



Ulrich Voderholzer
Jana Hansmeier
Michael Schröter

Ratgeber Pathologisches Horten

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Pathologisches Horten

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 63

Ratgeber Pathologisches Horten

Prof. Dr. Ulrich Voderholzer, Dr. Jana Hansmeier, Michael Schröter

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tim Klucken, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ulrich Voderholzer
Jana Hansmeier
Michael Schröter

Ratgeber Pathologisches Horten

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Prof. Dr. Ulrich Voderholzer, geb. 1961. Seit 2010 Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee.

Dr. Jana Hansmeier, geb. 1982. Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin (Verhaltenstherapie). Seit 2018 Akademische Assistentin in der Arbeitsgruppe für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Leipzig.

Michael Schröter, geb. 1952. 2009 Gründung und Leitung des Messie-Hilfe-Teams für Deutschland sowie 2016 Gründung und Leitung der Ersten deutschen Messie-Akademie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com / smile

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2026

© 2026 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3336-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3336-4)

ISBN 978-3-8017-3336-0

<https://doi.org/10.1026/03336-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhalt

Vorwort	7
1 Pathologisches Horten – Was ist das?	9
1.1 Merkmale des pathologischen Hortens	9
1.2 Pathologisches Horten als Diagnose	12
1.3 Abgrenzung zum Hobby „Sammeln“	14
1.4 Andere Ursachen von Vermüllung und Wohnungsverwahrlosung	17
1.5 Welche psychischen Störungen können begleitend auftreten?	19
1.6 Häufigkeit von pathologischem Horten in der Bevölkerung	21
1.7 Verlauf und Folgen	22
1.8 Tier-Horten – eine besondere Form des Hortens	23
1.9 Digitales Horten – eine besondere Form des Hortens	26
2 Wie entsteht pathologisches Horten?	27
2.1 Persönlichkeit und Lerngeschichte	27
2.2 Probleme der Informationsverarbeitung	29
2.3 Annahmen über die Bedeutung von Besitztümern	31
2.4 Vermeidungsverhalten – die Rolle positiver und negativer Verstärkung	32
2.5 Das Zusammenspiel der Faktoren im Störungsmodell	34
3 Was kann man dagegen tun?	37
3.1 Bausteine der Therapie – ein Überblick	37
3.2 Therapeutisches Vorgehen bei pathologischem Horten	38
3.3 Was können Betroffene selbst tun?	49
3.4 Was können Angehörige tun?	57
3.5 Die Arbeitsweise von Messie-Hilfe-Diensten	59
3.6 Nachsorge	63
3.7 Gibt es Medikamente, die helfen?	65
3.8 Andere Therapieformen und Unterstützungsmöglichkeiten	68

Anhang	70
Zitierte Literatur	70
Literaturempfehlungen	71
Hilfreiche Adressen, Internetseiten und Videos	72
Arbeitsblätter	75

Vorwort

Wer kennt das nicht: Erinnerungsstücke, Dinge von vermeintlichem Wert oder praktische Gegenstände, die „noch einmal nützlich sein könnten“ – sie sammeln sich in vielen Haushalten an. Doch wenn das Sammeln überhandnimmt, wenn Wohnräume unbenutzbar werden und das Leben von Scham, Rückzug und Überforderung geprägt ist, sprechen wir von einer ernstzunehmenden psychischen Störung: dem pathologischen Horten.

Oft wird das pathologische Horten auch als „Messie-Syndrom“ bezeichnet. In der aktuellen internationalen Einteilung psychischer Störungen wird pathologisches Horten inzwischen als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt – mit enger Verwandtschaft zur Zwangsstörung, aber eigenen Ursachen, Dynamiken und Behandlungserfordernissen.

Menschen, die unter dieser Störung leiden, verspüren einen inneren Zwang, Dinge anzuhäufen, unabhängig von deren objektivem Wert – und sie haben große Schwierigkeiten, sich von diesen Gegenständen zu trennen. Die Folgen sind gravierend, nicht nur im privaten, sondern auch im sozialen, gesundheitlichen und beruflichen Bereich. Viele Betroffene leiden jahrelang im Stillen, auch weil sie trotz vorhandener Einsicht keine Hilfe suchen – zu groß ist die Scham, zu schwer der Zugang zu spezialisierten Angeboten.

Tatsächlich ist es für Betroffene auch heute noch oft schwierig, geeignete Hilfe zu finden. Die Wartelisten für Psychotherapie sind lang, insbesondere in ländlichen Regionen, und gerade im Bereich des pathologischen Hortens gibt es bisher nur wenige speziell geschulte Therapeut:innen. Dabei existieren längst wirksame, strukturierte psychotherapeutische Programme, die gezielt auf diese Problematik eingehen. In vielen Städten gibt es mittlerweile Messie-Hilfsorganisationen.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee zu diesem Ratgeber als verständlichen, praxisnahen Begleiter für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Er bietet wissenschaftlich fundiertes Wissen, erklärt Hintergründe und therapeutische Möglichkeiten und zeigt konkrete Wege auf, wie Betroffene selbst erste Schritte unternehmen können – auch dann, wenn professionelle Hilfe

(noch) nicht erreichbar ist. Darüber hinaus möchte dieser Ratgeber ermutigen und entstigmatisieren – denn Veränderung ist möglich, auch wenn sie Zeit, Geduld und Unterstützung braucht.

An diesem Ratgeber haben drei Autor:innen mitgewirkt, die aus ganz unterschiedlichen, aber sich ergänzenden Perspektiven auf das Thema blicken: ein erfahrener Psychiater und Psychotherapeut mit Schwerpunkt Zwangsstörungen, eine erfahrene psychologische Psychotherapeutin mit ausgewiesener Expertise zum pathologischen Horten und ein Praktiker aus der psychosozialen Arbeit mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Unterstützung von Menschen mit stark belasteten Wohnsituationen, der daraufhin die erste deutsche Mes-sie-Akademie gründete.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber ein hilfreicher Wegweiser für alle Personen ist, die selbst betroffen oder Angehörige von Betroffenen sind, helfen wollen oder einfach mehr über dieses oft missverstandene Störungsbild erfahren möchten.

Prien, Leipzig und München, Januar 2026

*Ulrich Voderholzer,
Jana Hansmeier und
Michael Schröter*

1 Pathologisches Horten – Was ist das?

1.1 Merkmale des pathologischen Hortens

Das Phänomen des Sammelns kennt die Menschheit schon seit der Steinzeit. Das Horten von Nahrung, aber auch von Heilmitteln oder Werkzeugen war damals für das Überleben wichtig. Es stellte eine „adaptive“, also sinnvolle Verhaltensweise dar, die für das Überleben eine Funktion hatte. Auch heute noch kann das Sammeln von Dingen von Vorteil sein oder zumindest Freude bereiten. Einige Menschen sammeln als Hobby die verschiedensten Dinge wie etwa besondere Figuren, extravagante Parfumfläschchen oder ausgewählte Kleidungsstücke. Dabei werden diese oftmals nicht mehr für den ursprünglichen Zweck verwendet, bereiten aber Freude, indem sie an besonderer Stelle platziert und betrachtet werden.

Bei Menschen, die von pathologischem Horten betroffen sind, verhält es sich anders. Die in großer Anzahl angesammelten Gegenstände machen es oft unmöglich, die Wohnräume zu nutzen. Benötigte Dinge werden nicht gefunden oder können aufgrund von zugestellten Wohnräumen nicht genutzt werden (vgl. Abbildung 1). Die Ansammlung von Gegenständen geht mit einem immer höheren *Leidensdruck* einher. Anstelle von Freude erleben die Betroffenen oftmals große Scham und geraten in Isolation. Dabei sind es nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Angehörigen, die unter dem Horten leiden.



