

Sabina Hankel-Hirtz (47) ist Heilpraktikerin Psychotherapie. Nach einer Ausbildung zur medizinisch-technischen Assistentin studierte sie die Psychologie der Menschen weltweit und besuchte zahlreiche Fortbildungen in Psychotherapie. Heute hat Sabina Hankel-Hirtz eine Praxis in Hamburg und unterstützt regelmäßig einen fachpsychiatrischen Dienst vor Ort. Dort betreut sie eine Vielzahl von psychisch kranken Menschen. Aus dieser Arbeit ist ihr insbesondere das Messie-Syndrom bekannt. Mittlerweile hat sie eine Vielzahl von Betroffenen erfolgreich behandelt. Die klinische Hypnosetherapeutin, die tiefenpsychologisch arbeitet, empfindet ihren Beruf als Berufung: *„Es ist mir vor allem ein Anliegen, mit meinen Klienten die für sie passenden kreativen Lösungen für ihre seelische Balance finden zu können.“*

Interview mit Sabine Hankel-Hirtz:

Was ist ein Messie?

„Messie“ leitet sich aus dem englischen Wort mess = Unordnung ab. Der Begriff „Messie“ wurde von der Amerikanerin Sandra Felton geprägt, die jahrelang im häuslichen Chaos lebte, bevor sie die weltweit erste Selbsthilfegruppe gründete und mehrere Bücher über das Problem verfasste. Kritiker empfinden den Begriff als abschätzend oder verniedlichend. Verniedlicht darf dieses Phänomen auf gar keinen Fall werden. Da das Syndrom nicht offiziell als Krankheit anerkannt ist, können wir es offiziell leider nur als Störung bezeichnen. Das Messie-Syndrom ist aber eine Krankheit mit vielen Aspekten.

Wie erkennt man einen Messie?

Messies sammeln alle möglichen Gegenstände und horten manchmal auch Tiere. Außerdem haben sie ein Ordnungsproblem. Sie unterliegen einem zwanghaften Denken und Handeln und sind nicht in der Lage innerhalb ihrer eigenen vier Wände Ordnung zu halten bzw. herzustellen. Messies betrachten ihren gesammelten Krempel als wertvollen Besitz. Sie beginnen vieles, bringen aber kein Vorhaben zu Ende. Sie halten ihre Termine nicht ein, machen die Nacht zum Tag und umgekehrt – sie leben in einer Art durchgehenden Spannungszustandes.

Wie wird man ein Messie?

Wir müssen vor allem unterscheiden, welche Ursachen zugrunde liegen:

- a) hirnorganisch (Alzheimer, Alkohol, Operationen am Gehirn)
- b) andere körperliche Ursachen, wonach der Klient nicht mehr alleine aufräumen kann
- c) Angst vor Trennung, Verlust- und Veränderungsangst

Pressekontakt

RTL II Presse & PR
Susanne Raidt
089 – 64185 6502
susanne.raidt@rtl2.de

RTL II Bildredaktion
Sonja Calvert
089 – 64185 6550
sonja.calvert@rtl2.de

Mehr Informationen unter
www.rtl2-presse.de

Ich konnte in meiner Arbeit in den letzten Jahren klar feststellen, dass hinter jeder Messie-Geschichte ein traumatisches Erlebnis steht. Diese Erlebnisse sind bereits in der Kindheit entstanden. Dazu müssen wir wissen, dass alle Gefühle, die wir heute als Erwachsene haben, bereits in der Kindheit ihre Grundlegung erfahren haben.

Wie kann man einem Betroffenen helfen?

Auch hier muss man klar unterscheiden und sehr klientenzentriert arbeiten und denken. Wichtig ist eine lange Begleitung der Betroffenen, denn die Hintergründe sind nicht immer sofort offensichtlich.

Um Ordnung in das häusliche Chaos zu bringen, muss an dem inneren wie an dem äußeren Chaos gearbeitet werden. Daher sind die therapeutischen Konsequenzen:

1. Hilfestellung durch konkrete Handlungsanweisungen
 - Entrümpeln
 - Renovieren
 - Schatzkammer einrichten

2. Coaching mit konkreten Maßnahmen und Motivation für mehr Ordnung
 - Beurteilung / Verlauf / Zielerreichung
 - Aufnahme und Gestaltung persönlicher Beziehungen
 - Alltagsbewältigung und Gestaltung, z.B. auch Hilfe bei Behörden, Arztbesuche
 - Wiedereingliederung in den Beruf

3. Vermittlung an Selbsthilfegruppe

4. Psychotherapie

Wie sind die Chancen auf Heilung?

Ich habe die Erfahrung der „Ein-Drittel-Regelung“ gemacht. Das bedeutet, dass ein Drittel es schafft, nicht mehr in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und damit geheilt ist. Ein weiteres Drittel hat beste Chancen auf Heilung, wenn die therapeutische Hilfe dauerhaft fortgesetzt wird. Und ein Drittel wird wieder rückfällig. In der Frage, ob man dieser Erkrankung heilen kann, müssen wir daran denken, dass dies ein sehr hohes Ziel ist.

Pressekontakt

RTL II Presse & PR
Susanne Raidt
089 – 64185 6502
susanne.raidt@rtl2.de

RTL II Bildredaktion
Sonja Calvert
089 – 64185 6550
sonja.calvert@rtl2.de

Mehr Informationen unter
www.rtl2-presse.de

Können Sie einem Messie innerhalb einer Fernsehsendung fundierte Hilfe geben?

Innerhalb einer Fernsehsendung kann ich Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und die ersten Schritte fundiert unterstützen. Dabei stehe ich dem Klienten unterstützend zur Seite, wenn die Entrümpelung stattfindet und das Renovieren beginnt. Ich gebe bereits Hilfe bei der Entscheidung, was weggeschmissen werden darf und kann, und was wir in der Schatzkammer einrichten.

Dabei entwickle ich konkrete Maßnahmen, die den Betroffenen motivieren, mehr Ordnung in sein Leben zu bringen. Dazu gehören auch erste Schritte zum Wiederaufbau der persönlichen Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen.

Ebenfalls kann ich dabei helfen, den Alltag neu zu bewältigen und beim Umgang mit Behörden beraten. Dazu gehört auch die Vermittlung an eine Selbsthilfegruppe oder sogar die Wiedereingliederung in den Beruf.

Passend zur Situation kümmere ich mich um den Kontakt zu einem Therapeuten.

Stehen Sie mit den Betroffenen auch weiterhin in Kontakt?

Ich stehe mit den Betroffenen weiterhin in Kontakt und gebe ihnen Unterstützung, damit sie die vorgeschlagenen Maßnahmen weiter in Anspruch nehmen. Vor allem unterstütze ich sie auch bei ihrem Vorhaben, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich eine Therapiemöglichkeit in der Nähe ihres Wohnortes zu suchen. Durch die Sendung baut sich eine Empathie auf, so dass ich für die Betroffenen immer wieder ein Bezugspunkt bin, den sie benötigen, um die Schwierigkeiten zu überwinden.

Sind Sie selbst sehr ordentlich – hat Ihre Arbeit Auswirkungen auf Ihr Privatleben?

Ja, ich bin ordentlich, weil es mich einfach nervt, etwas suchen zu müssen. Ich brauche einfach Organisation um mich herum, denn eine gewisse Ordnung lässt die Energien besser laufen und die benötige ich ganz besonders für meine Arbeit.

Pressekontakt

RTL II Presse & PR
Susanne Raidt
089 – 64185 6502
susanne.raidt@rtl2.de

RTL II Bildredaktion
Sonja Calvert
089 – 64185 6550
sonja.calvert@rtl2.de

Mehr Informationen unter
www.rtl2-presse.de