

Therapiegeschichten

Therapie

Messies kommen häufig mit dem sehr konkreten Auftrag, man möge ihnen ganz konkret mit Tipps und Ratschlägen helfen, ihr Chaos in den Griff zu bekommen, es stellt sich aber schnell heraus, dass entsprechende Ratschläge, Hausaufgaben und Interventionen, zumindest zu Beginn der Therapie, höchst frustrierend für sie sind. Ihr Chaos ist so groß, so erdrückend, sichtbare Ergebnisse dauern zu lange. Zudem steht ihnen ihre Eigenwilligkeit und ihre große Ablenkbarkeit im Wege. Auch wenn man die Hausaufgaben nicht abfragt, um Frustrationen zu vermeiden, fühlen sie sich in einer Leistungssituation, die sie nicht bewältigen können und brechen daher eher die Therapie ab, um noch mehr Frustration zu vermeiden.

Dazu kommt, dass es sehr lange dauert bis die Klienten Vertrauen zum Therapeuten entwickeln. Vorherrschend ist hier vor allem ein extremes Schamgefühl (manche würden eher zugeben, Alkoholiker zu sein als Messie) und der fehlende Glaube daran, dass der Therapeut überhaupt nachvollziehen kann, dass es sich bei ihrem Problem nicht um Unordnung und Aufräumen handelt. Sie können sich zunächst nicht vorstellen, dass der Therapeut sich das Ausmaß ihres Chaos überhaupt vorstellen kann. Noch viel weniger, wenn dieser zu Beginn der Therapie Lösungsstrategien zur Behebung des Chaos anbietet.

Die Wunderfrage

„Angenommen, es würde über Nacht ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre verschwunden, woran würden Sie es merken?“

Es ist wichtig, eine Fokussierung auf das Problem (Chaos beseitigen) zu vermeiden, sondern neue Aspekte hinzuzufügen, um eine neue Perspektive auf die eigene Person zu ermöglichen. Die Wunderfrage ist an dieser Stelle wenig hilfreich, da sie ein Denken unterstützt, welches lautet: Wenn das Chaos beseitigt ist, und dann ist alles gut, fängt das Leben an, bin ich frei etc. Aber nicht nur das, sondern es wird auch auf erschreckende Art und Weise klar, welche Leere das Leben hat, wie wenig soziale Kontakte vorhanden sind und welche neuen Anforderungen das Leben dann an einem stellt. Die Vorstellung, das Chaos wäre beseitigt, zeigt also nicht nur, was der Klient alles tun könnte, sondern auch, was er dann alles noch leisten müsste. Oftmals ein Grund, das Chaos so zu belassen. Zumindest zu Beginn der Therapie ist die Wunderfrage also nicht hilfreich.

Aufräumen als Lösung

Dass es nicht allein um das Problem des Aufräumens geht, dafür spricht auch, dass das Problem der Betroffenen nicht ist, dass sie nicht aufräumen könnten, für andere Menschen können sie das durchaus. Sondern, dass sie es bei sich selbst nicht können. Der Vorschlag jedoch diese Aufgabe zu delegieren, führt häufig zu Ablehnung, da sich die Betroffenen für den Zustand ihrer Wohnung zu sehr schämen.

Das Chaos zu beseitigen ist zwar zunächst der große Wunsch, das absolute Traumziel eines Messies, es ist jedoch nicht ungefährlich, darauf den Fokus zu richten. Zum einen unterstützt dieses Ziel, die Auffassung des Klienten, nur ein ordentlicher Mensch sei etwas wert. Zum anderen, geht man davon aus, dass das Chaos einen Sinn macht, einen Nutzen hat, bzw. einen Schutz bietet, beseitigt man diesen Sinn oder Schutz. Meine Erfahrung ist, dass das Chaos vor allem auch vor dem Tod schützt. Messies haben häufig Selbstmordgedanken. Sie setzten diese jedoch vor allem deshalb nicht in die Tat um, da sie sich zu sehr schämen wegen der katastrophalen Unordnung, welche sie dann hinterlassen würden. Sie ertragen es auch über ihren Tod hinaus nicht, dass ihr Geheimnis entdeckt wird. Darüber hinaus entsteht durch die Beseitigung des Chaos eine enorme Leere, sowohl psychisch als auch zeitlich. Was fängt man mit der ganzen Zeit an, die man zuvor mit Suchen verbracht hat? Was mit der Zeit, in der die Gedanken ständig um die Beseitigung des Chaos gekreist sind? Was mit der Zeit und den Strategien, die man benötigt, um sein Geheimnis zu verbergen? Was mit der Möglichkeit, plötzlich Leute zu sich einladen zu können, Nähe zulassen zu müssen? Eine solche gefühlte Leere tendiert dazu, schnell ausgefüllt zu werden, da sie weitere Ängste erzeugt: Die Angst, es gehe bald wieder von vorne los mit dem Chaos; die Angst vor Nähe, die Angst, alles das nun in Angriff nehmen zu müssen und es nicht zu schaffen, was durch das Chaos nicht möglich war. Die Konzentration auf das Thema Ordnung/Unordnung führt in diesem Zusammenhang immer zu einem negativen Fokus auf sich und die Umwelt und wirkt lähmend auf den Klienten.