Abbildung 1:
Vermülltes Zimmer,
das nicht mehr als
Arbeitszimmer
genutzt werden kann

Ein zentrales Merkmal des pathologischen Hortens sind *Schwierigkeiten, sich von Dingen zu trennen, sie wegzuerwerfen oder sie weiterzugeben*. Dabei zeigen sich diese Schwierigkeiten unabhängig von dem tatsächlichen Wert oder der Nutzbarkeit der Gegenstände. So werden in der Regel Gegenstände angesammelt, die nicht von hohem materiellem Wert bzw. nützlich sind, wie beispielsweise Verpackungsmaterial, alte Zeitungen oder abgetragene Kleidung (vgl. Abbildung 2).

Diese Schwierigkeiten sind zurückzuführen auf das *empfundene Bedürfnis, die Gegenstände aufheben zu müssen*. Betroffene wollen ein allgemeines Unbehagen und andere unangenehme Gefühle vermeiden, die aufkommen könnten, wenn sie sich von den Gegenständen trennen.

Neben den Schwierigkeiten, sich von Dingen zu trennen, zeigen viele Betroffene aber auch einen starken *Drang, Gegenstände zu erwerben*. So erleben sie



Abbildung 2:

Vermüllte Garage mit zahlreichen Kartons und sonstigem Verpackungsmaterial

in verschiedenen Situationen (z. B. beim Einkaufen) einen Drang, Dinge zu erwerben, dem sie nicht widerstehen können. Dabei handelt es sich vorrangig um kostenlose, objektiv wertlose Gegenstände, wie z. B. kostenlose Zeitungen, Flyer oder Verpackungen. Es ist aber auch möglich, dass Betroffene unkontrolliert Dinge einkaufen, die sie nicht benötigen oder nach dem Kauf gar nicht oder kaum benutzen.

Die Schwierigkeiten, sich von Dingen zu trennen, und der Drang, Dinge zu erwerben, führen zu der beschriebenen *Ansammlung von Gegenständen*, die den Wohnraum überfüllen und vermüllen und damit die Nutzbarkeit des Wohnraums und tatsächlich benötigter Gegenstände erheblich beeinträchtigen. Das hat Konsequenzen in sozialen, beruflichen und anderen wichtigen Lebensbereichen – sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Angehörigen.

Fallbeispiel: Merkmale des pathologischen Hortens

Frau K., 54 Jahre alt, wohnt allein in einer Drei-Zimmer-Wohnung. Sie habe schon seit einigen Jahren Probleme, sich von Gegenständen zu trennen. Darunter würden verschiedenste Gegenstände fallen, wie beispielsweise Kleidungsstücke, Verpackungen, Bücher oder Unterlagen. Aufgrund der Sorge, dass sie diese zu einem späteren Zeitpunkt noch mal gebrauchen könne, könne sie diese Gegenstände dann nicht wegschmeißen. Zudem würde sie auch immer wieder neue Dinge (wie z. B. zu verschenkende Bücher aus Buchregalen und preisreduzierte Kleidungsstücke) mit nach Hause nehmen. Sie stelle dann im Nachhinein fest, dass sie diese tatsächlich gar nicht benötige. Auf diese Weise hätten sich über die Jahre hinweg immer mehr Dinge in ihrer Wohnung angesammelt. Es herrsche eine starke Unordnung und Vermüllung in den Räumen, teilweise seien diese gar nicht oder nur über kleine Gänge zwischen Stapeln von Gegenständen zu betreten. Sie könne ihre Wohnung daher nur eingeschränkt nutzen. Sie könne vieles auch nicht wiederfinden und müsse dies dann erneut besorgen. Sie schäme sich für das Chaos in ihrer Wohnung und lade daher auch keine Gäste ein. Dadurch habe sie sich über die Zeit immer weiter isoliert.

Bis sich so viele Gegenstände ansammeln, dass Wohnräume in ihrer Nutzbarkeit eingeschränkt sind, kann einige Zeit vergehen. *Erste Anzeichen* machen sich aber schon früher bemerkbar. Betroffene sammeln erste Gegenstände an,