

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 4

Artikel: Mit der Ordnung ist etwas nicht in Ordnung
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723496>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mit der Ordnung ist etwas nicht in Ordnung

Sich von Gegenständen zu trennen, fällt vielen von uns schwer. Es gibt aber auch Menschen, die praktisch alles, was ihnen in die Finger gerät, horten und sammeln müssen und nichts wegräumen können.

Sie werden Messies genannt. Sie schämen sich für ihr Chaos und isolieren sich deshalb zusehends.

Text: Karin Zahner, Illustrationen: Tina Good

Der Ehemann von Ruth G. war einer der Ersten, der merkte, dass seine Frau mit dem Aufräumen grösste Mühe hatte. Eines Tages sagte er zu ihr: «Mit deiner Ordnung ist etwas nicht in Ordnung.» Wie sehr er mit dieser Aussage vor mehr als 30 Jahren den Kern ihres Problems traf, wurde der heute 64-Jährigen wohl erst da so richtig bewusst. Sie war nämlich seit je eine leidenschaftliche Sammlerin gewesen. Schon als Kind hatte sie unzählige Bilder, die ihr besonders gut gefielen, aus Zeitschriften ausgeschnitten und nach Themen geordnet: Berge, Blumen, Tiere ... Dass damals nicht das ganze Zimmer mit Bildern übersät war, lag vor allem an den Aufräumaktionen der Mutter.

Als Ruth G. erwachsen wurde, räumte niemand mehr für sie auf. Sie konnte sammeln und horten, was das Herz beehrte. Und das tat sie – masslos. Ruth G. ist ein sogenannter Messie. Das Wort stammt vom englischen Wort «mess» und bedeutet Unordnung. Dieser Begriff ist eine Selbstbezeichnung der Betroffenen und keine anerkannte Krankheit. Über die Anzahl der Messies in der Schweiz gibt es denn auch keine verlässlichen Zahlen. «Ich kenne sicher hundert Menschen mit Desorganisationsproblemen», sagt etwa Heinz Lippuner, Fachpsychologe für Klinische Psychologie und Psychotherapie in Zürich. «In den Selbsthilfegruppen beispielsweise sind etwa gleich viele Männer wie Frauen vertreten. Daraus kann man schliessen, dass noch mehr Männer davon betroffen sind. Denn in der Regel sind in Selbsthilfegruppen mehr Frauen vertreten, weil sie eher und auch früher Hilfe holen.»

Aber Achtung: Wer ein bisschen unordentlich ist, ist deswegen noch lange kein Messie. Denn Unordentliche sind fähig aufzuräumen, wenn sie wollen. Messies hingegen können

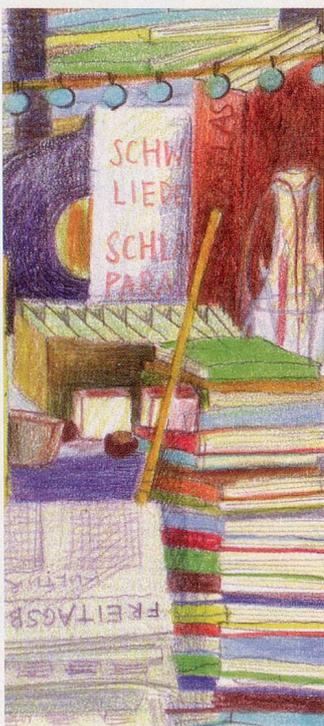
das nicht. Sie sind nicht imstande, sich von einer Sache zu trennen, weil für sie jeder Gegenstand eine besondere Bedeutung hat. «Ich weiss schon, dass ich aufräumen müsste. Mein Kopf weiss es», erklärt Ruth G. ihre Blockade. «Aber das Wissen wirkt nicht bis zu den Händen. Ich komme mir vor wie eine Frau ohne Hände.»

Die Ursache, weshalb ein Mensch zum Messie wird, ist wohl in dessen Kindheit zu suchen. Doch führen weder extrem ordentliche Elternteile noch eine sehr unordentliche Umgebung zu einem Messie-Syndrom. «Es geht vielmehr um die Entwicklung, welche die Familienmitglieder zusammen durchgemacht haben», sagt Psychologin Lippuner. «Dabei geht es um Fragen nach der inneren «Ordnung» der Familie.»

Allerdings gibt es ganz bestimmte Lebensabschnitte, in denen Menschen besonders oft zu Messies werden. Junge Erwachsene und Männer zwischen 50 und 60 Jahren, nach einer Trennung oder dem Tod der Frau, sind besonders gefährdet. Die Auslöser sind bei beiden Gruppen ähnlich. Heinz Lippuner: «Es gab vorher jemanden, der die Wohnung in Schuss hielt. Entweder war es die Mutter oder die Frau.»

Messietum hat verschiedene Ursachen

Auch Krankheiten können das Messietum auslösen. Das gilt vor allem für ältere Menschen, die an einer Demenz oder an körperlichen Gebrechen leiden. «Wenn jemand nicht mehr gut sieht oder sich nicht mehr bücken kann, fällt das Aufräumen schwer. Aber auch Menschen mit einer Drogen- oder Alkoholsucht können betroffen sein», erklärt der Experte. «Allerdings sind diese Bevölkerungsgruppen keine wirklichen Messies, denn sie könnten eigentlich aufräumen, und sie leiden meistens auch nicht unter dem Chaos. Süchtige neigen zudem eher







zum Vermüllungssyndrom oder zur Verwahrlosung als zum Messietum.»

Das Nicht-aufräumen-Können hat Ruth G. in der Vergangenheit schon mehrmals massive Probleme beschert. Das letzte Mal vor rund vier Jahren. Damals war die Wohnung der Bernerin derart vollgestopft, dass sich die Tür beim Nachhausekommen eines Tages nur noch zehn Zentimeter weit öffnen liess. «Wahrscheinlich ist einer der vielen Stapel von innen gegen die Türe gekippt», dachte sie und versuchte nochmals, sich mit aller Gewalt durch den Türspalt zu quetschen. Dabei brach sie sich eine Rippe, in die Wohnung hinein kam sie aber trotzdem nicht. Was nicht erstaunlich war, da der Weg zur Küche längst verbaut war, ebenso wie der Durchgang zum Bett, der Durchgang zur Toilette und zum Wohnzimmer. Alle Räume waren von unten bis oben gefüllt mit Zeitungen, Konzertprogrammen, Kassetten, Schallplatten, Bananenschachteln oder überquellenden Einkaufssäcken.

Zu viel Besitz kann heimatlos machen

Durch frühere ähnliche Vorfälle einfallreich geworden, fackelte Ruth G. nicht lange und schlief auch an jenem Abend wieder in der Waschküche des Mietblocks. Fast ein Jahr lang hatte sie schon im Keller gehaust, und niemand hatte es bemerkt. Die Toilette benutzte sie im nahe gelegenen Spital, das ab sechs Uhr in der Früh offen war. Oder im Coop – der

öffnete um neun. Sie wurde zum Clochard – obwohl beziehungsweise gerade weil sie so viele Dinge besass.

Messies leiden sehr unter ihrer Unfähigkeit, Haushalt und Alltag zeitlich und räumlich so zu organisieren, dass sie sich wohlfühlen. Sie schämen sich und ziehen sich immer mehr zurück. Sie lassen schliesslich niemanden mehr in ihre Wohnung und isolieren sich zusehends. «Aufräumen wollen wir Messies alle, aber es geht einfach nicht», erklärt Ruth G. «Wir leiden sehr unter dieser Unfähigkeit, machen uns Vorwürfe und fühlen uns nachher noch schlechter.» Oft führt erst äusserer Druck dazu, dass Messies aufräumen. Das kann beispielsweise eine Wohnungsrenovation sein. Auch Ruth G. musste das eine oder andere Mal auf äusseren Druck hin ihre Wohnung «entrümpeln». Bei diesen Gelegenheiten schaffte sie es jeweils, wenigstens den Gang, die Küche und das Bad freizukriegen. Doch dafür brauchte sie Monate. Und für die weggeräumten Sachen mietete sie zwei Lagerräume...

Einmal wurde ihr die Wohnung vom Vermieter zwangsgeräumt. Etwas vom Schlimmsten, was einem Messie passieren kann, denn plötzlich dringen wildfremde Menschen in die Wohnung ein und schmeissen alles rücksichtslos in die angelieferten Mulden. «Eine Zwangsräumung ist für die Betroffenen ein massiver Eingriff in ihre Privatsphäre und führt oft zu einem psychischen Zusammenbruch», weiss Helene Karrer-Davaz, Inhaberin von Home-Management in Wallisellen ZH. Die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin unterstützt Messies auf dem Weg in eine aufgeräumte Wohnung. «Ich begleite Menschen, die ein Desorganisationsproblem haben», erklärt sie. «Wir setzen gemeinsam Ziele fest, zum Beispiel, wie wir im Wohnraum Ordnung schaffen können. Dabei gehen wir Schritt für Schritt vor.» Manchmal räumt Helene Karrer-Davaz zusammen mit den Betroffenen in einer Stunde nur einen Stuhl frei. Mehr geht oft nicht, und schneller gehts auch nicht. «Von einem Termin zum nächsten gebe ich dem Kunden eine Aufgabe auf. Diese erledigt er selbst, und beim nächsten Treffen arbeiten wir zusammen weiter.»

