



Messies wie Elmira aus dem SRF-Dokumentarfilm von 2011 brauchen professionelle Hilfe, um wieder aus ihren Bergen von Unordnung hervorzukrabbeln. MEDIA RELATIONS SRF

Unter dem Chaos begraben

Messie-Syndrom Therapie hilft Betroffenen aus ihrer Sammelsucht

VON STEFAN MÜLLER

Es begann ganz unauffällig. Wenn Besuch kam, musste sie die Stühle von Büchern, Schallplatten und Musikkassetten freiräumen. «Meine Tendenz anzuhäufen setzte schon früh ein», erinnert sich die quirlige, bald 70-jährige Elmira. Was damals seinen Anfang nahm, wurde erst viel später als Sammelsucht, heute landläufig als «Messie-Syndrom», bekannt. Die Wohnungen quellen über von angesammeltem Material. Kaum ein Zentimeter ist mehr frei, und doch können sich Messie von nichts trennen. Schliesslich erregen sie Anstoss bei ihren Nachbarn oder Vermietern. Die Unglückspirale beginnt.

Elmira musste seit ihrem Auszug aus dem Elternhaus rund sieben Mal die Wohnung verlassen, oft erlebte sie grosse Respektlosigkeit: «Als Sau war ich schon bezeichnet worden», sagt Elmira. Das Image der Messie-Männer sei viel besser. Da rede man dann von «zerstreutem Professor» oder «der braucht eine Frau».

Der Gegenreflex

Elmira glaubt, dass die Ursachen für ihre Sucht in ihrer psychisch einengenden Kindheit im St. Gallen der 1950er-Jahre zu finden sind: Ihre überordentliche Mutter warf ihre Sachen ohne zu fragen weg. Das war für Elmira so schlimm, dass sie künftig gar nichts mehr wegwarf. Mit einem Nervenzusammenbruch kam sie Anfang zwanzig von zu Hause weg. «Unter solcher persönlichen Nicht-Achtung leiden viele Messies», weiss sie aus der Selbsthilfegruppe, in der sie sich seit vielen Jahren regelmässig austauscht.

Nach der Matura wollte Elmira Opernsängerin werden. Eine Lungenentzündung machte ihr einen Strich durch die Rechnung. Auch ein Ar-

chäologiestudium konnte sie wegen einer psychischen Blockade nicht abschliessen – sie glaubte, sie sei nicht gut genug.

Nach vielen Wohnungs- und Stellenwechseln und Besuchen bei diversen Psychotherapeuten, bei denen sie auf wenig Verständnis stiess, empfing Elmira keine Besuche mehr. Auch am Arbeitsplatz erkannte lange niemand ihr Leiden. Sie schlug sich unbefriedigt als Bürohilfe durch, zuletzt beim Sozialdienst Basel. Dort entdeckte eine aufmerksame Personalärztin, dass etwas mit Elmira nicht stimmte. Ihre Intervention führte am Ende zu einer IV-Rente.

«Viele Messies leiden unter einer persönlichen Nicht-Achtung.»

Elmira, bekennende Betroffene

Damit waren aber die Probleme nicht gelöst: Elmira glaubte noch immer, sie hätte als Einzige eine solche Sammelsucht. 1999 war sie am Ende und wollte sich umbringen. Erst Röbi Kollers «Quer»-Sendung ein Jahr später brachte eine Wende, befreit rief Elmira damals: «Das bin ich!» Endlich mit einer Diagnose gerüstet, fand sie auch einen guten Psychologen, der ihren Selbstwert aufbauen konnte.

Heute ist Elmira als eine von wenigen bekennenden Messies landesweit bekannt. Sie wirkte im Dokumentarfilm «Messies – ein schönes Chaos» von Ulrich Grossenbacher mit. «Eigentlich bin ich ein ängstlicher und skeptischer Mensch und lasse niemanden in meine Wohnung», sagt Elmira. Die Begegnung mit dem Filmteam sei aber dann sehr persönlich und respektvoll gewesen. Grossenbacher habe nichts vorge-

schrieben, nur immer gesagt «verzell einfach». Im vergangenen Jahr kam der Film in die Schweizer Kinos und wurde zum Erfolg. Elmira reiste mit dem Filmteam und den anderen drei Darstellern an die Vorstellungsorte in der Deutschschweiz und nahm an den anschliessenden Diskussionen teil. Sie trat im «Club» des Schweizer Fernsehens auf und machte viele positive Erfahrungen. «Mich hat erstaunt, wie uns Messies auf Augenhöhe begegnet wurde», erzählt sie.

Das Ende des Messietums?

