

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

RAINER
REHBERGER

Selbsthilfe für Messies



Ursachen
verstehen –
Änderungen
wagen

RAINER
REHBERGER

Selbsthilfe für Messies

Ursachen verstehen – Änderungen wagen

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: istockphoto.com © ibaimage

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN: 978-3-608-86033-7

E-Book: ISBN: 978-3-608-10371-7

PDF-E-Book: ISBN: 978-3-608-20007-2

Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der Printausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Messies und Depression** ▶ SEITE 14
- **Messies und Sucht** ▶ SEITE 15
- **Das Bindungsmuster spielt eine Rolle** ▶ SEITE 20
- **Blind gegenüber Gefühlen** ▶ SEITE 23
- **Messies und Zwang** ▶ SEITE 26
- **Die Bedeutung der frühen Kindheit** ▶ SEITE 34
- **Das unerwünschte und abgelehnte Kind** ▶ SEITE 44
- **Zu früh gezwungen** ▶ SEITE 48
- **Selbsthilfe – kann das funktionieren?** ▶ SEITE 66
- **Selbsteinschätzung** ▶ SEITE 72
- **Selbsthilfeübungen zu allen Störungsmustern** ▶ SEITE 82
- **Behandlungsbeispiele** ▶ SEITE 108
- **Aus dem Steppenwolf** ▶ SEITE 168
- **Rat für Helfer** ▶ SEITE 172

Inhalt

VORWORT	8
TEIL I	
WORUNTER MESSIES LEIDEN	13
Depression	14
Sucht als »Selbstbehandlung«	15
Unsicher-abweisendes Bindungsmuster	20
Gefühlsblindheit	23
Zwang	26
TEIL II	
WIE DIE ENTWICKLUNG DES KLEINKINDES GELINGT	33
TEIL III	
URSACHEN FÜR DIE ENTWICKLUNG ZU GEZWUNGENEN, UNERSÄTTLICH HUNGRIGEN UND SOZIAL ISOLIERTEN MENSCHEN – DAS UNERWÜNSCHTE UND BLEIBEND ABGELEHNTE KIND	43
TEIL IV	
SELBSTHILFE – KANN ICH MIR ÜBERHAUPT HELFEN? ..	65
Schritte der Selbsthilfe	67
Ich schätze mich selbst ein	72

Selbsthilfe, wenn wir depressiv sind	82
Selbsthilfe, wenn wir unsicher gebunden sind	89
Selbsthilfe, wenn wir gefühlsblind sind	91
Selbsthilfe, wenn wir zu früh zu streng erzogen sind	95

TEIL V

BEHANDLUNGSBEISPIELE	107
Frau R.	108
Frau U.	122
Frau O.	131
Frau I.	144
Herr A.	155

TEIL VI

ANHANG	167
Aus dem Steppenwolf	168
Rat für persönliche und professionelle Helfer	172
Literatur	175
Adressen	176
Informationen zum Autor	177

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mein Ziel ist, Ihnen als Betroffenen, als Angehörigen, als Helfer, nicht zuletzt all denen, mit denen ich zusammenarbeite und meine Erfahrungen sammeln konnte, meine wichtigsten Erkenntnisse aus den vergangenen zehn Jahren zur Messieproblematik zu vermitteln. Zu diesen gehört, dass die Not der Betroffenen weit über die durch die chaotischen Sammlungen schrecklichen Wohnverhältnisse hinausgeht. Dazu gehört auch, dass viele Betroffene dringend auf fachliche Hilfe angewiesen sind, ohne sie aufzusuchen. Zugleich finden sie, wenn sie sich zu einer Behandlung durchgerungen haben, viel zu oft keine Psychotherapeuten, die für die schwere Störung Verständnis aufbringen. Lassen wir uns als Betroffene, als Angehörige, als Helfer und als Fachleute auf die vielschichtige Symptomatik und ihre Ursachen ein, ist dies mit Schmerzen und Trauer verbunden. Wir erfahren viel über moralische und physische Gewalt und Miss-handlung in der kindlichen Entwicklung allgemein in unserer Gesellschaft. Ähnliche Erfahrungen bei uns selbst zu ahnen und zu sehen ängstigt uns. Ich ermutige Sie zu dieser Selbsterfahrung, da die schmerzlichen Einsichten eine unverzichtbare Voraussetzung sind, in der Gegenwart freier von den gelernten Ängsten aus erlittener Not zu werden. Sie können sich oder Ihre betroffenen Angehörigen, Freunde oder Klienten nur so besser verstehen. Werden wir künftiger, können wir als Betroffene die oft überwältigende Scham und unsere Schuldgefühle über unsere Lebensumstände abbauen.