Ruth G. wurde innerhalb von zwölf Jahren dreimal gekündigt. Die letzte offizielle Begründung lautete: «Zweckentfremdung der Wohnung als Lagerraum». Seit nunmehr zwei Jahren wohnt die Mutter eines 31-jährigen Sohnes nun aber bei einer Vermieterin, die ihr Problem kennt und es akzeptiert. Zu Beginn des Einzugs war sie denn auch fest entschlossen gewesen, wenigstens das Wohnzimmer mit dem schönen Parkett von allem freizuhal-

ten. Doch heute ist auch diese Wohnung wieder bis unters Dach vollgestopft. Ruth G. sieht im Stehen fern, da alle Stühle belegt sind. Und damit sie überhaupt zum Fernsehapparat gelangt, muss sie über einen Teil ihres Sammelguts steigen. Dafür hat sie eigens Steiglöcher geschaffen, die Platz für jeweils ein Bein bieten. Doch auch den Bildschirm sieht man nur zur Hälfte, vor der anderen Hälfte türmen sich diverse Gegenstände. Die Schränke sind leer – diverse Kisten stapeln sich davor. Den grössten Teil ihrer Habe hat Ruth G. seit Jahren nicht mehr angerührt, da die Dinge irgendwann unter den Beigen verschwanden und deshalb nur schwer auffindbar sind.

Sechs Psychiater wussten nicht zu helfen

Messies haben zwar ein «Puff», deswegen muss es bei ihnen aber nicht unhygienisch sein. Berichte im Fernsehen, die Ungeziefer, herumliegende Speisereste oder Exkremente in den Wohnungen zeigen, handeln nämlich meist von Menschen, die am Vermüllungs- oder Verwahrlosungssyndrom leiden. Messies zeigen nicht dieselben Symptome, laufen allerdings mit der Zeit Gefahr, in die Vermüllung zu geraten, da sie in ihren Räumen nirgends mehr durchkommen.

Dreissig Jahre lang suchte Ruth G. Hilfe und war in dieser Zeit bei sechs Psychiatern in Behandlung. Der erste versuchte sie mit den Worten: «Jede Schweizer Frau glaubt, nicht

ordentlich genug zu sein», zu beschwichtigen und meinte, sie solle sich keine Sorgen machen. Ein anderer durfte einen Blick in ihre Wohnung werfen, traute seinen Augen nicht und brach die Behandlung sofort wieder ab. Und wieder ein anderer empfahl ihr eine Psychoanalyse – viermal die Woche, während vier Jahren. Diese nützte nichts, brachte Ruth G. aber an den Rand des finanziellen Ruins.

Hilfe fand sie erst in der Selbsthilfegruppe, die sie nun seit bald vier Jahren alle zwei Wochen besucht. «Mir tat es gut, zu sehen, dass ich nicht alleine bin mit meinem Problem. Da trifft man Jüngere und Ältere aus allen Bildungs- und Sozialschichten», sagt sie. An den ersten Abend in der Selbsthilfegruppe erinnert sie sich noch genau: Alle sassen in einem Raum und tasteten einander vorsichtig mit den Blicken ab. Dann fragte der Psychologe, wer noch alte Coop- und Migros-Zeitungen zu Hause habe. Das sei ein fast sicheres Zeichen dafür, dass jemand ein Messie sei... Die Gruppe brach in schallendes Gelächter aus. Denn alle von ihnen besaßen alte Zeitungen. Damit war der Bann gebrochen.

Viele Messies sind vielseitig interessierte Menschen. Und diese vielen Interessen sind oft auch ihr Problem. «Ich bräuchte für alles, was ich spannend finde, ein Extraleben», ist Ruth G. überzeugt. Eines fürs Lesen, eines fürs Reisen, eines fürs Sprachenlernen und eines, um all die Musik zu hören, die ihr gefalle. Zur

Die verschiedenen Typen von Messies

Der perfektionistische Messie

Perfektionistische Messies erledigen nur Kleinigkeiten, diese allerdings perfekt. Der Haushalt versinkt aber im Chaos, denn sie arbeiten ohne Plan, ihnen fehlt der Überblick.

