

Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 5: Sucht im Alter

Artikel: Lang ging das Leiden weiter

Autor: Müller, Stefan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822038>

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: 11.02.2026

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

Lang ging das Leiden weiter

Ihre Wohnungen platzen aus allen Nähten. Obschon der Platz fehlt, können sie sich von nichts trennen. Wer unter einem Messie-Syndrom leidet, ist oft einsam und isoliert. Nicht so Elmira, die einen Weg gefunden hat, mit ihrer Sammelsucht umzugehen.

Stefan Müller // Es begann ganz unauffällig. Wenn etwa Besuch kam, musste sie die Stühle frei räumen. Sie sammelte vor allem Bücher, Schallplatten und Musikkassetten. «Meine Tendenz zu Beigen setzte schon früh ein», erinnert sich die quirlige und redegewandte Elmira. Sie wird bald 70, wirkt aber mit ihrem Temperament viel jünger. Und sie will übrigens, dass in den Medien stets nur ihr Vorname genannt wird.

Was damals seinen Anfang nahm, wurde erst viel später als Sammelsucht, heute als «Messie-Syndrom» bekannt. Die Wohnungen quellen über von angesammeltem Material. Kaum ein Zentimeter ist mehr frei und doch können sich die Menschen von nichts trennen. Schliesslich erregen sie Anstoss bei Nachbarn oder Vermietern. Die Unglücksspirale beginnt.

Elmira musste seit ihrem Auszug aus dem Elternhaus etwa sieben Mal die Wohnung verlassen, davon drei Mal mit ihrem Sohn. Dabei erlebte sie – vor allem als Frau – zahlreiche Respektlosigkeiten: «Als Sau oder Schlampe bin ich schon bezeichnet worden, vorab von Zügelmännern», erzählt sie. Das Image von Messie-Männern sei viel besser. Da rede man von «zerstreutem Professor» oder «dem fehlt eine Frau».

Der Gegenreflex

Wo liegen die Ursachen ihrer Sucht? Elmira glaubt sie in ihrer psychisch einengenden Kindheit zu finden. Bei der überordentlichen und überängstlichen Mutter zum Beispiel, die Sachen des Mädchens ohne zu fragen wegwarf. Das war für Elmira schlimm und führte zu einem Gegenreflex: «Ich warf nichts mehr weg», sagt sie. Elmira war ein sehr angepasstes Mädchen. Im Alter von 20 Jahren erlitt sie dann einen Nervenzusammenbruch und kam von zu Hause weg. «Unter solch persönlicher 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 Archäologiestu-

dium scheiterte: Sie konnte die Lizenziatsarbeit wegen einer psychischen Blockade nicht schreiben. Sie glaubte, sie sei nicht gut genug.

Ausserdem bekam Elmira in dieser Zeit ihren Sohn. Ihrem damaligen Lebenspartner fiel schon auf, dass «mit ihrer Ordnung etwas nicht in Ordnung» war. Es begann eine Odyssee von Wohnungs- und Stellenwechseln. Ähnlich häufig wechselte sie den Psychotherapeuten, weil sie dort, wie sie sagt, auf wenig Verständnis stiess. Einer dieser «Fachleute» erklärte ihr beim Anblick der Wohnung kurz und bündig: «Entweder räumen Sie jetzt sofort auf oder Sie müssen gar nicht mehr kommen.»

Bis zum Eclat

Das Leiden ging weiter. Sie empfing keine Besuche mehr. Bis auf wenige Freundinnen wusste niemand, wie es wirklich um die nach aussen kontaktfreudige Elmira stand. Auch am Arbeitsplatz erkannte lange niemand ihr Leiden. Sie schlug sich unbefriedigt durch als Bürohilfe, zuletzt bei einem städtischen Sozialdienst. Dort entdeckte eine aufmerksame Personalärztin, dass etwas mit Elmira nicht stimmte. Ihre Intervention führte schliesslich zu einer IV-Rente.

