

# «Mein Nachbar scheint ein Messie zu sein. Was kann ich tun?»



**«Schenken Sie Zeit und Interesse. Sie müssen keine Ratschläge geben.»**

Thomas Ihde  
Facharzt für  
Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH  
sowie Präsident von  
Pro Mente Sana

**Haben Sie psychische oder soziale Probleme?**

Schreiben Sie an:  
Thomas Ihde,  
Beobachter, Postfach,  
8021 Zürich;  
thomas.ihde@  
beobachter.ch

Sie beschreiben die Situation in Ihrer Mail sehr eindrücklich. Als Sie vor einem Jahr einzogen, lernten Sie den alleinstehenden Nachbarn kennen. Auf dem Flur haben Sie sich immer freundlich gegrüsst, manchmal kurz über das Wetter geplaudert. Ihr Nachbar freute sich immer, Sie zu sehen.

Neulich war die seine Wohnungstür etwas offen und Sie sahen, dass der Eingangsbereich völlig überstellt ist. Berge von Zeitungen, Büchern, Kleider- und Abfallsäcken, dazwischen ein kleiner Pfad. Vermüllt sah es aus. Jetzt sind Sie sich unsicher, wie Sie dem Nachbarn begegnen sollen. Und Sie verstehen nun, warum es manchmal eigenartig riecht. Was kann ich Ihnen nun raten?

■ **Bleiben Sie menschlich.** Sie kennen nun eines der Geheimnisse des Nachbarn. Wir alle haben welche, kleinere, oder aber eben ein grösseres.

Ihr Nachbar ist mehr als ein Messie. Er hat eine Lebensgeschichte, Hobbys und Interessen, er weiss vielleicht viel über Politik oder auch über Sport. Vielleicht war er immer alleinstehend, vielleicht ist er Witwer. Grüssen Sie ihn also weiterhin freundlich, halten Sie einen kurzen Schwatz. Diese kleinen Freundlichkeiten tun uns allen gut. Sie sind aber besonders wichtig für Menschen, die einsam oder belastet sind. Sie können es allein bei der Umsetzung dieses Tipps belassen, das ist völlig okay. Sie können aber auch mehr tun, wenn Sie wollen.

■ **Überrumpeln Sie den Nachbarn nicht.** Wenn Sie ihm helfen möchten, nützt es nichts, wenn Sie ihn damit konfrontieren, dass so ein Zustand unhaltbar sei. Oder ihn belehren, dass es ungesund sein kann, den Abfall in der Wohnung zu stapeln. Wenn man mit der Tür ins Haus fällt, verteidigt sich das Gegenüber und zieht sich zurück. Ihr Nachbar fühlt sich vielleicht verletzt, und schämt sich vor allem auch. Natürlich müssen auch Menschen mit einem Messie-Syndrom auf soziale Grenzen hingewiesen werden. Das ist aber Aufgabe der Verwaltung oder auch einer Kesb.

■ **Bauen Sie eine Brücke.** Laden Sie den Nachbarn zu einer Tasse Tee ein. Da können Sie mehr über seine Lebensgeschichte erfahren. Er erzählt vielleicht, dass seine Frau vor drei Jahren starb, gerade als er pensioniert wurde. Allein diese Tasse Tee und Ihr Interesse wird ihm gut tun. Auch wenn dadurch die Abfallberge noch nicht kleiner geworden sind. Messieberge entstehen in der Regel über Monate oder Jahre, also müssen sie auch nicht gleich über Nacht wieder verschwinden.

■ **Klopfen Sie an.** Aber nicht an der Tür. Gefragt ist ein Anklopfen im übertragenen Sinn. Vielleicht noch nicht gerade bei der ersten Tasse Tee, sondern bei der zweiten oder dritten. Fragen Sie den Nachbarn, wie es ihm denn nun ginge. Er habe doch erwähnt, dass er Witwer sei und dass seine Frau genau dann gestorben sei, als er pensioniert wurde. Lassen Sie ihn einfach erzählen. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und Zeit. Ratschläge müssen Sie nicht geben. Bei psychischen Problemen steht Betroffenen oft die Scham im Weg. Sie kann verhindern, dass sie Hilfe zulassen. Vertrauen und sich verstanden fühlen reduziert Scham.

■ **Ebnen Sie dem Nachbarn den Weg.** Sie können ihn auf Hilfsangebote hinweisen. Soziale oder psychiatrische Dienste können bei einem Messiesyndrom helfen, es gibt in den Städten auch private Fachpersonen. Ermutigen Sie ihn, sich dort beraten zu lassen. Wichtig: Es geht vorerst nur um ein Gespräch, nicht ums Aufräumen. Oft braucht es den Satz «Ich habe gehört, dass die Fachstelle xy in solchen Situationen helfen kann» mehrmals. Vielleicht könnten Sie dem Nachbarn anbieten, ihn zu einem ersten Gespräch zu begleiten. Das hilft oft am meisten.

■ **Sie dürfen sich aber auch schützen.** Wie viel Zeit Sie dem Nachbarn schenken wollen, bestimmen Sie. Sie dürfen auch Grenzen setzen.

■ **Überlegen Sie sich, ob Massnahmen nötig sind.** Wenn es im Flur stärker riecht und Sie sich fragen, ob da nicht ein Gesundheitsrisiko für das Haus entsteht, können Sie das der Verwaltung melden. Falls Sie sich ernsthafte Sorgen machen und gar kein Schritt möglich ist, ist auch eine Gefährdungsmeldung an die Kesb eine Möglichkeit. Aber das kann auch die Hausverwaltung übernehmen.

Menschen mit einem Messie-Syndrom sind unterschiedlich. Bei einigen tritt es situativ auf, etwa nach einer Trennung. Es ist oft mit depressiven Symptomen oder Trauer verbunden.

Bei anderen ist es Teil einer zwanghaften Angstproblematik. Der Gedanke, etwas weggeworfen zu haben, das vielleicht doch nützlich gewesen wäre, trifft irgendwie einen ganz wunden und tief liegenden Punkt in der Seele. Es ist etwas rein Emotionales. Anderen würden diese Betroffenen nie raten, alles aufzubewahren. Das fänden sie völlig unsinnig.

Dann gibt es Menschen mit erweiterten Grenzen. Ihre Habseligkeiten, auch die belanglosen, sind wie ein Teil von ihnen. Sie werfen ja Ihren kleinen Finger auch nicht einfach weg.