Beispiel: Die Teesorten sind alphabetisch geordnet im Küchenschrank eingeräumt, während sich das Geschirr auf der Ablage stapelt.

Der Sicherheitsmessie

Sicherheitsmessies erwarten schlechtere Zeiten und sorgen deshalb vor: Kleider werden in Unmengen eingekauft, wenn sie gerade günstig sind. Alles wird aufbewahrt. **Beispiel:** Schuhe, Schnäppchen aller Art lagern in rauen Mengen. Oft sind sie sortiert, doch die Unmenge an Material verunmöglicht die Übersicht.

Der idealistische Messie

Idealistische Messies schweben in anderen Welten. Sie interessieren sich für grosse Gedanken und Ideen und haben wunderbare

Visionen. Sie verbringen sehr viel Zeit damit, Konzepte zu Papier zu bringen – die nie verwirklicht werden. **Beispiel:** Im Haushalt findet man Unterlagen über den Hunger in der Dritten Welt und wie man ihn bekämpfen könnte. Der Hunger der eigenen Kinder wird aber mit Sandwiches gestillt, denn es fehlt die Zeit, ein gesundes Essen zu kochen.

Der rebellische Messie

Rebellische Messies sind durch traumatische Kindheitserlebnisse vorbelastet. Oft stammen sie aus Familien, in denen Sauberkeit das Hauptthema war. **Beispiel:** Die Umzugskartons des letztjährigen Umzugs stehen nur deshalb noch im Wohnzimmer, weil die Mutter sich bei jedem Besuch darüber aufregt.

Der sentimentale Messie

Sentimentale Messies sehen in jedem Gegenstand einen Wert. Die Vergangenheit bleibt in den Erinnerungsstücken erhalten.

Beispiel: Es stapeln sich Fotos, Vasen, Muscheln, Souvenirs, Kinderzeichnungen.

Der erholungsbedürftige Messie

Für erholungsbedürftige Messies ist die Wohnung ein Ort, wo man nicht arbeiten will. Sie haben oft anstrengende Berufe und möchten sich zu Hause erholen. **Beispiel:** Zeitungen liegen auf dem Sofa, leere Flaschen auf dem Küchenboden zum Entsorgen bereit. Oft haben erholungsbedürftige Messies einen Beruf, bei dem sie genau und konzentriert arbeiten müssen: Kindergärtnerinnen, Buchhalter, Lehrer.

Der reinliche Messie

Reinliche Messies glauben, sich nicht mehr um ihre Sachen kümmern zu müssen, wenn diese sauber sind. Sauber gewaschene Kleidung wird im Korb gelassen, nicht zusammengefaltet oder weggeräumt. Hauptsache sauber! **Beispiel:** Im Haushalt ist alles sauber, aber unordentlich.

Quelle: www.lessmess.ch

Vielseitigkeit kommt noch hinzu, dass Messies nicht darauf vertrauen, dass sie zum gegebenen Zeitpunkt die richtigen Informationen erhalten werden. Deshalb sammeln sie alles schon im Voraus. «Wenn sich ein Messie beispielsweise für Golf zu interessieren beginnt, kauft er gleich die ganze Ausrüstung und reisst jeden Artikel aus der Zeitung», erklärt der Psychologe Heinz Lippuner. «Und das, obwohl nicht klar ist, ob er überhaupt jemals Golf spielen wird.» Und je weniger die Messies dazu kommen, ihre Ideen und Interessen zu verwirklichen, umso wichtiger wird es für sie, dass sie diese materiell dokumentieren. Am besten mit dem Gegenstand, der die Assoziation ausgelöst hat.

Dazu kommt der Gedanke, dass man alles noch einmal verwenden könnte. Beispielsweise an Weihnachten. Wenn Ruth G. mit ihrem Sohn, der Schwiegertochter und der vierjährigen Enkelin feiert, muss sie sich zusammenschneiden, das Geschenkpapier nicht glattzustreichen und einzupacken. Sie könnte es ja vielleicht wieder einmal gebrauchen.

Wenn die Erinnerungen überborden

Was für andere wertlos ist, ist für Messies mit Erinnerungen und Geschichten verknüpft, und sie stellen sich lebhaft vor, was daraus werden könnte. «Ich betrachte das Leben in Möglichkeiten. Doch es kommt immer derart schnell eine neue Möglichkeit hinzu, dass ich die alte noch gar nicht verwirklichen konnte. So häufen sich die Materialien, und die Stapel wachsen.» Ruth G. weiss genau, wann sie was gesammelt hat und welche Absicht dahintergestanden hat. Würde sie die Gegenstände wegwerfen, hätte sie das Gefühl, damit auch einen Teil ihrer selbst auszulöschen.

Ruth G. sammelt denn auch nicht wahllos drauflos. Die Gegenstände, die sie hortet, haben alle Symbolcharakter. So stehen die unzähligen Programmhefte von Konzerten beispielsweise für das Leben als Sängerin, das sie nie führen konnte. Täglich trägt sie zudem rund ein Kilo Zeitungen mit nach Hause, die dann aufbewahrt werden. «Ich will einfach in-

formiert sein», sagt sie dazu. Ihr ständiger Begleiter ist zudem ein kleines Kassettengerät, mit dem sie unter anderem Radiosendungen aufnimmt. Pro Tag füllt sie drei Bändchen – damit sie ja nichts verpasst. Die Kassetten stapeln sich dann ungehört irgendwo in der Wohnung.

Der Kopf weiss genau, dass dies alles unsinnig ist. Dabei sind Messies keineswegs dumm oder unfähig. Im Gegenteil, viele sind sehr gebildet. Auch Ruth G. – die Bernerin hat die Ausbildung zur Sekundarlehrerin angefangen, zehn Jahre Gesang und zwölf Semester Archäologie studiert, aber nichts davon abgeschlossen. Deshalb hielt sie sich ein Leben lang mit Bürojobs über Wasser, auch um ihrem Sohn ein anständiges Leben bieten zu können.

Sie war alleinerziehend, ihr Mann hat sich nach zwei Ehejahren in seine Heimat in Südostasien verabschiedet. Ihr Sohn hat ihr das Messietum inzwischen verziehen. Er ist ordentlich und hat auch keine Probleme, sich von Dingen zu trennen. «Früher einmal hat er mir aber vorgeworfen, dass ich ihm seine Kindheit versaut hätte», erinnert sich Ruth G. Er durfte nämlich nie Freunde mit nach Hause bringen. Ruth G. schämte sich zu sehr wegen ihrer Unordnung. Platz zum Spielen hätten die Kinder ohnehin nicht gehabt. Der Sohn war zum Glück kreativ. Er richtete sich in der überfüllten Wohnung immer irgendwo eine Nische ein, unter dem Tisch oder unter dem Fenstersims, und spielte dort.

Heute lebt Ruth G. von der Sozialhilfe. Sie kommt damit mehr schlecht als recht über die Runden. Trotzdem kommt sie sauber daher, man sieht ihr den Messie nicht sofort an. Sie würde allerdings gerne noch etwas arbeiten, am liebsten mit Kindern. Babysitten zum Beispiel. Sie hat, dank ihrer Enkelin, gemerkt, dass sie es mit den Kleinen gut kann. Zudem vergeht dabei die Zeit im Fluge, und die eigenen Probleme und Ängste sowie die Tatsache, dass mit ihrer Ordnung etwas nicht in Ordnung ist, treten für eine Weile in den Hintergrund.

Weitere Informationen:

Selbsthilfegruppen:

Stiftung KOSCH, Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, Fax 061 333 86 02, Mail gs@kosch.ch, Internet www.kosch.ch

LessMess, Mitteldorfweg 31, 8915 Hausen a. A., Telefon 043 495 37 39, Beratungstelefon: Di 14–16 Uhr, Do 18–20 Uhr, Mail info@lessmess.ch, Internet www.lessmess.ch

Hilfe im Haushalt:

Homemanagement GmbH, Tödistrasse 3, 8304 Wallisellen, Telefon 044 831 02 55, Fax 044 831 02 57, Mail info@homemanagement.ch, www.homemanagement.ch

Diplomarbeit:

Elisabeth Egger-Greter: «Differenzierter Umgang mit Wohnungsverwahrlosung», für CHF 26.– zu bestellen bei: Edition Soziothek, Schulhausgasse 6a, 3113 Rubigen, Telefon 031 351 76 82, Mail verlag@soziothek.ch, Internet www.soziothek.ch

Psychologische Hilfe:

www.offenetuer-zh.ch
www.psypraxis.ch