Das Ziel darf aus therapeutischer Sicht also nicht lauten: Abwesenheit von Unordnung, sondern wie gehe ich mit meinem inneren und äußeren Chaos um, um ein zufriedeneres Leben mit mehr Lebensqualität zu erreichen.

Dennoch ist es oft unvermeidbar, dass das Chaos kurzfristig beseitigt wird, weil Nachbarn, Vermieter, Familie darunter leiden oder z.B. die Kündigung droht. Eine Beseitigung des Chaos durch Andere sollte meiner Erfahrung nach jedoch möglichst mit einer Psychotherapie kombiniert werden, um die o.g. Folgen zu vermeiden.

Ressourcensuche und Akzeptanz

Innerhalb des therapeutischen Rahmens ist es dagegen enorm wichtig, die Person, das Chaos des Klienten als seine ureigenste Art mit dem Leben umzugehen, zu akzeptieren. Schon diese Akzeptanz bedeutet für den Klienten eine große Erleichterung, da er schließlich immer befürchtet abgelehnt und abgewertet zu werden, weil er so ist wie er ist. Es ist hilfreich, mit ihm zu erarbeiten, was das Chaos für ihn bedeutet, welche Überlebensstrategien es beinhaltet, wie er es nutzt, um sich vor der Welt zu schützen und was es ihm nützt. Es ist zu klären, was die Welt (Umwelt) für ihn bedeutet, welche Bedrohungen er befürchtet. Welche Kommunikationsmuster und –strukturen er hat, wie er mit der Umwelt interagiert. Kurz, wie er mit dem Chaos lebt.

Auf diese Weise gewinnt er an Selbstwertgefühl und kann erkennen, was er alles kann, bzw. wie enorm seine Fähigkeiten sind zu überleben und was er hier schon alles geleistet hat. Dabei gilt es immer wieder darauf zu achten, dass der Klient selbst

bestimmen kann, wie viel Zeit er sich lässt, um weiterzukommen und ihn nicht durch Hausaufgaben zu drängen. Er sollte seinen eigenen Rhythmus finden. Oftmals ist es sogar angezeigt, den Klienten in seiner Ungeduld zu bremsen, um Frustrationen zu vermeiden.

Reframing

Reframing meint Umdeutung des Problems. Es geht also darum, mit den Klienten zu erarbeiten, welchen Sinn dieses Chaos macht, wo es hilfreich ist, vor was es schützt. Da Messies sehr hilfsbereite Menschen sind und es ihnen häufig schwer fällt „Nein“ zu sagen und klare Grenzen zu setzen, übernimmt das Chaos diese Aufgabe. Es kann zum einen unliebsame und aufdringliche Besucher fernhalten, zum anderen vor zu viel Nähe schützen. Auch hier ist es wichtig sehr sensibel vorzugehen, denn dass das Chaos einen Sinn machen soll, lehnen die Klienten zunächst einmal völlig ab.

