kinder, weil sie ständig über sie nachdenken. Sie fühlen nicht die Defizite, die durch ihren Lebensstil entstehen. Für Kinder wäre eine Familien-therapie wichtig, um ein Grundvertrauen aufzubauen, das ihnen die Mutter nicht geben kann.

Interview Kirsten M. Bürgstein