

Messie-Syndrom: Wenn das Wegwerfen unmöglich wird

Wer am Messie-Syndrom leidet, kann nicht entscheiden, welche Dinge wertvoll sind und welche in den Müll gehören. Die Ursachen liegen oft tief im Inneren verborgen – und müssen ergründet werden.

von Julia Felicitas Allmann

Überfüllte Räume, Stapel von Dokumenten, im schlimmsten Fall ganze Müllberge in der Wohnung: Menschen mit dem Messie-Syndrom sind nicht fähig, die Lage im eigenen Zuhause in den Griff zu bekommen. «Es ist etwas ganz anderes, als wenn Menschen einfach sehr unordentlich sind oder eine Familie mit drei Kindern mal an ihre Grenzen kommt», sagt die Gründerin des Messie-Kompetenz-Zentrums in Stuttgart, Veronika Schröter. «Betroffene haben das Bedürfnis, dass auf existenzieller Ebene alles bleiben muss, was sie besitzen.» Experten sprechen auch vom pathologischen Horten. «Man erkennt es daran, dass Menschen sich nicht von Dingen trennen können, weil sie nicht die herkömmlichen Entscheidungskriterien entwickelt haben, was für den Wohnraum und das Leben wichtig ist und was nicht», erläutert Schröter. In der Regel betrifft das vor allem das eigene Zuhause: Es kann passieren, dass Menschen im Job erfolgreich sind und ausserhalb ihrer Wohnung einen strukturierten Eindruck machen.

Wenn sich die Wohnung füllt

Ein Messie-Syndrom kann viele Ursachen haben. Oft kommt es zu immer wiederkehrenden Gedankenkreisen, aus denen die Betroffenen nicht herauskommen. Sie können keine Entscheidung treffen, etwas aufzuheben oder wegzuworfen – und so füllt sich die Wohnung. Das Messie-Syndrom wird den Zwangserkrankungen zugeordnet und tritt oft zusammen mit anderen Krankheiten auf, zum Beispiel mit Depressionen. Auch Menschen, die im Alter eine Demenz entwickeln, können ein Messie-Syndrom ausbilden. Wenn die Nervenzellen im Gehirn nicht mehr gut miteinander kooperieren können, fällt es auch viel schwerer, aktuelle Situationen adäquat einzuordnen.

Veronika Schröter hat in ihrer Arbeit mit Betroffenen erlebt, dass die Wurzel für pathologisches Horten oft in der Kindheit liegt. «Eine häufige



Pathologisches Horten: Wenn Angehörige helfen möchten, sollten sie nicht mit dem Aufräumen beginnen, sondern vorsichtig ein Gespräch suchen. Bild Kai Remmers / DPA

Ursache ist es, dass Menschen sehr früh die Erfahrung gemacht haben, zu etwas gezwungen worden zu sein», erklärt sie. «Sie konnten ihren eigenen Willen nicht entwickeln und auf ihre Bedürfnisse ist nicht eingegangen worden.» Diese Personen haben früh gelernt, alles in vorgegebenen Bahnen zu regeln und haben keine eigenen Strategien für den Alltag entwickelt. «Es kommt auch vor, dass die Familie des Betroffenen materiell sehr gut aufgestellt war, aber die emotionale

Zuwendung fehlte», erläutert Schröter weiter. «Sie wurden emotional tief im Stich gelassen und haben dies durch materielle Dinge kompensiert.» Deshalb fällt es noch Jahrzehnte später schwer, sich von Gegenständen zu trennen.

Auch Menschen, die einen Krieg erlebt haben, können ein Messie-Syndrom entwickeln: «Sie haben viel erlebt, was mit Hunger und Flucht zu tun hat. Diese Personen haben deshalb das Bedürfnis, alles aufzuheben

– es könnte sonst wieder knapp werden.»

Teilweise suchen Betroffene selbst nach Hilfe, weil sie feststellen, dass sie ein Problem mit dem Aufbewahren und Wegwerfen haben. Doch es gibt auch andere Verläufe: Es kommt oft vor, dass Patienten zunächst wegen anderer Beschwerden zu einem Facharzt kommen. Wenn es nach Gesprächen zu einem Besuch der Wohnung kommt, stellt der Arzt dann fest, wie es dort aussieht. Therapeuten oder Sozialarbeiter haben in diesem Fall die schwere Aufgabe, die Betroffenen auf ihr Problem aufmerksam zu machen. Dabei ist es wichtig, behutsam vorzugehen – das gilt auch für Angehörige, die feststellen, dass zum Beispiel die Mutter oder der Onkel am Messie-Syndrom leiden könnten.

Einfach aufräumen?

Es macht keinen Sinn, bei Betroffenen einfach mit dem Aufräumen der Wohnung zu beginnen. Wenn derjenige es selbst nicht möchte, ist das eine Verletzung der Intimsphäre und es kommt zu Konflikten. Oft halten Patienten auch am Status quo fest, weil dieser eine besondere Bedeutung für sie hat. Wenn Angehörige dabei helfen möchten, etwas zu verändern, sollten sie vorsichtig ein Gespräch suchen – und nicht einfach über die Unordnung schimpfen. Man kann zum Beispiel darauf hinweisen, dass derjenige sich mal von den alten Blumen trennen sollte, weil die schon stark riechen, und fragen, ob man dabei helfen soll. Es ist wichtig, dass man wertschätzend mit der Person redet. Aber es ist immer eine Gratwanderung.