Der Film löste in Elmira einiges aus. «Mein Schämen als Messie war plötzlich weg», freut sie sich. «Mir war, als hätte ich die perfekte Fassade meiner Mutter weggerissen – eine grosse Befreiung!» Elmira hat gelernt, dass die «Sauordnung» ein Symptom ist und die Ursachen woanders liegen. Sie engagiert sich im Verband LessMess, wo sie im Vorstand tätig ist. Ein Anliegen ist es ihr, andere Messies von ihren Erfahrungen profitieren zu lassen. Kürzlich wirkte sie an einer Spitex-Weiterbildung in Winterthur mit. Sie versuchte, die Spitex-Mitarbeitenden im Umgang mit Messies zu sensibilisieren. «Einfach eine Mulde zu bestellen, ist keine Lösung», betonte sie dort.

Die vitale AHV-Rentnerin geniesst heute ihr Leben und frönt weiterhin ihrer Wissbegierde: Vormittags «Volkshochschule», ihr Lieblingssender «3sat», nachmittags ist sie oft per Zug unterwegs und besucht Ausstellungen, Museen oder Freunde. In ihrer Wohnung wachsen zwar nach wie vor Berge von Kulturseiten zahlloser Zeitungen in die Höhe, doch das Tempo nimmt ab: Denn der papierlose iPad hat im Leben von Elmira Einzug gehalten.

Info und Selbsttest: www.lessmess.ch

Ratgeber Gesundheit

Heute: Ulrich Schneider, Leitender Arzt
Viszeral- und Gefäss-Chirurgie am KSB



gesund
heit
aargau

«Grützbeutel» – gibt es das wirklich?



Die deutlich appetitlichere Form eines «Grützbeutels». HO

Kürzlich hat mir meine Schwester geschickt, sie habe in der Achselhöhle eine Art Geschwulst, etwas grösser als eine Erbse. Dieses habe sich jetzt plötzlich gerötet und schmerze. Sie hat einen Termin beim Hausarzt verabredet, im Internet aber bereits gelesen, dass es sich dabei um einen «Grützbeutel» handeln könnte. Gibt es so etwas tatsächlich?

Frau M. G. aus R.

Der volkstümliche Ausdruck «Grützbeutel» bezeichnet eine harmlose, gutartige Veränderung im Unterhautfettgewebe. Der medizinische Ausdruck lautet Atherom, abgeleitet von dem griechischen Wort für «Weizengrütze». Es handelt sich hierbei um eine Talgansammlung unter der Haut, die durch die Verstopfung einer Talgdrüse entsteht, die normalerweise für die natürliche Faltung der Haut zuständig ist.

Prinzipiell kann jede Körperstelle betroffen sein. Häufig finden sich Atherome an der behaarten Kopfhaut, im Gesicht, in der Achselregion oder im Intimbereich, überall dort, wo viele Talgdrüsen vorhanden sind. Manche Menschen neigen vermehrt zur Entwicklung solcher Atherome, ohne dass hierfür der Grund bekannt ist. Eine vorbeugende Behandlung ist leider nicht möglich. Diese an sich ungefährlichen Veränderungen be-

reiten meist keine Symptome, Patienten sind jedoch häufig durch die Schwellung ästhetisch gestört, teilweise kann ein gewisses Spannungsgefühl auftreten. Die Grösse variiert von kaum tastbaren Befunden bis mehreren Zentimeter messenden Knoten. Sehr unangenehm und schmerzhaft kann es werden, wenn sich das Atherom entzündet und sich dadurch ein lokaler Abszess entwickelt. Bei der Eröffnung entleert sich häufig eine weisslich-grünliche, bröckelige Substanz.

Für das Atherom gibt es abgesehen von der Operation keine sinnvolle Behandlung. Die spontane oder chirurgische Eröffnung allein führt in der Regel nicht zur endgültigen Heilung, da im Unterhautfettgewebe eine «Hülle» vorhanden ist, die sich immer wieder auffüllen kann. Daher ist es ratsam, den Befund mit dem Hülle in einem entzündungsfreien Stadium komplett chirurgisch zu entfernen. Dies ist meistens problemlos in Lokalanästhesie möglich, teilweise braucht es einen leichten «Dämmer-schlaf», sehr selten eine Vollnarkose. Für derartige «Kleingriffe» stehen dem Kantonsspital Baden seit letztem Jahr OP-Räume in der Tageschirurgie in Baden zur Verfügung, in denen ambulante Operationen durch erfahrene Chirurgen des KSB durchgeführt werden. Vorteile dieser ambulanten Behandlung sind abgesehen von geringeren Kosten auch kürzere Wartezeiten und Wege bei gleicher Behandlungsqualität. Die Tageschirurgie befindet sich zentral in Baden in der Nähe des Bahnhofes und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Gesundheit Ratgeber

Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:

Ratgeber Gesundheit
Neumattstr. 1; 5001 Aarau
Fax 058 200 53 54
www.gesundheitaargau.ch

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker

Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG

Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle

AG/SO

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital
Aarau

Kantonsspital Baden



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SO

anker

Verein für psychisch Kranke Aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau