



MESSIE-SYNDROM

Der Sammler

Die Geschichte eines Messies

Als Kind war er einsam und es fehlte ihm am Nötigsten. Der Nährboden für sein überbordendes Horten und seine Desorganisation.

JOHANNES VON ARX

Es ist die erste ganz klare Erinnerung: Der knapp Dreijährige steht in der Veranda eines Zweifamilienhauses am Rande des Uhrenmacherdorfs. Da stellt sich seine um vier Jahre ältere Schwester vor ihn und verkündet stolz: «Morgen gehe ich zur Schule.» Blitzartig fährt es dem Bengel durch den Kopf: «Jetzt bin ich ganz allein.» Ein unauslöschliches Schlüsselerlebnis.

Vielleicht zehn Jahre später hat der Bub einen Traum – ebenfalls über Jahrzehnte im Gedächtnis fest verankert: Auf seinen Tisch, auf dem er aus den Elementen des Stokys-Metallbaukastens immer wieder neue Kräne, Fahrzeuge, Maschinen aufbaut, regnet es unvermittelt Zahnradchen wie von Geisterhand à discrétion herunter. Johannes, so heisst der Bub, ist überglücklich, denn so wird seine tiefe, unausgesprochene Sehnsucht gestillt, mehr Material zum Basteln zu haben als im sehr begrenzten Sortiment seines Baukastens vorhanden – wenigstens im Traum. Nochmals ein paar Jahre später erhält Johannes,

der Schreibende also, von seinem Götti das «Elektrotechnische Experimentierbuch», einer der raren Impulse aus seinem Umfeld, der hilft, das Vakuum des Wissens etwas aufzufüllen. Dank diesem Buch eignet er sich autodidaktisch die Grundlagen der Elektro- und Radiotechnik an. Er ergattert beim Radiohändler alte Apparate, nimmt sie auseinander, lötet Widerstände, Kondensatoren, selbst gewickelte Spulen, Dioden, Röhren oder Lautsprecher neu zusammen, bis nach unzähligen Versuchen aus dem monotonen Rauschen endlich die ersten Musikketzen durchdringen. Eine überwältigende Erfahrung. Wenigstens jetzt, mit 16, findet er Schulkollegen, welche seine Leidenschaft teilen. Daraus erwächst seine lebenslang anhaltende Faszination fürs Radio.

Urvertrauen fehlte

Drei Stationen in einer Biografie, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben. Sie tun es aber doch: Das tiefe Gefühl der Einsamkeit stellt sich ein, weil Johannes auf Grund einer verzackten Familiensituation auf Zuwendung, Körperkontakt und die Vermittlung eines Sicherheitsgefühls verzichten muss, also auf all das, was für die Bildung eines gesunden Selbstvertrauens, von Selbstsicherheit, zum Ja- und zum Nein-sagen-Können absolut unerlässlich ist. Fehlt

dieses Urvertrauen und – damit sind wir schon bei den Stokys-Zahnradern – kommt ein Mangel an Gütern dazu, wie er in der Nachkriegszeit nicht selten war, muss die Ersatzbefriedigung im Traum gefunden werden. Und den Gegenständen wird ein Wert und Nutzen weit über dem realen beigemessen. Johannes entwickelt einen überbordenden Hang zum Sammeln.

Er hütet Verwertbares wie seinen Augapfel.

Fehlt noch die dritte Station, die Faszination fürs Radio. Da konzentriert sich ein Junge in familiär verordneter, nahezu totaler Isolation ganz auf das Einzige, was für ihn das Leben lebenswert macht: Radiobasteln. Er hortet alles, was ihm irgendwann oder irgendwie dienen könnte, er hütet alles Verwertbare wie seinen Augapfel. Das zwanghafte Festhalten an Gegenständen geht nahtlos ins Erwachsenenalter über.

Innerliche Zerrissenheit

Jede und jeder Messie hat ihre beziehungsweise seine eigene Geschichte. Aber ich bin mir sicher, dass sie alle schwierige und traumatische Entwicklungsgeschichten im Kleinkindesalter hinter sich haben – nicht selten auch sexuellen Missbrauch. Oder sie wurden als Erwachsene mit einem Todesfall, einer Trennung oder mit einer Kündigung nicht fertig.

