

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63137-5

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Jeder ist mal unordentlich, bei den meisten von uns sammelt sich über die Jahre so einiges an, was eigentlich gar nicht mehr gebraucht wird. Das muss uns nicht besorgt machen, geschweige denn, dass wir auf dem Weg zum Messie wären. Andererseits: Viele haben bereits ein Problem, ohne es wahrzunehmen, und viele andere sind durchaus unzufrieden mit dem Zustand ihres direkten Umfelds, leiden an ihrer Unordnung, können nichts wegwerfen, schauen gelähmt zu, wie eine gewisse Verwahrlosung sich in ihre Wohnung einschleicht – die Übergänge sind fließend.

Für solche Menschen im Übergang ist dieses Buch gedacht. Für Menschen mit einem gewissen Leidensdruck (Schätzungen sprechen von bis zu 3 Millionen Deutschen), ihre Angehörigen oder Freunde, aber auch für Fachleute, die Genaueres über das Thema wissen möchten. Sabina Hirtz hilft anhand einer Reihe unterschiedlicher Fallgeschichten und von einigen klaren Kriterien dabei, sich selbst einzuschätzen: Bin ich noch auf der Seite unbedenklicher Unordnung und Sammelleidenschaft, oder ist bereits eine Grenze überschritten, und wo und wie finde ich dann Hilfe?

Sabina Hirtz lebt und arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie im Hamburger Umland. Sie ist seit vielen Jahren auf das Messie-Syndrom spezialisiert und hat zwei TV-Formate zu dem Thema moderiert («Das Messie-Team», «Teenager in Not»). In ihrer Freizeit ist sie Sängerin der Heavy-Metal-Band «Holy Moses».

Carsten Tergast ist freier Journalist, Texter und Autor. Nach einer Ausbildung zum Sortimentsbuchhändler studierte er Germanistik und Medienwissenschaft, war von 2000 bis 2005 Redakteur bei der Zeitschrift *BuchMarkt* und ist seitdem frei tätig. Er lebt in Leer.

Sabina Hirtz mit Carsten Tergast

Der Messie in uns

Wie wir Wohnung und Seele entrümpeln

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Januar 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Satz Dolly, InDesign

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63137 5

Inhalt

Inhalt

Vorwort

Chaos

What a mess(ie)!

Gibt es überhaupt Messies, und wenn ja: wieso?

Sandra Felton: Die Mutter des Begriffs

Inneres Chaos – äußeres Chaos

Die Ich-Liebe wiederfinden

Wenn der Tod ins Leben tritt – Stefan

Der Müll ist die Welt: Bindung an die Dinge

Die Gläsermännchen – Manuela

Der Informationssammler – Hans-Jürgen

Schöne neue Welt: Der Cyber-Messie

Wenn die Cyber-Welt zur Heimat wird – Yvonne

Das Phänomen – eine kleine Typologie

Der Visionär

Der Rebell

Der Reinliche

Der Zeit-Chaot

Der Sentimentale

Die Spartanerin

Der Sicherheits-Messie

Überforderung im Alter

Bin ich schon ein Messie?

Jeder hat die Wahl – aber Messies spüren sie nicht mehr

Menschen in Bewegung bringen

Die Beziehung zu sich selbst wieder aufbauen

Der Seelenvertrag

Das Innere Kind, das Kind-Ich und die Seelenreise

Manchmal geht es schnell – Hermann

Hypnose – warum und wozu?

«Als ob etwas Schweres sich aufgelöst hat» – Michaela

Wie wir Wohnung und Seele aufräumen
Auf dem Weg zu einer neuen inneren Landkarte
Selbsthilfe vs. therapeutische Hilfe

Anhang

Glossar

Hypnosebeispiele

Literatur

Dank

Vorwort

Ordnung ist das halbe Leben. Wer diesen Spruch hört, darf sich mit Fug und Recht fragen, was denn dann die andere Hälfte ist. Chaos? Kreatives Chaos gar? Ein wirres Durcheinander, das unser Leben bedroht? Oder doch die Chance auf Selbstverwirklichung ohne starres Korsett durch Regeln und Vorschriften?

Für Menschen, die unter dem Messie-Phänomen leiden, gilt das nicht mehr. Sie haben die Wahl des ihnen gemäßen Lebensstils irgendwann verloren. Unordnung bestimmt ihr Leben. Das Chaos, oft Schmutz und ein nicht mehr zu bewältigendes Durcheinander.

Nachdem die Sonderschulpädagogin Sandra Felton 1985 den Begriff «Messie» prägte, ist er so selbstverständlich in unseren Alltags-Wortschatz eingegangen, dass wir uns kaum noch Gedanken über die Hintergründe machen. Wir verwenden den Begriff – ähnlich übrigens wie beim «Mobbing» – gern im übertragenen Sinn und verniedlichen ihn damit aber auch; mit dem Phänomen im eigentlichen Sinn möchten wir lieber nicht zu tun haben.

Dabei kann durch ungünstige Lebensumstände durchaus jeder betroffen sein. Wann haben Sie das letzte Mal Unterlagen auf dem Schreibtisch einfach auf einen Haufen gelegt, anstatt sie gleich in die vorhandenen Ordner zu sortieren? Gibt es bei Ihnen diese Stapel, die schon lange nach Bearbeitung rufen? Wie sieht es auf Ihrem PC aus; finden Sie noch wieder, was Sie dort alles abgespeichert haben; finden Sie noch durch? Geht es Ihnen noch gut damit?

Bei den meisten von uns gibt es diverse Formen der Unordnung, die uns deshalb nicht gleich zu Messies machen. Lassen wir es jedoch zu, dass die Unordnung Oberhand gewinnt, so kann das der erste Schritt auf dem Weg zu einem «echten» Messietum sein.

Dieses Buch soll niemandem Angst machen. Ich möchte keine Verhaltensweisen pathologisieren, mit denen die meisten Menschen gut klarkommen. Den Eindruck jedoch, den ein immer stärkeres Abgleiten in die Unordnung erzeugt, den kennen viele von uns.

Ich gehe der Frage nach, welche Zusammenhänge es zwischen innerer und äußerer Ordnung gibt, wie also unsere Psyche, unser Seelen-

leben, unsere Handlungsrouninen beeinflusst. Ich ergründe, wann und wieso man ein Messie-Problem attestieren muss und welche Auswege es gibt. Ich schreibe in diesem Buch also letztlich über uns alle, über Sie und auch über mich. Ich werde etwas zum theoretischen Hintergrund des Messie-Phänomens erläutern, aber auch zeigen, wie wir Messie-Tendenzen in unserem Leben entgegenwirken können.

Seit ich denken kann, liegt mir die Arbeit mit anderen Menschen am Herzen. Deshalb habe ich mich vermutlich auch zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ausbilden lassen, mit einer Reihe von zusätzlichen Qualifikationen, die im Folgenden hier und da eine Rolle spielen werden. Irgendwann hat sich in meiner Praxis ein Schwerpunkt in der Arbeit mit sogenannten Messies ergeben. Die Erfahrungen, die ich dabei sammeln konnte, habe ich in eine TV-Doku-Serie («Das Messie-Team») eingebracht, und jetzt gebe ich sie in diesem Buch weiter.

Dazu gibt es immer wieder Alltagsbeispiele aus meiner Praxis. Sie sind natürlich gründlich anonymisiert worden; wenn sich jemand wiedererkennt, dann nur, weil er Verhaltensmuster wiedererkennt. Doch nichts davon ist erfunden oder zugespitzt. Die Beispiele im Buch zeigen, dass es den «typischen» Messie gar nicht gibt. Und dass ganz alltägliche Situationen dafür sorgen können, in dieses Problem hineinzurutschen. Denn passieren kann es jeder und jedem. Deshalb ist dieses Buch auch dazu da, Ihnen Hilfen an die Hand zu geben, falls Sie sich darüber klarwerden möchten, wie aufgeräumt Sie sich gerade fühlen. Im halben oder im ganzen Leben.

Sabina Hirtz, August 2016

Chaos

Ich bin erschüttert. Als ich in das Haus komme, empfängt mich ein bestialischer Geruch. Normales Gehen ist auf dem von Müll übersäten Boden nicht möglich. Ich stakse vorsichtig durch die Mengen von Kartons, Verpackungen, Schalen, in denen Essensreste gammeln, Gläsern und Flaschen. Einen Raum nach dem anderen nehme ich in Augenschein, überall das gleiche Bild. Objektiv gesehen ist das hier kein Wohnhaus mehr, es ist eine Müllkippe.

Eine Müllkippe, in der ein Mensch wohnt.

Dieser Mensch steht jetzt neben mir und schaut unsicher auf das Chaos. Ich spüre, dass er nach Erklärungen sucht, nach Entschuldigungen. Vielleicht würde er am liebsten weglaufen, doch dazu fehlt ihm mittlerweile die Kraft.

Szenen wie diese würden die meisten Menschen wohl als abstoßend empfinden und spontan die betroffenen Menschen verurteilen. Szenen, die Menschen schockieren, und für viele ist kaum vorstellbar, wie es so weit kommen kann.

Solche schweren Fälle bekomme natürlich auch ich nicht jeden Tag zu sehen; es sind jedoch Fälle, die in meiner TV-Sendung «Das Messie-Team» verdeutlichen, wie schlimm dieses Phänomen werden kann, wenn den betroffenen Menschen die notwendige therapeutische Betreuung fehlt.

What a mess(ie)!

«Messie» ist mittlerweile ein geflügeltes Wort. Es hat sich verselbständigt, und wir neigen dazu, leichtfertig unordentliche Menschen als Messie zu bezeichnen, um zum Ausdruck zu bringen, dass uns ihre Unordentlichkeit stört.

Das ist ein Grund, warum ich bei den Vorüberlegungen zu diesem Buch am liebsten auf das M-Wort im Titel verzichtet hätte. Ich verwende es aber dennoch, weil es trotz aller Unschärfe ein so sprechendes und auch geläufiges Wort ist, dass jeder etwas damit anfangen kann. Da die Übergänge von der unbedenklichen Unordentlichkeit zum patho-

logischen Messie-Phänomen durchaus fließend sind, ist es sinnvoll, zunächst einmal von diesem Wort auszugehen, auch um schließlich zeigen zu können, wie wir künftig anders über dieses Phänomen sprechen können.

Meine erste Begegnung mit dem Messie-Phänomen hatte ich durch meinen ersten Manager in der Musikszene.

Seit meiner Jugend mache ich Musik. Allerdings weniger Musik, die sich für Betriebsfeiern, Hochzeiten oder einen ruhigen Abend daheim eignet, sondern sehr, sehr laute Musik. Ich bin seit 35 Jahren Sängerin der Thrash-Metal-Band «Holy Moses», die mittlerweile zu den Urgesteinen des Genres gehört. Thrash-Metal ist in etwa das, wonach es klingt. Ehrliche, harte, laute Musik, wenn auch nicht wirklich massenkompatibel.

Sein Name war Uli. Er war damals eine echte Nummer im Musikbusiness. Er hat beispielsweise Nena in ihrer ganz frühen Zeit gemanagt, ebenso andere Größen der Neuen Deutschen Welle. Außerdem war er zu jener Zeit Herausgeber der «Aachener Illustrierten», einer regionalen Zeitschrift, für die er ein Interview mit der Band machen wollte, die ihn bereits längere Zeit interessierte. Darüber hinaus wollte er einiges über meine Moderatorentätigkeit beim TV-Metal-Magazin «Mosh» bei RTL wissen.

Wir trafen uns zum ersten Interview in einem thailändischen Restaurant, und auch danach fanden unsere Gespräche erst einmal an öffentlichen Orten statt. Wir lernten uns besser kennen und merkten recht schnell, dass Uli der Band einiges geben konnte. Schließlich wurde er unser Manager, und zu diesem Zeitpunkt betrat ich zum ersten Mal seine Wohnung. Er lebte damals in einer 2-Zimmer-Wohnung kurz hinter der deutsch-niederländischen Grenze. Sie war einerseits faszinierend, ließ sie doch keinen Zweifel darüber zu, wer hier wohnte. LP reihte sich an LP, eine unüberschaubare Zahl an Schallplatten, dazu Zeitungsausschnitte über Bands, Festivals, Konzerte und Aktenordner voll mit weiterem Material über die Musikbranche.

Andererseits spürte ich, dass hier etwas im Argen lag. Die Aktenordner waren nicht nur voll, sie quollen über. Darüber hinaus lagen unsortierte Ausschnitte und Unterlagen in der Wohnung herum, und ich

hatte nicht das Gefühl, dass Uli sich zeitnah daranmachen wollte, sie wegzusortieren oder vielleicht sogar das eine oder andere Überflüssige zu entsorgen. Auffällig war auch, dass in ganz vielen Plattenhüllen die falschen Platten steckten. So konnte man durchaus eine vermeintliche Beatles-Platte aus dem Schrank ziehen und hatte plötzlich eine Stones-Scheibe in der Hand.

In der nächsten Zeit managte Uli Holy Moses. Er kannte Gott und die Welt in der Musikbranche und unterstützte die Band bei der Promotion, wo er nur konnte.

Mit seinem riesigen Fachwissen war er uns eine große Hilfe. Die Ordnung dieses immensen Wissens indes war ein ernst zu nehmendes Problem. Sowohl das Büro als auch die Wohnung stellte er immer weiter mit allen möglichen Aktenordnern, Platten, Demotapes und anderen Dingen voll. Auf den Punkt gebracht: Uli, unser Manager, war der erste Messie, dem ich begegnete, bei dem mir das volle Ausmaß dieses Phänomens nach und nach bewusst wurde. Bei dem mir auch bewusst wurde, dass Menschen, die darunter leiden, geholfen werden muss, dass man sie nicht alleine lassen darf. Und ich ahnte wohl auch damals schon, lange vor meiner Ausbildung zur Hypnosetherapeutin, dass die Ursache für die scheinbar chronische Unordnung nicht einfach nur irgendeine Unfähigkeit zum Aufräumen war, sondern sehr viel tiefer im Inneren liegen musste.

Gibt es überhaupt Messies, und wenn ja: wieso?

Die Begegnung mit Uli war also gewissermaßen mein Einstieg in die Messie-Welt, ohne dass ich das damals schon wissen konnte. Warum sich dieses Phänomen über all die Jahre zum Schwerpunkt meiner therapeutischen Tätigkeit entwickelt hat, lässt sich leicht erklären.

Es hat damit zu tun, dass es bei dem Messie-Phänomen nur oberflächlich betrachtet um Schwierigkeiten mit dem Aufräumen und Ordnen geht. Die Unordnung, das Chaos bis hin zu völlig vermüllten Wohnungen oder sogar Häusern, ist nur die äußere Erscheinungsform einer tief in der Seele des einzelnen Menschen liegenden Unordnung. Die Hintergründe sind vielfältig, und ich werde sie in diesem Buch in einer Mischung aus Fallbeispielen und fachlichen Erläuterungen erklären. Dabei ersetzt dieses Buch keine Therapie! Wer ernsthaft vom Messie-Phänomen betroffen ist, wird nicht nach der Lektüre geheilt sein. Es bedarf zum Teil jahrelanger professioneller Begleitung, um dorthin zu gelangen, wo unsere Seele die Auslöser für das Messie-Phänomen versteckt hat.

Gleichwohl ist dieses Buch für eine breite Leserschaft gedacht, nämlich sowohl für alle, die sich unsicher sind, ob oder wie sehr sie bereits Messie sind, als auch für Angehörige, Freunde und Bekannte. Darüber hinaus sind auch ganz unabhängig von der Messie-Problematik alle Leser herzlich eingeladen, die mehr darüber wissen wollen, wie man die Seele entrümpeln kann. Nicht jede seelische Belastung äußert sich letztlich über ein Messie-Verhalten; die hier beschriebenen psychotherapeutischen Methoden eignen sich auch in anderen Fällen, um die Wunden der Seele zu behandeln.

Sandra Felton: Die Mutter des Begriffs

Die Idee, das Messie-Phänomen als eigenständiges Krankheitsbild zu beschreiben, ist relativ jung. 1985 stellte die Sonderschulpädagogin Sandra Felton eine eigenartige «Macke» an sich selbst fest: Sie, die in ihrem Job überaus ordentlich, strukturiert und organisiert arbeitete, schaffte es in ihrem Privatleben immer weniger, Ordnung zu halten und das Privatleben ebenfalls zu strukturieren. Im Büro, so erzählt es Felton im Rückblick, habe man sie gerade wegen ihres Talents zur Organisation sehr geschätzt, darüber hinaus sei für den Beruf der Sonderschulpädagogin besonders viel Strukturierung erforderlich gewesen, um der vielfältigen Anforderungen Herr zu werden.

Und daheim: Immer mehr Chaos und bald schon eine handfeste Ehekrise. Feltons Mann stellte sie vor die Wahl: Es muss etwas passieren oder ich gehe. Doch Feltons Ehe hielt, ihre drei Kinder mussten nicht auf den Vater verzichten, weil sie in der Lage war, ihr eigenes Problem zu analysieren und konstruktiv anzugehen.

Felton ging, wie ich es heute nennen würde, «in die Struktur». Sie schuf sich Strukturhilfen, um Ordnung in das heimische Chaos zu bringen. Sie traf damit eine Wahl, was banal klingt, tatsächlich aber sehr wichtig ist, weshalb ich es an anderer Stelle noch ausführlich erklären werde.

Das ist eine Vorgehensweise, die nicht bei jedem Messie funktioniert. Genauer gesagt: Sie funktioniert dann, wenn das Messie-Phänomen aus der ganz konkreten Lebenssituation heraus entsteht, wenn also keine tiefliegenden psychischen Ursachen dahinterstecken, sondern «nur» eine partielle Überforderung, wie sie bei Felton durch die hohen Ansprüche im Job und ihre zeitliche Inanspruchnahme insgesamt ausgelöst worden waren. Sie funktioniert auch dann, wenn psychische Ursachen erforscht und therapiert wurden, um wieder Grund in das häusliche Chaos zu bekommen.

Bei vielen Menschen jedoch führen die gerade auch von Angehörigen häufig vorgebrachten Vorschläge, wie man durch einfaches Strukturieren Ordnung schaffen könne, nur zu noch mehr Stress und Abwehrhaltung und in der Folge zu noch mehr Chaos. Dann liegen die

Gründe für das Messie-Phänomen wesentlich tiefer und müssen auch entsprechend behandelt werden.

Sandra Felton schaffte es über einen langen Zeitraum, ihr Leben zu verändern. Sie gründete eine Selbsthilfegruppe und nutzte diese Erfahrung produktiv, um ihre Erkenntnisse in mehreren Büchern zu verarbeiten. Dabei entstand der Begriff «Messie», der heute fast schon sprichwörtlich ist. Sandra war die Erste, die die Gefahren und das latent Pathologische in übergroßer Unordnung nicht nur erkannte, sondern systematisch bearbeitete.

An ihrer Person lässt sich auch erkennen: Das Messie-Phänomen ist nicht auf eine bestimmte soziale Schicht begrenzt. Die Assoziation von «unordentlich» und «auf niedrigem Bildungsstand» greift daneben. Messies gibt es quer durch alle sozialen Schichten. Allerdings führt ein unbehandeltes Messie-Phänomen häufig zu sozialem Abstieg, weil das eigene Leben aus den Fugen gerät, Freunde und Bekannte sich abwenden und nicht selten auch berufliche Konsequenzen bis hin zum Jobverlust folgen.