Aus dem hier beschriebenen Zusammentreffen von Depression, Zwangsstörung mit Zwangscharakter, Bindungsstörung, Sucht und Gefühlsunterdrückung ergibt sich zwanglos, dass die Ratschläge zur Selbsthilfe auch für Menschen nützlich sein können, die keine kombinierte Erkrankung haben, sondern in einzelnen der aufgezählten Bereiche betroffen sind.

Da ich meine Erfahrungen mit vielen Betroffenen in Einzelbehandlungen und Gruppensitzungen in Tausenden Begegnungen gesam-

melt und viele Vorstellungen und Auffassungen zur Problematik gemeinsam mit ihnen entwickelt habe, da ich als Kind und Kriegskind zu viele Trennungen und erzieherische Gewalt erlitten habe, schreibe ich oft in der ersten Person und aus der Perspektive der betroffenen Depressiven und Gezwungenen im Ich und im Wir.

Wie kam ich zur Auseinandersetzung mit der Messieproblematik?

Eine Leserin meines Buchs »Verlassenheitspanik und Trennungsangst« nahm 2001 Verbindung zu mir auf. Als Betroffene mit einer großen Sammlung wusste sie sehr gut, wie schwer sie sich von Gegenständen aus ihrer Sammlung trennen konnte. Sie lud mich zu einem Vortrag auf eine Messietagung ein, und ich sprach über Trennungsgängste von Messies. Der Begriff Messie war mir neu. Bei der Vorbereitung des Vortrags konnte ich einige meiner Patienten in die Gruppe der Messies einordnen. So brachte ich im vierten Jahrzehnt meiner psychoanalytischen therapeutischen Arbeit umfassende Behandlungserfahrungen in die klinische Erforschung der Messies ein. Höchst aufschlussreich wurden für mich die Tagebuchnotizen der Mutter einer Klientin, welche ausführlich ihre strengen Erziehungsmaßnahmen von Anfang an dokumentiert hatte. Gewalt und Strenge bereits in der Babyerziehung hatten mir und meiner Analysandin verständlich gemacht, warum sie viele Vorhaben nicht oder nur unter großer innerer Selbstüberwindung ausführen konnte. Die Mutter, selbst in großer persönlicher Not, dokumentierte, wie wenig sie das unerwünschte Mädchen bejahte und wie wenig sie sich ihr zuwenden konnte. So trug die offensichtliche Lieblosigkeit der Mutter zu den vielfältigen depressiven Symptomen der späteren Patientin bei. Ich begriff die Überlieferung dieser Aufzeichnungen als außerordentlichen Glücksfall. Ich konnte Not und Störungen aus den ersten drei Lebensjahren viel besser verstehen. Fehlen uns Psychoanalytikern solche Belege, laufen wir Gefahr, die Folgen von nicht als Erlebnis erinnerbaren Erfahrungen mit Mangel an liebender und verständnisvoller Zuwendung und erlittener erzieherischer Gewalt falsch zu deuten. Mithilfe dieses Wissens über die Früherziehung bei meiner Patientin nahm ich an, dass Mangel und Gewalt in der Erziehung

