

Diplomarbeit

Meine Messie-Wand als sprechende Kunstinstallation Der eigene Wohnraum als Darstellungsort der Psyche

ausgeführt zum Zwecke der Erlangung des akademischen Grades einer Diplom-Ingenieurin
unter der Leitung von Ass.Prof. Mag.art. Dr.phil. Karin Harather
E264/1 Institut für Kunst und Gestaltung | Forschungsbereich Zeichnen und visuelle Sprachen

eingereicht an der Technischen Universität Wien
Fakultät für Architektur und Raumplanung

von Claudia Katharina Brenner B.Sc. | Matrikelnummer 00126594
claudia.katharina@gmx.at | www.facebook.com/claudia.katharina.83

Wien, im März 2019

Abstract | Zusammenfassung

In meiner Diplomarbeit zeige ich als ehemalige Betroffene des Messie-Syndroms, welchen Stellenwert es noch immer in meinem Leben hat und wie ich begonnen habe, die darin versteckten Potenziale für meine Bewusstwerdung zu nutzen. Das Aufräumen, Ausmisten und Umstellen von Gegenständen hat mir gezeigt, wie ich dadurch mit meinen inneren verdrängten Persönlichkeitsanteilen kommunizieren kann.

Durch die jahrelange Beschäftigung mit diesem Phänomen in meinem eigenen, ehemals an Dingen überfüllten Wohnraum habe ich schrittweise gelernt, diese „Sprache der Dinge“ zunächst selbst zu verstehen und immer verständlicher zu übersetzen.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht eine Wand in meinem Wohnzimmer, die als Projektionsfläche für diese symbiosenhafte Beziehung zu Gegenständen, meine Bewusstwerdung und das Sichtbarmachen meiner verdrängten Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse dient. Die zunächst aus einer spontanen Zwangshandlung heraus entstandene „Messie-Wand“ wird immer weiter transformiert und der Prozess in einer Fotopräsentation festgehalten.

Um Außenstehenden die Möglichkeit zu bieten, diese komplexen Vorgänge und den Leidensdruck dahinter nachvollziehen zu können, schreibe ich über meine Motivationen, stelle Fachbegriffe der Psychologie in meinen eigenen Kontext, bringe meine inneren Welten und Denkweisen in Grafiken und Texten künstlerisch zu Papier, lasse auch andere Messies aus der Selbsthilfegruppe der Sigmund Freud Privatuniversität Wien zu Wort kommen und lade dazu ein, jene Werke von bildenden Künstlerinnen und Künstlern kennenzulernen, die mich auf meinem Weg der Bewusstwerdung begleitet haben.

Mit dieser Arbeit möchte ich die Mutter aller Künste, wie die Architektur oft genannt wird, durch ein Randthema bereichern und einladen, den eigenen Wohnraum als Darstellungsort der Psyche zu erkunden.

Abstract | Summary

In my diploma thesis, as a former sufferer of Compulsive Hoarding, I show how important it still is in my life and how I began to use the hidden potentials for my awareness. Cleaning up, decluttering and moving objects has shown me how I can communicate with my inner suppressed personality parts.

Through years of dealing with this phenomenon in my own living space, which used to be overcrowded with things, I gradually learned to understand this "language of things" myself and to translate it more and more comprehensibly.

At the centre of my work is a wall in my living room that serves as a projection screen for this symbiotic relationship to objects, my awareness and the visualization of my repressed feelings, thoughts and needs. The initial "Wall of Mess", which was created out of a spontaneous compulsive action, is transformed further and further and the process is captured in a photo presentation.

In order to offer outsiders the opportunity to comprehend these complex processes and the suffering behind them, I write about my motivations, put technical terms of psychology into my own context, artistically put my inner worlds and ways of thinking on paper in graphics and texts, let other Compulsive Hoarders from the self-help group of the Sigmund Freud Private University Vienna have their say and invite you to get to know the works of visual artists who have accompanied me on my path of becoming conscious.

With this work I would like to enrich the mother of all arts, as architecture is often called, with a marginal theme and invite you to explore your own living space as a place of representation of the psyche.

Claudia Katharina Brenner B.Sc.

**MEINE MESSIE-WAND
ALS SPRECHENDE
KUNSTINSTALLATION**

*Der eigene Wohnraum als
Darstellungsort der Psyche*

Für meine Familie

006 Inhalt

008 Worum geht es hier?

013 Welche Motivationen habe ich?

025 Wie verwende ich diverse Fachbegriffe?

053 Was bedeutet es für mich, ein Messie zu sein?

060 Wie beschreiben sich unterschiedliche Messies selbst?

066 Wie kann ich meine Bewusstwerdungsprozesse erklären?

072 Wie habe ich das alles bewältigt, was habe ich daraus gelernt?

078 Wie ist es mir gelungen, meine inneren Welten sichtbar zu machen?

097 Wie habe ich meine Messie-Wand in eine Kunstinstallation transformiert?

114 Welche Auswirkungen hat mein Weg der Bewusstwerdung auf meinen Alltag?

121 Welche Autoren & Künstler haben mir geholfen meine Wahrnehmung zu verändern?

151 Welche Menschen & Institutionen haben mich in diesem Transformationsprozess begleitet?

155 Präsentation: Meine Messie-Wand als sprechende Kunstinstallation

**„Verstand und Gefühl beraten und ergänzen einander.
Auf keines der beiden kann man verzichten,
ohne sich der Gefahr auszusetzen, seinen Weg zu verlieren.“**

Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues (französischer Philosoph, 1715-1747)

Weiterführender Artikel & Sekundärquelle:

IMFG (2012): Erfolgsorientierter Umgang mit eigenen negativen Emotionen,

<https://www.inar.de/erfolgsorientierter-umgang-mit-eigenen-negativen-emotionen/> (10.3.2019)

Worum geht es hier?

Die Antwort nach dem tieferen Sinn meiner vorliegenden Diplomarbeit möchte ich, folgernd aus dem Titel „Meine Messie-Wand als sprechende Kunstinstitution“, mit zwei Fragen einleiten:

**Was hat das Messie-Syndrom mit dem Studium der Architektur zu tun?
Wie kann man das Chaos von Alltagsgegenständen als Kunst bezeichnen?**

Das sind berechnete Fragestellungen, die mich während der Beendigung meines Architekturstudiums begleitet haben. Meine Antwort darauf lautet: Weil es zwei Seiten einer Medaille sind und die Rückseite ebenso beleuchtet gehört, da sie die oft verloren gegangene Menschlichkeit zeigt.

Welch große Bedeutung Gefühle haben und warum ich sie immer wieder in den Mittelpunkt stelle, sowohl in meiner praktischen Arbeit, als auch im theoretischen Teil, möchte ich hier darlegen: Ich habe einen langen Weg der Bewusstwerdung hinter mir und diesen Prozess der Transformation gilt es nun zu teilen. Psychische Störungen wie Depression, Burnout und Posttraumatische Belastungsstörung sind keine Seltenheit mehr – und darüber soll gesprochen werden. Es ist ein schleicher Prozess, dem ein jahrelanges Übergehen der eigenen Bedürfnisse und Gefühle zugrunde liegt.

Das Messie-Syndrom geht meist mit Depression einher und macht dieses psychische Ungleichgewicht sichtbar und räumlich präsent. Für mich stellt es die Verbindung der inneren Seelenräume zum gebauten Raum dar. Wenn der Körper als unsicherer Ort empfunden wird, sucht man Schutz und Sicherheit im eigenen Wohnraum.

Da es kaum Messies gibt, die geheilt sind und sich trauen über ihre Erfahrungen zu sprechen, möchte ich diesen Schritt wagen – in einer mir vertrauten Umgebung von Architekten, Künstlern und Raumliebhabern.

Räume können Heilung unterstützen und das sollen ihre Planer und Gestalter wissen. Gebaute Räume können dies ebenso wie öffentliche freie Flächen, in denen zwanglose Begegnungen stattfinden können: Einkaufsstraßen, Marktplätze, Spielplätze, Hinterhöfe, Bahnhöfe oder breite Gehwege, in denen man einfach nur verweilen, da sein und beobachten kann. Wie wichtig solche Zonen sind, ist mir von damals, als mein Leidensdruck noch enorm war, gut in Erinnerung geblieben.

Ich spreche von der Vergangenheit, denn ich bin aus diesem negativen Gedankenuniversum heraus gekommen. Meine Wahrnehmungsänderung habe ich unter anderem der tief gehenden selbstständigen Beschäftigung mit dem Messie-Syndrom und der Psychologie zu verdanken.

Menschen, die Architektur studieren, lehren und praktizieren, haben oft eine sehr sensible Beziehung zum Raum – das haben sie mit Messies gemein.

Ich sehe mich als Bindeglied dieser beiden Welten und hoffe, für mehr Verständnis sorgen zu können – und das Bild vom zugemüllten Wohnraum, welches beim Lesen und Hören des Begriffes „Messie“ vor dem geistigen Auge entsteht, relativieren zu können.

Dazu braucht es Fotos, die andere Inhalte zeigen, als die über die Massenmedien verbreiteten.

Ich zeige in meiner Arbeit keine Abbildungen vom unbewusst entstandenen, vollgeräumten, ehemaligen Zustand meiner Wohnung. Um diese Bilder zu kreieren, dienen meine textlichen Erzählungen. Fotografisch steige ich an der Stelle ein, wo mir meine Abläufe des Zusammenräumens immer bewusster geworden sind und ich langsam eine Methodik und Sprache darin erkennen konnte. Diese wollte ich für mich und Außenstehende sichtbar festhalten – um diese vielen aufeinanderfolgenden Prozesse später in einem Gesamtbild zu betrachten, zu entschlüsseln und zu übersetzen. Damit ich mich besser verstehe und besser verstanden werde.

Es geht hier also nicht um ein zur Schau stellen, sondern um das immer deutlicher werdende Sprechenlernen. – Es geht darum Erklärungen zu finden für die negativen Gedankengänge und die daraus entstandenen Zwangshandlungen; um das Aufarbeiten vergangener traumatischer Erlebnisse mit Hilfe von emotional aufgeladenen Gegenständen und der Psychologie.

Es war ein langer und oft einsamer Weg aus der anezogenen, falschen Scham herauszukommen und darüber sprechen zu lernen, anstatt die seelischen Wunden auf Dinge zu projizieren und diese im Raum abzulegen.

**In meiner Arbeit geht es um Wahrnehmungsänderung und Prozesse,
um das Begreifbarmachen von Gefühlswelten und Seelenräumen
und darum, den eigenen Wohnraum als Darstellungsort der Psyche zu erkennen.**

Um dem Leser und Betrachter die Möglichkeit zu geben, unvoreingenommen in diese Welt der „Sprache der Dinge“ einzutauchen, lade ich ein, die im Anhang befindliche Präsentation der Messie-Wand schon jetzt (*von der letzten Seite des Buches nach vorne, oder ab Seite 155*) kurz durchzublätern oder durchzuklicken. Denn nach dem Lesen meiner Texte und wird man ihre Inhalte anders wahrnehmen als davor. Vielleicht wird man dadurch bei sich selbst den Prozess der Wahrnehmungsänderung, durch die in den Kapiteln folgenden Informationen, beobachten können.

In der hier niedergeschriebenen Arbeit geht es folglich darum, so viel Hintergrundwissen wie notwendig mitzuteilen, damit die seelischen Schmerzen, die mit der Transformation dieser Wand aus Dingen einhergingen, in irgendeiner Weise auch im Außen nachvollziehbar werden.

Die enorme Problematik und Dramatik des Messie-Syndroms stelle ich schrittweise in jedem Kapitel durch eine andere Fragestellung vor, sinke immer tiefer hinein in diese Symbiose von Seelenräumen und Wohnräumen, bediene mich verschiedenster Mittel, nicht nur um mein Wissen, sondern auch um meine Befindlichkeiten zu transportieren. Einige Themen werden immer wieder aufgegriffen und in andere Blickwinkel gestellt. Textsorten ändern sich, Grafiken und Fotos werden beschrieben und erzählen ihre eigenen Geschichten, persönliche Texte werden in eigener Handschrift abgebildet...

Es geht mir darum, nachvollziehbar aufzuzeigen, dass hier unglaublich viele Mechanismen am Werk waren, um soweit zu kommen, dass ich mich nun auf diesem Lebensweg befinde: die Dokumentation meiner täglichen Beschäftigung mit Aufarbeitung und Bewusstwerdung im eigenen Wohnraum.

Diese eine Wand diene mir als verdichtete Projektionsfläche meiner Psyche und wird am Ende, nachdem ich mich auch im Außen verortet habe, präsentiert.

**„Alles hat eine Ursache –
nichts ist ohne Wirkung.“**

Else Pannek (deutsche Lyrikerin, 1932 - 2010)

Else Panneks Website:

http://narzissenleuchten.de/einzeltexte/spruch_0049.htm (10.3.2019)

Welche Motivationen habe ich?

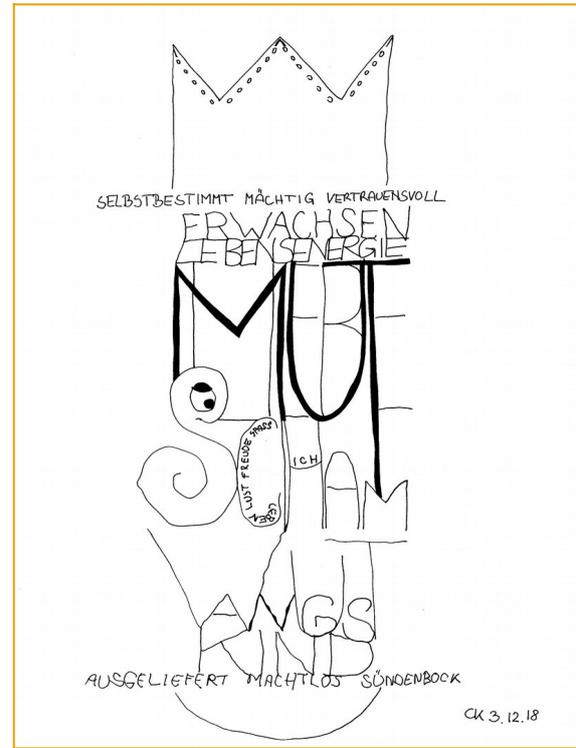
Diese Diplomarbeit war meine Motivation, mein roter Faden, der mich aus einer schrecklichen Leidenszeit führte. Ausschlaggebend, darüber öffentlich zu reden war, das mühsame und mich bis an meine körperlichen, seelischen und geistigen Grenzen führende, selbstständige Aufräumen meiner eigenen Messie-Wohnung. Das zog sich über einen Zeitraum von ungefähr sechs Jahren und beschäftigte mich bis auf wenige Ausnahmen täglich.

Anfangs war der Wunsch da, in den verschiedensten Wissenschaften nach Geborgenheit im Raum zu suchen und ein Glossar zu erstellen, doch bald stellte sich heraus, dass ich dafür noch lange keine Spezialistin war, um darüber zu schreiben. Meine Sehnsucht war und ist es, Geborgenheit im Raum zu erreichen, doch das absolute Gegenteil war ursprünglich der Fall. Ich fühlte mich als Messie ungeborgen in meinen eigenen vier Wänden. Um mein Bewusstsein in die positive Richtung zu lenken, musste ich zuerst die Realität erkennen und akzeptieren lernen. Paradoxerweise war meine Wohnung jedoch auch meine einzige sichere Zuflucht, die vielen Dinge in ihr versteckten mich und boten mir auf ihre Art Schutz und Geborgenheit. Ein Widerspruch, der die inneren Konflikte in mir widerspiegelte. Eine Suche, mein Leid aufzudecken, begann. Federführend waren negative Gefühle der Frustration und vor allem der Scham. Ich wollte mich nicht mehr schämen, sondern ein Vorbild werden für Menschen, denen es genauso geht und die noch nicht daran glauben, dass es jemals besser wird.

Eine meiner Grafiken, die durch eine aktive gedankliche Auseinandersetzung während einer Handlungsosohnmacht entstanden ist. Die Scham stand riesig vor mir und trennte meine Vergangenheit von meiner Gegenwart und Zukunft. Sie hemmte mich extrem, mein Leben zu leben. - Das innere Kind lebte alleine in Angst unter ihr und meine Aufgabe war es, an mein zukünftiges erwachsenes Ich zu glauben und zu vertrauen. Mit viel Mut und Liebe wurde meine Lebensenergie immer größer und gab mir Kraft, die Erinnerungen und Gefühle des Kindes spüren und akzeptieren zu lernen. Die Spiegelung der Gefühle an der „Schamgrenze“ sind hier dargestellt.

Erwachsen.Mut.Liebe
Scham.Wut.Kind

© Claudia Katharina,
2019



Ich war verzweifelt, dass ich als Architekturstudentin mit Liebe zu ästhetisch gestalteten Räumen keine Macht über meinen eigenen Wohnraum hatte. Ich wollte wissen, was dahinter steckte, begann zu forschen, mich selbst besser kennenzulernen und meine Zwangshandlungen, Ängste, Körper- und Gefühlsblockaden zu analysieren und zu durchdenken.

Die Frustration darüber, dass mir zunehmend bewusst wurde, dass ich meinen eigenen Wohnraum nie wahrgenommen hatte und ihn gleichzeitig wichtiger als meinen Körper empfand, stieg über meine Schamgrenze, mich hinter den Dingen zu verstecken.

Ich begann mich mehr und mehr mit den Dingen um mich herum auseinander zu setzen und regelmäßig und aktiv die wöchentliche Selbsthilfegruppe der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU) zu besuchen. Ich wollte herausfinden, was Messies gemeinsam haben, warum ihre visuelle Wahrnehmung so durch die Psyche vereinnahmt war und ist, dass die meisten von ihnen nur durch Bilder in den Medien erkennen können, dass sie selbst Messies sind. Ich wollte eine Erklärung dafür finden, warum der Selbstwert bei den meisten von ihnen so unglaublich verklärt ist, dass sie sich selbst differenzierter sehen, als sie von anderen wahrgenommen werden.

Ich habe eine Antwort gefunden und es ist keine erfreuliche:

Es hat zu tun mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit. Diese umfassen ein breites Spektrum, von Überbehütetheit bis hin zu autoritärer Erziehung und körperlicher Gewalt. Psychischer und emotionaler Missbrauch blockieren die Möglichkeit, sich frei zu entwickeln. – Dieser ständige psychische Stress wird bereits ab dem Anfang des Lebens als normal wahrgenommen und in der meist ersten eigenen Wohnung werden die nun fehlenden Reize unbewusst durch Dinge nachgestellt.

Das Unverständnis für dieses spezielle sensible Themengebiet sowohl in der Allgemeinheit, als auch unter Hilfe suchenden Messies, Angehörigen und auch bei manchen Psychologen, brachte mich schließlich dazu, meine Hemmschwelle endgültig zu überwinden und aus meiner inneren Sichtweise zu berichten. Denn die Scham ist bei Missbrauch gegen Kinder fehl am Platz.

Ich traute mich nun immer mehr zu zeigen, wie es mir ging, darüber zu sprechen und anhand der Dinge in meinem Wohnraum diesen absolut schmerzhaften Prozess der Bewusstwerdung greifbar zu machen. Denn woran sich das Messietum festmachen lässt, sind meiner Beobachtung nach nicht die Prozent der Bodenfläche die im eigenen Raum noch begehbar sind, oder wie hoch die Umzugskartons seit Jahrzehnten gestapelt sind – sondern der Leidensdruck. Die Absicht, der Wunsch und das Bedürfnis aufzuräumen besteht, doch gleichzeitig ist die extreme Unfähigkeit, Lähmung und Ohnmacht, etwas daran zu ändern, vorhanden – tief in der eigenen Psyche gespeichert, aus den Missbrauchserfahrungen und dem damit zusammenhängenden Verlust der eigenen Würde und des Selbstwertes. Dieses Versagen der eigenen Kräfte führt hin bis zum Ausblenden der Situation, zum Verklären der eigenen Gefühle, zum nicht mehr Sehenkönnen – trotz gut funktionierendem Augenlicht.

In dieser Arbeit habe ich mehrere Disziplinen vereint, um mein Leid sichtbar und erklärbar zu machen. Sie ist als Zusammenfassung der Beschäftigung mit dem Messie-Syndrom über eine intensive Zeit von ungefähr sechs Jahren zu sehen und aus meiner Perspektive geschrieben. Ich möchte meine Sichtweisen und Gedankengänge interessierten Menschen begreifbar präsentieren. Allen voran jenen, die ebenso wie ich fasziniert von der menschlichen Psyche und ihrem Ausdruck im Raum sind.



© Claudia Katharina (Rechte übertragen von der Fotografin: Dagmar T.), Jänner 2019

Als Teilnehmerin der Messie-Selbsthilfegruppe der Sigmund Freud Privatuniversität, durfte ich vor 24 Betroffenen meine „Sprache der Dinge“ präsentieren, das gab mir einen unglaublichen Motivationsschub.

So hoffe ich, dass diese Arbeit auch für jene Menschen interessant sein wird, die den Weg der Bewusstwerdung gehen und staunen, wie sehr die eigene Denkweise Einfluss auf die tatsächliche Wahrnehmung hat. Denn was die meisten Messies besitzen, ist eine sehr sensible Beziehung zum Raum – bis hin zur Identifikation damit. So ist es mein Anliegen, für die eigene Innenwelt offen zu sein und sie ernst zu nehmen, um dann mit dem Außen so sorgsam umzugehen wie mit dem Innen. Da die Schamgrenze der vom Messie-Syndrom betroffenen Menschen so unglaublich hoch ist, gibt es nur sehr, sehr wenige, die es schaffen, darüber zu reden.

In den letzten Jahren kommen immer mehr Medienberichte über dieses Thema heraus. Meist über die Extremstufen des Messie-Syndroms: dem Vermüllungs- und dem Verwahrlosungssyndrom. Auf der anderen Seite entstehen immer mehr Ordnungs- und Putzratgeber. Auch wenn viele Messies sich verstecken, habe ich doch in den letzten Jahren sehr viele kennengelernt, und die Wahrheit liegt, wie so oft, in der goldenen Mitte zwischen Misthaufen und glänzend aufgeräumter Wohnung mit ein paar kleinen Anhäufungen: Sie nennt sich Wertbeimessungsstörung.

Ein Begriff, den Veronika Schröter in ihrem Buch „Messie-Welten“ beschrieben hat. – In meiner Arbeit gehe ich auf diese Wertbeimessungsstörung ein, die nichts mit Schmutz, Dreck, Essensresten oder Schimmel zu tun hat, sondern mit den chaotisch gelagert oder geordnet gestapelten Dingen im Wohnraum. Frau Schröter schreibt, dass in Deutschland in etwa 2,5 Millionen Menschen am Messie-Syndrom leiden. *(Quelle: Schröter, Veronika (2017): Messie-Welten, Seite 11)*

*Laut dieser Grafik
eines amerikanischen
Fernsehsenders
gibt es weltweit
bis zu 365 Millionen
Messies, sogenannte
pathologische Horter.*

*© A&E Networks (2019):
Hoarders on A&E, Facebook,
www.facebook.com/Hoarders
(28.2.2019)*



Diese Zahlen motivieren mich immer wieder, wenn ich darüber nachdenke, warum ich diese dunklen Seiten meines Lebens überhaupt öffentlich mache. Es gibt so viele Menschen, die Tag für Tag leiden, ihre Wohnräume nur unter immensen Kraftaufwendungen verlassen können. Aus psychischen Gründen und weil sie ihre Eingangsbereiche verbaut haben. Ich hoffe, ich kann ihnen Hoffnung schenken.

Im vorletzten Kapitel dieser Arbeit „Welche Autoren & Künstler haben mir geholfen meine Wahrnehmung zu ändern?“, habe ich eine Liste von jenen Büchern und zeitgenössischen Kunstwerken zusammengestellt, die mich inspiriert, berührt und zu dieser Wahrnehmungsänderung und Bewusstwerdung ermutigt haben. Meine eigenen Motivationen musste ich nämlich an manchen Stellen meines Weges anfeuern.

Es ist mir ein Anliegen, mit dieser offenen und eher ungewöhnlichen Arbeitsweise viele Menschen vor der Verzweiflung zu retten, ihnen Mut zu machen, ein Vorbild sein zu dürfen und vielleicht auch motivierend zu wirken.

Im letzten Kapitel „Welche Menschen & Institutionen haben mich in diesem Transformationsprozess begleitet?“ bedanke ich mich bei jenen Menschen, die maßgebend aktiv daran beteiligt waren, meine Wahrnehmung zu ändern, zu schärfen und mehr Vertrauen in mich selbst zu legen. Meine mich persönlich motivierenden Menschen sozusagen. Dazu zählen auch die vielen Professoren und Lehrer an der TU Wien, die mich so viele Jahre meines Lebens begleitet haben. In der geschützten Atmosphäre des Systems und der Regeln konnte ich mich in diesem Rahmen entfalten und tätig werden.

Die größte Herausforderung im Sinne von Blockade und Hemmung meiner Motivation war und ist sicher meine Entscheidungsträgheit. Mein Bauchgefühl wiederzuentdecken und die darin enthaltene Lebenskraft sind nun die positiven Motivatoren, die mich durchs Leben führen.

Bewusstwerdung ist mein Lebensinhalt und mein Lebensziel geworden. Ich selbst habe mich als Kunstfigur 'Claudia Katharina' zu definieren begonnen, um meinen mir erarbeiteten Fokus im Alltag nicht zu verlieren. Auch das Thema der Weiblichkeit spielt hierbei eine wichtige Rolle, roter Lippenstift hilft mir beispielsweise im Moment dabei, mich daran zu erinnern, dass ich gehört, gesehen und verstanden werden möchte und ich mich täglich aus der Opferrolle nach einem schweren traumatischen Erlebnis heraus kämpfe.



© *Claudia Katharina,*
Selbstportrait, 2015

Texte zu schreiben ist nicht meine erlernte Kunst. Ich nütze die Momente des Niederschreibens, um mich zu sammeln und um mein erlerntes und angehäuftes Wissen von innen nach außen zu bringen – und demnach zu erforschen, welche Prioritäten und Wertigkeiten ich in meinem inneren System habe. Dies festigt auch meine Standpunkte und ich werde immer weiter kritikfähig. Dies war vor ein paar Jahren auf Grund des fehlenden Selbstwertes noch nicht der Fall. – Auch hier stellt sich mir die Frage nach der Rolle der Weiblichkeit. Inwieweit die Passivität und das Geben Einfluss auf meine aktiven Schritte in der Welt haben. Das Annehmen von Hilfe, von Dingen, von Verantwortung fällt mir noch sehr schwer, manchmal übertreibe ich es und dann lasse ich es wieder ganz.

Ich sehe, dass sich ‚weibliche‘ Frauen oft in männliche Rollen pressen, um gesehen zu werden, um nicht unterzugehen. Ich habe mich dafür entschieden, einen für mich stimmigen Weg einzuschlagen, den der Kommunikation, des Redens, der Mitteilung und des Miteinanders, nicht den des Wettkampfes. So habe ich mich auch entschieden, die für schriftliche Arbeiten viel diskutierte Frage des Genderns in meinem Text nicht extra herauszuheben.

An passenden Stellen werde ich beide Geschlechter ausgeschrieben ansprechen und mich selbst in der weiblichen Form bezeichnen, doch solange es keine gemeinsamen Worte für Frauen und Männer gibt, ist es meiner Meinung nach immer ein Entweder-Oder und nichts Gemeinsames. Das Binnen-I oder der Stern* würden wieder die weibliche Seite zu sehr betonen. Da es in meiner Arbeit um Menschen geht und ihr Geschlecht im Hintergrund steht, ist es für mich die im Moment sinnvollste Lösung, die maskuline Bezeichnung für beide Gruppen zu verwenden. Ich bitte die Männer, dies beim Lesen zu berücksichtigen und die Frauen dies zu entschuldigen.

Die Weiblichkeit im Mann zu entdecken und die Männlichkeit in der Frau, ist sicher eine große Herausforderung vor der wir in diesem Jahrhundert stehen.

Wichtig ist mir, dass wieder mehr persönlich gestaltet wird, dass der Charakter eines Menschen sich auch in dem von ihm erschaffenen Ding widerspiegeln darf. Dass ich meine eigene Handschrift, die so viel von mir erzählt, nicht durch eine ähnlich aussehende aus dem Internet ersetze, nur, weil sie leichter reproduzierbar ist. Diversität schafft Leben, das sehe ich an jeder Blumenwiese im Sommer. Und genau jene Lebendigkeit motiviert mich und treibt mich an, mein Bestes geben zu wollen.

Ich nütze meine Talente, um mein Wissen und meine Erfahrungen aufzuzeigen und allen zur Verfügung zu stellen. Denn nur wenn wir voneinander lernen, werden wir die Welt friedlicher und harmonischer gestalten können, weniger besitzen, haben und bauen wollen und mehr miteinander:

Einfach Mensch sein dürfen.

Das ist vermutlich die größte Motivation von allen.

„Je reicher man an Urteilen [*Wissen*] ist, desto ärmer wird man an Vorurteilen.“

Henry Miller (amerikan. Schriftsteller, 1891-1980)

Quelle & Zitatsammlung:

http://informatik.rostfrank.de/info/lex09/download/codewandler_software/codewandler05/zitate2015a.txt (10.3.2019)

Wie verwende ich diverse Fachbegriffe?

Ich möchte hier einen Überblick über ein paar wichtige Begriffe geben, um eine gemeinsame Grundbasis zu schaffen.

Soziale Netzwerke sind die neue Informationsplattform. Und sie funktionieren u. a. deshalb so gut, weil innerhalb von wenigen Sätzen das Wesentliche eines Themas zusammengefasst wird. Um meine Texte, Fotos, Zeichnungen und Grafiken zu erproben, ob sie in der Öffentlichkeit gelesen und gesehen werden – und auch wie weit ich mich überhaupt traue sie herzuzeigen, habe ich im Jänner 2019 begonnen regelmäßig auf Facebook öffentlich zugänglich zu posten – über das Messie-Syndrom und für mich wichtige, damit in Zusammenhang stehende Themen. Den Stil, in wenigen Sätzen auf den Punkt zu kommen, behalte ich hier bei. Daraus ergeben hat sich auch, entweder die Quelle an sich, oder ein paar Links und Bilder zuzufügen; als Untermauerung und für weitere Information bei Interesse:

<https://www.facebook.com/claudia.katharina.83>

Mein Anliegen ist es, dieses komplexe und teilweise unverständene Gebiet jeden Tag selbst besser verstehen zu lernen und mein Wissen, meine Denkweisen und meine Neugierde mit Interessenten aller Alters-, Mentalitäts- und Gehaltsstufen zu teilen.

- Architektur -

Für mich bedeutet Architektin zu sein, eine Liebe zu Räumen und ihrer Gestaltung zu haben. Im Innen wie auch im Außen. Räume wertzuschätzen, sie auf spezielle Weise wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Auf geistiger Ebene und auf der des Handelns. Der Prozess, Dinge sichtbar zu machen, ist für mich ein wesentlicher. Zu erschaffen, zu bauen, zu sehen, ob das, was man erdacht und geplant hat, auch im Modell und dann in der Realisierung den verschiedenen Bedürfnissen der Nutzer, den Anforderungen der Umwelt und den Gesetzen der Physik stand hält. Architektur vereint unglaublich viele Disziplinen. Gelungene Architektur ist für mich immer ästhetisch und beeinflusst die Atmosphäre, die sie umgibt und die sie beherbergt, positiv.

„Architektur ist die Mutter aller Künste.“

Vitruv (römischer Architekt, 1.Jhrdt v. Chr.)

"Architektur ist die Mutter aller Künste"

Vitruv (römischer Architekt, 1. Jhrdt v. Chr.)

© Claudia Katharina, 2019

Sekundärquelle Zitat & weiterführende Literatur:

https://www.architekt-conen.de/blog/informativ/Architektur_und_Kunst_08-21-2017.html (11.3.2019)

Die Zehn Bücher der Architektur des Vitruv und ihre Herausgeber seit 1484:

<https://archive.org/details/diezehnberche00ebhauoft/page/n3> (11.3.2019)

- Kunst -

Meine Kunst verbindet für mich das Wissen der Psychologie mit meinem Wunsch, die Gefühle sichtbar, begreifbar und für andere erlebbar zu machen. Dabei entstehen immer wieder Zeichnungen und Grafiken, die schließlich in Objektkunst und in Kunstinstallationen im gebauten Raum übergehen. Der Begriff „Kunst“ an sich ist offen und vielfältig und lässt sich nicht in Definitionen zwingen. Ich für mich verwende künstlerische Ausdrucksformen zum Druckabbau meiner aufgestauten Emotionen, um mir meiner eigenen Bedürfnisse klarzuwerden und stelle mir während des Arbeitsprozesses die in diesem Fall ernst gemeinte Frage:

„Ist das Kunst oder kann das weg?“

Der Antwort darauf gehe ich explizit nach. Wenn ich keine Resonanz in meinem Körper mehr spüre, entsorge, spende oder transformiere ich die Kunstgegenstände und Alltagsdinge. Es bleiben in der Regel nur die Fotodokumentationen übrig, welche sehr wenig realen Raum in Anspruch nehmen und den für mich so entscheidenden zeitlichen Prozess festhalten.

„Ist das Kunst oder kann das weg?“

unbekannt

© *Claudia Katharina, 2019*

*Quelle & weiterführende Literatur: Osman, Silke (25.11.2011): Ist das Kunst oder kann das weg?
www.preussische-allgemeine.de/nachrichten/artikel/ist-das-kunst-oder-kann-das-weg.html (3.3.2019)*

- Psychologie -

Psychologie bedeutet für mich die Innenschau, das Ausleuchten der inneren Räume und ist für mich ein spannendes, surreales, ungreifbares Thema. Ich dränge dazu, meine Innenwelt sichtbar zu machen, für mich real und begreifbar, bis hin zu angreifbar. Als Messie habe ich meine innere Welt in meinen Wohnraum projiziert. So kann ich mich und meine von mir vergessenen Bedürfnisse und Sehnsüchte in den dort gelagerten Dingen Stück für Stück erforschen und wieder beleben. Indem ich meine Räume aktiv nach meinen Bedürfnissen umgestalte, komme ich immer mehr zu mir und dem, was mir guttut. Ich lerne, genauso wie die Psychologen als empirische Wissenschaftler auch, aus der Beobachtung und der Erfahrung.

"Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen."

Eine, laut dem Wissenschaftsmagazin Spektrum, gängige Definition von Psychologie. (Quelle siehe folgende Seite.)



*"Psychologie ist die Wissenschaft
vom Erleben und Verhalten des Menschen."*

© Claudia Katharina, 2019

Quelle Zitat & weiterführende Literatur:

Spektrum (14.6.2010): Was ist Psychologie?, Studienführer Psychologie,
<https://www.spektrum.de/alias/r-hauptkategorie/was-ist-psychologie/1073423> (5.2.2019)

- Inneres Kind: Eigendefinition -

Kurz gesagt bin das ich selbst als Kind in meinem jugendlichen oder erwachsenen Körper. Mit all meinen Gefühlen, Emotionen, Gedankenmustern und Denkstrukturen, die ich als Kind aufgenommen, gelernt, imitiert habe. Die inneren Kinder können mehrfach und in verschiedenen Altersstufen ausgeprägt sein. Sie kapseln sich ab, spalten sich ab, lagern sich aus, wenn ein erschreckendes, traumatisches Ereignis stattfindet und es braucht viel Geduld, Liebe und Zuwendung zu sich selbst, um wieder Vertrauen zu diesen Persönlichkeitsanteilen in sich aufzubauen. Ziel der Inneren-Kind-Arbeit ist die Vergangenheit soweit aufzuarbeiten, dass man ganzheitlich erwachsen wird und Verantwortung für sein eigenes inneres Kind übernehmen kann.

Buchempfehlung: Bradshaw, John (1990): Das Kind in uns

Weiterführende Links: https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind (4.3.2019)

<http://roadheart.com/das-innere-kind-heilen> & <https://www.psychomeda.de/lexikon/inneres-kind.html> (11.3.2019)

ANDERE
HABE ICH ALS KIND ERSCHAFFEN UM
AUFGENOMMEN ZU WERDEN IN EIN
LEBENSFEINDLICHES WERTESYSTEM.
IMMER KRIKIERER
FREMDE
GEDANKEN

EIGENE
GEFÜHLE

INNEN ICH

INNERES KIND

©K-21.1.2019

**INNEN ≠
AUSSEN**
© Claudia
Katharina,
2019

- Innerer Kritiker -

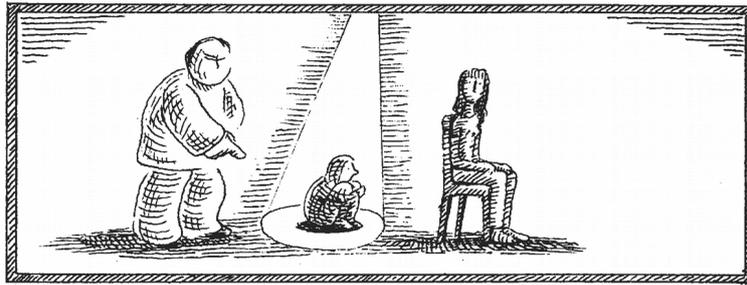
Der innere Kritiker steht meist hinter dem inneren Kind und beschützt es auf seine Weise. Meiner Meinung nach hat man ihn selbst als Kind erschaffen (später das innere Kind), um immer den Wünschen, Werten und Gefühlen der Menschen folgen zu können, die man als Kind liebt und von denen man abhängig ist. Um ihn sichtbar und damit überhaupt erst greifbar zu machen, muss meiner Erfahrung nach zuerst Vertrauen zum Kind aufgebaut werden. Wie das aussehen kann, habe ich in meiner praktischen Arbeit im Anhang durch Gegenstände dargestellt.

Die Grafik INNEN ≠ AUSSEN (*vorige Seite*) beschreibt mein bisheriges Leben. Bei mir gab es keine Trennung zwischen innen und außen. Alle Bedürfnisse des Kritikers habe ich wie meine eigenen erfüllt. Dass das zu Depression führen musste, war dieser Stimme in meinem Kopf nicht klar. Das hat sich nun geändert und ich kann langsam spüren (lernen), wo die Unterschiede zwischen mir und den anderen liegen – kann Grenzen zum für mich ‚Verkehrten‘ ziehen und Entscheidungen treffen, die sich richtig anfühlen.