Zu mir in die Praxis kommen in der Regel Menschen, die es nicht, wie Sandra Felton, über Strukturhilfen schaffen, dem Chaos etwas entgegenzusetzen. Entsprechend bin ich auch kein Aufräumcoach. Es ist zwar oft Teil meiner Therapie, Hilfestellungen beim eigentlichen Vorgang des Aufräumens zu leisten, doch steht dieser Teil immer erst am Ende, wenn die Ursachen des Phänomens erfolgreich behandelt wurden. Deshalb hat der Untertitel dieses Buches auch einen tieferen Sinn: Die Wohnung können Messies erst dann nachhaltig entrümpeln, wenn sie die tief in ihrer Seele liegenden Probleme bearbeitet haben. Ein einfaches «Räum endlich auf!» oder «Schmeiß doch die Sachen endlich weg!» von außen kann für echte Messies fatale Auswirkungen haben, weil niemand versteht, dass es bei ihnen nicht um das Nicht-aufräumen-Wollen, sondern tatsächlich um ein Nicht-aufräumen-Können geht.

In Deutschland wird bis heute nicht offen über die Messie-Problematik gesprochen. Auch das hoffe ich mit diesem Buch aufbrechen zu können. Menschen, die unter diesem Phänomen leiden, werden belächelt oder als schlampig und chaotisch abqualifiziert. Wer in einem kreativen Job arbeitet, hat meist bei seinen Mitmenschen eine höhere

Toleranzschwelle, weil es ja das geflügelte Wort vom «kreativen Chaos» gibt, aus dem Gutes entsteht. Ein Bankangestellter, dessen Wohnung in der Unordnung versinkt, hat da mit weniger Nachsicht zu rechnen; immerhin hat schon sein Beruf viel mit Ordnung und Struktur zu tun, die Zahlen im täglichen Geschäft müssen schließlich stimmen.

Gerade weil so wenig konkret über die Problematik gesprochen wird, gibt es eine große Zahl von Klischees, Vorurteilen und vollkommen falschen Vorstellungen darüber, worum es beim Messie-Phänomen geht. Schon der Fakt, dass nur schwer an wirklich aussagekräftiges statistisches Material zu kommen ist, weist auf die mangelnde Auseinandersetzung mit dem Thema hin. Vorsichtige Schätzungen gehen von mindestens einer Million betroffenen Menschen in Deutschland aus, etwas mutigere sprechen von bis zu drei Millionen, und wie immer wird die Wahrheit irgendwo in der Mitte liegen. Wenn aber tatsächlich eine siebenstellige Zahl an Menschen in diesem Land ernsthaft von dem Phänomen betroffen ist, dann ist es umso seltsamer, dass man sich nur sporadisch damit auseinandersetzt.

Natürlich liegt das, wie bei allen psychischen Vorgängen, auch daran, dass die eigentlichen Ursachen des Problems nicht zu sehen sind. Anders als bei einem Beinbruch oder organischen Veränderungen im Körper, die man heute mit bildgebenden Verfahren sichtbar machen kann, liegen Verschiebungen in unserer Psyche im Dunkeln. Der Betroffene spürt sie, während er nach außen für seine Umwelt zunächst vollkommen normal wirkt. Die Außenstehenden sehen allenfalls die Symptome: Unordnung, Chaos bis hin zur totalen Vermüllung. Über eine symptomatische Herangehensweise im Sinne etwa des bereits erwähnten Aufräumcoachings wird man aber selten an die Wurzel des Problems kommen.

Eine Fokussierung auf bloße Hilfen beim Aufräumen kann schon deshalb nicht funktionieren, weil das Messie-Phänomen keinesfalls eindimensional ist. Es gibt die unterschiedlichsten Ausprägungen von Messies. Das Ansammeln von mehr und mehr Müll in der Wohnung ist nur die markanteste Form, die man am einfachsten erkennt und die auch für Außenstehende konkrete Probleme verursacht. Weitere Formen, von denen ich einige an anderer Stelle näher erläutern werde,

sind beispielsweise der Zeit-Messie, der Cyber-Messie, der Alters-Messie oder auch der Messie, der nichts vermüllt und im Chaos versinken lässt, sondern im Gegenteil zwanghaft Ordnung hält. Eine Ordnungsliebe allerdings, die nicht hilft, sondern Probleme bereitet. Dies ist übrigens eines der wichtigsten Kriterien bei der Beurteilung, ob jemand Hilfe braucht oder nicht: Gibt es ein Problem?

Generell kann jeder sich selbst ein paar Fragen stellen, um erste Hinweise auf ein vorliegendes Problem zu bekommen. Solche Fragen sind beispielsweise:

1. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Unordnung größere Probleme bei der Bewältigung des Alltags verursacht?

Beispiele: Sie wollen Daten auf einen USB-Stick packen und wissen ganz genau, dass Sie schon um die fünf Stück haben; Sie können aber keinen finden und müssen los und einen neuen kaufen. Das kostet jetzt Geld und vor allem Zeit; Zeit, die vielleicht für etwas anderes wichtig gewesen wäre, etwa das Aufräumen der Küche.

Sie wollen sich von den alten VHS-Videokassetten trennen. Aber dann fällt Ihnen ein, dass Sie mit dem alten VHS-Recorder ja immer gut umgehen konnten und Kassetten immer schwieriger zu bekommen sind. Sie beschließen, die Kassetten erst einmal zu behalten, obwohl Sie sie eigentlich gar nicht mehr benutzen.

Sie wollen Kleidung aussortieren. Die Jacke passt nicht mehr und hat ein kleines Loch an einer unsichtbaren Stelle. Dann überlegen Sie: Vielleicht kann man das ja noch stopfen und vielleicht passe ich da ja später wieder hinein; und überhaupt kann es sein, dass ich sie noch mal brauche, wenn ich mir keine neue leisten kann. Also wird sie doch verwahrt. Oder sie landet auf dem Stapel der zu flickenden Sachen, die nie geflickt werden. Sie kaufen womöglich eine Nähmaschine, die dann doch nie benutzt wird.

Kennen Sie das oder ähnliche Situationen? Wenn ja, dann könnte ein Problem vorliegen.

2. Wie fühlen Sie sich in der eigenen Wohnung?

Haben Sie zu viele Dinge in einem Raum, erfordern Ihre Lebensumstände immer mehr Raum? Sie hören beispielsweise sehr gerne Musik und

schauen gerne Filme. Sie haben Ihre Sammlungen gerne griffbereit im Schrank stehen. Mittlerweile haben Sie aber so viele CDs und Filme, dass sie sich stapeln, auch neben den Regalen. Sie müssen ja alles noch einsortieren, nach Namen oder Musikrichtung. Dazu ist aber ein neues Regal notwendig. Das muss gekauft und aufgebaut werden. Dazu fehlt die Zeit, also werden erst mal Stapel im Wohnzimmer, im Flur, in der Küche oder im Schlafzimmer angelegt. Dies kann genauso für Bücher gelten. Spüren Sie einmal nach, wann Sie das letzte Mal so richtig Luft holen konnten in Ihrer eigenen Wohnung. Und wann Sie ohne das Wegräumen von Stapeln durchsaugen konnten. Oder saugen und putzen Sie immer an Stapeln vorbei oder haben sogar schon keine Lust mehr zu saugen, weil es sowieso nie sauber wird rund um die Stapel? Fühlt sich Ihr Zuhause so an, als könnte es selber nicht richtig durchatmen?

Wenn Sie dieses Gefühl so oder so ähnlich kennen, dann könnte ein Problem vorliegen.

3. Wie laufen Ihre sozialen Beziehungen?

Haben Sie keine Kraft mehr, sich mit Freunden zu treffen? Sie möchten sich eigentlich nach der Arbeit mit Freunden treffen, haben aber ein schlechtes Gewissen, weil zu Hause noch so viel liegengeblieben ist. Sie gehen dann nach Hause, aber Sie können sich nicht mehr aktivieren. Setzen sich lieber vor den Fernseher und zappen herum, landen dann womöglich sogar bei einem Shopping-Sender, der vorgaukelt, dass dort Freunde sind, die einem etwas empfehlen.

Wenn Sie das oder so ähnlich kennen, dann könnte ein Problem vorliegen.

4. Laden Sie Freunde in Ihre Wohnung ein?

Gerümpel kann Scham verursachen, und womöglich hat sich bei Ihnen schon so viel angesammelt auf Stapeln und in Ecken, dass es total unordentlich ist und Sie erst mal alles wegräumen müssten, damit Sie Freunde einladen können. Im Ernstfall ist Ihr Zuhause nur noch mit großem Aufwand zu reinigen, sodass Sie sich schämen, Leute zu sich einzuladen. Bekommen Sie Panik, wenn jemand unerwartet vor Ihrer Tür steht, sei es der Heizungsableser oder die Nachbarin von nebenan, die Ihnen eigentlich nur ein Päckchen bringen will? Wenn Sie dann die Tür nur ei-

nen kleinen Spalt öffnen oder sagen, Sie müssten zu einem wichtigen Termin, nur um niemanden in die Wohnung zu lassen – dann liegt womöglich schon ein ernstes Problem vor.

5. Haben Sie Probleme, Entscheidungen zu treffen und / oder zu Entscheidungen zu stehen?

Mussten Sie schon zusätzliche Kosten beim Flug bezahlen, weil die Koffer zu schwer waren? Denn Sie konnten sich nicht entscheiden, was Sie unbedingt mitnehmen müssen, aber auch getrost zu Hause lassen können? Denn man weiß ja nie, was so alles passieren könnte ...?

Oder tun Sie sich schon morgens mit der Frage schwer, ob Sie duschen wollen oder nicht – oder ist das Routine bzw. stellt keine ernsthafte Frage dar? Gut, wenn es so ist. Gut auch, wenn Sie sich ebenfalls keine Gedanken machen, die Post zu öffnen, egal was Sie da erwartet. Wenn Sie viele Stapel auf dem Schreibtisch haben, aber einfach eine Menge zu tun ist, und Sie die Stapel in der geplanten Zeit strukturiert nacheinander abarbeiten. Dann haben Sie auch kein Problem. Wenn Sie aber, bei all den vielen Sachen, die zu erledigen sind, nicht mehr entscheiden können, wo Sie anfangen sollen, und dann womöglich mit gar nichts anfangen – ja, dann haben Sie ein Problem.

Welches genau und wie ernst? Darauf kann es hier von mir keine Antwort geben. Jedenfalls nicht nach dem Motto, wer dreimal von fünfmal ja sagt, der sei schon ein Messie. Die Fragen sind einzig ein Angebot, einmal in sich zu gehen, sich Ihrer selbst zu vergewissern. Geben Sie sich selbst eine ehrliche Antwort auf die Fragen und notieren Sie sich gerne dazu eigene Stichworte.

Die ehrliche Beantwortung solcher Fragen kann einen ersten Hinweis darauf geben, ob es angebracht ist, einmal mit einem Therapeuten zu sprechen.

Leider haben Messies keine Lobby, Betroffene werden häufig in unwürdiger Weise abgewertet, und bei vielen kommt es tragischerweise nie so weit, dass sie sich Beistand suchen. Ich selbst habe das in meiner früheren Tätigkeit als PPM-Kraft in der ambulanten fachpsychiatrischen Hilfe festgestellt, wenn ich in chaotisch anmutende Wohnungen hineinkam und völlig unglückliche Bewohner vorfand. In den meisten

Fällen stellte sich schnell heraus, dass mit einfachen Gesprächen und Hinweisen den Problemen nicht beizukommen war. Die Missachtung dieses Leids mitzuerleben erhöhte bereits damals meine Aufmerksamkeit für die beobachteten Phänomene. Auch dies war neben dem geschilderten Erlebnis mit meinem Manager einer der Auslöser für meine intensivere Beschäftigung mit der Thematik. Immer wieder erlebte ich Situationen, die dringend nach einer Lösung verlangten, für die sich aber niemand wirklich zu interessieren schien. Die Betroffenen fragten mich direkt: «Was kann ich machen? Ich bin so hilflos!» Ich selbst war zu Beginn überfragt und wusste nicht auf alles eine Antwort. Aus dieser Situation heraus traf ich die Wahl, mich näher und intensiver mit dem Thema zu beschäftigen.

Mir war also schnell klar, dass Antworten notwendig waren und dass ich selbst gefordert sein würde, solche Antworten zu finden. Dass ich mich aufmachen musste, für diese Menschen nach Lösungen zu suchen.

Inneres Chaos – äußeres Chaos

Oberflächlich gesprochen kann man sagen: Jemand, in dessen Innerem Durcheinander herrscht, wird auch in seiner Lebensgestaltung Mühe haben, eine Struktur zu finden, die ihn problemlos durch den Alltag kommen lässt. Das innere Chaos gebiert das äußere Chaos.

Menschen, deren Psyche aus dem Gleichgewicht geraten ist, haben dann Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Und zwar von den kleinsten Entschlüssen bis hin zu den großen Weichenstellungen im Leben. Welchen Pullover ziehe ich morgens an? Gehe ich duschen oder nicht? Saug ich Staub, räume ich den Tisch ab oder doch nicht? Gehe ich einkaufen? Gehe ich überhaupt irgendwohin? Solche Entscheidungen zu treffen klingt banal, sie sind aber genauso schwer zu treffen wie die großen: Kaufe ich das Haus oder nicht? Brauche ich ein neues Auto oder nicht? Soll ich in eine andere Stadt ziehen, um dort einen Job anzunehmen? Welches Studium ist das richtige für mich?

