

## Das Messie-Team - Start in ein neues Leben

. VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 04/2011

Interview mit Sabina Hankel-Hirtz



**Sabina Hankel-Hirtz ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitglied im VFP und unterstützt regelmäßig einen fachpsychiatrischen Dienst. Aus dieser Arbeit ist ihr insbesondere das Messie-Syndrom bekannt. Mittlerweile hat sie eine Vielzahl von Betroffenen erfolgreich behandelt. Die klinische Hypnosetherapeutin, die tiefenpsychologisch arbeitet, empfindet ihren Beruf als Berufung: „Es ist mir vor allem ein Anliegen, mit meinen Klienten die für sie passenden kreativen Lösungen für ihre seelische Balance finden zu können.“**

**Gemeinsam mit Entrümpelungsprofi Dennis Karl hilft Sabina Hankel-Hirtz in einer sechsteiligen TV-Reihe den Menschen, ihr Leben wieder in Ordnung zu bringen. In Deutschland sind schätzungsweise knapp zwei Millionen Menschen vom Messie- Syndrom betroffen.**

### Was ist ein Messie?

„Messie“ leitet sich aus dem englischen Wort mess = Unordnung ab. Der Begriff „Messie“ wurde von der Amerikanerin Sandra Felton geprägt, die jahrelang im häuslichen Chaos lebte, bevor sie die weltweit erste Selbsthilfegruppe gründete und mehrere Bücher über das Problem verfasste. Kritiker empfinden den Begriff als abschätzend oder verniedlichend. Verniedlicht darf dieses Phänomen auf gar keinen Fall werden. Da das Syndrom nicht offiziell als Krankheit anerkannt ist, können wir es offiziell leider nur als Störung bezeichnen. Das Messie-Syndrom ist aber eine Krankheit mit vielen Aspekten.

### Wie erkennt man einen Messie?

Messies sammeln alle möglichen Gegenstände und horten manchmal auch Tiere. Außerdem haben sie ein Ordnungsproblem. Sie unterliegen einem zwanghaften Denken und Handeln und sind nicht in der Lage, innerhalb ihrer eigenen vier Wände Ordnung zu halten bzw. herzustellen. Messies betrachten ihren gesammelten Krempel als wertvollen Besitz. Sie beginnen vieles, bringen aber kein Vorhaben zu Ende. Sie halten ihre Termine nicht ein, machen die Nacht zum Tag und umgekehrt – sie leben in einer Art durchgehenden Spannungszustandes.

### Wie wird man ein Messie?

Wir müssen vor allem unterscheiden, welche Ursachen zugrunde liegen:

- hirnorganisch (Alzheimer, Alkohol, Operationen am Gehirn)
- andere körperliche Ursachen, wonach der Klient nicht mehr alleine aufräumen kann
- Angst vor Trennung, Verlust- und Veränderungsangst

Ich konnte in meiner Arbeit in den letzten Jahren klar feststellen, dass hinter jeder Messie- Geschichte ein traumatisches Erlebnis steht. Diese Erlebnisse sind in der Kindheit entstanden. Dazu müssen wir wissen, dass alle Gefühle, die wir heute als Erwachsene haben, bereits in der Kindheit ihre Grundlegung erfahren haben.

### Wie kann man einem Betroffenen helfen?

Auch hier muss man klar unterscheiden und sehr klientenzentriert arbeiten und denken. Wichtig ist eine lange Begleitung der Betroffenen, denn die Hintergründe sind nicht immer offensichtlich.

Um Ordnung in das häusliche Chaos zu bringen, muss an dem inneren wie an dem äußeren Chaos gearbeitet werden. Daher sind die therapeutischen Konsequenzen:

- Hilfestellung durch konkrete Handlungsanweisungen
- Entrümpeln
- Renovieren
- Schatzkammer einrichten
- Coaching mit konkreten Maßnahmen und Motivation für mehr Ordnung

- Beurteilung/Verlauf/Zielerreichung
- Aufnahme und Gestaltung persönlicher Beziehungen
- Alltagsbewältigung und Gestaltung, z.B. auch Hilfe bei Behörden, Arztbesuche
- Wiedereingliederung in den Beruf
- Vermittlung an Selbsthilfegruppe
- Psychotherapie

#### **Können Sie einem Messie innerhalb einer Fernsehsendung fundierte Hilfe geben?**

Ich kann Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und die ersten Schritte unterstützen. Dabei stehe ich dem Klienten unterstützend zur Seite, wenn die Entrümpelung stattfindet und das Renovieren beginnt. Ich gebe bereits Hilfe bei der Entscheidung, was weggeschmissen werden darf und kann, und was in die Schatzkammer kommt.

Dabei entwickle ich konkrete Maßnahmen, die den Betroffenen motivieren, mehr Ordnung in sein Leben zu bringen. Dazu gehören auch erste Schritte zum Wiederaufbau der persönlichen Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen.

Ebenfalls kann ich dabei helfen, den Alltag neu zu bewältigen und beim Umgang mit Behörden beraten. Dazu gehört auch die Vermittlung an eine Selbsthilfegruppe oder sogar die Wiedereingliederung in den Beruf.

#### **Stehen Sie mit den Betroffenen auch weiterhin in Kontakt?**

Ja, ich unterstütze Sie weiterhin, damit sie die vorgeschlagenen Maßnahmen weiter in Anspruch nehmen. Vor allem unterstütze ich sie auch bei ihrem Vorhaben, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich eine Therapiemöglichkeit in der Nähe ihres Wohnortes zu suchen. Durch die Sendung baut sich eine Empathie auf, sodass ich für die Betroffenen immer wieder ein Bezugspunkt bin, den sie benötigen, um die Schwierigkeiten zu überwinden.

#### **Wie sind die Chancen auf Heilung?**

Zwei von drei der Betroffenen schaffen den Absprung und starten nach erfolgreicher Therapie in ein geordnetes Leben.

#### **Sind Sie selbst sehr ordentlich – hat Ihre Arbeit Auswirkungen auf Ihr Privatleben?**

Ja, ich bin ordentlich, weil es mich einfach nervt, etwas suchen zu müssen. Ich brauche Organisation um mich herum, denn eine gewisse Ordnung lässt die Energien besser laufen und die benötigte ich ganz besonders für meine Arbeit.

*„Das Messie-Team – Start in ein neues Leben“, 5. Juli bis 9. August, dienstags um 20.15 Uhr bei RTL II.*