

Das Zuhause im Chaos

In St. Gallen soll es bald eine neue Selbsthilfegruppe für Messies geben. Ein Betroffener aus dem Toggenburg erzählt seine Geschichte.

Lara Wüest

Nicht er hat das Chaos im Griff, sondern das Chaos ihn. Bis Roman Scherrer sich das eingestehen konnte, verstrichen viele Jahre. Jahre, in denen seine kleine Dreieinhalbzimmerwohnung in der Region Toggenburg so mit Gegenständen vollgestellt war, dass nur noch schmale Gänge von einem Raum in den anderen führten. Jahre, in denen er sammelte, um seinen Selbstwert zu erhalten. «Die Gegenstände geben mir Halt», sagt er.

Roman Scherrer ist ein Messie. Dinge wegzuschmeissen, kostet ihn unglaubliche Überwindung. Fachpersonen nennen es Pathologisches Horten. Scherrer beschreibt es so: «Ich finde stets 100 000 Gründe, um einen Gegenstand zu behalten.»

Eigentlich heisst Roman Scherrer anders. Doch weil das Messie-Syndrom in der Gesellschaft negativ behaftet ist, möchte er nicht erkannt werden. In seinem persönlichen Umfeld wissen nur seine Schwester, die weit weg lebt, und sein Vermieter, «der viel Verständnis aufbringt», davon. Und bei der Arbeit niemand. Scherrer, Mitte 50, kurze Haare, gestutzter Bart und gepflegte Kleidung, hat seit über 20 Jahren keinen Besuch mehr gehabt. Doch jetzt möchte er seine Geschichte erzählen.

Am 15. März soll in der Stadt St. Gallen eine neue Messie-Selbsthilfegruppe von Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell starten. Und Roman Scherrer setzt sich mit einer anderen Betroffenen dafür ein, dass die Gruppe zustande kommt. Weil er weiss, dass Menschen wie er auf Hilfe angewiesen sind. Noch gibt es wenig Anmeldungen für die Gruppe. Scherrer glaubt, dass die Scham Betroffene abhält.

Manche schlafen auf dem Boden

Menschen, die am Messie-Syndrom leiden, horten in ihrem Zuhause so viele Gegenstände, dass das Leben darin fast unmöglich wird. Manche schlafen zum Beispiel auf dem Boden, weil das Bett mit Dingen zugestellt ist. Andere können nicht mehr kochen, weil der Herd als Ablagefläche dient. Warme Mahlzeiten gibt es nur im Restaurant oder bei Freunden. Auch bei Roman Scherrer finden sich auf dem Herd unzählige leere Verpackungen, Lebensmittel, Pfannen. Nur eine Platte nutzt er zum Kochen.

Obwohl man von krankhaftem Horten spricht, sehen Fachleute darin keine Krankheit, sondern ein Syndrom. Meist geht es mit psychischen Krankheiten einher. Zum Beispiel ADHS, Depressionen oder Ängsten.

Johannes von Arx vom Verein Less Mess, einem schweizerweiten Netzwerk für Messies, sagt, dass zwei bis drei Prozent der Bevölkerung in der Schweiz vom Syndrom betroffen sind. Das würden Statistiken zeigen. Von Arx, der einer von ihnen ist, weiss: «Oft steckt eine traumatische Geschichte aus der Kind-



Manche Messies bewegen sich mit einem Tunnelblick durch ihre Wohnung, damit sie die Unordnung nicht sehen.

Bild: Benjamin Manser

heit hinter diesen Schicksalen.» Mit dem Chaos kommt die Einsamkeit. Weil sie sich für ihr Zuhause schämen, laden Betroffene keinen Besuch mehr ein. Dadurch wird ihr soziales Netz immer kleiner, das Gefühl des Alleinseins wächst. «Die Menschen suchen in den Gegenständen einen Ersatz für die fehlenden Beziehungen», erklärt von Arx. Allerdings sei es ein Scheinersatz, «ein Selbstbetrug in der Not geboren».

Auch bei Roman Scherrer ist das so. Er sagt: «Gegenstände kompensieren meine Einsamkeit.» An einem regnerischen Februarmorgen sitzt er an seinem Stubentisch und erzählt, wie bei ihm alles angefangen hat und wie er versucht, aus dem Chaos in seinem Zuhause hinauszufinden.

Für ihn ist es kein leichtes Treffen, seine Miene wirkt angespannt, auf der Stirn glänzt der Schweiß. In der Wohnung stapeln sich Bücher, Zeitungen und DVDs. Auf einer Kommode türmen sich zwei Kaffeekannen, eine Marienstatue, eine Zuckerdose, die leere Verpackung eines Badezusatzes und vieles mehr. Am Boden liegen leere PET-Flaschen, Verpackungen von Essen. Stets ohne Inhalt. «Lebensmittel und Essensreste habe ich nie gehört.» Das zu sagen, ist Scherrer wichtig.

Ein Buch gegen den Schmerz

Scherrers Leidensgeschichte nimmt in der Kindheit ihren Anfang. Sein Vater arbeitete viel-

Auch seine Mutter, die sich um den Haushalt und fünf Kinder kümmern musste, hatte kaum Zeit für ihn. Scherrer, der Mühe hatte, sich emotional auf andere einzulassen, wurde zum Einzelgänger. In der Schule lief es schlecht. «Die Lehrerin in der dritten Klasse hat mich gemobbt und sogar geschlagen», erinnert er sich.

Irgendwann begann er, sich mit anderen Schülern zu prügeln. Die Eltern gaben stets ihm die Schuld. Scherrer, der schon immer eine nachdenkliche Ader in sich hatte, begann sich zu hinterfragen, sein Selbstwertgefühl nahm ab. Irgendwann wurde er depressiv. Erkannt und behandelt wurde die psychische Krankheit aber erst Jahrzehnte später.

Ordnung zu halten, fiel schon dem Kind und später dem Jugendlichen schwer. Als Scherrer mit 21 Jahren von zu Hause wegging, zog mit ihm auch das Chaos in die neue Wohnung ein. «Hier wird halt gelebt» – mit diesem Satz rechtfertigte er sich vor den wenigen Freunden, die ihn zu Hause besuchten.

Durch die Depression fiel es Scherrer aber schwer, soziale Kontakte zu knüpfen. Besuche zu Hause wurden seltener. Sein Beruf mit den unregelmässigen Arbeitszeiten machte die Sache nicht leichter. «Ein Verein lag nicht drin», sagt er. Stets hat er sich nach einer Beziehung gesehnt, doch zwei Partnerschaften gingen nach kurzer Zeit wieder in die Brüche. Bücher halfen ihm, über den Schmerz hinweg-

zukommen. Messer, die er sammelt, weil ihn ihre Form und das Handwerk ihrer Herstellung faszinieren, liessen ihn wieder Freude empfinden. Für kurze Zeit zumindest.

Schon bald liess die Freude nach. Behalten hat er die Sachen trotzdem. «Vielleicht kann ich das ja irgendwann noch gebrauchen», sagte sein Herz. Auch wenn sein Kopf es längst besser wusste.

Stapel, die über den Kopf wachsen

Richtig schlimm wurde es, als er sein Auto verkaufte, weil er es nicht mehr brauchte. «Ich habe nichts mehr entsorgt.» Die Stapel in seiner Wohnung wuchsen über einen Meter in die Höhe und irgendwann über seinen Kopf. Wenn ihn jemand besuchen wollte, fand er Ausreden, etwa jene, dass seine Wohnung gerade renoviert werde. Dabei hat diese seit Jahren kein Handwerker mehr betreten.

Manche Messies verdrängen die Unordnung zu Hause, bewegen sich mit einem Tunnelblick durch die Wohnung. Scherrer gehörte nicht zu ihnen. Er sagt: «Ich habe mich in meiner Wohnung nicht mehr wohl gefühlt.» Der Ort, an den sich andere zurückziehen, wenn es ihnen nicht gut geht, wurde zur Last.

Zumindest bei der Arbeit, dachte Scherrer, habe er alles im Griff. Vor ungefähr sechs Jahren tat sich der Abgrund auch dort auf. Scherrer traute sich die einfachsten Routinearbeiten nicht mehr zu. Arbeitskolleginnen

und Arbeitskollegen bemerkten, dass mit ihm etwas nicht stimmte. «Manche Mitarbeiter hatten sogar Angst vor mir, weil sie mich nicht mehr wiedererkennen», erzählt er.

Der Zusammenbruch in der Corona-Zeit

Der Zusammenbruch kam in der Corona-Zeit. Für zehn Tage war Scherrer in seiner Wohnung gefangen, weil er am Virus erkrankte. Danach ging nichts mehr. «Ich konnte nicht mehr schlafen. An einem Abend wusste ich nicht mehr, wie ich von der Arbeit nach Hause gekommen bin.» Sein Hausarzt diagnostiziert ein Burn-out und überwies ihn in eine Klinik. Heute sagt Scherrer: «Das Burn-out war eigentlich mein Glück.»

Wie viele Messies wusste auch er nicht, wo er Hilfe bekommt. Erst durch den Aufenthalt in der Klinik kam er mit einer Therapeutin in Kontakt, der er sich anvertrauen konnte. Sie diagnostizierte eine Depression und stellte auch Fragen zu seinem Daheim. Zum ersten Mal gab Scherrer da vor jemandem zu, wie es um sein Zuhause stand. Ein schwieriger Schritt, erinnert er sich: «Ich habe mich so geschämt.»

Fünf Wochen dauerte der Aufenthalt in der Klinik. Danach folgten eineinhalb Jahre in einer Tagesklinik. In Gesprächs- und Beschäftigungstherapien gewann Scherrer wieder Boden unter den Füßen. Vorerst galt es jedoch, seine Depression zu behandeln und ihn

wieder in die Arbeitswelt zu integrieren.

Die erste Räumung der Wohnung

Neil Armstrong und seine Landung auf dem Mond kommen einem in den Sinn, nur umgekehrt. Für Menschen von aussen mögen die Schritte klein wirken. Für Scherrer sind sie riesengross. Noch immer ist seine Wohnung mit unzähligen Gegenständen vollgestellt. «Aber wenigstens kann ich mich jetzt wieder freier bewegen», sagt er.

Im letzten Frühling hat er zum ersten Mal Sachen entsorgt. Während zweieinhalb Tagen hat er mit der Hilfe seiner Therapeutin und einem Sozialarbeiter seine Wohnung geräumt. «Es waren vier volle Lieferwagen», erinnert er sich.

Noch immer kennt er jene Tage, an denen das Horten wieder Überhand gewinnt, weil er zum Beispiel zu müde ist, um leere Verpackungen zu entsorgen. «Die Unordnung wird für mich ein Leben lang ein Thema sein», sagt er. Trotzdem blickt er zuversichtlich in die Zukunft. Weil er jetzt professionelle Hilfe hat. Einen Teil seiner Hoffnung setzt er auch in die Selbsthilfegruppe. Gegenseitig können Betroffene sich helfen, ihr Leben zu ändern, da ist sich Scherrer sicher.

.....
Weitere Infos zur Selbsthilfegruppe und Anmeldung bei Pamela Städler, Telefon: 071 222 22 63; oder auf: selbsthilfe-st.gallen-appenzell.ch.