Video- & Blogempfehlung: Tempel, Katharina:

Glücksdetektiv: Der innere Kritiker: So bezwingst du den Feind in deinem Kopf

<https://www.gluecksdetektiv.de/innere-kritiker/> (3.3.2019)



Johanna, das mutlose Mädchen und der Kritiker

Buchempfehlung & Quelle: Wittemann, Artho S. (2000): Die Intelligenz der Psyche, Skizze S. 178

- Psyche & Persönlichkeit-

Auf der Suche, weitere Erklärungen für meine Wahrnehmung der vielen inneren Kinder zu finden, bin ich auf den Blog von Lea Hamann gestoßen. Sie hat eines der Modelle der Psychologie gut erklärt – nämlich den Aufbau der Psyche wie die russischen Babuschka-Puppen: Angefangen bei einer kleinen Puppe, legt sich wie eine Zwiebelschale die nächste Puppe darüber und dann die nächste, bis alle in einer großen Puppe beherbergt sind. Jede Entwicklungsstufe bringt sozusagen eine neue Schicht hervor, so entsteht unsere Persönlichkeit. Wenn all diese „Puppen“ gut vernetzt sind und entsprechend unserer eigenen Werte und Bedürfnisse handeln dürfen, stehen wir in unserer Kraft, sind psychisch belastbar.

Wenn nun ein, zwei, drei... Persönlichkeitsanteile in Kindheit und Jugend abgespalten werden, weil die ihnen damals zugetragenen Schmerzen nicht ertragbar waren, und man noch dazu vom jeweiligen Umfeld gezwungen wurde gegen eigene Werte und Bedürfnisse zu handeln, wird man krank und entscheidungsträge.

Blogempfehlung: Hamann, Lea (2016): Das innere Kind heilen:
<https://leahamann.de/2016/01/das-innere-kind-heilen/> (28.2.2019)



© Hamann, Lea (2016): <https://leahamann.de/2016/01/das-innere-kind-heilen/> (4.3.2019)

Blog: Das Innere Kind heilen: 11 Wege zur Befreiung: <http://roadheart.com/das-innere-kind-heilen/> (11.3.2019)

- Gefühl & Bauchgefühl -

Das spontane Gefühl, welches dabei hilft Entscheidungen zu treffen, kommt meist aus dem Bauch. Ein Mensch, der seine Gefühle in der Kindheit ständig unterdrücken musste, hat es sehr schwer, seine eigentlichen, ursprünglichen Bedürfnisse zu spüren und sein Leben nach ihnen zu gestalten.

Gerade das Gefühl der Aggression ist den meisten depressiven Menschen und Messies nicht erlaubt worden, und so wurde es oft im Keim erstickt. Ein Beispiel für den inneren Kritiker – der dieses Verhalten in Kindertagen gelernt hat, um in seinem damaligen Umfeld gut zu funktionieren und die Unterdrückung der aufbrausenden Gefühle als hilfreich und wertvoll erachtet – und nun Verständnis dafür entwickeln sollte, dass Aggression in kleinen, würdevollen Dosen auch LEBENSKRAFT genannt wird und zur Umsetzung von Ideen und von Lebensfreude benötigt wird.

Buchempfehlung:

Baer & Frick-Baer (2014): Das große Buch der Gefühle

Zwei Therapeuten beschreiben und erklären rund 20 Gefühle in all ihren Abstufungen und Nuancen. Es ist ein sehr schön gestaltetes Werk und eines meiner Lieblingsbücher.

Die natürliche Scham ist die Wächterin der Grenzen des Intimen Raums. Damit bezeichnen wir einen Raum des Erlebens, den die meisten Menschen in ihrem Körper oder an den Grenzen ihres Körpers ansiedeln. Er findet sich in keinem Anatomiebuch, aber er ist für die Menschen spürbar. Wo genau die Grenzen des Intimen Raums erlebt werden, wann und in welcher Intensität Scham auftritt, ist individuell verschieden. Das Bewusstsein des Intimen Raums und seiner Grenzen ist nicht statisch und festgelegt, sondern ein labiles Gebilde. Auch wenn die Grenzen des Intimen Raums von Geburt an existieren, so sind sie nicht ab einem bestimmten Alter »fertig«. Sie sind bei den meisten Menschen flexibel und verändern sich zumindest in Nuancen je nach Lebenserfahrung und Lebensumständen.

Baer & Frick-Baer (2014): Das große Buch der Gefühle | Die natürliche Scham, Seite 38

- Messie: Wortursprung -

Das Wort Messie mit der heutigen Bedeutung wurde von der Lehrerin Sandra Felton aus Florida in den 1980er Jahren liebevoll in Umlauf gebracht. Sie war selbst davon betroffen, gründete die erste Selbsthilfegruppe und hat viele Selbsthilfebücher für Messies und Haushaltsorganisation geschrieben.

to mess something up = etwas durcheinanderbringen, etwas in Unordnung bringen

to be messy = schlampig, chaotisch, unordentlich sein

to look like a mess = schrecklich aussehen

to make a mess = Chaos anrichten

to mess = schmutzig machen

In meinem eigenen Sprachgebrauch würde ich es folgendermaßen übersetzen:

Messie = ordnungsliebender, chaotischer Sammler von, für andere Menschen, wertlosen Gegenständen

Messie-Wohnung = Wohnung voller Dinge, die als Höhle und Rückzugsort vor der Welt dient

- Messie: Eigendefinition -

„Ein Messie räumt seinen Wohnraum mit ihm wertvollen Dingen an, bis er selbst keinen Platz mehr darin hat. Die Dinge werden zunehmend wichtiger als er selbst und schließlich identifiziert er sich komplett mit ihnen und dem sie umgebenden Raum.“

Aus der dritten Haut wird sozusagen die zweite und dann die erste. Dies erklärt, warum ein Betroffener einen Eingriff in sein Reich als grenzüberschreitenden, körperlichen Übergriff sieht und sich aufgrund seiner Handlungslosigkeit gegenüber Menschen, durch aufgebaute Mauern aus Dingen zu schützen versucht.

Nach außen hin, gegenüber den ihn umgebenden Mitmenschen, Nachbarn, Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen hält er unter größter seelischer Anstrengung das Bild aufrecht, dass alles in Ordnung sei. Dabei lässt er meist niemanden mehr in seinen Wohnraum. Wenn sich unvermeidbarer fremder Besuch ankündigt, in Form eines Handwerkers, Rauchfangekehrers oder Vermieters, gerät er in Panik und nützt die Energie der Angst und des Schamgefühls, um ein paar Wege freizuräumen.

Er fühlt sich in und von seinen eigenen vier Wänden bedroht und gleichzeitig spenden sie ihm die größtmögliche Sicherheit, die er sich vorstellen kann. Alles außerhalb der Haustürschwelle wird als unsicher und bedrohlich wahrgenommen.

- Messie-Syndrom: Eigendefinition -

„Ein dissoziierter Persönlichkeitsanteil eines traumatisierten Menschen drückt sich über das Belagern von Gegenständen im Raum aus. Da er vom Besitzer unterdrückt wird und ihm somit innerer Raum zur Entfaltung genommen wird, werden Gegenstände im Außen zu seinem Ventil – um Aufmerksamkeit und damit eine Chance auf Heilung zu bekommen.“

Ich sehe genau in diesem Ausdruck die ultimative Chance, die abgespalten Persönlichkeitsanteile wieder zu integrieren – indem man lernt, auf die Sprache der Dinge zu hören und sie zu verstehen. In meinem Fall die Bindung an den Raum zu nutzen und die enorme Angst in Kunst zu übersetzen.

Die Konsequenz dessen ist, dass die abgespaltenen Traumatisierungen wieder zugänglich und damit abbaubar werden. Die Psyche gibt aus Sicherheitsgründen nur so viel an schmerzhaften Erinnerungen frei, wie der Mensch ertragen kann – und mit der Zeit kommen auch die schönen Erinnerungen zurück.

**„Sina lebt mit dem Messie-Syndrom.
Das hat allerdings wenig mit dem zu tun,
was wir im Fernsehen sehen, dafür viel mit
missbrauchten Seelen.“**

(Lara Thiede)*



© Illustration: Federico Delfrati*

***Leseempfehlung dieser berührenden Geschichte:** *Thiede, Lara (2017): Wenn sich das Leben stapelt:

<https://www.jetzt.de/besitz/junge-frau-erklaert-ihr-messie-syndrom-und-wie-ihr-geholfen-wurde> (26.2.2019)

- Wertbeimessung(ssstörung) -

Die Wertigkeit von Dingen und Alltagsgegenständen ist nie ganz klar definiert. Sie hat unter anderem mit dem eigenen Bewusstseitsgrad und der Aufmerksamkeit zu tun, die man einem Gegenstand schenkt.

Wenn man ein Ding in seinem Besitz hat und eine Beziehung zu ihm aufgebaut hat – zum Beispiel durch täglichen Gebrauch wie bei einem Werkzeug – wird man ihm einen anderen Wert zumessen, als einem fremden Ding. Das Gleiche ist eben nicht auch gleichzeitig dasselbe.

Kinder sehen die Welt der Gegenstände differenzierter als Erwachsene. Ein Stück Karton kann für ein spielendes Kind einen viel höheren Stellenwert haben als ein Golddukat. Nicht nur, weil man das Stück Karton aus eigener Kraft bearbeiten und formen kann, sondern auch, weil man damit keine negative Aufmerksamkeit anzieht, wie wenn das der Fall wäre, wenn man den für die Erwachsenen wertvollen Golddukat verbiegen würde. Wertlose Dinge sind für Kinder „freigegeben“ und werden dadurch zu wertvollen Schätzen, die sie in ihrem Besitz haben dürfen. Während die großen teuren Sachen den Erwachsenen „gehören“.

Die krankhafte Wertbeimessungsstörung entsteht für mich dann, wenn die Beziehung zu Objekten den Wert der menschlichen Beziehungen aus Angst vor Verletzung übersteigt.

- Messie-Syndrom: Ausprägungen -

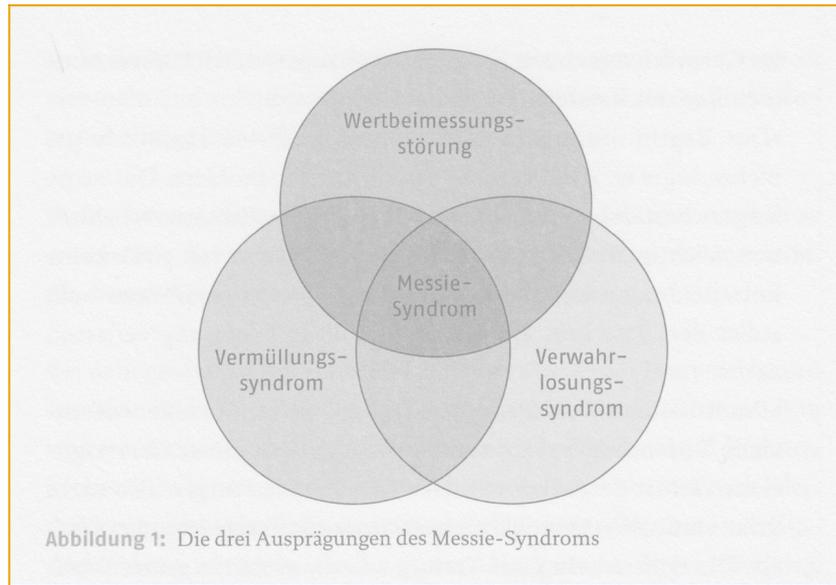
Es ist ein Missverständnis, dass Messies generell faul, verwaorlost und ungepflegt sind. Ganz genau das Gegenteil ist oft der Fall! Es sind meist intelligente, gesellige Menschen, die überangepasst sind und alles tun, um ihren inneren fehlenden Selbstwert im Außen zu verstecken, um nicht entdeckt zu werden. Veronika Schröter, eine Messie-Expertin aus Stuttgart, hat zum besseren Verständnis drei Ausprägungen definiert: *(Quelle siehe nächste Seite)*

Wertbeimessungsstörung | Vermüllungs-Syndrom | Verwaorlosung

In meiner Arbeit schreibe ich über die Wertbeimessungsstörung. In den Medien wird oft über das Vermüllungs-Syndrom und die Verwaorlosung berichtet. Diesen beiden Ausprägungen liegt noch größeres Leid zugrunde. Veronika Schröter spricht in ihrem Buch, auf ihrer Homepage und in den Medien davon, dass all diese Fälle und Ausprägungen mit verloren gegangener Würde zu tun haben, die wieder zurückerobert werden möchte.

Text & Audioempfehlung: <https://www.veronika-schroeter.de/messie-syndrom/> (4.3.2019)

Veronika Schröter ist Messie-Beauftragte: <https://www.youtube.com/watch?v=UbWzxSH025c> (4.3.2019)

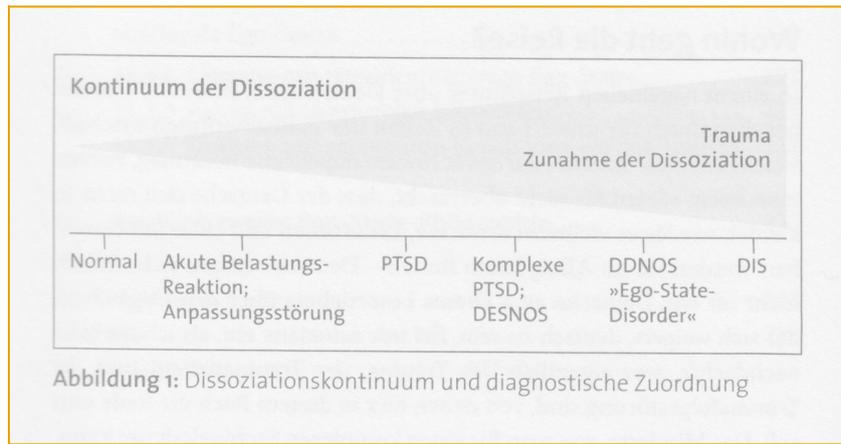


Buchempfehlung: Schröter, Veronika (2017): Messie-Welten – Das komplexe Störungsbild verstehen und behandeln, Seite 19

- Trauma & Dissoziation: Eigendefinition -

„Ein Ereignis, welches unerwartet eintritt und lebensbedrohlich und/oder erschütternd auf das eigene Wertesystem wirkt, wird als Trauma bezeichnet. Ist der Eingriff in das System so groß und hat der Mensch in seiner Entwicklung zuvor keine Resilienzen (psychische Widerstandsfähigkeiten) aufbauen können, spaltet er dieses Erlebnis ins Unterbewusstsein ab. Es wird sozusagen dissoziiert. Dieser abgespaltene Teil wird dann manchmal, für das Tagesbewusstsein unerwartet, getriggert, also ausgelöst.“

Bei mir reagierte mein Körper mit Lähmungserscheinungen und Panikattacken, wenn ich Gerüche, Geräusche, Dinge, Farben oder Materialien wahrnahm, die den abgespaltenen Teil in mir an ein lange zurückliegendes traumatisches Erlebnis erinnerten. Ein Teil von mir driftete ab in vergangene Zeiten. Durch die bewusste Aktivierung meiner Sinneswahrnehmungen wie: Spüren, Fühlen, Riechen, aufmerksames Hinsehen, und auch durch bewusstes Atmen, konnte ich trainieren, mich wieder ganzheitlich in der Gegenwart einzufinden.



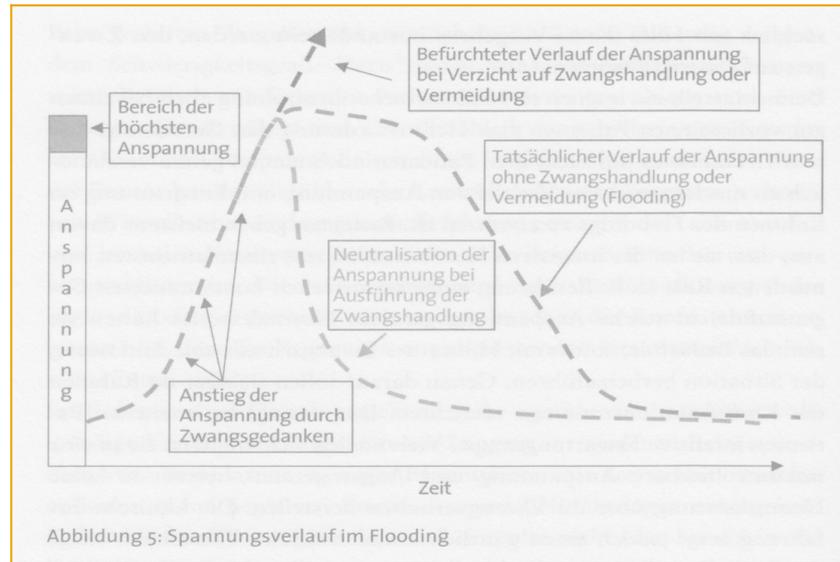
Buchempfehlung & Quelle: Peichl, Jochen (2007): Innere Kinder, Täter, Helfer & Co - Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst, Seite 10

- Zwangshandlungen: Eigendefinition -

„Durch das Verschieben und Angreifen von Gegenständen beansprucht der Messie, mehr unbewusst als bewusst, den Tastsinn, um sich wieder in seinem Körper zu zentrieren und zu beruhigen. Er sucht sich zu ordnen und mit den vielen Sinneseindrücken, die er gleichzeitig wahrnimmt, zurechtzukommen.“

Von traumatischen Erlebnissen betroffene Menschen verlieren die Kontrolle über ihre ihnen so wichtige Ordnung und aus Verzweiflung und Erwartung von Schmerzen schieben sie sowohl das Ordnen der Dinge, als auch das sich selbst Ordnen, immer wieder auf. Die beiden im Zusammenhang mit Messies eher weniger in den Medien verwendeten Begriffe der **Desorganisationsproblematik** & der **Prokrastination** (umgangssprachlich „Aufschieberitis“) machen für mich das zuvor erwähnte Trauma sichtbar: Fehlgeschlagene Ordnungssucht und das Aufgeben aus Überforderung.

Zwangsstörung Erklärung und Heilung: <https://www.heiko-vandeven.de/schnelle-hilfe-bei-zwangsstoerung-zwaengen-und-zwangserkrankung.html>



**Buchempfehlung: Althaus, Niedermeier, Niesken (2008): Zwangsstörungen
 – Wenn die Sucht nach Sicherheit zur Krankheit wird, Seite 152**

- Pathologisches Horten -

Das Messie-Syndrom zählt zu den Zwangsstörungen. Auf Englisch heißt es „Compulsive Hoarding“ und der klinische Begriff im deutschsprachigen Raum ist „pathologisches Horten“. Der Grund, warum ich diese Begriffe in dieser Arbeit nicht verwende, ist, weil sie den unteren Bereich einer Skala beschreiben. Zwanghaftes, krankhaftes Horten ist die sichtbare Spitze des Eisberges und beschreibt ausschließlich die zwanghafte Tätigkeit und ihr Ergebnis. Der Begriff Messie wiederum kann auch auf das chaotische Seelenleben und die Manifestation dessen im Wohnraum ausgelegt werden.

Auf der ersten Stufe des Erkennens ist sicher wichtig, sich einordnen zu können – um sich entsprechende Hilfe zu suchen. Deshalb begrüße ich es, dass das Krankheitsbild auch in das für Krankenkassen relevante Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen aufgenommen wird. (ICD-11, vermutlich gültig ab 2022*) Dass dies noch nicht geschehen ist, obwohl es so viele Betroffene gibt, macht für mich die Scham dieses Themas, vor allem vermutlich auf der Seite der Betroffenen, sichtbar.

***Internationale Statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme**
(**International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems**)
ICD-10: http://www.medaustria.at/medaustria/f_icd10.html (8.3.2019)

**„Die Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.“**

unbekannt

Quelle & weiterführender Artikel:

<http://falschzitate.blogspot.com/2017/12/die-definition-von-wahnsinn-ist-immer.html> (10.3.2019)

Was bedeutet es für mich, ein Messie zu sein?

In unzähligen Gesprächen während und nach der Selbsthilfegruppe für Messies der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU), konnte ich meine eigene Definitionen meines Gemütszustandes und der Befindlichkeiten meiner Psyche, mit denen der anderen Betroffenen austauschen und reflektieren. Ich möchte hier einen immer persönlicher werdenden Einblick in meine Gedanken geben. Um dem Ausdruck zu verleihen, behelfe ich mir der literarischen Sprache, der Textstil löst sich auf den folgenden Seiten immer weiter auf, bis er in einen Bildtitel übergeht:

Ein Messie ist für mich ein Mensch, der eine ständige tiefsitzende Ambivalenz in sich trägt. Diese innere Dauerbelastung ist ihm bereits in Kinder- oder Jugendjahren von außen in sein sehr auf Recht und Ordnung ausgelegtes Wertesystem integriert worden. Viele dieser Menschen beginnen erst dann ihre Räume voll zu stellen, wenn sie sich auf paradoxe Weise in ihnen sicher fühlen, da ihr inneres Kind sich dann erst traut, das seelische Drama nach außen abzubilden. Dieser Prozess startet unbewusst und meistens in der ersten eigenen Wohnung oder dem ersten eigenen Raum nach dem Auszug aus dem Elternhaus.

Er ist ständig auf der Suche, eine verlorene oder nie dagewesene emotionale Ordnung wieder herzustellen und scheitert dabei, solange er nicht bewusst ist, da er nicht zwischen fremden und eigenen Bedürfnissen und Gefühlen unterscheiden kann. Es ist ein angelernter Schutzmechanismus, der in Umgebung von psychischer und/oder physischer Gewalt innerhalb des Familiensystems sinnvoll war und nun zur Stolperstelle geworden ist.

Es sind oft sehr empathische Menschen, die schweres Leid ertragen haben, da ihre Grenzen und Bedürfnisse in der Kindheit nicht respektiert wurden, bis sie ihren Körper als „unsicheren Ort“ empfunden haben und diesen Konflikt im eigenen Raum nachgebaut haben, auch um sich vor Übergriffen zu schützen. Denn wenn der Raum voll ist, kann kein Mensch mehr hineinkommen um ihm Böses zu tun. Sie leben also in ständiger Angst. Denn ein sicheres zu Hause gibt es nicht.

Das eigene Zuhause ist gleichzeitig der sicherste und unsicherste Ort für sie.

Daran ist das Leid und die Verzweiflung dieser tiefsitzenden Ambivalenz, des lange verdrängten Konfliktes ablesbar.

Das Grundrecht und Grundbedürfnis nach emotionaler Sicherheit fehlt schon so lange, dass es einem nicht einmal mehr auffällt, dass es nicht vorhanden ist, vielleicht nie vorhanden war.

Schon ein Säugling hat die Grundbedürfnisse Essen, Schlafen, Wärme, Sicherheit.

Die vielen Dinge im Wohnraum geben die Sicherheit, dass ein Mensch, der einen nicht so nimmt wie man ist, sich gar nicht erst traut Platz zu nehmen und ihm kein Raum geboten wird. Die Dinge sprechen somit für den Messias das Wort „Nein“ aus und spiegeln seine Berührungängste nach außen.

Gleichzeitig berühren die Dinge Haut und Seele mit ihrem Dasein. Dinge ersetzen die emotionale Geborgenheit. Sie ersetzen Bindungen. Bindungen, die im Idealzustand gesunde Menschen zu gesunden Menschen aufbauen. Der Raum ist geduldig und beherbergt sie alle. Er ist es meist, zu dem die größte Bindung von allen herrscht.

Die Psyche macht meiner Meinung nach nichts aus einer „bösen Absicht“ heraus, sondern folgt einem guten Grund: Ein zurückliegendes traumatisches und dissoziiertes Erlebnis hält einen extremen inneren Konflikt aufrecht. Zwischen dem Verdrängen dieses Ohnmachtsgefühls und dem Aufarbeiten der Vergangenheit bewegt man sich durch den Alltag. Durch das ständige Angreifen von Dingen bringt sich ein Messie wieder mehr in die Gegenwart und heraus aus der Ohnmacht – und erlangt zumindest über Gegenstände die Kontrolle und Macht zurück.

Die Atmosphäre des Raumes ändert sich, wenn alles voller Dinge ist. So als ob alles voller Menschen wäre ... alle Sinne werden ununterbrochen angesprochen und durch diese Reizüberflutung manipuliert:

man muss den Türmen ausweichen, berührt sie doch hin und wieder beim Durchstreifen,
es riecht beispielsweise nach Papier, Staub,
alle Geräusche sind gedämpft,
das Licht kann sich nicht überall hin ausbreiten, es ist eher dunkel,
und man kann sich verstecken, wird nicht gesehen, sieht selbst nicht alles auf einen Blick.

Viele Messies haben an einem gewissen Punkt der Erkenntnis gemein, dass sie sich vor der Vorstellung fürchten, dass ihre Wohnung einmal leer sein würde: dass sie sich dann selbst auflösen, keine Daseinsberechtigung mehr besitzen.

In ihren eigenen vier Wänden, in ihrem Wohnraum, der ihnen Schutz geben soll, der zum Auftanken dienen soll von der turbulenten, bunten, sich ständig bewegenden Welt, sind sie nicht wirklich zu Hause. Es ist ein Rückzugsort im Sinne einer Höhle, in der man sich versteckt.

Dieser Konflikt macht deutlich, dass in der Kindheit, wo unsere unbewussten Programmierungen entstehen, das eigene Zuhause als kein sicherer, wohlbehüteter Ort erfahren worden ist, dass den Dingen mehr zu trauen war als den Menschen. Diese Bewusstwerdung tut so weh, dass der Messie sie lieber verdrängt, als diese Schmerzen zu spüren.

In Folge der Verdrängung wird er sich häufig weitere unstabile Beziehungen in sein Leben holen und sie als solche führen, da er keine anderen Erwartungen hat. So hat er es kennengelernt.

Meist, wenn dann einer dieser doch geliebten Menschen, zu denen man eine ambivalente Beziehung hatte, stirbt, oder er einen verlässt, beginnen alte Wunden zu pochen. Und das tut meist so weh, dass scheinbar nur ein Ausweg bleibt: Dinge werden über Menschen gestellt. Sie gehen nicht weg, sie sind sicher.

Dass Sicherheit in einem selbst erwachsen kann, ist ein anfangs kaum zu begreifender Prozess. Die Selbstliebe und Selbstwertschätzung muss, wie das Schuhebinden in frühen Kinderjahren, erlernt werden und genauso der Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Wohnraum.

Der Raum wird bei Betroffenen oft an die oberste Stelle des Beziehungssystems gerückt, da er es ist, der dem Körper Sicherheit und Schutz bietet. Die innere Ohnmacht, die es einem unmöglich macht sich selbst zu schützen, wird vom Boden, den Wänden, den Decken aufgefangen.

*Der Boden trägt die Verantwortung, nicht man selbst.
Die Wände stärken den Rücken, nicht man selbst.
Die Decken halten Abstand zu den Nachbarn, nicht man selbst.*

Man selbst kann sich nicht schützen, kann sich nicht fern halten von negativen Erfahrungen, ist hilflos überfordert die eigenen Grenzen zu wahren; sucht in Dingen die Antwort, Dinge haben Wert, Dinge machen Freude, Dinge können alles.

Ach, wär' ich nur ein Ding!

Ich möchte mich im Raum auflösen, gleichzeitig beständig sein, immer da, in die Wand übergehen, ein Teil von ihr werden. Meinen Körper abgeben, er ist nichts Wert, er ist kaputt, er schmerzt, er hat Gefühle, die gegen meine Werte sprechen, das darf nicht sein. Ich möchte zur Wand werden. Eine Wand hält Abstand, eine Wand hat Substanz, eine Wand hat einen Nutzen. Ich nicht ... ich möchte zur Wand werden und mich in ihr geborgen fühlen dürfen. Möchte mir von ihr den Rücken stärken lassen und mich gleichzeitig verstecken.

Ach, Wand, versteck' mich in Scherben vor der Welt!



**„Ach, Wand,
versteck' mich
in Scherben
vor der Welt!“**

© Claudia Katharina, 2017

**Was für andere Menschen wie Müll aussieht,
ist für den Messie seine sichere Welt!**

*Sabrina Hirtz (Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, *1963)*

Quelle & weiterführende Literatur:

Hirtz, Sabrina (2017): Der Messie in uns – Wie wir Wohnung und Seele Entrümpeln, Rohwolt Verlag, Hamburg, S.49

Wie beschreiben sich unterschiedliche Messies selbst?

In den Medien kursieren – aus Sicht der Messies – einseitige Definitionen und Begrifflichkeiten. Um hier ein differenzierteres Bild zu zeichnen, habe ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der wöchentlich stattfindenden Selbsthilfegruppe der Sigmund Freud Privatuniversität gebeten, ihre eigenen Definitionen und Erzählungen über das Messie-Syndrom und Messies für meine Diplomarbeit anonym zu verfassen. Damit möchte ich nicht nur einen Einblick geben, wie vielschichtig die Problematik tatsächlich ist, sondern vor allem auch dazu beitragen, dass Betroffenen eine Stimme verliehen und ihr Selbstvertrauen gestärkt wird:

„Messie, als das Sammeln von Dingen, ist nur ein Teilbereich. Es ist ein Organisationsproblem, welches auch die Zeit betrifft.“

„Es ist ein verunglückter Perfektionsanspruch. Der Ehrgeiz ist zu hoch und dann kippt die Intention ins Gegenteil.“

„Ich bin kein Sammler, ich schmeiße Mist sofort weg, aber habe immer schon ein Problem damit gehabt, Ordnung zu machen und vor allem zu behalten. Unsere Mutter hat es uns nie beigebracht und fast nie verlangt und vor allem nie darauf bestanden. So tue ich mir immer noch schwer damit. Ich durfte zu Hause nie helfen als Kind.

Die Hälfte davon gehört meinen erwachsenen Kindern, die selbst nur eine Einzimmerwohnung haben und nichts mehr mitnehmen können. Wie meine Mutter bestehe ich auch nicht so wirklich darauf, dass sie ihre Sachen mitnehmen. Da kein leerer Stauraum mehr vorhanden ist, sammelt sich immer wieder vieles auf den Tischen an.“

„Für mich war es wichtig, Dinge um mich herum anzuhäufen – „aufzutürmen“, um unsichtbar zu sein ... der Trugschluss war: Wenn ich nicht gesehen werde, kann man mich auch nicht attackieren ... in meiner Beziehung hat sich das ins Gegenteil verkehrt! Außerdem hat mir das auch in anderer Hinsicht ein Gefühl von Sicherheit vermittelt.

Und wenn selbst ernannte Psychologen uns als faul bezeichnen, werde ich stinksauer! Denn bei mir hat das Sich-nicht-aufraffen-können, um etwas auszumisten oder wegzugeben, sehr viel damit zu tun, dass ich in meiner Kindheit ein Erlebnis hatte, wo ich vor lauter Panik total gelähmt war ... und es ist dieses Gefühl von Lähmung, das immer wieder aufkommt, wenn ich mich von Dingen trennen soll!“

„Das, worum ich in der Kindheit innerlich gebettelt habe, gebe ich mir jetzt selbst. Da ich damals aber gelernt bzw. erfahren habe, dass Dinge mehr Wert haben als ich, fühle ich mich durch meine Käufe und Geschenke wertgeschätzt.“

„Loslasshemmung. Sparsamkeits- und Erhaltungsbemühen mit einer Angstreaktion auf Weggeben. – Geordnetes Chaos gut verstaut.“

„Eine unkontrollierte Sucht Dinge haben zu wollen, um auf der sicheren Seite zu sein, weil es diese morgen nicht mehr geben könnte, weil wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. – Wenn ich etwas wegschmeiße fühle ich, dass ich einen schweren Fehler gemacht habe und fühle Reue(?), Sicherheitsgefühle, Versagensängste, Verlustängste.“

„Irgendwann habe ich gefühlt, dass ich gerne Dinge ertaste, rieche, ... taktile Wahrnehmung ist mir wichtig. Es muss mir vielleicht nicht gehören, weil ich weiß, dass Besitz immer mit einer gewissen Verantwortung verbunden ist. Dinge können kaputt werden. Dinge können alt werden. Dinge verlieren an Wert. Manche aber gewinnen an Wert. Jedenfalls muss man auf sie schauen – sonst leidet man nur. Aber wenn man nur mal gehabt hat und sie weggeben kann – meine einzige Variante ist verkaufen oder verschenken – dann ist es weg, vorbei, Geschichte, aber noch in deinem Kopf/Herz, ein Teil von dir.“

„Es geht bei mir immer um das Aufschieben aller wesentlichen Tätigkeiten. Danach kommen Angst vor Wohnungsverlust; die Scham so zu leben; noch habe ich ausreichend Platz. Enttäuschung über Überforderung und emotionaler Missbrauch.“

„Ich wurde schon in frühen Kinderjahren viel gemaßregelt, angeschrien, musste den Normen gerecht werden und im Rahmen bleiben. Ich wuchs mit einem Choleriker und Narzissten als Vater auf, mit einer alles duldenden Co-narzisstischen Mutter und einer depressiven Großmutter. Schrie mich der Vater an gab es meist keinen greifbaren Grund, keinen haltbaren Boden seines Wutausbruches. Um nicht verrückt zu werden in dieser Welt fand meine Kinderpsyche es als hilfreich, mich währenddessen festzuklammern an den stabilen Möbeln. Somit vertraute ich irgendwann über die Jahre den Räumen mehr als den Menschen. Ich begann sie lesen zu können.“

„Ein Messie ist ein Mensch, der unter einem derartigen Vertrauensbruch zu Menschen leidet, dass er als soziales Gegenüber die nur von ihm selbst veränderlichen Dinge und den Raum auserwählt hat. Er räumt seinen Wohnraum mit ihm wertvollen Dingen an, bis er selbst keinen Platz mehr darin hat. Die Dinge werden zunehmend wichtiger als er selbst und schließlich identifiziert er sich komplett mit ihnen und dem sie umgebenden Raum.“

(Meine erweiterte Eigendefinition)

Psychologische Universitätsambulanz Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU)

Homepage: <https://ambulanz.sfu.ac.at/psychologie-universitaetsambulanz/messies/> (8.3.2019)

Homepage SFU: Selbsthilfegruppe.pdf:

„Die psychologische Ambulanz der SFU bietet sowohl für Betroffene als auch für Angehörige eine Selbsthilfegruppe an. Die Gruppen finden zeitgleich statt und werden von PsychologInnen begleitet. Ziel der Gruppen ist es, sich anonym untereinander austauschen zu können.“

Homepage SFU:

„Die Selbsthilfegruppe für Betroffene (Messie-Selbsthilfegruppe) dient dem Austausch von Erfahrungen, der Überwindung des sozialen Rückzuges und der Entwicklung von Bewältigungsmöglichkeiten. Sie dient auch dazu herauszufinden, ob man unter dem Messie-Syndrom leidet.“

„Unsere Aufmerksamkeit ist ein Scheinwerfer, der nur wenig beleuchtet.

Der dunkle Rest wandert ins Unbewusste.“

*Richard David Precht (deutscher Philosoph, *1964)*

Quelle & weiterführende Literatur:

Precht, Richard David (2007): WER BIN ICH und wenn ja, wie viele? München, Goldmann Verlag, S.93

Wie kann ich meine Bewusstwerdungsprozesse erklären?

Die vielen Jahre in Unbewusstheit und im Schutz der Verdrängung haben ihre Spuren hinterlassen. Lange und immer wieder habe ich darüber nachgedacht, was ich gemacht habe, kurz bevor es mir bewusst geworden ist, dass um mich herum lauter Dinge, zu viele Tische, Sesseln und sehr sehr viel Papier war.

Schließlich wurde mir klar, dass ich zuvor in meinem Wohnzimmer gesessen bin und eine Reportage im österreichischen Fernsehen angesehen habe. Immer wieder sah ich damals Dokumentationen und Beiträge von Messies und ihren Wohnungen, und wunderte mich darüber, wie man so wohnen kann. Ich sah meine eigenen Räume nicht als Messie-Räume an.

ATV Die Reportage | Die Müllsammler | A2013

<https://www.atv.at/reportage/muellsammler/v146979/> (10.2.2019)

Ab ungefähr Minute 18 bis zum Ende der Dokumentation sieht man einen sympathischen älteren Herrn, der umgeben von Bananenkisten und Umzugskartons in einer kleinen Wohnung haust. Er möchte sich einerseits gerne von ihnen trennen, jedoch wenn er die Kisten öffnet, fallen ihm so schöne Erinnerungen zu den alten Stücken ein, dass er sie doch lieber im Raum lässt und sich täglich um sie herum wurschtelt.

Wohl anschließend an einen jener Beiträge betrat ich dann kurze Zeit später das Kabinett, einen kleinen Raum neben meinem Wohnzimmer, um aus einem Kasten etwas zu holen. Dabei fiel mir zum ersten Mal bewusst auf, dass ich mich derart körperlich verbiegen und hingangeln musste, um zu diesem Kasten zu gelangen, da alles rundherum mit Papier belagert war. Ich sah zum ersten Mal, wie es wirklich aussah:

Papier so weit das Auge reichte, türmte sich auf allem auf, was die Schwerkraft unten hielt. In der einen Hälfte des Zimmers war ein Trampelpfad zu sehen, in der anderen Hälfte nicht einmal mehr der. Papier verdeckte dort den ganzen Boden.

Große Schnipsel, kleine Schnipsel, bunte Schnipsel, weiße Schnipsel, alle erdenklichen Größen, Formen und Stärken von Papierschnipseln, Zeitschriften, Katalogen, Grußkarten, Flyern, Visitenkarten, Kartons und was man aus Bäumen noch so alles Beschreibbares herstellen kann, lagen kreuz und quer überall verteilt.

Tja. Dieses Bild hat sich mit den Emotionen von Wut, Scham und Entsetzen eingebrannt und ist nun in meinem Kopf archiviert unter:

„Du bist ein Messie!“

Meine Suche, dieses Phänomen aufzudecken und verstehen zu lernen, begann. Die Frustration darüber, dass ich mitten in den Bergen von Dingen drinnen saß und es nicht aktiv gesehen habe, trieb mich an.

Die Erkenntnisse meiner Suche möchte ich folgend unter den Gesichtspunkten der Bewusstwerdung und der visuellen Wahrnehmung nochmals zusammenfassen:

Das Messie-Syndrom ist eine immer weiter erforschte Form einer Zwangsstörung, die den meisten Menschen aus den Medien bekannt ist. Selbst bekennende Messies, wie sie im deutschsprachigen Raum abgeleitet aus dem Englischen (the mess - die Unordnung) genannt werden, erkennen ihre eigene oft schon langjährige Wohnsituation meist nur über Videodokumentationen von anderen Betroffenen.

Unterschieden werden muss hierbei zwischen dem oft öffentlich gezeigten Vermüllungs-Syndrom, welches gesteigert bis zur Verwahrlosung geht und oft im äußeren Erscheinungsbild der Person abzulesen ist, und der, meinen Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe der SFU (Sigmund Freud Privatuniversität) nach viel weiter verbreiteten Ausprägung des Messie-Syndroms, der Wertbeimessungsstörung. Diese Menschengruppe, von der in den Medien kaum die Rede ist, hält sich vor der Haustüre stets penibel sauber und ordentlich. Es sind meist sehr kommunikative Menschen, die gerne um Hilfe gebeten werden, da sie freundlich sind und nicht „Nein“ sagen können. Sie haben selbst große Angst vor Ablehnung und ein großes Einfühlungsvermögen, sind sehr empathisch. Niemals würde man ihrem äußeren Auftreten ihre aufgetürmte Wohnsituation ansehen.

Ausschlaggebend für das Wegblenden der Situation, in der sich diese Betroffenen zu Hause befinden, sind – meinen eigenen Erfahrungen, Recherchen und Therapien nach – Abwehrmechanismen der menschlichen Psyche, wie in etwa die Verdrängung. Meist aus Angst werden nicht auslebbar Gefühle unbewusst auf Objekte projiziert, bis hin zu ganzen Räumen, Wohnungen, Häusern.

Spannend, in Hinblick auf die Raumwahrnehmung, finde ich die Tatsache, dass unterdrückte Emotionen die bewusste visuelle Wahrnehmung stören und hemmen können. Dies trifft jedoch nicht auf die in allen Menschen verankerten Abwehrmechanismen in Bezug auf die täglichen Reizüberflutungen zu. Bei dieser Form der unterdrückten Emotionen geht es meiner Beobachtung nach um bereits traumatische Erlebnisse in der Kindheit und die daraus resultierenden Ängste, Zwänge und Persönlichkeitsstörungen, die im Extremfall bis hin zu Dissoziationen führen.

Der bewusste Zugang zu einem verschütteten Persönlichkeitsanteil fehlt, und die aus Schutz der Psyche entstandene Lücke zwischen Alltagsbewusstsein und dem Unbewussten, welches sich an das Trauma erinnert – und die zwanghaften Handlungen ausführt, um sich durch diese Wiederholungen zu stabilisieren – wird durch eine dünne Verbindung erhalten. Eine Sicherheitsleine. Jene Verbindung ist im Falle des Messies eine Sprache, eine Kommunikation durch und mit Dingen und Gegenständen. Es ist eben nicht egal, was der Betroffene sammelt, alles hat seinen Grund und bietet dem inneren Kind in ihm Sicherheit.

Ich kann daraus schließen, wie unglaublich wichtig Beziehungen jeglicher Art für Menschen sind. Wenn durch ein Trauma, welches durch Mitmenschen herbeigeführt worden ist, die Beziehung und die Kommunikation zu Menschen als gefährlich eingestuft wird, ersetzt man sie durch Dinge. Diese Erkenntnis ist essenziell, jedoch unerfreulich.

Meiner Beobachtung nach entsteht diese große Ambivalenz in der Psyche des Messies, da er durch die große Empathie, das ständige Fühlen und seiner ihn umgebenden Menschen, ein Wertesystem in sich trägt, das um Harmonie bemüht ist. Dieses System teilt ihm mit, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass sich seine Umgebung anders verhält, als sie sich fühlt. Das versetzt sie in ständige Anspannung und

macht sie noch sensibler. In dem Zusammenhang möchte ich auch auf das Thema der Hochsensibilität hinweisen, welches mich dazu gebracht hat, mich besser verstehen und akzeptieren zu lernen, mich neu zu orientieren und mich nicht alleine mit all den vielen Sinneswahrnehmungen, die bei hochsensiblen Personen stärker ausgeprägt sind, zu fühlen.

Buchempfehlungen:

Sellin, Rolf (2011): Wenn die Haut zu dünn ist, Kösel-Verlag, München

Parlow, Georg (2003): Zartbesaitet, Festland-Verlag, Wien

Buchrezension: <https://www.socialnet.de/rezensionen/21312.php>

Nach diesem Einblick in das Messie-Phänomen ist, denke ich, verständlich, dass es hier nicht nur ums Aufräumenlernen geht und auch nicht ums Loslassenlernen.

Vielmehr geht es für mich darum, während des Prozesses des Aufräumens alte Verdrängungsmechanismen zu entdecken, seinen Alltag komplett neu zu organisieren und strukturieren – soweit, dass man von der blinden Unbewusstheit in die sehende Bewusstheit findet und sein Leben in die eigenen Hände nehmen kann.

In meinem Fall sind die psychosomatischen Lähmungserscheinungen in den Beinen verschwunden, seitdem ich diesen Lebensweg für mich gehe. Dieses Phänomen zeigt mir, dass ich mich auf dem für mich richtigen Weg befinde und den Opfer-Täter-Zyklus, der meist nach einem Trauma entsteht, für mich aktiv zu durchbrechen begonnen habe.

„Nichts kann existieren ohne Ordnung. Nichts kann entstehen ohne Chaos.“

Albert Einstein (deutscher Physiker, 1879-1955)

Weiterführender Artikel mit Bildergalerie & Sekundärquelle:

<https://akademieintegra.wordpress.com/2014/01/20/nichts-kann-entstehen-ohne-chaos/> (8.3.2019)

Wie habe ich das alles bewältigt, was habe ich daraus gelernt?

Es war ein langer, ungefähr sechs Jahre andauernder Prozess des Ordnen und Aufräumens, der schrittweise begonnen hat. Ich habe ziemlich viele verschiedene Taktiken ausprobiert. Anfangs nur drei Stücke am Tag entsorgt. Immer wieder habe ich drei leere Kisten aufgestellt und befüllt nach: wegschmeißen/recyclen, verkaufen/verschenken, behalten/verwenden.

Das viele bedruckte Papier, welches in meinen Räumen aufgetürmt war, habe ich immer wieder nach Bedeutungen sortiert und ausgemistet. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich im Zuge des Aufräumens begonnen habe, mit dem Gedanken zu spielen, mehr auf eigenen Beinen im Leben stehen zu wollen. Bald darauf folgte die Beschäftigung mit ‚meinem eigenen‘ Parkettboden und dem ‚einfach‘ auf dem Boden stehen.

Erkennen. Akzeptieren. Integrieren.

Als ich die Tatsache, dass der Boden voller Papierzettel war, erkannt hatte, war der erste Schritt getan. Danach musste ich es akzeptieren. Dieses Akzeptieren geschah in meinem Fall mit dem aktiven Begreifen, dem Angreifen der Dinge. Ich bückte mich also, um ein paar der Zettel in die Hand zu nehmen. Als Konsequenz darauf sah ich seit langer Zeit wieder mal ein Stück Parkett. Einen halben Quadratmeter in etwa.

Nun. Meine Psyche reagierte darauf nicht mit Freude über den wiedergewonnenen Platz, sondern mit einer einminütigen Panikattacke. Dies bedeutete vor allem Atemnot und rasendes Herzklopfen.

Die damals noch schlummernden, abgespaltenen Persönlichkeitsanteile in mir wurden mit einem Ruck aus ihrem Tiefschlaf gerissen und nahmen mir die Luft zum Atmen. Zu viele Gefühle, Gedanken, Erinnerungen jeglicher Art kamen auf einmal hoch und überforderten mich und mein ganzes System. Heute, ein paar Jahre nach diesem Erlebnis, wohne ich noch immer in besagter Eigentumswohnung und kehre alle paar Tage, mindestens einmal die Woche, den ganzen Boden inklusive dieser bestimmten Stelle, mit einem Besen oder sauge sie mit dem Staubsauger. Einfach so. Ohne dabei Schmerz oder Leid zu empfinden. Im Gegenteil: ich freue mich, barfuß durch die Räume schlendern zu können. Ich habe über die Jahre einen Zugang zu diesen Emotionen gefunden und sie ernst genommen und beleuchtet. Sie erkannt, akzeptiert und abgebaut. Sie verdaut. Sie integriert. Viele verschiedene Wege gefunden, um mit den Konsequenzen, die daraus entstanden sind, umgehen zu lernen.

Ich habe Vertrauen in den Prozess des Lebens gefunden.

Es hat viel Einsamkeit, viel Rückzug, viel Nachdenken und Stille gebraucht. Genauso wichtig war, ab einem gewissen Punkt, schrittweise darüber zu sprechen anzufangen. Zuerst mit Kindern, dann mit älteren Menschen, dann über das geschriebene Wort und schließlich mit den mich umgebenden Menschen. Gelernt habe ich daraus, dass ich in Fülle lebe. Dass immer alles vorhanden ist, was ich wirklich zum Leben brauche.

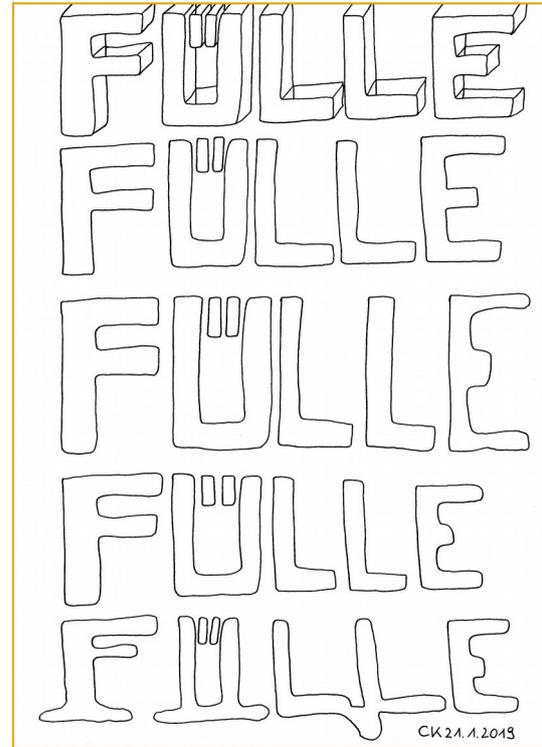
Wenn man diese Grafik von unten zu lesen beginnt, sieht man wie die Fülle zerfließt, wie sie über den ihr eigentlich zugesprochenen Raum greift und haltlos wird. Sie ist schwammig, nicht ganz da, will weg. Sie ist zu verdichtet und sprengt ihre eigenen Grenzen, sie wird ungreifbar.

In den nächsten Stufen bemüht sich die Fülle aufrecht zu stehen, doch der Rückhalt fehlt. Sie nimmt Platz ein, doch ist nur eine leere Hülle, eine Maske, eine Fassade.

In der obersten hier dargestellten Phase werden zwei leere Hüllen verbunden und somit wird die Fülle raumbildend. Sie nimmt Platz ein, jeder Buchstabe für sich kann sich selbst tragen. Durch die Öffnung nach oben ist sie fähig aufzunehmen und Platz für neue Erfahrungen zu bieten.

5 x FÜLLE

© Claudia Katharina, 2019



Ich spreche oft vom Begreifen, Transformieren und Integrieren, denn der in diesem Zusammenhang von Psychologen, Therapeuten und Medien oft verwendete Begriff des „Loslassens“ hat mir von Anfang an nicht gefallen. Bis vor kurzem konnte ich nicht sagen warum, doch nun habe ich etwas für mich verstanden und möchte es nun folgendermaßen formulieren:

Loslassen im Sinne von Fallenlassen kann man nur etwas, das man auch in der Hand hat, über das man die Kontrolle und die Verantwortung hat. An dissoziierte, traumatische Erlebnisse hat man jedoch meist überhaupt keine Erinnerungen – oder nur sehr vage, mit sogenannten Flash-backs – man hat also nichts in der Hand. Außer der Sicherheit, dass vor vielen Jahren eine Gefühlsblockade entstanden ist, denn darauf macht mich jede Krankheit aufmerksam. Schmerzen sind wie Detektoren.



Sie wollen hinterfragt werden, wollen sichtbar machen. Gefühle lassen sich meiner Meinung nach nicht loslassen, sondern nur transformieren. Ich muss sie integrieren und kann sie dann verdauen. Erst am Ende des Verdauungsprozesses, wenn ich die für mich lehrreichen Lektionen übernommen habe, erst dann kann losgelassen werden, und zwar im Sinne der Bildung eines neuen Persönlichkeitsanteiles.

Die Maske, die Fassade muss fallen ... und der Schmerz ist der Hebel.

© Claudia Katharina, 2018

Während des Aufräumens habe ich mich selbst und meine Umgangsformen besser kennengelernt und viele meiner negativen Grundüberzeugungen an meinem Verhalten erkannt, akzeptiert und transformiert.

Was ich über mich erfahren und gelernt habe, ist, dass das Verschieben, Bewegen und Umstellen der Gegenstände innerhalb meines Wohnraumes mit meinen inneren Einstellungen und Wahrnehmungen verflochten ist. Um also die vielen Themen, die an meine Phase des Lernens, Bewältigens und Aufarbeitens geknüpft sind in dieser Sprache darzustellen, möchte ich in den nachfolgenden Kapiteln, welche sich um die Sichtbarmachung und Transformation meiner Innenwelten dreht, diese Denkstrukturen mit Hilfe von Texten und Fotos weiter darstellen.

**Meine gesamte Beschäftigung mit der Messie-Wand
diente der Bewältigung und Aufarbeitung
meiner schmerzhaften, traumatischen
Erfahrungen und Erlebnisse.**

„Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen.

Unter seinem Hauche entfalten sich die Seelen.“

Marie von Ebner-Eschenbach (österr. Schriftstellerin, 1830-1916)

Quelle & weiterführender Artikel:

<https://www.yogazeit.at/sinn-von-schmerzen/> (8.3.2019)

Wie ist es mir gelungen, meine inneren Welten sichtbar zu machen?

Eine Form meiner Bewältigung, die ich in dieser Arbeit schon häufiger in Form von Grafiken gezeigt habe, ist das Schreiben, beziehungsweise Zeichnen mit der Hand. Die Zeichnungen helfen mir noch weiter auf den Punkt zu kommen und wie ich, entwickeln sie sich auch immer weiter. Das handschriftliche Schreiben hilft mir meine inneren Räume zu entdecken. Ich bin Rechtshänder. Das ist wesentlich, denn im Zuge meiner Aufarbeitung habe ich immer wieder Zeichnungen und Texte erstellt, die einen direkten Draht zu einem lang verborgenen inneren Kind darstellen und beschreiben. Und diese konnte ich oft nur mit der linken Hand, mit der ich nie wissentlich schreibend tätig war, ausführen. Es wird gesagt, dass die linke Hand aus dem Herzen spricht.

Manche Gedanken und Gefühle waren meiner rechten Hand nicht „erlaubt“ auszudrücken, da sie schon zu viele Regeln und Normen aus der Schulzeit gespeichert hatte. Die linke Hand war (beziehungsweise ist) noch unbelasteter und untrainierter und durch sie traute sich mein inneres Kind seine Gedanken, Erinnerungen und Befindlichkeiten auszudrücken.

Das folgende Kapitel beginnt mit einer Beschreibung eines Tages in meinem Leben und ist gleichzeitig die Entstehungserklärung für mein Projekt der Messie-Wand. Es ist der Beginn eines Prozesses, der meine inneren Welten und meinen Schmerz immer weiter sichtbar werden lässt. Niedergeschrieben habe ich diesen Text ein halbes Jahr nach diesem Tag – das zeigt, wie unbewusst diese Vorgänge anfangs sind.

Eines Tages stand ich alleine auf dem Gehsteig einer kaum befahrenen Straße in Wien und schaute auf die gegenüberliegende Straßenseite. Es war ein warmer Frühlingstag, ein paar Menschen gingen hin und wieder hinter mir vorbei. Direkt vor mir: die Spur mit den parkenden Autos.

Meine Wahrnehmung war eingeschränkt. Ich fixierte den Supermarkt auf der anderen Seite. Plötzlich kam in meinem Kopf, wie aus dem Nichts von rechts hinten, ein Gedanke auf.

Ein Gedanke, der so groß war, dass er schon fast einem Impuls glich: „Bring dich um!“
„Wenn du da nicht hineingehen willst, dann kannst du dich gleich umbringen!“

Dieser Gedanke war wie ein Fremdkörper in mir, ich gab ihm prompt Antwort und schrie im Geiste zurück: „Nein!“
Sicher nicht! Ich bring mich nicht wegen dir um!“

Ich stand cirka zehn Minuten auf dieser Stelle am Gehsteig bis mir meine Antwort auf diesen unfassbaren Befehl meines Geistes wieder Klarheit brachte.

Die Straße vor mir wurde bergauf in nur einer Richtung befahren, die Autos fahren langsam. Es war nicht gefährlich.

Selbst wenn ich vor einem kommenden Auto hingefallen wäre, mir wäre wohl kaum etwas passiert.

Darum ging es dem Fremdkörper in mir nicht.

Er wollte meine absolute Aufmerksamkeit.

Er hatte Angst. Angst davor, bald keine Gültigkeit mehr zu besitzen. Angst, dass die großen Verletzungen aus meiner Kindheit und Vergangenheit an die Oberfläche kommen würden und ich in diesen Schmerzen sterben würde.

Er war mir ein treuer Begleiter gewesen für 35 Jahre. Nun hatte sich seine Schutzfunktion gegen mich gewendet. Dem musste ich Einhalt gebieten.

Ich hatte an jenem Tag im Frühling 2018 gerade die Praxis meiner Traumatherapeutin verlassen und war, wie seit einem Jahr regelmäßig gewohnt, um die nächste Straßenecke gegangen um mir etwas zu essen zu holen. Doch diese Therapie war nach einem Jahr erfolgreich beendet, ich hatte nur noch ein paar Sitzungen vor mir. Und ich wollte als Ausgleich für das Durchkauen einer für mich lebensbedrohenden Situation im Erwachsenenalter, und der darauf folgenden Ungerechtigkeiten meiner Mitmenschen -

durch ihre Verdrängungsmechanismen -,
nicht schon wieder essen um mich zu beruhigen.
Ich wollte gehört werden. Wollte nach
außen gehen. Sichtbar werden. Gesehen werden.
Diese Wünsche waren meinem beschützenden
Fremdkörper in mir zu viel. Er wehrte
sich mit dem Wunsch an mich unser
beider Leben zu beenden.
Doch ich war stärker. Ich gewann den
Machtkampf gleich im Ansatz.
Ich war stolz auf mich.

Die Autos fuhren weiter gemächlich ihren Weg, die Passanten tröteten weiter an mir vorbei und in mir geschah etwas:

Ich drehte mich nach rechts und beschloss, nicht in diese Richtung weg zu laufen.

Ich drehte mich nach vorne und beschloss, meine Kränkungen nicht in Essen zu ersticken.

Ich drehte mich nach hinten und sah, dass ich noch lange nicht mit dem Rücken zur Wand stand.

Ich drehte mich nun nach links und beschloss, nach Hause zu gehen. Ich hatte die gewohnte Richtung gewechselt.

Die Schmerzen in meiner Brust wurden als Reaktion darauf so groß, dass ich im Affekt und ohne groß nachzudenken einen überwältigenden Herzenswunsch ans Universum richtete: „Ich ertrag' das nicht. Ich ertrage diese Schmerzen nicht. Nicht alle auf einmal. Bitte geht weg. Geht in meinen Raum, in mein Zimmer. In mein zu Hause.“

Dort kann ich versuchen euch Stück für Stück abzubauen und vielleicht zu verstehen. Dann kann ich draufkommen was das soll." Dieser Hilferuf an meinen Wohnraum, erklärte mir mein unbewusstes Verhalten der vergangenen ungefähr zwölf Jahre. Ich war ein Messie. Ein zwanghafter Horder, Sammler und Stapler von Dingen, Gegenständen, Krimskrams, Alltagszeug, Papier, Zeitschriften und Möbeln. Ich hatte, um die mir zugebrachten Schmerzen nicht spüren zu müssen, mir ^{bis} zu einem _{eine}

gewissen Punkt hilfreiche, unbewusste Strategie
zugeeignet:

Die Gefühle an Dinge zu binden.

Ich ging an jenem Tag meiner schmerzhaften
Bewusstwerdung links die Straße hinunter
nach Hause. Dort angelangt suchte ich
alle Gegenstände in meinen Wohnräumen
zusammen, die in mir Schmerzen und
ungute Gefühle auslösten. Ich stellte
sie innerhalb weniger Stunden alle an

jene Wand in meinem Wohnzimmer, an der ich diesen alten Schutzwall meines inneren Kritikers am intensivsten spürte. Dort türmte ich die Reste meiner täglichen jahrelangen Ausräumaktion intuitiv zu einer für viele Betroffenen Atypischen Messie-Wand auf. Diese entstand aus der Motivation, ja ich muss sagen aus der beschützenden Zwangshandlung heraus, diesen immensen Druck in meiner Brust zu stillen.

Meine Messie-Wand als sichtbare Depression

Wie die aufmerksame Leserschaft nun vernommen haben dürfte, handelt es sich bei mir um eine sehr gefühlsbetonte Person, eine Empathin. Das bedeutet, dass ich die Gefühle meiner Mitmenschen wie meine eigenen in mir spüren kann. Die guten wie die schmerzhaften.

Beim Räumen dieser Wand habe ich nun all meinen Mut zusammen genommen, um mich diesen alten verdrängten Gefühlen zu stellen. Sie zu ordnen.

Ich hatte jahrelang meine eigenen und übernommene fremde Gefühle in meinen Wohnraum und in die Dinge und Gegenstände ausgelagert. Nun war es an der Zeit meine eigenen wieder in den Körper zu integrieren und während dem Aufräumen unterscheiden zu lernen zwischen fremden und eigenen.

Alte Rahmen und Masken zu erkennen und fallen zu lassen. Unterscheiden zu lernen zwischen eigenen Bedürfnissen und übernommenen Verdrängungsmechanismen.

Als Kind konnte ich den Unterschied zwischen fremden Gefühlen und meinen eigenen nicht spüren. Ich kann es jetzt als Erwachsene langsam lernen. Mein Wohnraum an aufgestauten, aufgehobenen Gefühlen ist mein Übungsplatz. Es ist sicher dort. Sicherer als unter Menschen neue Erfahrungen und neue Gefühle durchleben zu müssen. Mir reicht die Vergangenheit. Noch.

Bald nicht mehr. Der Wunsch in mir wird immer größer auch Neues bewältigen zu können, Neues schaffen zu dürfen. Diese Arbeit hier ist mein Bestreben, der Beginn mich aus meiner inneren Welt in die äußere Welt hinaus zu trauen, wohl wissend, dass diese beiden Welten für mich noch sehr stark verbunden sind - ich dadurch sehr verletzbar bin.

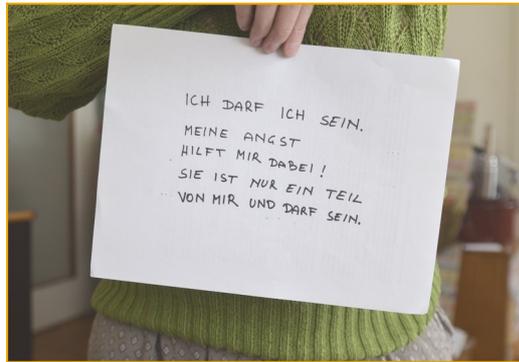
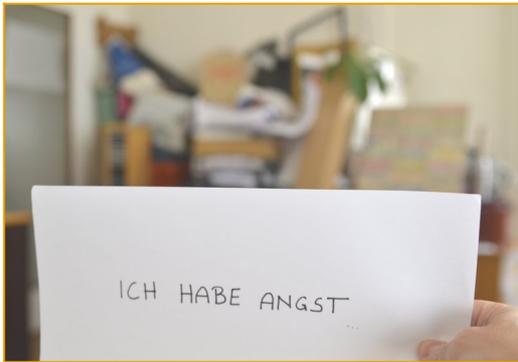
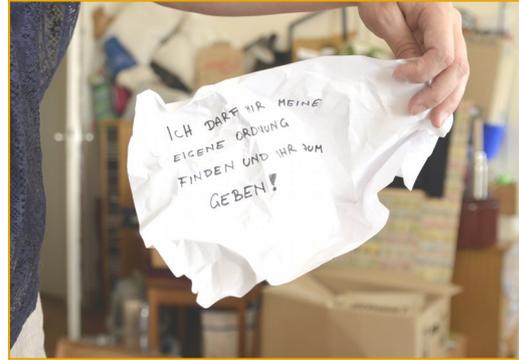
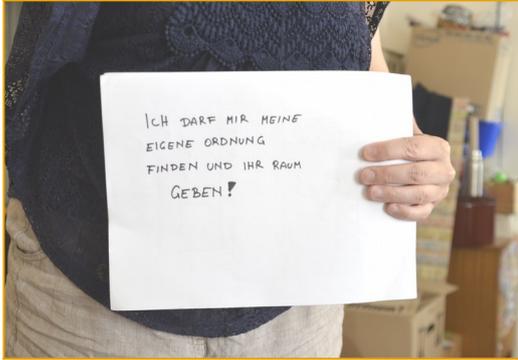
Diese aus einer Zwangshandlung heraus aufgebaute Messie-Wand half mir, durch meine intensive, vollbewusste Auseinandersetzung damit, meine Depression zu besiegen. Sie hatte sich in meinem Leben breit gemacht, wie die aufgetürmte Wand an alten Dingen mitten in meinem eigenen Wohnraum. Seit dem Entschluss nach Hause zu gehen und mich dem inneren Kritiker dort zu stellen, habe ich keine solch vernichtenden Gedanken mehr. Danke, dass meine Psyche diesen Weg durch die Sprache der Dinge zur Heilung zu kommen, gefunden hat!

Diesen Transformationsprozess der Wand und mir, und seine Eigendynamik beim Abbau habe ich mit Fotos festgehalten.

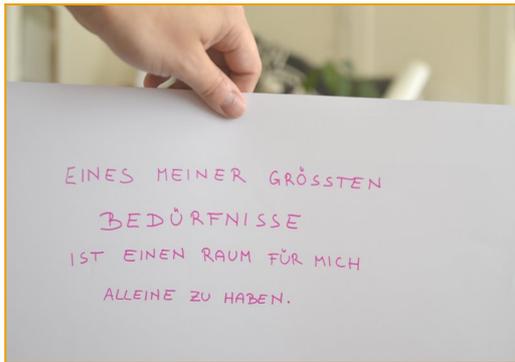
Mein Wunsch gesehen, verstanden und gehört zu werden zeigt sich in der Begleitung dieses Prozesses mit der Kamera als beobachtendes Objekt mit dem ich kommuniziere. Die Gedanken, Sorgen und lang verdrängte Bedürfnisse und Gefühle, die ich währenddessen hatte, habe ich schriftlich dokumentiert und der Kamera gezeigt.

Der zeitliche Ablauf – meine Gedanken und die Entstehungsgeschichte parallel dazu – ist ein wesentlicher Teil des Gesamtprojektes. Das Kernstück dieser Arbeit konzentriert sich ganz auf diese eine Wand aus Habseligkeiten um eine Formensprache dieser Veränderungen zu finden.

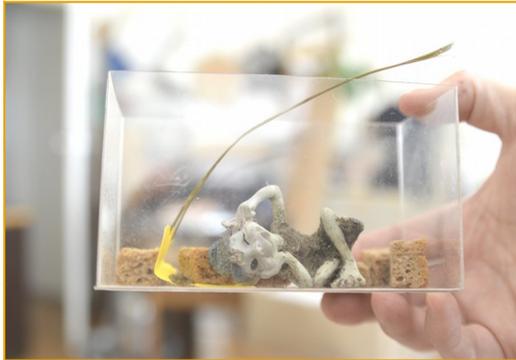
Die über 2000 entstandenen Fotos habe ich dafür aussortiert und in einer Präsentation festgehalten, welche sich nun am Ende dieser Arbeit befindet. – Die Dinge begannen mir innerhalb dieser zehntägigen Klausur die Gedanken an die sie gebunden waren frei zu geben. Wie diese Texte aussahen, möchte ich auf den folgenden Seiten zeigen:



**Angst im Körper spüren zu dürfen ist ein wesentlicher Punkt des Heilungsprozesses;
erst wenn alle Gefühle ihren Platz einnehmen dürfen fühlt man sich geborgen.**



Ich habe mir schonend und schrittweise beigebracht, dass ICH Raum einnehmen darf, und nicht nur die Dinge (*und das Essen*) und, dass ich mit und durch Dinge eine Sprache sprechen gelernt habe und dadurch sehr wertschätzend mit den meisten Dingen des Alltags umgehe.



Das innere Kind begann sich im Wohnraum immer sicherer zu fühlen und traute sich, durch viele Hemmschwellen hindurch, in der Sprache der Dinge mit mir zu kommunizieren. Ein Jahr habe ich gebraucht die Sprache entschlüsseln zu können, sind es doch die erlernten, anerzogenen Verdrängungsmechanismen, die es mir gezeigt hat und welche ich Stück für Stück in meinem Alltag ablegen musste, um zuhören zu können und meine Gefühle wichtig zu nehmen.

Denn am Ende sind es meine Gefühle, die ich in meinem Körper festgehalten habe anstatt sie auszuleben, ihnen Raum zu geben. Es wurde zum Problem, dass es in meiner Kindheit keine Probleme geben durfte und meine Angst wuchs mir über den Kopf, weil es keine Angst geben durfte. Durch das spätere Anerkennen davon, dass ich aber eigentlich oft Angst gehabt hatte, sie damals berechtigt war und es nun ungefährlich war dieses Gefühl zu spüren und zuzugeben, konnte ich mir meiner inneren traumatisierten Kinder immer bewusster werden und Verdrängungen aufheben.

Durch die Sprache der Dinge konnte ich mich selbst unter all den verschütteten Emotionen wiederentdecken, meine Bedürfnisse erforschen.

Ich habe entdeckt, dass es meine Art der Kommunikation mit mir selbst und meiner Umwelt ist, dass ich meine Ängste, Sorgen, Zweifel, Wut und Unsicherheiten im Wohnraum festhalte.

Ausgehend vom ehemaligen Haufen der Dinge schaffe ich es jeden Tag mehr, die noch über gebliebenen Gefühlsblockaden in meine Art der Kunst zu transformieren. Ich schaffe dies ohne weitere Dinge aus dem Außen, der Außenwelt, anzuschleppen, ohne zu horten. Ich vertrete den Standpunkt, dass mein Gefühlschaos in der Vergangenheit durch die unwürdevolle und grenzüberschreitende Behandlung meines Körpers und meiner Seele durch Familienmitglieder und später auch durch Freunde und fremde Personen, entstanden ist. Somit flüchtete ich in den Raum und blockierte mein Bauchgefühl, welches ich eben in den Dingen von damals wiederfinde und wieder integriere. Im Moment befinde ich mich also im Zwielficht, in einer Entwicklung vom Messie zum Künstler, vom ordnungsliebenden Gefühlschaoten, zum durch Dinge sprechenden aufarbeitenden Menschen – bis hin zu einem Künstler, der Dinge für sich alleine wirken lassen kann.

„Alles Fertige, Vollkommene wird angestaunt, alles Werdende unterschätzt.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche (deutscher Philosoph und Schriftsteller, 1844-1900)

Digitale Kritische Gesamtausgabe: <http://adriaan.biz/nietzsche/Menschliches,%20Allzumenschliches%201.pdf>

Originalquelle: Nietzsche, Friedrich (1886): *Menschliches, Allzumenschliches. Ein Buch für freie Geister.*

Leipzig, Verlag von E. W. Fritsch, Abschnitt 162. (Erstausgabe 1878)

Wie habe ich meine Messie-Wand in eine Kunstinstallation transformiert?

In meiner praktischen Arbeit mache ich meine Bewusstwerdung anhand meiner „Messie-Wand“ sichtbar, löse die Grenzen zwischen Psyche, Vergangenheit, Gegenwart, Kunst, Raum, Dingen und Alltag immer weiter auf.

Kunst bedeutet für mich in diesem Fall Bewusstwerdung. Sich ganz seinem Bauchgefühl hinzugeben und aus der unbewussten Blockade heraus in die bewusste Tat zu kommen. Aus der Ohnmacht der Zwangshandlung des Messies zu erwachen und in die Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit eines erwachsenen Menschen zu gelangen. Das sogenannte innere Kind zu integrieren, anstatt auszulagern.

Diesen Prozess mache ich räumlich-künstlerisch an dieser einen Wand, die für mich als Projektionsfläche dient, sichtbar und halte ihn mit Fotos fest. Ich habe gelernt meine symbiosenhafte Beziehung zu meinen eigenen Räumen und den Gegenständen in ihnen ernst zu nehmen und durch diese Wertschätzung auch mich selbst als Person immer mehr in den Fokus zu richten.

Ich möchte diese Bilder nun nach außen tragen und es war ein langwieriger Prozess soweit zu kommen. Die versteckten Hürden, wie auch die Potenziale darin, habe ich für die Bewusstwerdung meiner Bedürfnisse genutzt.

Im vorangegangenen Kapitel „Wie habe ich das alles bewältigt, was habe ich daraus gelernt?“ ist eine Auswahl an jenen „Zwischenbildern“ zu sehen, die meine Gedanken während dem Aufräumen zeigen. So wie die Kapitel in dieser Arbeit hier, sind sie aufeinander aufgebaut und gleichzeitig alle miteinander verwoben.

All die vielen 2000 Fotos hat es anfangs gebraucht, um mir selbst zu zeigen, wieviele Schritte es benötigt hat, um in die Gänge zu kommen – immer wenn eine Veränderung sichtbar war, habe ich sie festgehalten. Ursprünglich nur damit irgendjemand anderer glaubt, wie schwierig das war. Nun glaube ich es auch selbst, kann meine Erschöpfung noch in den Gliedern spüren.

Das Herzeigen meiner Wand – also das der Fotos – war für mich ein langer Prozess. Einer der ersten Schritte war, die ausgedruckten Gegenstände mit einem Stift nachzuziehen, sie zu umranden und so ein Gespür dafür zu bekommen, dass ich in Sicherheit bin und mir nichts passiert wenn ich mich durch dieses Medium mitteile und mich in diese Richtung der Vervielfältigung wage.

Der nächste Schritt war, nicht den einzelnen Gegenständen einen Rahmen zu verpassen, sondern den Fotos. Anhand von ein paar auserwählten Bildern habe ich diesen Prozess weiter komprimiert und ihm im wahrsten Sinnes des Wortes einen Rahmen geben. Wie alle anderen Gegenstände in diesem Zusammenhang, waren auch die Rahmen bereits in meinen Räumen vorhanden. Ich habe die Fotos also den Bilderrahmen angepasst und nicht umgekehrt.

Diese Rahmen halfen und helfen mir dabei den Inhalt, den sie „tragen“ nicht so schwer zu nehmen, indem sie viel der Aufmerksamkeit auf sich lenken. Ich fühlte mich anfangs wie ein Teil der Wand, und diese schmerzhaften Gefühle in meinem Herzen wurden auch von den Fotos ausgelöst.

Ich möchte die einzelnen Kunstinstallationen nun zeigen und meine Gedanken dazu verdichtet in den Bildtiteln preisgeben:

Meine Messie-Wand als sichtbare Depression



Kofferpacken



Die Maske fällt



Ohnmächtig (Poster Gwendoline © schwarwel)



(Fehlende) Geborgenheit im Raum



Diese leere Wand ist in meinem Wohnzimmer



Was erzählt mir eine leere Wand...

Das Foto *„Diese leere Wand ist in meinem Wohnzimmer“* stellt durch die durchscheinende Anfangssituation der aufgetürmten Habseligkeiten die Problematik im Alltag eines Messies dar:

Eine an sich leere Raumsituation wird nicht als solche wahrgenommen, sie fühlt sich anders an, als sie tatsächlich aussieht. Um dieses Gefühl zu bestätigen wird es verräumlicht. Denn einen anderen Zugang hat der Betroffene in solch einem Fall meist noch nicht gefunden.

Um nun dieses "Gefühl" nun auf einer bewussteren Stufe zu erforschen, ließ ich mich ganz auf diese (nach den zehn Tagen des Ausmistens) tatsächlich leere Wand ein und nutzte sie in den folgenden Monaten als Darstellungsort, als Projektionsfläche meiner Psyche. Somit erklärt sich, warum das Ziel meiner Arbeit nicht das Ausmisten war. Das Ziel war, den Druck in meiner Brust zu schmälern. Die psychosomatischen Schmerzen zu mildern, indem ich sie verstehen lernte.

Ich fand eine Bluse, die ich schon mit dreizehn Jahren getragen und besessen hatte. Nachdem ich innerhalb der letzten Jahre im Zuge der Aufarbeitung und Bewusstwerdung über dreißig Kilogramm an Übergewicht verloren hatte, passte ich in diese Bluse wieder hinein – ich konnte mit einem Mal auf meiner Haut die lang vergangenen Übergriffe auf meinen Körper spüren.

Wie ich diese Gefühle der Ohnmacht mithilfe meines Wohnraumes und der ausschließlich dort gelagerten Dinge abgelegt habe, zeigt die folgende Bilderserie, welche nun schon ohne Bilderrahmen auskommt:

Versteckt



Unterstützung (der TU)



Entdeckt: Der innere Kritiker hinter dem inneren Kind



Der innere Kritiker hat Platz genommen



Was erzählt mir ein leerer Stuhl...

Mein inneres Kind so ernst zu nehmen und meinem Bauchgefühl unentwegt nachzugehen, rückte den inneren Kritiker ins Licht und schließlich stand er mit dem Rücken zur Wand und nahm Platz auf dem ihm angebotenen Stuhl. Wie ich aus vielen Therapiestunden und Büchern weiß, ist er nicht nur für mich, sondern für die meisten Betroffenen unglaublich schwer zu fassen. Er tut alles, um nicht bewusst in Erscheinung zu treten. Auch in meinem Fall, war er anfangs "nur" die Stimme in meinem Kopf und dann "nur" der Schatten an der Wand. Es brauchte eine Wand, meine Wand, um ihn sichtbar zu machen. Erst wenn er dadurch greifbarer geworden ist, kann ich bewusst auf ihn zugreifen und mit ihm reden. Wie mit einer Person, die tatsächlich im Raum anwesend ist. Ihm Fragen stellen, ihn wissen lassen, dass er mich auf die Weise, die er erlernt hat, nicht weiter beschützen kann, dass ich nun erwachsen geworden bin und er den ursprünglichen Schutz, meine Gefühle und Bedürfnisse zu unterbinden, nun umkehren darf und mich unterstützen darf auf meinem weiteren Weg.

Das Thema der Sessel und Stühle kommt in der Sprache meiner inneren Kinder immer wieder vor. Während alle Gegenstände am Anfang in der ursprünglichen "Messie-Wand" bereits im Bild abgelichtet waren, werden die Sessel aus dem umgebenden Raum ins Bild geschoben.

Sie können die Rolle einer Person einnehmen und wenn sie vermehrt auftreten, zu einer "scheinbaren" Familienaufstellung werden.

Ein einzelner Stuhl lädt dazu ein sich zu setzen, eine andere Perspektive einzunehmen – oder auch sich gegenüber auf Augenhöhe zu begeben und zu beobachten, sich selbst zuzuhören.

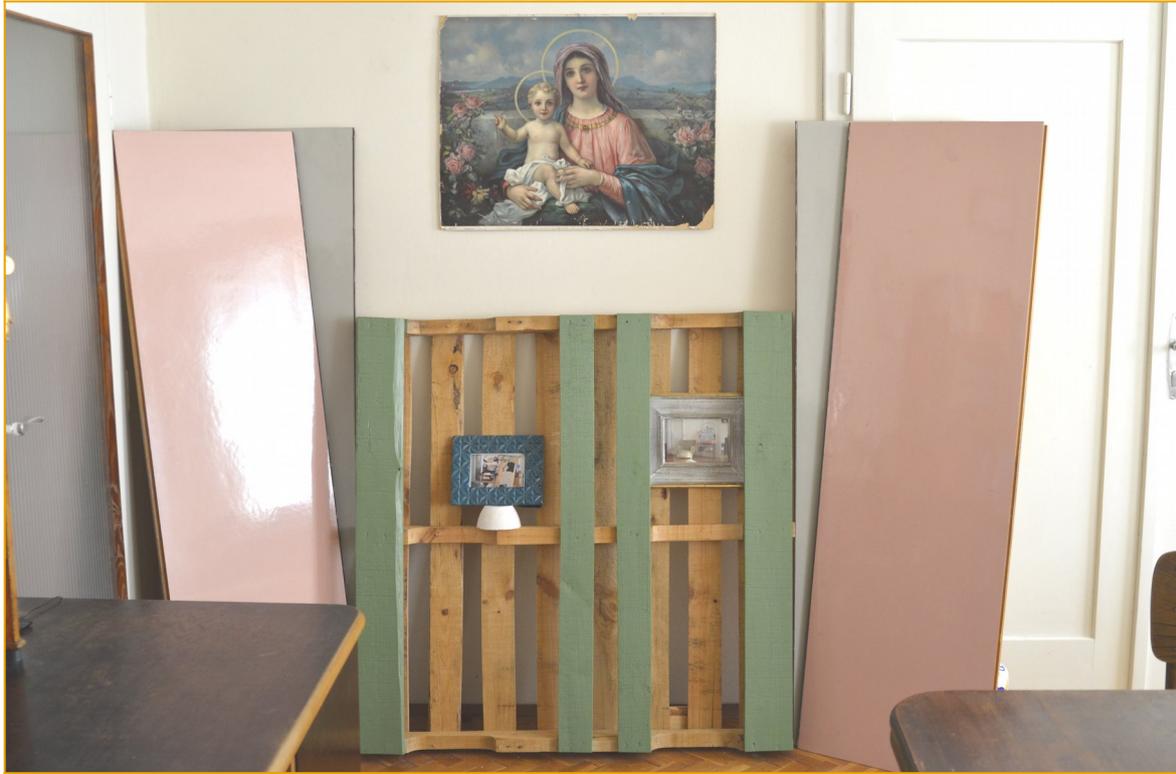
Was möchte mir mein inneres Kind mitteilen...

Um nun zu begreifen, was mein innerer Kritiker für große Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse hatte, dachte ich zurück an meine Vorstellung davon, dass ich ihn selbst als Kind erschaffen hatte. Als Kind wusste ich viel von dem nicht, was ich heute weiß. Damals dachte ich, dass ich in einer sehr behüteten Familie aufgewachsen bin. Das große Haus war immer ordentlich geputzt, alles war an seinem Platz, immer war jemand daheim. Es gab genug zu essen, zu trinken, genug Spielzeug, ein Haustier, viele Ausflüge, Familienfeiern, Wochenendhäuser. Es fehlte dem Anschein nach an nichts. Meine Gefühle zeigten mir wohl damals schon, dass es eine Kehrseite davon gab, doch ich tat es meiner Umgebung gleich und blendete diese stressvollen Momente einfach aus. Meine Wand-Transformation hilft mir nun im Nachhinein dabei, sie ernst zu nehmen und zu entziffern.



Eines der wichtigsten Bilder in diesem Zusammenhang ist für mich "**(Fehlende) Geborgenheit im Raum**". Es ist auch das einzige, welches in dieser Serie tatsächlich an einem Bilderhaken an der Wand hängt. Wenn ich mir vorstelle, auf diesem Sessel zu sitzen wird mir mulmig: der bespannte Stoff ist alt und kratzt, das schwebende Rad könnte mir auf den Kopf fallen, der Teppich versteckt etwas, unter dem Tisch stehen Dinge, die ich nicht identifizieren kann. – Doch auf den allerersten Blick wirkte alles in Ordnung und durch die Sonnenstrahlen vielleicht sogar einladend. Differenzieren zu lernen, welche Situationen mir wirklich guttun und welche nur so aussehen ist demnach eine meiner größten Herausforderungen und Bedürfnisse.

Meine Suche nach Geborgenheit im Raum



„Es gibt kein Bewusstsein ohne Handeln!

Bewegung, Wahrnehmung und Welterfahrung verschmelzen dabei.“

*Alva Noë (amerikanischer Philosoph und Professor für Philosophie und Kognitionswissenschaft, *1964)*

Quelle & weiterführende Literatur:

Ayan, Steve (2014): Wir suchen an den falschen Stellen, in: Spektrum Gehirn und Geist Magazin, Nr. 10/2014, S. 44

Welche Auswirkungen hat mein Weg der Bewusstwerdung auf meinen Alltag?

Wie das „in der Tat“ aussieht wenn ich eine bestimmte Stelle aufgeräumt habe und den Sinn hinter einer Gedanken- und Gefühlsblockade begriffen und transformiert habe, möchte ich hier an einer Fotostrecke bezüglich des Fußbodens, dem Darstellungsort meiner Panikattacke zeigen. Er befindet sich vor jener Wand, die Zentrum dieser Arbeit ist und das schwarz-weiß Foto zeigt drei Bilder aus der Messie-Wand-Transformation. Das Bild hilft mir dabei, diese Stelle im Raum bewusst einzunehmen. Durch die ausgedruckten Fotos mache ich mir bewusst, dass nun Zeit vergangen ist.

Wie mein inneres Kind auf eigenen Beinen stehen lernte



Meine symbiosenhafte Beziehung zu Gegenständen und dem Raum hilft mir dabei, immer bewusster zu werden und meinen Alltag immer aktiver zu leben und zu gestalten – anstatt mich nur noch zu belasten. Die erarbeitete Leere kann ich nun mit Materialien füllen, die mir Geborgenheit vermitteln, wie es sich mein inneres Kind so sehnsuchtsvoll wünscht.

In diesem Beispiel: eine Küchenrückwand aus Holz, die zuvor eine Schranktüre war.



Eine geordnete, reizarme Umgebung tut mir gut und diese Entwicklung kann ich dementsprechend in meinen Räumen durch geordnete Verhältnisse gestalten.



Meine Kommunikation meines Unterbewusstseins mit mir durch Gegenstände, zeigt mir einerseits, wo ich bereits auf einem guten, bewussten Weg bin und andererseits legt es mir dar, wo ich noch Baustellen offen habe und etwas zu tun, in Gang zu bringen, ist. So wie im Kabinett hinter der Wand, wo sich meine Werkstatt, mein persönliches Atelier befindet.

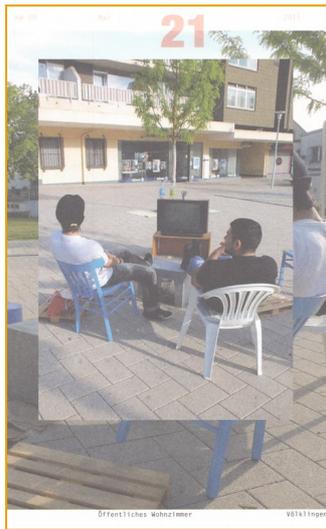
All die Gegenstände und Objekte, die noch emotional aufgeladen sind und sich in eine Art Kunstwerk transformieren woll(t)en, sind hier gelagert. Es ist die Rückseite der Wand, der „Messie-Wand“, an die im Moment die rosafarbenen Schranktüren des „Altars“ gelehnt stehen.



...und am Boden des Kabinetts gibt es einen Ausblick auf das, was zukünftig noch gesehen und aufgearbeitet werden möchte:



Im Alltag bemühe ich mich auch außerhalb meiner Wohnung immer weitere geborgene Bereiche zu schaffen. In einer Lehrveranstaltung der TU Wien experimentierte ich an einem öffentlichen Platz damit, welche Einrichtungsgegenstände eine einladende Wohlfühlzone für Passanten ergeben würden. Die Sessel waren ein wichtiger Punkt, doch erst der Fernseher ließ die Leute Platz nehmen. Und in der Gangsituation vor meiner Eigentumswohnung habe ich zumindest versucht diese Möglichkeit zu bieten, auch wenn sie mehr geduldet als benützt wird. In einem Wohnhaus ist man in Wien eher alleine als auf einem öffentlichen Platz ... die Sessel sprechen auf meinen Fotos immer für sich.



**„Gegenwartskunst reflektiert den Zustand einer Gesellschaft.
Nimmt eine Gesellschaft diese Kunst, die aus ihrer Zeit entspringt, nicht wahr,
erkennt sie ihren Zustand nicht.“**

Alf Lechner (deutscher Bildhauer, 1925-2017)

Quelle:

Bauer, Michael (2005): Auf der Such nach der Form. Der Bildhauer Alf Lechner, Minute 00:25

<https://www.youtube.com/watch?v=YXl0slQp2KE> (12.3.2019)

Welche Autoren & Künstler haben mir geholfen meine Wahrnehmung zu ändern?

Hochglanzmagazine und perfekt gestaltete Einrichtungshäuser auf der einen Seite, auf der anderen übervolle Wohnräume, in denen aus Überforderung keine Unbeschwertheit mehr möglich ist. Kunst, die immer mehr den Abfall aus dem Alltag thematisiert – bis hin zum perfekt durchgestylten Organisationsratgeber.

*Wo befinde ich mich nun auf diesem Weg
um mich in der Welt zurechtzufinden,
wo gliedere ich mich ein?*

Ich beginne meine Verortung auf den folgenden zwei Seiten damit, Autoren aufzulisten, die mir wichtig sind und aus deren Büchern ich meist schon in dieser Arbeit zitiert habe. Die Buchtitel sprechen für sich und geben einen Überblick darüber, womit ich versuche meine inneren mit den äußeren Räumen zu verbinden.

Diese Liste lasse ich übergehen in eine Vorstellung von zeitgenössischen Kunstwerken: in aus Büchern gebaute, in gestapelte, in eine andere Form geordnete, in an die Wand gebrachte, in Aufarbeitungsfotos, in Kunst aus Müll von der Straße, in Müll neben ungemachten Betten, in Hochglanzfotos von aus Müll gelegten Bildern von einem der größten Mistplätze der Erde – bis ich mich durch diese Kunstwerke wieder den nach außen gedrehten Innenräumen und dem inneren Kind widme.

- Literaturverzeichnis - & weiterführende Literatur

Adler, Alfred (1931): **Wozu leben wir?**, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 11.Auflage 2006

Althaus, Niedermeier, Niescken (2008): **Zwangsstörungen - Wenn die Sucht nach Sicherheit zur Krankheit wird**, C.H.Beck Verlag, München, 2.Auflage 2013

Baer & Frick-Baer (2014): **Das große Buch der Gefühle**, Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Bucay, Jorge (2016): **Komm, ich erzähl dir eine Geschichte**, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 17.Auflage

Bradshaw, John (1990): **Das Kind in uns – Wie finde ich zu mir selbst**, Knaur Verlag, München

Fraberger, Georg (2013): **Ohne Leib, mit Seele**, ecoWIN Verlag, Salzburg

Haig, Matt (2015): **Ziemlich gute Gründe, um am Leben zu bleiben**, dtv Verlag, München

Haller, Reinhard (2017): **Die Macht der Kränkung**, ecoWIN Verlag, Wals bei Salzburg

Hirtz, Sabrina (2017): **Der Messie in uns - Wie wir Wohnung und Seele entrümpeln**, Rowohlt Verlag, Hamburg

Kingston, Karen (2017): **Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags**, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 7.Auflage

Maslow, Abraham H. (1970): **Motivation und Persönlichkeit**, Walter Verlag AG, Olten

- Literaturverzeichnis - & weiterführende Literatur

Mehrabian, Albert (1987): **Räume des Alltags – Wie die Umwelt unser Verhalten bestimmt**, Campus Verlag, Frankfurt

Miller, Daniel (2010): **Der Trost der Dinge**, Suhrkamp Verlag, Berlin

Perec, Georges (2014): **Träume von Räumen**, Diaphanes Verlag, Zürich-Berlin, 2.Auflage

Precht, Richard David (2007): **WER BIN ICH und wenn ja, wie viele?** München, Goldmann Verlag, S.93

Schilbach, Friederike (2017): **The Bathroom Chronicles - 100 Frauen. 100 Bilder. 100 Geschichten.** Suhrkamp, Berlin

Schröter, Veronika (2017): **Messie-Welten - Das komplexe Störungsbild verstehen und behandeln**, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart

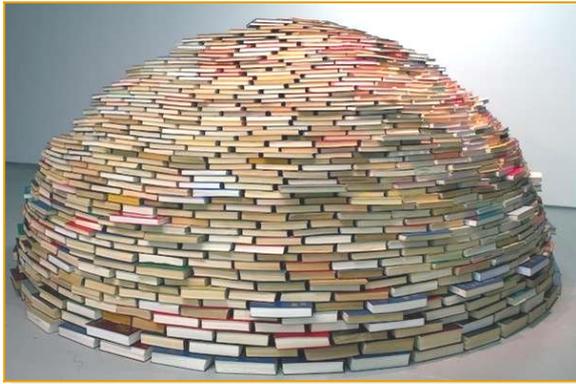
Segal, Inna (2014): **Die verborgene Sprache des Körpers - Was Krankheiten und Symptome uns verraten**, Knaur Verlag, München

Wittemann, Artho Stefan (2000): **Die Intelligenz der Psyche - Wie wir ihrer verborgenen Ordnung auf die Spur kommen**, Kösel Verlag, München, 7.Auflage

Young J.E., Klosko J.S. (2012): **Sein Leben neu definieren - Wie sie Lebensfallen meistern**, Junfermann Verlag, Paderborn, 4.Auflage

- Miler Lagos | Igloo, 2011 -

An den Arbeiten von Miler Lagos (*1973, Kolumbien) fasziniert mich, wie er das Buch als Gegenstand einsetzt um neue Formen zu kreieren. In diesem Fall erschafft er eine fragile Behausung mit Mehrwert: „*For Lagos, the igloo symbolizes a place where the Eskimos transfer knowledge from generation to generation.*“ © <http://www.magnanmetz.com/exhibitions/miler-lagos-home> (12.3.2019)



*linke Abbildung <https://www.trendhunter.com/trends/miler-lagos>

rechte Abbildung <https://inhabitat.com/miler-lagos-awesome-igloo-is-stacked-high-with-hundreds-of-recycled-books/?variation=d> (12.3.2019)

- Tony Cragg | Stack, 1975 -

Tony Cragg (*1949, UK) verdichtet in einer seiner ersten Stapelungen verschiedene Materialien – bis sie eine kompakte Form ergeben und ihre eigene Ordnung hergestellt ist.

© Kleinfenn <http://www.tony-cragg.com/?/sculptures/1970-1979> (12.3.2019)



- Elisabeth Gröbl | Studio, 2007 -2015 -

Elisabeth Gröbl (*1961, Österreich) bringt die Gegenstände in den Ateliers und Büros ihrer Kollegen „in ihre eigne Ordnung“. Sie entreißt sie ihrer eigentlichen Nutzung und Aufgabe, und türmt sie zu ästhetisch anmutenden Gesamtkunstwerken auf. Durch diese strenge Anordnung wirkt das neu erschaffene Objekt wie ein dreidimensionales Bild, welches im nun leeren Raum wie in einem Museum platziert ist. Jedes Bild dieser Fotoserie strahlt seine eigene Atmosphäre aus.



© Elisabeth Gröbl | Studio # 14 Pu Jie, 2010 <http://www.gruebl.org/works.html> (13.3.2019)

- Elisabeth Gröbl | Studio # 21 Yang Shu, 2015 -



© Elisabeth Gröbl <http://www.gruebl.org/works.html> (13.3.2019)

- Gordon Matta-Clark | Garbage Wall, 1970 - 2018 -

Dieser bereits 1978 verstorbene New Yorker Konzeptkünstler hinterließ eine Idee, die bis heute gerne aufgegriffen und nachgebaut wird: Wände aus unbenötigten, auf der Straße gefundenen Dingen zu bauen. Seine erste Wand entstand 1970 aus dem Straßenmüll von New York.

*„Matta-Clark intended the project as something for others to replicate themselves, a method rather than a fixed object.“ Lloyd, Joe (2018)**



Garbage Wall, 1970 © The Estate of Gordon Matta-Clark **Gordon Matta-Clark, 1971** © The Estate of Gordon Matta-Clark

linke Abbildung: <https://www.muha.be/programme/detail/14-gordon-matta-clark> (13.3.19) rechte Abbildung & Artikel:

*<https://www.studiointernational.com/index.php/gordon-matta-clark-works-1970-1978-review-david-zwirner-gallery>

Gordon Matta-Clark | Garbage Wall



Garbage Wall, 2018 © David Zwirner Gallery



Garbage Wall, 2017 © Stefan Hagen, Bronx Museum

Videos des gemeinsamen Entstehungsprozesses der an Gordon Matta-Clark angelehnten Wände:

linke Abbildung: <https://www.davidzwirner.com/exhibitions/gordon-matta-clark-0> (13.3.19)

rechte Abbildung: http://m.bronxmuseum.org/teen_council/garbage-wall-behind-the-scenes (13.3.19)

- Sara Cwynar | Accidental Archives, 2012 -

Als ich auf den Artikel, der über Sara Cwynar geschrieben worden ist, stieß, konnte ich kaum glauben wieviel Ähnlichkeit ihre Arbeit mit meiner hatte:

Sie ist Künstlerin, und als 2012 ihre erste Einzelausstellung „Accidental Archives“ anstand, nutzte sie diesen positiven Stress der baldigen Aufmerksamkeit, um ihre Ansammlungen auszumisten, die sich in ihren Räumen durch Tendenzen zum zwanghaften Horten angesammelt hatten. Infolgedessen entstand eine Wandinstallation im Ausstellungsraum. Darüber, was danach mit den Gegenständen, die diese Wand bildeten, geschehen sollte, machte sie sich schon bei Ausstellungsbeginn Gedanken:

"At the conclusion of the show, Cwynar plans to destroy the entire installation. This may seem extreme considering that the piece contains irreplaceable family heirlooms. But Cwynar thinks it's a necessary way to liberate herself from the objects and to make a commentary on the excessive accumulation of possessions." Bichler, Gail (2012)

Quelle: <https://6thfloor.blogs.nytimes.com/2012/07/20/from-hoarding-impulse-to-art-installation> (12.3.2019)

In der gleichen Ausstellung stellte sie sechs Fotografien aus, die ihre Liebe zu nach Farben geordneten Dingen ausdrückt und auch die vielfältige Weise, wie man Zusammenräumen, Ausmisten, Kunstinstallationen und Fotografie verbinden kann.

Portrait der Künstlerin:

<https://www.port-magazine.com/art-photography/at-work-sara-cwynar/> (12.3.19)

Sara Cwynar| Accidental Archives, 2012

© Sara Cwynar [https://6thfloor.blogs.nytimes.com/2012/07/20/from-hoarding-impulse-to-art-installation\(12.3.2019\)](https://6thfloor.blogs.nytimes.com/2012/07/20/from-hoarding-impulse-to-art-installation(12.3.2019))



- Geoff Johnson | Behind the door, 2015 -

Die auf den nächsten Seiten folgenden Bilder des Fotografen Geoff Johnson haben mich sehr berührt und mir gezeigt, dass man das Messie-Syndroms aus zwei Blickwinkeln betrachten kann:

1: Aus Sicht des inneren Kindes des Betroffenen, welches all die Dinge braucht, um auf sich aufmerksam zu machen, da Dinge einen höheren Stellenwert besitzen und mehr (er)zählen als die seelischen Schmerzen.

2: Aus Sicht des Kindes, das in solch einem Zuhause aufwächst. Seine Kindheitserfahrungen hat der Künstler dieser Fotos gemeinsam mit seiner Schwester im Haus seiner verstorbenen Mutter verarbeitet. Seinen eigenen Sohn, der auf den Bildern zu erkennen ist, hat er an einem anderen Ort abgelichtet und nachträglich in die Fotos hineingefügt. Seine Schwester, deren Tochter auch in der Fotoserie „Behind the door“ abgebildet ist, schrieb die Texte in dem gemeinsamen Blog. In ihren Texten und vor allem dadurch, dass die Geschwister ihre eigenen Kinder nicht an jenen Ort bringen wollten, an dem sie selbst aufwuchsen, erkennt man das große Leid, das dahinter steckt.

Blog mit Texten der Schwester: <http://behindthedorstory.blogspot.com/p/about-me.html> (10.3.19)

Geoff Johnson, Homepage: <http://www.geoffjohnson.com/behind-the-door/> (10.3.19)

© Geoff Johnson | Behind the door <http://www.geoffjohnson.com/behind-the-door/> (10.3.19)



© Geoff Johnson | Behind the door <http://www.geoffjohnson.com/behind-the-door/> (10.3.19)



- Sue Webster & Tim Noble | Installations, 1998-2012 -

Das Künstlerpaar Sue Webster & Tim Noble schafft es, Straßenmüll aus London so zu platzieren und mit künstlichem Licht in Szene zu setzen, dass mit dem Schattenwurf an der Wand ihre Selbstporträts entstehen. Sie geben den von ihnen geborgenen Dingen sowohl einen neuen Wert als auch längeres Leben durch ihre Selbstdarstellung.

Aus meinem Blickwinkel betrachtet, versuchen sie sich selbst in all den - und gleichzeitig durch all die - weggeworfenen Dinge wiederzufinden...

Homepage: <http://www.timnobleandsuewebster.com/home.html> (10.3.2019)

Biografie: <https://www.carpentersworkshopgallery.com/artists/tim-noble-and-sue-webster/> (10.3.19)

Video: Interview: https://www.youtube.com/watch?v=vuv57uv6_WU (10.3.2019)

© Sue Webster & Tim Noble | Dirty White Trash (with gulls), 1998

http://www.timnobleandsuewebster.com/dirty_white_trash_1998.html (10.3.2019)



© Sue Webster & Tim Noble | Wasted Youth, 2000

http://www.timnobleandsuewebster.com/wasted_youth_2000.html (10.3.2019)



© Sue Webster & Tim Noble | **The Individual**, 2012
http://www.timnobleandsuewebster.com/the_individual_2012.html(10.3.2019)



- Tracey Emin | My bed, 1998 -

Seine eigene dunkle Seite so ernst zu nehmen wie Tracey Emin (britische Künstlerin, *1963), dass auch andere sie sehen können und als wertvoll erachten, erstaunt mich und ringt mir Respekt ab. Vier Tage lang lag Tracey Emin 1998, an einem Tiefpunkt ihres Lebens, halb bewusstlos in ihrem Bett. Dementsprechend sah das Bett und seine Umgebung aus. Noch Jahre später stellte sie es immer wieder in weltbekannten Museen aus und schließlich ist es 2014 für drei Millionen Euro als "Metapher für das Leben"*¹ verkauft worden.

"Yes it is (*art*), it is MY art." *²

Interview:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kg5ad44knPA> (10.3.2019)

*¹ Das Drei-Millionen-Euro-Bett:

<https://www.welt.de/kultur/article130691144/Deutscher-kauft-ungemachtes-Bett-fuer-drei-Millionen.html> (10.3.2019)

*² Tracey Emin on THAT bed – Newsnight:

Minute 02:34 <https://www.youtube.com/watch?v=j-3l-YlltA> (10.3.2019)

Tracey Emin | My bed, 1998

© <https://www.christies.com/lotfinder/Lot/tracey-emin-b-1963-my-bed-5813479-details.aspx> (10.3.2019)



Tracey Emin | My bed, 1998

© <http://lo-pa.com/culture/tracey-emins-infamous-bed-is-back-at-the-tate-britain> (10.3.2019)



**"Once I had transported that death bed and took it somewhere else in my head
it became something incredibly beautiful."**

Tracey Emin | My bed, 1998

© <https://www.pressherald.com/2014/07/02/what-price-the-personal-and-the-prurient/> (10.3.2019)



- Vik Muniz | Pictures of Garbage, 2008-2011 -

Durch seine eigene künstlerische Wahrnehmung von Dingen hat Vik Muniz es geschafft, das Leben und den Selbstwert anderer positiv zu beeinflussen und ihre Eigenwahrnehmung zu verändern. Und das anhand von Müll aus dem mittlerweile ehemaligen 'Jardim Gramacho', welcher der größte Mistplatz der Welt war. Mich hat die Motivation des brasilianischen Künstlers in dem für den Oscar nominierten Dokumentationsfilm "Waste Land" (2010) von Lucy Walker fasziniert.

Er machte die Sammler von Recyclingmaterialien zu Künstlern, indem er sie zuerst in Posen, die ihren Charakter am treffendsten widerspiegeln, fotografierte – danach ließ er sie aus ihren gesammelten Materialien von dem Mistplatz ihre eigenen Darstellungen in einer großen Lagerhalle in überdimensionaler Größe nachlegen. Diese Kunstwerke fotografierte er dann abermals und ließ die sieben daraus entstandenen Großformatdrucke versteigern. Das Geld bekamen die Künstler zur Verfügung gestellt.

"I spent half my life wanting everything and having nothing."

Vik Muniz (brasilianischer Künstler, *1961)

Vik Muniz | Pictures of garbage, 2008-2011

Dokumentation: Waste Land (2010) – Official Trailer: <https://www.lucywalkerfilm.com/WASTE-LAND> (10.3.2019)

© Lucy Walker, Waste Land, 2011, Screenshots <https://www.geo-television.de/cms/waste-land-4114800.html> (10.3.2019)

Screenshot rechts oben: <http://collider.com/wasteland-dvd-review/> (10.3.2019)



"One man's garbage is another man's art."

Musetto, V.A. (2010): New York Post, <https://nypost.com/2010/10/29/waste-land/> (10.3.2019)

Vik Muniz | Pictures of garbage, 2008-2011

© Vik Muniz, unten: Ausschnitt aus der Fotografie: *The Gypsy (Magna)*, 2008 (printed 2011)



Vik Muniz | Pictures of garbage, 2008-2011

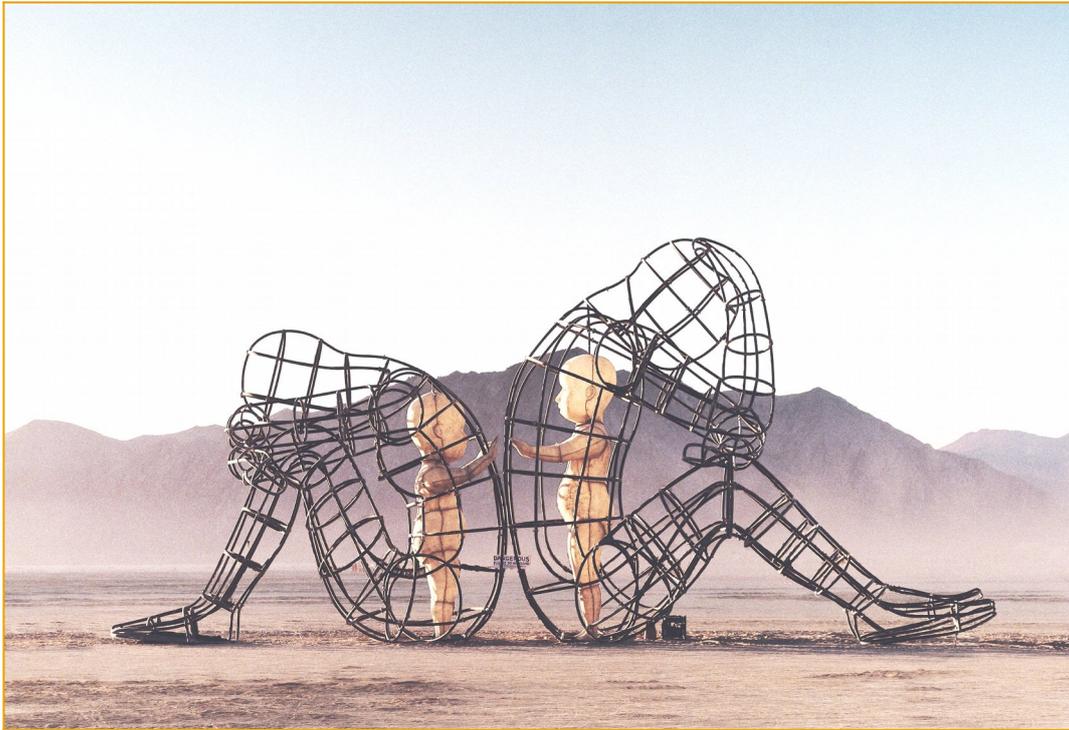
© <https://www.artsy.net/artwork/56b9dad8139b211c6e0000d6> (10.3.2019)

© <https://www.nytimes.com/2010/10/24/arts/design/24muniz.html> (10.3.2019)



- Alexandr Milov | Love -
Burning Man 2015, Black Rock City, Nevada Desert

© Gerome Viavant, <http://geromeviavant.com/series/burningman/> (10.3.2019)



Alexandr Milov | Love

© Vitaliy Deynega, https://www.boredpanda.com/burning-man-festival-adults-babies-love-aleksandr-milov-ukraine/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic (10.3.2019)



**„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“**

Wilhelm von Humboldt (deutscher Gelehrter, 1767-1835)

Quelle: <https://www.wertesysteme.de/tools/wertvolle-zitate/> (10.3.2019)

Welche Menschen & Institutionen haben mich in diesem Transformationsprozess begleitet?

Mein Dank gilt dem ganzen System der **Technischen Universität Wien**. Hier lernte ich Räume ernst zu nehmen und mich stundenlang über die Gestaltung von Objekten auszutauschen. Die Kehrseite dieses Systems war oft keine wirkliche Entscheidungsfreiheit in der Vielfältigkeit möglicher Herangehens- und Arbeitsweisen zu haben. Die Freiheit meinem Bauchgefühl nachzugehen habe ich mir hier in meiner Diplomarbeit zurückerobert. Danke für diese Möglichkeit!

Besonderes Vertrauen bei meiner sehr symbiosenhaften Arbeit zwischen privat und öffentlich schenkte ich meiner Diplombetreuerin **Ass.Prof. Mag.art. Dr.phil. Karin Harather**. Viele Stunden haben wir über Geborgenheit, Menschlichkeit, Flucht, psychische Gewalt und Bewusstwerdung geredet. Den Menschen auch einmal über den Raum und die Dinge gestellt, denn schließlich ist er sowohl Gestalter als auch Benutzer.

Meinem langjährigen Lehrer **Ass.Prof. Mag.art. Fridolin Welte** möchte ich dafür danken, mich immer ernst genommen zu haben, besonders dann wenn ich es selbst nicht mehr tat. Durch ihn habe ich meine sensiblen Vorgehensweisen Dinge zum Sprechen zu bringen nicht als Krankheit abgetan, sondern als Talent entdeckt.

Ihr beide wart ein großer Teil davon, dass ich mich und meine Arbeit wichtig genommen habe und dadurch wieder gesund geworden bin! **Vielen Dank!**

DANKE an das Messie-Team der **SFU** für das Angebot der öffentlichen Selbsthilfegruppe und deren Betreuung. Vielen Dank, dass mir in der Betroffenengruppe die Möglichkeit geboten wurde, mein Wissen in Form eines Vortrages mitzuteilen.

DANKE an alle einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Messie-Selbsthilfegruppe! Ihr wart eine unglaubliche Stütze für mich. Danke für die offene und ehrliche Stimmung der Gruppe, das schafft Vertrauen im Leid und war eine Grundvoraussetzung für diese Arbeit. Ich hoffe, euch mit dieser Fotostrecke, der schriftlichen Arbeit und meinem künstlerischen Zugang, neue Sichtweisen, Denkweisen und Inspirationen für diesen überaus schwierigen und langen Prozess in die innere, gelebte Fülle zu gehen.

DANKE an Bianca, Caro, Susanna und Stefan für euren Zuspruch und euer Interesse – auch wenn das Thema euch nur durch mich betroffen hat, habt ihr mir zugehört und mir gezeigt, dass ich es wert bin, gehört zu werden.

DANKE an meine beiden Katzen: Kater Merlin & Madame Mim, welche einfach immer anwesend sind und mir auch ohne zu sprechen zeigen, dass sie mich gern haben. Durch euch lerne ich, dass ich mit Lebewesen beständige Beziehungen aufbauen, und mir den neu gewonnenen Raum teilen kann.

DANKE an die Menschen, die mir beim Wegbringen der sperrigen Dinge geholfen haben. Danke an jene, die gerne Gegenstände übernommen haben um sie weiter zu pflegen. Danke auch an jene Arbeiter bei der Müllabfuhr und den Mistplätzen, die mache Dinge dem Materialkreislauf und der Verbrennung zugeführt haben.

DANKE an alle Kinesiologen und Psychotherapeuten, die mich auf meinem Weg, durch den Dschungel der Gefühle und Gedanken, begleitet haben.

DANKE an alle Menschen meiner Bücherliste, dass sie den Mut und die Motivation aufgebracht haben, um über ihre ihnen am Herzen liegenden Themen zu schreiben & an alle Künstlerinnen und Künstler, dass sie sich trauen, ihre Liebe zu Gegenständen zu zeigen.

DANKE an meine Eltern für die finanzielle Unterstützung, die es mir ermöglicht hat, diesen ungewöhnlichen Weg der Aufarbeitung zu gehen und mir die notwendige Unabhängigkeit bereitet hat, darüber öffentlich zu reden.

Ich hoffe, ihr alle versteht Messies und ihr Verhalten durch diese Arbeit besser.

Vielen Dank

Claudia Katharina

"Art isn't for looking at, art is for feeling."

*Tracey Emin (britische Künstlerin, *1963)*

Quelle: TATE, Blogs & Channel (2015), Tracey Emin's My Bed, 01:10 Minuten

[https://www.tate.org.uk/context-comment/video/tracey-emins-my-bed?](https://www.tate.org.uk/context-comment/video/tracey-emins-my-bed?utm_source=SilverpopMailing&utm_medium=email&utm_campaign=Main_Lapsing_Emin_mar_w2%20(1)&utm_content=(10.3.2019))

[utm_source=SilverpopMailing&utm_medium=email&utm_campaign=Main_Lapsing_Emin_mar_w2%20\(1\)&utm_content=\(10.3.2019\)](https://www.tate.org.uk/context-comment/video/tracey-emins-my-bed?utm_source=SilverpopMailing&utm_medium=email&utm_campaign=Main_Lapsing_Emin_mar_w2%20(1)&utm_content=(10.3.2019))



Claudia Katharina Brenner B.Sc.

**MEINE MESSIE-WAND
ALS SPRECHENDE
KUNSTINSTALLATION**

*Der eigene Wohnraum
als Darstellungsort der Psyche*



















LEBENSMITTEL
SIND KOSTBAR!

Barcode
73094 432 4110

Gutes Klima

7-28 Oktober 2011
Das Bienenjahr



























2 NL
TEVA

FIISK
10000

BRUNNEN
7304-122-AT10

Hier
INHALT
1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. ...
20. ...
21. ...
22. ...
23. ...
24. ...
25. ...
26. ...
27. ...
28. ...
29. ...
30. ...
31. ...
32. ...
33. ...
34. ...
35. ...
36. ...
37. ...
38. ...
39. ...
40. ...
41. ...
42. ...
43. ...
44. ...
45. ...
46. ...
47. ...
48. ...
49. ...
50. ...
51. ...
52. ...
53. ...
54. ...
55. ...
56. ...
57. ...
58. ...
59. ...
60. ...
61. ...
62. ...
63. ...
64. ...
65. ...
66. ...
67. ...
68. ...
69. ...
70. ...
71. ...
72. ...
73. ...
74. ...
75. ...
76. ...
77. ...
78. ...
79. ...
80. ...
81. ...
82. ...
83. ...
84. ...
85. ...
86. ...
87. ...
88. ...
89. ...
90. ...
91. ...
92. ...
93. ...
94. ...
95. ...
96. ...
97. ...
98. ...
99. ...
100. ...

























































































































Claudia Katharina Brenner B.Sc.

**MEINE MESSIE-WAND
ALS SPRECHENDE
KUNSTINSTALLATION**

*Der eigene Wohnraum
als Darstellungsort der Psyche*

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi (indischer Revolutionär 1869-1948)

Quelle:

https://www.meinbezirk.at/jennersdorf/c-leute/sei-du-selbst-die-veraenderung-die-du-dir-wuenscht-fuer-diese-welt_a769793 (12.3.2019)

Jene Bilder, die meinen Wohnraum zeigen, habe ich selbst gemacht, und ich bitte darum, wenn sie verwendet und geteilt werden © Claudia Katharina, 2018/19 als Copyright anzugeben, auf den Diplombuchtitel zu verweisen und das Entnommene nicht zu sehr aus dem Zusammenhang zu reißen. Denn das Messie-Syndrom, auch wenn ich darüber spreche, ist und bleibt ein sehr sensibles Thema. Vielen Dank!