Horten – das ist bloss eine der Ingredienzien des Messie-Syndroms. Mindestens so gravierend ist die Desorganisation. Wären all die gesammelten Dinge auch nur halbwegs geordnet, platzsparend gestapelt, dann wäre alles halb so schlimm. Unvergesslich für mich die Aussage einer Berufskollegin: «Es braucht einen Tisch, einen Bleistift und einen Schreibblock – und damit richte ich ein Chaos an!» Auch bei mir ist heute das grösste Problem die Desorganisation. Diese wiederum ist bei fast allen Messies verknüpft mit Erledigungsblockaden, ADHS, Erstarrung, Aspergersyndrom, Depressionen und Perfektionismus.

Wenn ich Reisen organisiere, wie etwa die im Jahr 1999 für mehr als hundert Leute zur Sonnenfinsternis nach Deutschland, liegt der Perfektionsgrad stets nur einen Hauch unter der 100-Prozent-Grenze. Das ist nicht untypisch für Messies: In der Öffentlichkeit üben sie oft anspruchsvolle Berufe aus, im privaten Bereich aber versagen sie bei den elementarsten Aufgaben. Das ist ein gewaltiges Spannungsfeld, das viele Messies innerlich zerreisst: Sie sehnen sich nach einem für sie selbst stimmigen Ordnungssystem, strengen sich an,

hoffen, machen Vorsätze – und scheitern fast immer kläglich.

Nach dem deutschen Psychoanalytiker Rainer Rehberger ist das Messie-Syndrom letztlich eine Bewältigungsstrategie, ja gar Überlebensstrategie, um mit grossen, lange andauernden Notsituationen im frühen Kindesalter umzugehen. Damit sind wir bei der Frage aller Messie-Fragen angekommen: Was tun, wie helfen? Niederschwellig sind Selbsthilfegruppen, welche einen geschützten Rahmen bieten, um ohne Scham das Herz auszuschütten. Coaching kann helfen, administrativen Defiziten wie vernachlässigten Briefkästen oder amtlichen Pflichten nachzukommen und die Wohnverhältnisse zu sanieren. Doch weil das Messie-Syndrom auf tiefgreifende Entwicklungsstörungen zurückgeht, kann letztlich nur Psychotherapie nachhaltig wirken. Das Syndrom darf aber nicht bloss vom Problematischen her betrachtet werden: Was ist dagegen einzuwenden, wenn ich Verpackungsmaterial aufbewahre, um es beim nächsten Einkauf zu brauchen, wenn ich Batterien wiederauflade, um die Umwelt zu schonen? Natürlich nichts, solange man es massvoll betreibt.

Welche Bilanz ziehe ich persönlich über meine mehr als 20-jährige «Therapiekarriere»? Psychisch geht es mir sehr viel besser als zuvor: Ich konnte meine erste tragfähige Beziehung aufbauen, bin beruflich «hyperaktiv» und erfolgreich, engagiere mich gesellschaftlich mit beachtenswerten Resultaten. Meine Probleme sind heute als 71-Jähriger die Unmengen an Papier, Zeitungen, Literatur, Dokumentationen und, eben, die Desorganisation. Aber bezüglich Sammeln habe ich mich längst selbst therapiert: Es kommt nichts mehr herein, das ich nicht realistisch innerhalb eines Jahres wirklich brauchen kann und welches das bestehende Chaos bloss vergrössern würde. Das ist die mir selbst verordnete Doktrin, an die ich mich strikt halte. ♦

DER AUTOR

Johannes von Arx arbeitet als freier Fachjournalist in den Bereichen Bahntechnik und Musik. Die erworbenen Berufe Chemielaborant, Elektroingenieur und Masseur hat er nicht oder nur kurz ausgeübt. Auch Kurse in Kunst- und Psychotherapie brach er ab. Von Arx ist Vorstandsmitglied des Verbands LessMess, den er initiiert hat.

KONTAKT

johannesva@sunrise.ch
www.lessmess.ch