

Ansicht Bearbeiten Löschen Revisionen

Startseite / Gesund leben / Psychologie / Messie-Syndrom: Wie krankhaftes Horten entsteht

Messie-Syndrom: Das steckt hinter der Angst vor dem Loslassen

Das umgangssprachliche "Messie-Syndrom" beschreibt das Phänomen des krankhaften Anhäufens von Gegenständen. Die Betroffenen leiden unter einer ausgeprägten Schwierigkeit, sich von Dingen zu trennen, auch wenn diese für die meisten Menschen wertlos oder nutzlos erscheinen. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Artikel.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**
06.02.2024, 09:16 Uhr



Das Messie-Syndrom ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für pathologisches Horten.

Inhaltsangabe

- [Was ist das Messie-Syndrom?](#)
- [Messie-Syndrom: Das steckt hinter der Angst vor dem Loslassen](#)
- [So kann das Messie-Syndrom behandelt werden](#)

Was ist das Messie-Syndrom?

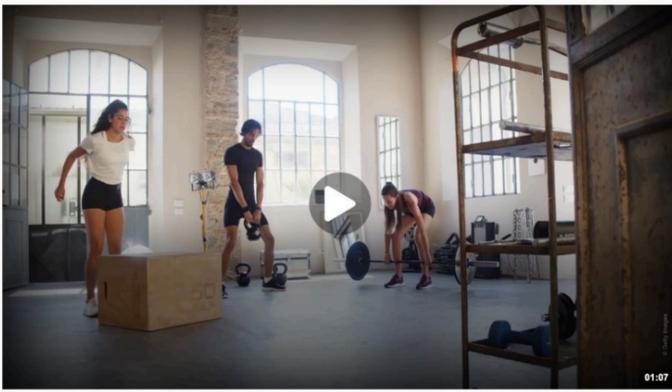
Das Messie-Syndrom ist eine ernstzunehmende psychische Störung, die mit erheblichem Leid für die Betroffenen verbunden sein kann.

Typische Symptome:

- Anhäufen von großen Mengen an Gegenständen:** Betroffene häufen oft über Jahre hinweg große Mengen an Gegenständen an, die für andere Menschen wertlos erscheinen.
- Schwierigkeiten beim Entsorgen:** Es fällt den Betroffenen extrem schwer, sich von Dingen zu trennen, selbst wenn sie diese nicht mehr benötigen oder gebrauchen.
- Emotionale Bindung an Besitz:** Betroffene fühlen sich oft stark emotional an ihre Besitztümer gebunden und haben das Gefühl, sie könnten wichtige Erinnerungen oder Funktionen erfüllen.

Die Anzahl der Menschen, die unter einem Messie-Syndrom leiden, ist schwer genau zu schätzen. Die Dunkelziffer ist hoch, da sich viele Betroffene aus Schamgefühl nicht offenbaren. Schätzungsweise leiden in Deutschland **zwischen 2 und 6 Prozent der Bevölkerung** an pathologischem Horten. Das entspricht etwa **1,6 bis 4,8 Millionen Menschen**.

Im Video: Gestank, Chaos, Müll: Unterwegs in einer Messiewohnung



Messie-Syndrom: Das steckt hinter der Angst vor dem Loslassen

Betroffene fällt es extrem schwer, sich von Gegenständen zu trennen, selbst wenn diese wertlos oder unbrauchbar sind. Dahinter können verschiedene Ängste stecken:

- Angst vor Verlust:** Die Gegenstände können als symbolisch für Erinnerungen, Beziehungen oder Sicherheit wahrgenommen werden. Sich von ihnen zu trennen, bedeutet für die Betroffenen, einen Teil von sich selbst aufzugeben.
- Angst vor Veränderung:** Das gewohnte Chaos, so chaotisch es auch erscheint, bietet den Betroffenen eine gewisse Kontrolle und Sicherheit. Veränderung und Ordnung hingegen können Ängste vor dem Unbekannten und Unsicherheit hervorrufen.
- Entscheidungsangst:** Die Entscheidung, was behalten und was weggeworfen werden soll, kann für Betroffene eine große Herausforderung sein. Sie fühlen sich überfordert und gelähmt von der Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.

