

«Die Betroffenen schämen sich und fühlen sich als Versager»

Pendenzen ein wenig hinauszuschieben, hat seine genussvollen Seiten – immer vorausgesetzt, dass Unerledigtes danach erledigt wird. Genau dies jedoch können Menschen mit einer Erledigungsblockade nicht. Ruth Joss arbeitet mit dieser Zielgruppe. Sie ist Ergotherapeutin mit eigener Praxis in Bern.



Unterstützt Menschen mit Erledigungsblockade: Ergotherapeutin Ruth Joss.

Text und Bild: Peter Brand

Frau Joss, die Erledigungsblockade ist ein noch etwas unbekanntes Problem – um was geht es genau?

Den Begriff verwenden wir seit gut zwölf Jahren. Er ist keine Diagnose, sondern eine Beschreibung. Eine Erledigungsblockade liegt vor, wenn jemand regelmässig wichtige Aufgaben oder Arbeiten zu spät oder gar nicht erledigt, obwohl es ihm weder am Willen noch an den Fähigkeiten mangelt. Die Betroffenen wissen zum Beispiel genau, wie Rechnungen zu zahlen oder Steuererklärungen auszufüllen sind, können sich aber nicht dazu überwinden.

Sie sind blockiert, obschon Motivation und Können vorhanden sind?

Genau. Es geht um eine innere Blockade, bestehend aus Gefühlen wie Angst, Erstarrung oder Unruhe, aber keineswegs um fehlendes Pflichtgefühl oder einen schlechten Charakter. Die Betroffenen sind in der Regel verantwortungsbewusste und interessierte Menschen. 20 Prozent der Bevölkerung leiden mehr oder weniger unter einer Erledigungsblockade – und zwar über alle Bildungsschichten hinweg.

Wir alle neigen ein wenig dazu, Arbeiten hinauszuschieben. Wann ist diese Angewohnheit noch «im grünen Bereich», wann wird sie zum Problem?

Entscheidend ist, wie gross die negativen Konsequenzen sind, die sich durch die Nicht-Erledigung einstellen. Bezahlt jemand seine Rechnungen nicht, hat dies finanzielle und irgendwann existentielle Konsequenzen. Er handelt sich durch sein Verhalten auch einen schlechten Ruf ein, gilt schnell als unzuverlässig, faul oder unmotiviert. Eine Erledigungsblockade ist alles andere als harmlos. Oft führt sie zu psychischen, gesundheitlichen, sozialen oder juristischen Problemen, zu Ausweglosigkeit bis hin zum Suizid.

Welches sind die Gründe, die zu einer Erledigungsblockade führen?

Gelegentlich liegt ihr ein ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) zugrunde. Bei Depressionen oder Suchtproblemen ist sie schon lange bekannt, sie kann aber auch Folge einer Erschöpfung oder traumatischer Erlebnisse sein. Jemand fällt in ein Loch, kümmert sich nur noch um das Nötigste und lässt den Rest schlittern. Darüber zu reden, fällt den meisten sehr schwer. Sie schämen sich und fühlen sich als Versager – was wiederum die Blockade verstärkt.

Angenommen, es liegt eine Blockade vor: Was heisst das für Betroffene?

Das ist sehr unterschiedlich. Oftmals geht es im Beruf besser, weil die soziale Kontrolle hilft und der Chef verlangt, dass eine Aufgabe zeitgerecht erledigt wird.

Aber auch hier: Wer alles immer im letzten Moment erledigt, arbeitet unter Druck und Angst und erbringt eine geringere Qualität, als ihm möglich wäre. Die Betroffenen müssen oft etwas geradebiegen und bringen Ausflüchte, die mit der Zeit negativ auffallen.

Wie lässt sich reagieren?

Wichtig ist, sich nichts vorzumachen und Hilfe anzunehmen. Es muss nicht zwingend professionelle Hilfe sein, auch eine Freundin oder ein Praxisausbilder können die notwendige Unterstützung leisten. Es braucht jemanden, der die Person mit einer wertschätzenden Haltung an die Hand nimmt und sagt: «Ich weiss, wie Erledigungsblockaden wirken. Komm, das machen wir jetzt!» Und nicht: «Gib dir mehr Mühe und mach es endlich!» Abwertende Kommentare und Ausüben von Druck verstärken den Teufelskreis massiv.

Was hilft den Betroffenen weiter – wie arbeiten Sie mit dieser Zielgruppe?

Wir packen von der ersten Sitzung an die Dinge an. Reden allein hilft nichts. Eine Erledigungsblockade lässt sich nur überwinden, indem man erledigt, was so lange liegengeblieben ist. Wir nehmen das gute Gefühl vorweg, das sich nach der vollbrachten Tat einstellt: «Stell dir vor, die Arbeit ist beendet und abgegeben.» Dies reduziert die Blockade und spornt an. Dann begleiten wir zum Handeln. Wenn sich der Erfolg einstellt, ist das ein Ansporn für weitere Erledigungen. Das beflügelt.

Stellen sich meist rasch Fortschritte ein – oder ist das Problem doch hartnäckiger?

Wir können den meisten Betroffenen rasch weiterhelfen. Zu erfahren, dass es sich um eine Blockade handelt und nicht um eine psychische Störung, zu erfahren, dass man nicht alleine «so unfähig» ist, bewirkt eine grosse Erleichterung. Die einen lernen rasch, ihre Blockaden zu überwinden, andere brauchen über längere Zeit Unterstützung.

Wie kann das Umfeld sinnvoll reagieren und unterstützen?

Das Wichtigste ist, die Blockade als solche zu erkennen, statt mit Vorwürfen und Druck zu reagieren. Wertschätzung ist Bedingung: Es ist kein schlechter Charakter oder fehlender Wille, kein mangelndes Pflichtgefühl, es ist eine Blockade. Man kann beispielsweise sagen: «Ich möchte nicht, dass du so viel Stress hast, unnötig Geld verlierst, lügen musst oder sonstige negative Konsequenzen zu tragen hast. Du hast alles, um da wieder rauszukommen. Bitte akzeptiere, dass ich dich durch die Arbeit begleite, bis sie erledigt ist, oder dass dich ein Coach oder eine Therapeutin unterstützt.»

einsteiger@erz.be.ch

Nützlicher Link

Mehr zur Ergopraxis:
www.dieergopraxis.ch