Damit waren aber die Probleme nicht gelöst. Elmira glaubte noch immer, nur sie hätte dieses Problem

Das Messie-Syndrom

«Messie» kommt vom englischen Wort «mess» und bedeutet Chaos, Unordnung. Das Messie-Syndrom ist Sammelsucht, zwanghaftes Horten. Ernsthafte seelische Störungen können die Ursache sein. Messies sind oft gebildet und kommunikativ. Sie sammeln genaueste Informationen über alle möglichen Themen, denn was sie tun, tun sie gründlich. Daraus ergeben sich zwangsläufig Zeit- und Organisationsprobleme. Sie leiden unter der Unfähigkeit, ihren Haushalt und ihren Alltag zeitlich und räumlich so zu organisieren, dass es ihnen wohl ist. Es fällt ihnen schwer, Prioritäten zu setzen. Weitere Informationen und ein Selbsttest:

➔ www.lessmess.ch



Bild: SRF/Fair & Ugly Filmproduktion GmbH

Nach ihren Auftritten in Film und Fernsehen ist Elmira als eine von wenigen bekennenden Messies in der Schweiz bekannt.

mit der Sammelsucht. Ihr Selbstwertgefühl verschlechterte sich, bis sie nicht mehr konnte. Ende der Neunzigerjahre wollte sie sich umbringen. Erst Röbi Kollers «Quer»-Sendung brachte eine Wende im Leben von Elmira. In einer der Sendungen wurden zwei Messie-Betroffene vorgestellt. 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 jedoch «sehr persönlich und intim» gewesen – voller Respekt. Grossenbacher habe nichts vorgeschrieben, nur immer gesagt «verzell eifach».

Auf Augenhöhe

Im vergangenen Jahr kam der Film in die Schweizer Kinos und wurde zum Erfolg. In der Folge reiste Elmira zusammen mit dem Filmteam und den anderen drei Darstellern von Vorführungsort zu Vorführungsort quer durch die Deutschschweiz und nahm an den anschliessenden Diskussionen teil. Sie trat im «Club» des Schweizer Fernsehens auf. Sie machte dabei viele positive Erfahrungen. «Mich hat sehr erstaunt, wie uns Messies auf Augenhöhe begegnet wurde», sagt sie.

Der Film löste in Elmira einiges aus. «Mein Schämchen als Messie war plötzlich weg. Mir war, als hätte ich die perfekte Fassade meiner Mutter weggerissen –

eine grosse Befreiung», freut sie sich. 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 zu sensibilisieren im Umgang mit Messies. «Einfach eine Mulde zu bestellen, ist keine Lösung», betonte sie dort.

Verständnisvolle Hilfe

Wer unter einem Messie-Syndrom leidet, braucht Hilfe – ebenso das nahe Umfeld wie Angehörige, Nachbarn, Vermieter und Behörden. Der Zürcher Psychotherapeut Heinz Lippuner ist einer der wenigen Fachleute, die sich mit dem Thema auskennen. Es gehe, sagt er, bei Messies nicht primär um Aufräumarbeiten. Nötig sei vielmehr «verständnisvolle Arbeit zu Hause» zusammen mit den Betroffenen. Für diese Arbeit brauche es gut ausgebildete Fachleute mit hoher Sozialkompetenz.

Elmira geniesst heute als vitale AHV-Rentnerin ihr Leben und stillt weiterhin ihre Wissbegierde: Vormittags steht «Volkshochschule» mit Sendungen ihres TV-Favoriten «3sat» auf dem Programm, nachmittags ist sie oft mit ihrem GA unterwegs und besucht Ausstellungen, Museen oder Freunde. In ihrer Wohnung wachsen zwar nach wie vor Berge von Kulturseiten unzähliger Zeitungen in die Höhe, doch das Tempo nimmt ab: Denn inzwischen hat das papierlose iPad im Leben von Elmira Einzug gehalten.