Hier ist die Keimzelle für das äußere Chaos, die man auf den ersten Blick nicht sieht. Hat ein Messie drei Pullover zur Auswahl aus dem Schrank genommen und sich nach langem Überlegen für einen entschieden, bleiben die anderen beiden häufig irgendwo im Zimmer liegen, anstatt zurückgelegt zu werden. Dies geschieht nicht aus Faulheit, sondern weil die Kraft zum Zurücklegen fehlt.

Entscheidungsschwäche ist ein wichtiger Punkt, und oft hängt damit ein Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration auf das Wesentliche zusammen. Wenn das Leben eines Messies irgendwann zusammenbricht, liegt es häufig auch daran, dass er sich immer weniger in der Lage sieht, sich auf die Erledigung von Dingen zu konzentrieren. Eine Sache anzupacken und sie «einfach» zu Ende zu führen, indem man sich ihr ausschließlich widmet: Es funktioniert ganz einfach nicht mehr, weil das Chaos in der Seele immer wieder dazwischenfunkelt. Es wird zu einer für gesunde Menschen unvorstellbaren Belastungsprobe. Unsere heutige digitale Zeit bietet zudem eine dermaßen große Auswahl an schnell verfügbaren Zerstreuungen an, dass labile Menschen in großer Gefahr sind, noch schneller in solche unbewussten Ablenkungsstrategien zu verfallen als früher.

In der Summe führen die Probleme mit Entscheidungen und mit der Konzentration auf das Wesentliche dazu, dass Menschen irgendwann nicht mehr in der Lage sind, auch nur die alltäglichen Dinge zufriedenstellend zu regeln. Dann ist der Punkt erreicht, an dem die Situationen entstehen, die in der öffentlichen Meinung gemeinhin mit dem Messie-Phänomen verbunden werden. Dann fangen einige Menschen an, Höhlen zu bauen und sich in ihnen einzunisten. Die Stapel irgendwelcher Dinge in typischen Messie-Wohnungen haben genau diese Funktion: Sie schotten von der als bedrohlich empfundenen Außenwelt ab und schaffen ein trügerisches Refugium. Ich habe Wohnungen gesehen, in denen große, stattliche Menschen lebten, die inmitten ihrer allgegenwärtigen Stapel einfach verschwanden. Sie waren schlicht nicht mehr zu sehen, und viele von ihnen wünschten sich wohl genau das: zu verschwinden, der Außenwelt in ihrer peinlichen Lage nicht mehr aufzufallen. Ein wenig erinnert das an kleine Kinder, die sich die Augen zuhalten und dann glauben, weil sie selbst nichts mehr sehen, auch für andere unsichtbar zu sein. Auch die Höhlen erinnern an Kinder, die sich ja gerne Höhlen bauen, um sich zurückzuziehen, wenn ihre Umwelt sie überfordert. Im Kindesalter ist dieses Verhalten sehr gesund, bei Erwachsenen jedoch ein deutlicher Hinweis auf seelische Vorgänge, die nicht bewältigt werden können, obwohl die erwachsene Seele eigentlich dazu in der Lage sein müsste. Und tatsächlich findet in diesem Zustand auch eine Art psychische Regression ins Kindesalter statt, da das Führen eines im landläufigen Sinne erwachsenen Lebens zunächst einmal fast unmöglich geworden ist.

Auffällig ist dabei häufig ein Phänomen, das auch Sandra Felton in ihrem weniger schweren Fall schon beobachtet hatte. Viele Messies, bei denen daheim längst alles aus dem Ruder gelaufen ist, sind an ihrem Arbeitsplatz durchaus in der Lage, Ordnung zu halten und strukturiert zu arbeiten. Diese Menschen erleben ihren Alltag in zwei vollständig voneinander getrennten Welten. Dem unauffälligen, «normalen» Leben bei der Arbeit steht das private Chaos gegenüber.

Vor der Therapie die Erkenntnis

Die geschätzt siebenstellige Zahl von Betroffenen scheint vielen Außenstehenden zu hoch gegriffen. Dies liegt unter anderem daran, dass es sich um ein extrem schambehaftetes Thema handelt. Viele Messies finden nie den Weg in eine Therapie oder vertrauen sich auch nur einem nahen Menschen an. Sie igeln sich zu Hause in ihrer Höhle ein und brechen lieber soziale Kontakte ab, als jemandem zu offenbaren, in welcher Lage sie sich befinden. Viele sammeln einfach alle möglichen Sachen in einem Zimmer, machen die Tür zu, sehen das Chaos nicht mehr und verdrängen es. Wenn ein Raum nicht mehr reicht, kommt ein zweiter hinzu, bis die Unordnung zur Vermüllung wird und schließlich die Wohnung überwuchert. Das Chaos bedrängt den Menschen derart, dass er angesichts der psychisch nicht zu bewältigenden Bedrohung immer apathischer wird.

Häufig sind die Menschen kurz vor diesem Zustand, wenn ich sie kennenlerne, weil erst dann der Leidensdruck der Betroffenen, aber auch ihres Umfelds groß genug geworden ist, um professionelle Hilfe aufzusuchen. Viele kommen von selbst, einige brauchen deutliche Anschubser vom Partner oder von guten Freunden.

Und dann sitzen sie bei mir.

Das Wichtigste: die Würde wahren

Dass schon der Gang zum Therapeuten unendlich viel Überwindung gekostet hat, ist mir bei jedem neuen Klienten zutiefst bewusst. Auch aus diesem Grund spreche ich lieber von Klienten als von «Patienten» oder gar «Fällen». Ich versuche, pathologisierende Begriffe, die nur zusätzlich belasten würden, zu vermeiden.

Solche Begriffe sind auch deshalb nicht sinnvoll, weil viele Menschen, die zu mir kommen, sich nicht «krank» fühlen, sondern sich aus dem für sie unbestimmten Gefühl heraus auf den Weg gemacht haben, dass etwas nicht stimmt. Ihr Leben scheint eine falsche Richtung genommen zu haben, ist auf undefinierbare Weise eingeschränkt. Es belastet sie eine Form der Unzufriedenheit, die über ein sporadisches

Frustgefühl hinausgeht. Sie äußert sich darin, dass man es möglichst vermeidet, vor die Tür zu gehen, und gleichzeitig das Gefühl hat, gar nicht mehr am Leben teilzunehmen. Man lebt nicht mehr selbst, sondern schaut nur noch anderen dabei zu. Und fühlt sich außerstande, etwas dagegen zu unternehmen.

Es geht also nicht um Krankheit im Sinne eines klar lokalisierbaren Symptoms, dem medikamentös beizukommen wäre. Es geht um etwas ganz anderes: Es geht um die Würde des Menschen.

Nicht umsonst hat der Satz «Die Würde des Menschen ist unantastbar» in unserem Grundgesetz den höchsten Stellenwert. Er verweist auf etwas, das jeder Beschäftigung mit Abweichungen von welchen Normen auch immer vorausgehen muss: das Bewusstsein, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, in seiner Individualität, in seinem ganz eigenen Mensch-Sein angenommen und nicht herabgesetzt zu werden.

Was für einen Sinn hätte es auch, meinen Klienten mit geringer Wertschätzung und Achtung gegenüberzutreten? Oft ist ihr Selbstwertgefühl durch die belastenden Umstände bereits so weit gesunken, dass Selbsthass entstanden ist, der bei manchen sogar Suizidgedanken entstehen lässt.

In dieser Situation ist die Achtung ihrer Würde ein zentraler Bestandteil meines Umgangs mit den Menschen. Mir ist bewusst, dass niemand von ihnen im Chaos versunken ist, weil er keine Lust zum Ordnunghalten hat. Die Menschen, die zu mir kommen, *wollen* ihre Lage ändern, doch sie können es nicht. Sie sind in ihrem Inneren blockiert, und meine Aufgabe ist es, gemeinsam mit jedem Einzelnen die Ursachen für diese Blockade aufzudecken, um sie auflösen zu können. Das ist bisweilen ein jahrelanger Prozess, der mit viel Ruhe und Verständnis begleitet werden muss.

Diese Erkenntnis ist im Übrigen nicht nur wichtig für mich als Therapeutin, sondern sollte für jeden von uns im privaten Bereich eine große Rolle spielen. Wenn Sie im Freundeskreis oder in der Familie Menschen kennen, bei denen Sie das Gefühl haben, hier könnte etwas im Argen liegen, so verlieren Sie nie die Achtung vor diesen Menschen. Auch Kritik kann und sollte immer mit Achtung und Wertschätzung geäußert werden.

Die Verletzungen der Würde dieser Menschen, die sie von außen zu ertragen haben, sind oft massiver Natur. Aus dem weiteren Umfeld, von Kollegen und Bekannten, erfahren sie unterschiedliche negative Reaktionen. Viele berichten, sie würden ausgelacht, man mache sich lustig über den «Chaoten» oder über die «Schlampe». Das nähere Umfeld, Partner, enge Freunde, macht sich in der Regel nicht lustig, sondern reagiert durch die eigene Betroffenheit mit harter Kritik, und auch sie macht häufig vor Beleidigungen nicht halt, die die Würde verletzen.

Daher ist es mir so wichtig, diesen Menschen zu signalisieren, dass ich ihre Würde achte. Dass ich sie nicht als Kranke behandle. Sondern als Menschen, mit denen ich mich auf die Suche mache, warum ihr Leben aus dem Lot geraten ist. Die Antwort suchen und finden wir zusammen, um wieder Freude und Gelassenheit in dieses Leben zu bringen.

Die Ich-Liebe wiederfinden

Die meisten Menschen besitzen einen natürlichen Sammeltrieb. Beim Messie ist die Kontrolle über diesen Sammeltrieb verlorengegangen. Er koppelt sich an die Dinge der äußeren Welt, um nicht auf sich selbst angewiesen zu sein. Das kann zu dramatischen Szenen führen, wenn es etwa so weit gekommen ist, dass eine Räumungsklage gegen einen Messie Erfolg gehabt hat. Lässt der Vermieter dann die Wohnung räumen, so führt diese abrupte Entrümpelung häufig zu Zusammenbrüchen und Psychosen. Für den Vermieter ist es nur Müll, der entsorgt gehört. Für den Messie ist es allerdings der plötzliche Abriss seines Schutzraumes, im wahrsten Sinne des Wortes ein Weltuntergang.

Die Bindung an die äußeren Dinge hängt vor allem damit zusammen, dass die Fülle in der Außenwelt von der Leere in der Innenwelt ablenkt. Ich beobachte das häufig bei neuen Klienten: Wenn sie zum ersten Mal zu mir kommen, haben sie ihre Selbstachtung weitgehend verloren. Ein kleiner Test, der auf den ersten Blick vielleicht lächerlich erscheint, zeigt ganz gut, was in den Menschen vorgeht: Ich gebe den Klienten einen Spiegel in die Hand und fordere sie auf, zehnmal «ich liebe dich» zu ihrem Spiegelbild zu sagen. Die Reaktionen auf diese scheinbar leichte Übung sind intensiv. Viele beginnen nach dem vierten oder fünften «ich liebe dich» zu weinen, andere wieder fangen gar nicht erst an, den Satz zu sagen, sondern schweigen minutenlang, weil sie nicht mehr in der Lage sind, diesen Satz auszusprechen.

Was ich daran und auch an anderen Anzeichen erkenne, ist das fehlende Gefühl für sich selbst. Wenn ich die Klienten beschreiben lasse, was sie fühlen, sagen sie oft: «Da ist nichts.» Dieses «Nichts» ist für die meisten so normal geworden, dass sie sich sogar die Frage stellen, was denn da sein soll. Sogar die Vorstellungskraft, wie es anders sein könnte, ist also verlorengegangen.

Tatsächlich ist die Selbstliebe irgendwo im Inneren unter Verschluss und wird einfach nicht mehr gefühlt. Die Außenwelt hat den Menschen wieder und wieder signalisiert, dass sie nicht liebenswert sind. Das kann mit einer problembehafteten frühkindlichen Entwicklung zu tun haben, etwa mit einer sehr rigiden Erziehung durch die Eltern. Häufig auch se-

hen wir in der Vergangenheit Mobbing-Fälle in der Schule oder andauernde Abwertungen durch die Eltern und später auch durch Lebenspartner.

Die Selbstachtung, das Selbstbewusstsein, die ganze Ich-Liebe, die wir dringend brauchen, um ein erfülltes Leben zu führen, liegt verschüttet, und es ist eines der Ziele meiner Therapie, die Ich-Liebe wiederzufinden, sie mit neuem Leben zu füllen. Erst wenn dieser Schritt gegangen ist, kann die Trennung von den Dingen beginnen. Erst dann kann auch ich meine Funktion ändern und, je nach Wunsch des Klienten, zusätzlich als Aufräumcoach wirken, um schneller wieder Grund in die vier Wände zu bekommen.

Wer sich selbst nicht mehr liebt, wird auch für andere weniger liebenswert. Dieser simpel klingende Sachverhalt führt bei vielen Messies zu Beziehungsdramen. In einer Art Abwärtsspirale er stirbt dann wegen der fehlenden Ich-Liebe die Liebe des Partners, und das macht es noch schwerer, dem Drama zu entkommen. Allerdings ist der Moment, in dem der Partner sagt: «So kann ich mit dir nicht mehr leben», zugleich immer wieder der Wendepunkt, an dem die Entscheidung zur Therapie fällt. Die Beachtung der Paardynamik oder sogar eine Paartherapie wird dann ebenfalls Bestandteil meiner Arbeit. Je nachdem, in welcher Phase sich der Klient bzw. das Paar befindet, wird sich mein Umgang mit dem Problem in der Therapie unterscheiden. Nicht selten verabrede ich zum Beispiel Einzelsitzungen mit den Partnern der Messies, denn sie haben einen erheblichen Gesprächsbedarf und sind sehr daran interessiert, mit mir zusammen den geliebten Menschen zu helfen. Dabei mache ich immer deutlich, dass es für die Partner vor allem darum geht, die Würde des anderen zu respektieren und nicht durch Achtlosigkeit oder Ärger eine weitere Verschlimmerung der Situation zu riskieren.

Häufig sind auch Kinder mittelbar betroffen. Kinder von Messies erleiden Entwicklungsschäden, weil sie sich ihrer Eltern bzw. eines Elternteils schämen. Sie versuchen, soziale Beziehungen so zu steuern, dass bloß niemand auf die Idee kommt, sie in ihrem Zuhause zu besuchen. In schweren Fällen kann das lebenslange Traumata verursachen. Bei getrennten Paaren stelle ich oft eine zusätzliche Schwierigkeit fest. Da Kinder in der Regel sehr loyal zu ihren Eltern sind, neigen sie dazu, das

Verhalten des Messies zu rechtfertigen und zu entschuldigen. Und das bestätigt ihn in seinem Tun. Der Einstieg in eine Therapie ist so noch schwerer zu finden.

Wenn der Tod ins Leben tritt – Stefan

Dies ist die erste von mehreren Fallgeschichten, mit denen ich konkret zeigen möchte, wie ich arbeite und welche Techniken mir dabei helfen, dem Klienten wieder Zugang zu seinem Inneren zu verschaffen und sich von der Kopplung an die Dinge zu lösen. Selbstverständlich sind alle Personen in diesen Geschichten anonymisiert und ihre Namen geändert worden. Sie sind aber dennoch authentisch und beispielhaft. Ein solches Beispiel ist Stefan, der sich an einem heißen Julitag in der Praxis meldete und um Hilfe bat.

Die Ausgangssituation

Stefan war 46 Jahre alt und hatte sich immer als selbständiger Mensch verstanden, der sein Leben im Griff hat. 15 Jahre war er mit seiner Freundin Elke zusammen, als diese, gerade 48-jährig, plötzlich an einem Herzinfarkt starb. Die beiden hatten zusammen einen gut laufenden Secondhand-Comicladen, eine schöne Dreizimmerwohnung und waren glücklich. Doch ihr unerwarteter Tod sollte alles von heute auf morgen verändern.

Seit jenem Tag war Stefan wie gelähmt. Er rührte daheim nichts mehr an. Den Laden hatte er geschlossen. Elkes Sachen waren in der gesamten Wohnung verteilt und lagen exakt so, wie Stefans Freundin sie hinterlassen hatte. «Ich kann die Sachen von Elke nicht wegschmeißen, denn das wäre Verrat», erzählte er mir traurig bei unserem ersten Treffen.

Auf dem Wohnzimmertisch standen immer noch der mittlerweile stark verstaubte Adventskranz und ihre Kaffeetasse vom Morgen des 1. Dezember, an dem sie starb. In der Tasse hatte sich bereits Schimmel gebildet. Daneben der Aschenbecher mit Zigarettenresten und eine angefangene Zigarette, die Elke nach dem Einkauf für weiteren Adventschmuck weiterräumen wollte. Auf dem Bett lagen ihr Nachthemd, Unterwäsche und andere Kleidung. Im Bad standen ihre Kosmetikartikel, alles war verstaubt. Die Zeit war am Todestag einfach stehengeblieben. Stefan brachte es nicht über sich, die Sachen wegzuräumen oder gar zu

entsorgen. Er verließ die Wohnung kaum noch, war sozial völlig isoliert und ließ nicht einmal seine Eltern oder Freunde in die Wohnung, aus Angst, jemand könnte etwas verändern.

Stefan selbst lebte nur noch auf der Couch im kleinen Büro in der Wohnung. Im Flur stapelten sich Zeitungen, im Büro Berge ungeöffneter Briefe. Seine Kleidung lag auf dem Boden, die Bettwäsche war seit Monaten nicht gewaschen worden, überall waren leere Bierflaschen, obwohl Stefan früher nie Alkohol getrunken hatte. Auch in der Küche war alles noch so, wie es Elke hinterlassen hatte. Im Kühlschrank schimmelten Lebensmittel. Töpfe, Geschirr und Pfannen standen verdreckt herum. Ungeziefer hatte sich im Müsli und anderen Lebensmitteln breitgemacht.

Freunde und Familie

Stefan war nach dem plötzlichen Tod von Elke in ein tiefes, schwarzes Loch gefallen, wie er selber feststellte, und hatte sich stark verändert. Seine Freunde und Eltern wussten nicht, wie sie ihm helfen sollten. Seine Mutter machte sich große Sorgen, zumal er nicht einmal sie in die Wohnung ließ. Mit seinem Stiefvater, der ihm früher im Comicladen viel geholfen hatte, redete Stefan gar nicht mehr. Elkes beste Freundin, selbst von deren plötzlichem Tod stark betroffen, durfte in Stefans Gegenwart den Namen von Elke nicht mehr aussprechen.

Job und Wohnung

Stefan stand nun ohne Arbeit da, nachdem er den Comicladen einfach geschlossen hatte. Ohne Umsätze konnte er die Miete nicht mehr zahlen, sodass der Vermieter den Vertrag gekündigt hatte und den Laden zwangsräumen ließ. Doch das alles interessierte Stefan nicht. Sämtliche offiziellen Briefe, die er in dieser Sache bekommen hatte, lagen ungeöffnet im Büro, Stefan hatte einfach nie reagiert, sondern alles über sich ergehen lassen. Seine Eltern hatten schließlich dafür gesorgt, dass er Hartz IV bekam und wenigstens die Wohnungsmiete bezahlt wurde. Doch das Amt erklärte, dass Stefan in eine kleinere Wohnung umziehen

müsse, da diese Wohnung für eine Person zu groß und zu teuer sei. Stefan hatte keine Struktur, keinen Tagesplan und wusste nicht mehr weiter. Ein Umzug hätte bedeutet, dass alles von Elke weggeräumt werden müsste. Diese Bedrohung lähmte ihn noch mehr.

[...]