Genogramm, Betrachtung des Familiensystems

Die Genogrammarbeit ermöglicht es, versteckte Muster und Botschaften der Familie zu identifizieren (z.B. Nähe ist gefährlich, das Leben ist gefährlich). Es ist auf diese Art möglich, herauszufinden, ob ein System so starr und rigide war, dass ein Entkommen (z.B. durch Auszug) unmöglich war. Die Individualität kann so nur durch das Chaos gewahrt bleiben (Eltern dürfen das Zimmer nicht betreten). Oft ist auch ein Mangel an Zuwendung in der Kindheit (über Gefühle darf nicht gesprochen werden) bei gleichzeitiger Einbindung in ein starres System, oder eine traumatische Verlusterfahrung, die nicht verarbeitet werden konnte. Der Klient konnte mit niemandem reden und hat sich so in einer eigenen Phantasiewelt eingerichtet, die geschützt werden muss.

Messies sind häufig sehr perfektionistisch. Daher ist es wichtig, die Eltern genau zu betrachten und die Elternanteile (z.B. Lebenslust vs. Perfektion) miteinander zu versöhnen.

Hypnotherapie, Außenperspektive

Da Messies sehr viel Phantasie haben und häufig Probleme, auch aus Schamgefühl, ihre Gefühle und Gedanken zu beschreiben, ist es hilfreich mit Bildern zu arbeiten. Hier können Phantasiereisen durch das Chaos wie durch z.B. einen Urwald sehr effektiv sein. Dadurch wird greifbar und behandelbar, was sich zuvor jedem Zugriff entzogen hat. Auch die Entwicklung einer Außenperspektive ist hilfreich, um die vielen Ängste (Angst vor Bewertung, Angst, Briefe aufzumachen, die Unmöglichkeit sich zu entspannen aus Angst, nicht mehr aufstehen zu können, Angst vor Versagen, Zukunftsangst, Angst vor dem AlleineSein, Angst, dass das Geheimnis entdeckt wird) zu personalisieren (d.h. als Personen in das Therapiesetting mit einzubeziehen) und damit greifbar zu machen. Ängste sind oft die Wächter, die vor der Erkenntnis des eigenen Ich stehen. Es macht also Sinn, hinter diese finsternen und bedrohlichen Gestalten zu schauen und nachzusehen, was sie verdecken.

Die Personalisierung von Gefühlen wie Angst und Scham ermöglicht es, sichtbar zu machen, was unsichtbar und vage war und schafft auch eine Distanz zu diesen Gefühlen. Auf diese Weise gewinnen die Betroffenen ein Stück Handlungsfähigkeit zurück und fühlen sich weniger hilflos und ohne jeden Einfluss. Im Verlaufe der Therapie ist es dann möglich auch hinter das Chaos zu schauen und zu erkennen, was dieses verdeckt, nämlich das Selbst.

Das narrative Selbst

Der Begriff des narrativen Selbst geht von der Vorstellung aus, dass wir unser Selbst durch das Erzählen von Geschichten und in der Kommunikation mit einem Gegenüber erschaffen. In jeder dieser Geschichten versteckt sich ein Aspekt, eine Perspektive, ein Stück unseres Selbst.

In den Familien der Betroffenen wird häufig nicht über Gefühle und Gedanken gesprochen. Meist haben und hatten die Betroffenen auch sonst niemanden mit dem sie über ihre Gedanken, Gefühle und Probleme reden können und konnten. Sie sind deshalb voll von Geschichten, die erzählt werden wollen. Zugleich sind Angst und Scham unendlich groß. Nur wenn das Gefühl von großem Vertrauen und vollständiger Akzeptanz gegeben ist, können diese Geschichten auf die Welt kommen und es besteht die Chance, das innere Chaos zu entwirren.

Ein Abenteuer

Der Weg zu sich selbst gleicht dem Abenteuer eines Helden oder einer Heldin in einem Märchen: Der Weg zur Wahrheit, zu einem Schatz oder zur Liebsten ist weit und schwierig und voller Abenteuer. Dem Helden begegnen viele Gefahren, Gegner, die ihn lähmen, ihn vom Weg abzubringen versuchen, ihn verwirren und entmutigen. Oft sind es Gestalten, die er kennt, wie beispielsweise seine Ängste oder auch seine Unkonzentriertheit. Aber er findet auch Helfer, die ihm Geheimnisse anvertrauen, den Weg zeigen, die ihm Mut machen und ihn seinen Weg zum Selbst weiter gehen lassen. Er kann so erkennen, dass nicht die Abwesenheit von Chaos sein einziges, Heil bringendes Ziel sein kann, und die Voraussetzung für sein Glück, sondern dass der Weg selbst, die Suche nach dem Selbst das Ziel ist. Und er kann erkennen, dass er schon sein ganzes Leben lang – auch mit dem Chaos – auf diesem Weg war, nur mit dem Unterschied, dass er die Richtung nicht kannte und sich so immer wieder verirren musste.

Doch aufräumen?

Aber auch, wenn der Klient erkennt, dass die Abwesenheit des äußeren Chaos nicht sein einziges Ziel sein kann, so taucht im Verlauf der Therapie immer wieder die Angst auf, das Chaos könne einem schließlich vollständig überrollen, wenn man nicht ganz konkret etwas dagegen tut, also anfängt aufzuräumen. Ein Mensch mit einem MessieSyndrom hat einen eher großen Perfektionsanspruch. Die Betroffenen haben sehr viele Ideen zugleich und können sich deshalb nur schwer oder überhaupt nicht auf das Wesentliche konzentrieren bzw. überhaupt erkennen, was das Wesentliche ist.

Sie haben deshalb große Angst eine Arbeit anzufangen und befürchten zu versagen. Auch insofern als sie Probleme haben, lange bei einer Sache zu bleiben. Es hat sich als hilfreich erwiesen, in Bezug auf den Wunsch auch konkret aufzuräumen, die Schwelle möglichst tief zu halten und die Aufgaben so einfach wie möglich zu gestalten, wobei dergleichen Aufgabenstellungen möglichst immer in Gestalt von Vorschlägen formuliert sein sollten und auf ihre Umsetzbarkeit hin, zusammen mit dem Klienten, überprüft werden sollten. Konkret bedeutet das, die Kategorien für das Aufräumen auf möglichst zwei zu reduzieren, z.B. Weg/Nicht weg. Um Frustration und Versagensgefühle zu vermeiden, bleiben die Dauer und die Häufigkeit, mit der er sich dieser Aufgabe widmet, ihm selbst überlassen. Er muss seinen eigenen Rhythmus finden und seine eigene persönliche Zufriedenheit mit dem Geleisteten. Nach der Erledigung solcher Aufgaben sollte vonseiten des Therapeuten nicht gefragt werden, um bei Unterlassung keine neuen Versagensgefühle zu erzeugen und um zu verhindern, dass der Fokus sich zu sehr auf das Problem richtet.

Erfahrungen von Betroffenen

Viele Betroffene machen die Erfahrung, dass Therapien vonseiten der Therapeuten abgebrochen werden, da Vertrauen nur langsam aufgebaut werden kann und Erfolge sehr lange dauern insbesondere dann, wenn das Therapieziel die Abwesenheit von Chaos ist. So wird wiederholt, was bei vielen Klienten, besonders aber bei Klienten, die unter dem MessieSyndrom leiden, zu den möglichen Ursachen bzw. Begleiterscheinungen des Syndroms zählt, nämlich der Verlust von Bindung und Vertrauen.

Häufig berichten Betroffene davon, dass ihre Suche nach Hilfe bzw. ihr Therapiewunsch auf Aussagen, wie „Oh Gott Messie“ oder „Das MessieSyndrom ist nicht therapierbar“ stößt. Sie haben den Eindruck, man fasse ihr Problem eher mit „spitzen Fingern“ an und fühlen sich dadurch in ihrem negativen Selbstwertgefühl bestätigt.

Deshalb und auch wegen ihres enormen Schamgefühls suchen sie eher Hilfe bei Selbsthilfegruppen. Hier fühlen sie sich verstanden und akzeptiert. Es bedeutet für sie eine große Entlastung, zu erfahren, dass es Anderen ähnlich geht wie ihnen. Auch wird der Gewinn an sozialem Kontakt als sehr positiv erlebt. Häufig stellen die Betroffenen jedoch nach einigen Treffen fest, dass der reine Austausch von Erfahrungen mit dem MessieSein und den Problemen damit, nicht ausreicht, um weiterzukommen („Wir schwimmen alle in der gleichen Suppe“). Insofern wünschen sie sich auf Dauer eher eine therapeutisch betreute Gruppe und /oder eine Einzeltherapie.