Für die Behandlung von Betroffenen hat Schröter ein Therapiekonzept entwickelt, sie bildet auch spezialisierte Messie-Fachkräfte aus. «Es geht erst einmal nicht ums Aufräumen, sondern um die Behandlung der eigenen Lebenswunde», sagt sie. «Die Betroffenen erfahren so, warum sie ihr eigenes Leben derart zugebaut haben.» Ist dieser Schritt gemacht, können sich Betroffene zusammen mit Experten dem nächsten Thema widmen: dem Aufräumen und der Entscheidung, was man wirklich braucht.

Wie wir die Abwehrkräfte «stark» essen

Vitamin C und Zink sind gut für unser Immunsystem. Doch warum eigentlich?

Was wir essen und trinken, beeinflusst unsere Abwehrzellen. Schon ein leichter Mikronährstoffmangel kann die Schlagkraft unseres Immunsystems schwächen, wie Ernährungsberaterin Christina Esser erklärt. Doch mit welchen Vitaminen und Mineralstoffen können wir es ankurbeln? Mit Zink zum Beispiel. Zink habe antioxidativen Charakter, so Esser, es fange also schädliche Moleküle im Körper ab. «So schützt es uns vor Krankheiten und pusht unser Immunsystem.» Es wirke sich zudem positiv auf die Reifung und die Anzahl bestimmter Abwehrzellen aus. Zinkhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Fleisch, Meeresfrüchte und Vollkornerzeugnisse.

Vitamin C sei als Immun-Turbo vielleicht schon ein alter Hut, aber deshalb nicht weniger wichtig. «Es wirkt auch antioxidativ, und indem es die Fresszellen unseres Immunsystems aktiviert, verbessert sich die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten», so Esser. Mit reichlich Vitamin C könnten unter anderem Paprika, Hagebutten, Beeren, Zitrusfrüchte und Rosenkohl punkten.

Eisen, Vitamin D und Selen

Auch Eisen ist wichtig für unsere Verteidigungsmechanismen. Ein Mangel kann eine verringerte Anzahl von Immunzellen und Antikörpern zur Folge haben. Eisen aus tierischen Quellen wird besser vom Körper aufgenommen. «Eisen aus pflanzlichen Quellen müssen wir etwas auf die Sprünge helfen», erklärt Esser. Es wird in Kombination mit Vitamin C, etwa aus einer Paprika, besser aufgenommen. Zu den Nahrungsmitteln mit einem hohen Eisengehalt gehören Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Vitamin D, Selen, Vitamin A, sekundäre Pflanzenstoffe, Proteine, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren seien aufgrund ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen ebenfalls wichtig für die körpereigenen Abwehrkräfte, so Esser. Damit wappnet man sich für Infektionen. Denn der Körper kann durch eine gesunde Ernährung Viren besser bekämpfen. (dpa)

Ratgeber

Sport und Bewegung wirken positiv auf die Psyche

PD Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger

Ärztlicher Direktor/MGL
Psychiatrische Dienste
Graubünden



Grosser, weiter, schneller, höher. Das mag nicht nur ein olympisches Motto sein, auch im beruflichen und privaten Alltag steigen Erwartungshaltungen und damit der Druck, immer mehr zu leisten. Viele Menschen, sowohl Junge als auch Ältere, kommen mit den gestiegenen Anforderungen unserer Gesellschaft nicht mehr klar. Die steigende Anzahl von Burn-out-Betroffenen spricht eine klare Sprache.

Bewegung fördert Gesundheit

Es ist seit Längerem bekannt: Sport und Bewegung haben einen positiven Effekt auf die Psyche, wirken präventiv und schützen vor Burn-out und anderen Krisen. Studien beweisen eindrücklich: Es sind die körperlichen Effekte, welche eine bessere Durchblutung des Gehirns auslösen und die Ausschüttung von Botenstoffen fördern – und so eine präventive Wirkung entfalten.

Hilfreich und die Heilung unterstützend sind Sport und Bewegung aber auch für Menschen, die an psychischen Krankheiten, an kognitiven Störungen oder an Demenz leiden. Sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich finden moderate sportliche Aktivitäten vermehrt Einzug in die Therapiepläne und sind Teil von Heilmethoden. So können beispielsweise Depressive dazu be-

wegt werden, eine für sie positive Routine aufzubauen. Dabei können sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining in der Gruppe oder individuell eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen. Empfohlen werden drei einstündige Sporteinheiten pro Woche. Bei der Umsetzung von sportlichen Aktivitäten kommt auch dem familiären Umfeld eine bedeutende und stützende Rolle zu.

Positive psychologische Wirkung

Nicht zu vergessen sind ebenso die positiven psychologischen Wirkungen des Sports. Mit Sport kann das Selbstvertrauen gestärkt sowie das Selbstwertgefühl aufgebaut werden. Ebenso kann mit angepassten sportlichen Bewegungen das Körperbild, sprich die individuelle Wahrnehmung des eigenen körperlichen Selbst, positiv beeinflusst werden.

Spitzensportler im Fokus

Ein besonderes Augenmerk will die PDGR neu auf das psychische Wohlbefinden von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern im Kanton legen. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern, etwa mit der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie, ist ein Angebot im Aufbau, das psychi-

sche Beschwerden und Erkrankungen bei Spitzensportlern früh erkennen soll. Dank dieses Angebots bekommen Betroffene eine sichere Diagnose und können adäquat behandelt werden.

Anlässlich eines Sportpsychiatrie-Symposiums am 1. Oktober bei den PDGR informieren Fachleute über das neue Angebot: pdgr.ch/sportsymposium

MONATSTHEMA SEPTEMBER

SPORT IN DER PSYCHIATRIE
FÜR KÖRPER UND GEIST

pdgr.ch/monatsthema