Die Angst vor dem Loslassen kann verschiedene Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen haben:

- Chaotische Wohnräume:** Die Ansammlung von Gegenständen kann so stark zunehmen, dass die Wohnräume unbenutzbar und sogar gefährlich werden.
- Soziale Isolation:** Schamgefühle und die Angst vor negativer Bewertung durch andere führen oft zum Rückzug aus dem sozialen Leben.
- Psychische Beeinträchtigung:** Depressionen, [Angststörungen](#) und ein geringes Selbstwertgefühl sind häufige Begleiterscheinungen des Messie-Syndroms.

So kann das Messie-Syndrom behandelt werden

Angehörige von Menschen mit dem Messie-Syndrom stehen oft vor einer großen Herausforderung. Die chaotischen und vermüllten Wohnräume können kaum betreten werden, und es ist schwierig, die Situation des Betroffenen nachzuvollziehen. Die Behandlung des Messie-Syndroms erfordert daher einen multifaktoriellen Ansatz:

- Psychotherapie:** In der Therapie lernen die Betroffenen, die zugrundeliegenden Ängste und motivationshemmenden Faktoren zu verstehen und Strategien für den Umgang mit ihrem Horten zu entwickeln.
- Verhaltenstherapie:** Konkrete Übungen helfen den Betroffenen, sich von Gegenständen zu trennen und Ordnung in ihren Wohnraum zu bringen.
- Angehörigenarbeit:** Angehörige können lernen, die Betroffenen zu unterstützen und zu verstehen, ohne Druck auszuüben oder zu verurteilen.

Für mehr spannende Themen folgen Sie vital.de

auf [Instagram](#), [Facebook](#), [WhatsApp](#), [Pinterest](#) und [Google News](#). Spannende Themen, leckere Rezeptideen und regelmäßige Gewinnspiele gibt es in unserem Newsletter – jetzt [kostenlos anmelden!](#)

ARTIKEL EMPFEHLEN



MEHR ZUM THEMA

BEZIEHUNGEN	FAMILIE
<p>Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung</p> <p>Expertentipps für gesunde Beziehungen Bindungsdynamiken</p>	<p>113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112</p> <p>Ein neuer Notruf für psychische Krisen</p>
<p>Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken</p> <p>Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.</p>	<p>Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert</p> <p>Von Engagement zu Erschöpfung</p>
<p>Narzissen erkennen: Das sind die Alarmsignale</p> <p>Narzissen sind Meister der Manipulation und des Gaslightings</p>	<p>Kontaktabbruch nach Trennung: 5 Gründe, warum Abstand wichtig ist</p> <p>Heilung durch Distanz</p>

Inhalte im Überblick

GESUND LEBEN	Ist es gesund, täglich zu masturbieren?	1000 Kalorien am Tag	Rezept Haferflocken-Pizza	Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken	
FITNESS	Bauchmuskeltraining mit Hanteln	Schneller Muskelaufbau	Schnell Kalorien verbrennen	100 Situps am Tag	Ursachen für Übelkeit nach dem Sport
MÄNNERGESUNDHEIT	Eichelkäse entfernen	Blutpenis vs. Fleischpenis	Längere Erektionen: Die besten Hausmittel	Penis riecht	Samenstau
FRAUENGESUNDHEIT	Periode auslösen	Ausfluss vor der Periode	Schmerzende Brustwarzen	Schwanger trotz Periode	Unterleibsschmerzen-Keine Periode
NATÜRLICH HEILEN	Entzündungshemmende Kräuter	natürliche Blutverdünner	Konstitutionsmittel finden	Hausmittel gegen Schleim im Hals	Natürliche Alternativen zu Ibuprofen
BEAUTY	Für was Kernseife gut ist	Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel	Penaten Creme für den Intimbereich	Shampoo selber machen	
TIERGESUNDHEIT	Bestes Katzenfutter	Hund zittert nach Spaziergang	Krankheitssymptome beim Hund	Stille Läufigkeit erkennen	

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital
Die 2 Funkuhr Super TV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen
Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht
Insenio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy