

09. September 2020

RADIOBEITRAG als Text

Messie-Syndrom: Wenn Sammeln das soziale Leben bestimmt

Anmoderation:

Sogenannte Messies sammeln bis die Wohnung aus allen Nähten platzt. Manchmal sind die Räume so vollgestellt, dass man sich nur noch in schmalen Durchgängen darin bewegen kann. Der Begriff „Messie“ stammt von dem englischen Begriff „mess“, was auf deutsch soviel heißt wie Unordnung. Dahinter steckt allerdings mehr, als einfach keine Lust zu haben, aufzuräumen. Kristin Sporbeck hat sich bei Birgit Lesch informiert. Lesch ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.58 Minuten

Birgit Lesch:

Beim Messie-Syndrom zeigen sich Auswirkungen einer psychischen Störung, die Fachleute auch als zwanghaftes Horten bezeichnen. Die Betroffenen sind also nicht zu faul, um aufzuräumen, sondern ihnen fällt es aus tieferliegenden psychischen Gründen extrem schwer, sich von Gegenständen zu trennen. Die gesammelten Dinge haben einen hohen emotionalen Wert für die Betroffenen und sie vermitteln ihnen Halt und Geborgenheit. Und oft geht das Messie-Syndrom mit anderen Erkrankungen wie einer Depression, einer Sucht- oder Zwangserkrankung oder auch einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung auch bekannt unter ADHS einher.

Text: Andererseits ist aber nicht jeder, der unordentlich ist ein „Messie“ wie Birgit Lesch weiter erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK. Freunde oder Angehörige sollten aber nicht auf die Idee kommen, einfach die Wohnung aufzuräumen. Im Gegenteil – das kann panische Ängste auslösen.

Birgit Lesch:

Das Ansammeln von Gegenständen scheint ein Versuch zu sein, unerträgliche Gefühle zu unterdrücken und ungelöste innere Konflikte durch das zwanghafte Sammeln zu bewältigen. Häufig haben die Betroffenen schon in der Kindheit Trennungen erlebt, die sehr prägend waren. Und mit dem Wegwerfen der Gegenstände kommen dann wieder tiefe Verlustängste auf. Viele Betroffene haben Probleme mit ihrem Selbstwert und fühlen sich wertlos und außerdem haben sie Angst falsche Entscheidungen zu treffen, was sie wiederum vom Aufräumen abhält.

Text: Das Krankheitsbild ist noch wenig erforscht. Offensichtlich spiegelt das äußere Chaos das innere Chaos wider.

Birgit Lesch:

Mithilfe von psychotherapeutischer Unterstützung können Betroffene tieferliegende Ursachen angehen und am eigenen Selbstwertgefühl arbeiten. Soziotherapeuten und Soziotherapeutinnen können zu Hause helfen, so dass die Betroffenen lernen, besser zu entscheiden, was weg kann und was nicht. So können sie positive Erfahrungen sammeln und die unangenehmen Gefühle beim Wegwerfen werden schwächer.