auch für die Problematik anderer Messies ursächlich sein konnten. Diese Annahme fand ich inzwischen durch fünf Babytagebücher, die Mütter späterer Messies geführt hatten, und klinisch bei allen rund 70–90 Betroffenen, mit denen ich arbeite oder arbeitete, bestätigt. Ich begriff inzwischen immer mehr, wie chaotisch, verwirrend und unablässig bedrohlich die verinnerlichten Beziehungserfahrungen in der Familie für Betroffene sind. Wie schön wäre es dagegen, wenn Messies »nur« unter äußerlicher Unordnung litten und äußerliches Aufräumen allein helfen könnte. Ich konnte die dokumentierten und teilweise erinnerten Erfahrungen von Mangel an ausreichender Zuwendung und von erzieherischer Gewalt in der kindlichen Entwicklung gut in Verbindung mit den Nöten und mit den schwerwiegenden Störungen der Erwachsenen sehen, da ich in der Fachliteratur die dafür notwendigen theoretischen Orientierungen finden konnte.

In diesem Buch stelle ich mögliche Hilfen zur Selbsthilfe vor. Ich gebe Anstöße, die manchen, die sich aus der Verbindung zu anderen Menschen zurückgezogen haben, die Wiederannäherung erleichtern. Gleichzeitig bemühe ich mich, denen, die in unglücklichen Partnerschaften als Betroffene oder mit Betroffenen leben, die unbewussten Hintergründe verständlich zu machen und sie zu ermutigen, Änderungen in ihren Beziehungen durch mehr gegenseitige Offenheit zu wagen. Ich erläutere das Leiden von Messies unter Depression und Zwang, das sind für mich überwiegend die Folgen von Mangel- und Gewalterfahrungen. Ich beschreibe die Schwierigkeiten von Betroffenen als Notbehelfe zur inneren Stabilisierung gegen wach werdende bedrohliche Gefühlszustände, skizziere dann die allgemeine kindliche Entwicklung und ihre Störungen durch Mangel und gewaltsame Strenge. Schließlich gebe ich Hinweise darauf, wie Sie sich und wir uns mit diesem Buch erst einmal selbst helfen können und gewonnene Erfahrungen in Behandlungen und Selbsthilfegruppen vertiefen können.

Lesen Sie so, dass Sie Spaß haben können, in den verschiedenen Kapiteln zu schmökern, ohne sich an die vorgegebene Reihenfolge halten zu »müssen«. Klären Sie immer wieder, ob Sie weiterlesen »wollen«. Wenn ja, dann weiter, wenn Sie aber weiter zu lesen als Muss erleben, klären Sie dieses Mussgefühl. Bleibt es, dann schlagen Sie das Buch zu. Warum? Weil wir nichts wirklich in uns aufnehmen, wenn wir uns gezwungen fühlen oder beauftragt werden. Wir entwickeln Abneigung, Ärger und Ekel und erleben uns unter Druck!

Lassen Sie sich genug Zeit mit dem Lesen und mit der Selbsteinschätzung, ob Sie depressiv, unsicher gebunden, gefühlsblind und übermäßig gezwungen sind. Verstehen Sie die Schritte, sich selbst zu helfen, wenn sie Ihnen einleuchten und Sie das wollen, als vielleicht wichtigste Chancen, mit sich und anderen ins Gespräch zu kommen. Sie lassen sich dann auf das Abenteuer ein, ihre früh erlernten und fest eingefahrenen Verhaltensmuster in Beziehungen umzulernen. Dabei verfolgen Sie das Ziel, ab jetzt und heute besser leben zu können.

Treffen Sie »Ihre« Wahl, wo im Buch Sie einsteigen wollen. Es ist an jeder Stelle möglich. Denken Sie daran, dass nur Sie selbst die vorgeschlagenen Hilfen umsetzen können. Das gilt immer, ob Sie die Hilfen hier oder in Selbsthilfegruppen oder in Therapien welcher Richtung auch immer oder durch andere Publikationen bekommen. Nehmen Sie sich viel Zeit umzulernen und üben Sie neue Verhaltensmuster nach den Kurzzusammenfassungen »Selbsthilfe lernen« regelmäßig über Monate, wenn Sie Erfolg haben wollen.

Eine vielschichtige Störung

Wir werden dem Messiesyndrom nur gerecht, wenn wir die Vielschichtigkeit der Not kennen, die heute unter dem Schlagwort und dem Logo »Messies« bekannt ist. Ich beschreibe im Folgenden detailliert, worunter Messies leiden können. Kennen wir diese bis zu sieben grundlegenden Störungsanteile, leuchtet uns ein, wie schwierig eine einfache klinische Einordnung ist! Wir verstehen, dass jeder einzelne Anteil sehr leicht oder auch schwer ausgeprägt sein kann und dass die Kombinationen der verschiedenen Anteile außerordentlich viel-

fällig sein können. Da wundern wir uns auch nicht mehr, dass in der Internationalen Klassifizierung der medizinischen Diagnosen eine Diagnose »Messie-Syndrom« nicht vorkommt. Mit der Vielschichtigkeit der Störung leuchten auch die Schwierigkeiten von psychotherapeutischen Behandlungen und institutionellen Hilfen ein. Wir sind nicht mehr überrascht, dass persönliche oder fachliche Helfer oft scheitern. Außerdem verstehen wir sofort, dass bei stark unsicher-abweisendem Bindungsmuster Betroffene gar kein Vertrauen haben, eine Therapie aufzusuchen, selbst bei Krebserkrankungen nicht, und die Selbstbehandlung und den sozialen Rückzug vorziehen. Nicht zuletzt weise ich darauf hin, dass meine Erfahrungen regelmäßig auf die Behandlung von Betroffenen zurückgehen, die in der Lage waren, Hilfe aufzusuchen! Die am schlimmsten Belasteten kommen nicht in psychotherapeutische Behandlungen. Sie kommen eher mit Gesundheitsämtern, Ordnungsämtern, Amtsrichtern, die über eine Betreuung entscheiden, und der Psychiatrie in Berührung.

TEIL I

Worunter Messies leiden

Depression

- *Beschwerden im depressiven Zustand (unsere depressive Seite, unser depressiver Zustand, wir »in der Depression«)*

Wir empfinden uns überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, wie ausgeliefert, sinnlos, hoffnungslos, verzweifelt, niedergeschlagen, niedergedrückt, trostlos, schließlich oft voller Schmerz. Wir können uns über nichts freuen. Abends werden wir oft lebendiger, dehnen dann den Tag bis weit in die Nacht aus, nicken vor dem Fernseher ein, im Bett schlafen wir schlecht, unsere Sorgen erdrücken uns, morgens wollen wir liegen bleiben, unausgeschlafen erdrücken uns die Aufgaben des Tages. Wir träumen erfolglos davon, endlos zu schlafen und dann erfrischt aufzuwachen. Wir empfinden uns als wertlos und lebensmüde und niemals als liebenswert. Geht es uns so schlecht, neigen wir dazu, uns noch mehr zurückzuziehen und zu verschließen. Kopf-, Rücken- und andere Schmerzen, auch Durchfälle und Heißhunger quälen uns.

- *Aktivitäten jeder Art als Notbehelf und Schutz gegen Hilflosigkeit in der depressiven Verfassung*

Als meist unbewusste Notlösung behandeln wir uns selbst gegen unsere bedrohlichen Zustände, da wir die Hilfe anderer scheuen. Als zutiefst bedrohlich erleben wir das Wachwerden der erlittenen, in uns bleibend gespeicherten, depressiven Gefühle von Leere, Sinnlosigkeit, Hilflosigkeit und abgrundtiefer Trostlosigkeit. Mit jeder Art von Aktivität stoppen wir die mit ihnen verbundene Hilflosigkeit.

- *Zwanghafte sportliche Aktivitäten*

Wir suchen durch Sport wie beispielsweise übertriebenes Joggen, Radfahren oder Nordic Walking Erleichterung.