

WENN ES MÜHE MACHT, ORDNUNG ZU HABEN

# Erdrückt vom eigenen Durcheinander

WALTER DÄPP

A. B., 26-jährig, Bankangestellte, und B. C., 41-jährig, Bauingenieur, hatten beide eine «Krankheit», die es als solche gar nicht gibt – die «Erledigungsblockierung». Sie verschoben Dinge auf morgen und erledigten sie auch übermorgen noch nicht. Sie brachten keine Ordnung mehr ins eigene Durcheinander – obschon sie dazu befähigt gewesen wären. Sie hatten plötzlich einen Pendenzenberg vor sich, der sie zu erdrücken drohte. Und wenn sie nicht Hilfe in Anspruch genommen hätten, wären sie nie darüber hinweggekommen.

Die beiden sind Klienten der Berner Ergotherapeutin Ruth Joss, die immer öfter mit Menschen zu tun hat, die an solchen Erledigungsblockaden leiden.

## «Ordnung – auch im Kopf»

A. B., die als Bankangestellte an zuverlässiges und genaues Arbeiten gewöhnt ist, hat nun, nach langer Leidenszeit, wieder Ordnung in ihrer Wohnung und in ihren Finanzen. «Und auch im Kopf», wie sie sagt. Allmählich merkt sie, dass diese Ordnung ihr wieder Freiheiten gibt, die jahrelang eingeschränkt waren. «Ohne Unterstützung», meint sie, «wäre dies allerdings nicht möglich gewesen. Allein hätte ich es nicht geschafft.»

Ordnung – das heisse für sie, keine Mahnungen und Betreibungsandrohungen mehr zu erhalten. Und ihre Wohnungstür wieder öffnen – wieder Freunde einladen zu können. Und Ordnung bedeute auch, dass sie sich selber wieder wohl fühle: «Dass alles, was mich vorher überforderte hatte, wieder möglichst geregelt ist. Dass ich die Rechnungen bezahle, keine Arzttermine mehr versäume, nicht mehr alles vor mir herschiebe. Dass ich meine Sachen übersichtlich in Kisten versorgt habe – in einer Nähzeugkiste, einer Büromaterialkiste, einer CD-Kiste, einer DVD-Kiste, einer Kiste mit technischem Zubehör, einer Kiste mit Büchern, einer Kiste mit Plüschtieren und so weiter.» Ordnung bedeute für sie auch, dass ihr Leben «kein Chaos mehr» sei: «Vorher war es ein Chaos. Nur am Arbeitsplatz habe ich Ordnung gehabt und alles zuverlässig erledigt.»

## «Es war ein langer Weg»

Inzwischen habe sie einen langen Weg zurückgelegt – «seit ich mit 18 Jahren in eine eigene Wohnung zog». Diese habe nach einigen Monaten bereits «so grauhaft ausgesehen», dass sie sich «total zurückzog und niemanden mehr heringelassen» habe. Der Boden sei mit Kehrrecht bedeckt gewesen – mit Kleidern, Zeitungen, nicht bezahlten Rechnungen und so weiter. Nur die Wohnungsmiete und die Natelrechnung habe sie bezahlt, sonst nichts. Und nur den Zugang zum Bett und zum PC habe sie «noch einigermaßen freihalten können».

Als Hauptursachen für «das Chaos» nennt A. B. «Überforderung – auch durch die Krankheit Morbus Crohn», eine chronische Darmentzündung, an der sie seit Jahren leidet. Die Wende habe ein Spitalaufenthalt gebracht, als sie ihrer Mutter Zutritt zur Wohnung habe gewähren müssen: «Das war der Anstoss, zu handeln. Wir beauftragten ein Putzinstitut, das allen Unrat entsorgte. Mein Vater brachte Ordnung in die unerledigten Rechnungen, meine Mutter unterstützte mich in allem andern und fädelt die Ergotherapie ein.»

## «Eine grosse Stütze»

Die Begleitung durch Ergotherapeutin Ruth Joss sei für sie eine grosse Stütze: «Dank ihr weiss ich, dass

Die Ergotherapeutin Ruth Joss wird immer öfter mit einem Phänomen konfrontiert, das vielen nicht ganz unbekannt sein dürfte. Sie nennt es «Erledigungsblockierung».

Viele Betroffene kommen ohne Hilfe nicht mehr über den eigenen Pendenzenberg hinweg.



Wenn liegen bleibt, was man längst erledigen sollte: Viele kommen ohne Hilfe nicht aus dem Schlamassel heraus.

BEAT SCHWEIZER

ich kein Messie bin, sondern jemand, der an Erledigungsblockierung leidet. In der Therapie lerne ich, die Dinge, die ich vor mich hinschob, anzupacken.» Aus Anst vor einem Rückfall treffe sie sich nach wie vor monatlich mit der Therapeutin: «Das ist wichtig für mich.»

Anders zeigte (und zeigt) sich das Problem der Erledigungsblockierung bei B. C., 41-jährig, Bauingenieur in Bern. Auch er engagiert sich im Beruf und im Sportverein überdurchschnittlich, doch «mit administrativen Pflichtübungen» hat er sich stets schwergetan. Es waren oft

«Hauruckaktionen» nötig, um die Probleme wieder einigermaßen in den Griff zu bekommen – und so gleich flüchtete er sich stets wieder «in angenehmere Dinge», wie er selbstkritisch sagt. Anfänglich hatten ihn die Mahnungen, die ins Haus flatterten, kaum gekümmert:

Er verdiente genug, um auch Busen und Zusatzrechnungen zu bezahlen. Doch allmählich geriet auch seine finanzielle Situation aus den Fugen. Er verschuldete sich – ohne es zu merken. Aber er war «wie gelähmt»: Es gelang ihm nicht, so zu handeln, wie er vernunftsmässig

## ERGOTHERAPEUTIN RUTH JOSS

# «Erledigungsblockierung»

Die Berner Ergotherapeutin Ruth Joss nennt es Erledigungsblockierung: Die – manchmal krankheitsbedingte – Schwäche, Unerledigtes so lange auf die lange Bank zu schieben, bis es chaotische Ausmasse annimmt. Ihr Therapie- und Hilfsangebot ist gefragt.

«Die oft gehörte Bemerkung, vieles, das man versäume, erledige sich von selber, trifft leider meist nicht zu.» Das sagt die Berner Ergotherapeutin Ruth Joss: «Es gibt Dinge, die einfach erledigt werden müssen, sonst gibt es Schwierigkeiten – und man gilt bald als charakterlos, unzuverlässig oder faul.»

## Nicht so, wie man möchte

Menschen mit «Erledigungsblockierungen», wie Joss diese Problematik nennt, seien aber bei allem guten Willen nicht in der Lage, so zu handeln, wie sie handeln möchten und – von ihren Fähigkeiten her – handeln könnten. Sie sind über längere Zeit ausserstande, wichtige Alltagsvorrichtungen zu erledigen: «Es gibt mildere Formen (Prokrastination, Aufschieberei) und extreme (Messie-Syndrom – das Unvermögen, Dinge wegzuerwerfen).

Der Übergang von milderen zu extremeren Formen sei fließend, sagt Ruth Joss. Prokrastination bekomme man oft selber in den Griff, bei Erledigungsblockaden sei therapeutische Hilfe angezeigt – weil

die Folgen sonst gravierend sein können: «Mit Erschöpfung, Depressionen, Ängsten und Süchten. Und auch mit somatischen Erkrankungen wie Magenproblemen, Herzbeschwerden und Schlafstörungen.» Deshalb sei es wichtig, den Teufelskreis möglichst frühzeitig zu durchbrechen.

Ruth Joss war vor einigen Jahren zufällig auf die Problematik aufmerksam geworden: «Innert kurzer Zeit kamen zwei Klienten mit einer ähnlichen Problematik zu mir. Beide litten an Erledigungsblockierung, waren verschuldet und verzweifelt. Ich suchte nach Unterstützungsangeboten, fand aber nichts. Deshalb begannen wir uns in unserer Ergotherapiepraxis gezielt damit zu befassen und ein Unterstützungsangebot aufzubauen. Mit erstaunlichem Erfolg: Sozialdiagnosten, Psychotherapeuten und auch Ärztinnen und Ärzte überweisen uns nun Patientinnen und Patienten mit Erledigungsblockaden.»

## Sich nicht überwinden können

Einige ihrer Klientinnen und Klienten leiden an einem – zum Teil nicht erkannten – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS), an einem Schleudertrauma oder an einer Stresserkrankung. Andere seien depressiv oder befänden sich «sonst in einer lähmenden Krise»: Sie könnten sich einfach nicht dazu überwinden, etwas zu tun, das ihnen unangenehm sei. Viele seien zwar entscheidungsschwach, sonst aber ausgesprochen perfektionistisch veranlagt. «Wenn ich etwas mache, dann richtig», sagen sie –



Ruth Joss, Ergotherapeutin, hat viele Klienten mit Erledigungsblockierung.

BEAT SCHWEIZER

mit der Konsequenz, dass sie es dann eben gar nicht anpacken. Die Folgen könnten fatal sein: Wenn Rechnungen nicht beglichen werden, kämen Betreibungen, wenn die Wohnungsmiete nicht bezahlt werde, folge plötzlich die Kündigung. Damit manövrierten sich die Betroffenen zusehends ins Abseits: «Klingelt es überraschend an der Tür, kommt Panik auf – es könnte ja der Vermieter oder die Polizei sein, die Geld eintreiben oder bedrohliche Post bringen wollen.»

Viele gingen lieber nicht mehr nach Hause: «Wimmelt es in der Küche von Fruchtfliegen, wird sie nicht mehr betreten. Sind alle Kleider schmutzig, werden neue gekauft. Obwohl die Betroffenen oft gut verdienen, machen sie hohe Schulden. Das Ausfüllen der Steuererklärung wird monatelang aufgeschoben – und Jahr für Jahr lassen sie sich von den Steuerbehörden wieder (teurer) einschätzen.»

## Sich vom Problem ablenken

Viele lenkten sich vom Problem ab – «mit Stammtischsitzerei, Fernsehkonsum, Surfen im Internet, exzessivem Sport oder unbegrenzten Überstunden. Dann fallen sie todmüde ins Bett – so müde, dass sie

handeln wollte. Die «administrative Unordnung» übertrug sich nun auch auf den Haushalt. «Oft ging ich nicht mehr in die Küche, weil alles so unordentlich und vernachlässigt war. Ein Glück, dass mir meine Schwester zwischendurch half, Ordnung zu schaffen – glücklicherweise, ohne Fragen zu stellen.»

Der «innere Druck», sagt B. C., sei dann aber zu gross geworden. Er habe eine Erschöpfungsdepression erlitten und nach Gründen für sein sonderbares Verhalten gesucht («mein ADHS spielt sicher eine Rolle») und nach jemandem, der ihn unterstützte: der kontrollierte, ob er wirklich erledigte, was er erledigen musste. So sei er auf das Angebot von Ruth Joss gestossen. Die Erledigungsblockaden seien «nun zwar nicht einfach weg», er könne dank fremder Hilfe aber besser damit umgehen. «Wichtig ist», sagt er, «dass ich meine Schwächen akzeptiere, Unterstützung annehme und mich nicht vor der Verantwortung drücke. Ich lasse es jedenfalls nicht mehr so weit kommen wie früher.»

## «Ohne jedes System»

B. C., der im Beruf zuverlässig und erfolgreich ist, habe seine privaten Angelegenheiten «ohne jedes System» zu bewältigen versucht, sagt Ruth Joss: «Wenn zu Hause Pflichten auf ihn warteten, steckte er den Kopf in den Sand und flüchtete sich in den Sport.» Als sie mit ihm zu arbeiten begann, hätten zuerst «zwei meterhohe Papierberge» abgetragen werden müssen – «mit alten, nicht ausgefüllten Steuererklärungen, Rechnungen, Mahnungen, Abholungseinladungen, Betreibungen». Wenn kein Partner oder keine Partnerin da sei, die beim Erledigen der Pendenzen helfen könne («wie oft die Ehefrau oder, im Geschäft, die Sekretärin»), führe diese Erledigungsblockade eben oft zu ernsthaften Schwierigkeiten: zu Problemen mit Ämtern, die dann kein Verständnis für Versäumnisse aufbrächten. Und zu Problemen im Verwandten-, Bekannten- und Freundeskreis.

Hier setze sie an – «als eine Vertrauensperson, die Entschlossenheit, Selbstdisziplin und Übersicht gewissermassen personifiziert – und die weiss, dass die Situation gemeistert werden kann».

## «Druck – und Reizüberflutung»

Das offenbar weit verbreitete Phänomen der Erledigungsblockierung wird, wie Ruth Joss sagt, «durch die heutige Reizüberflutung und den Druck in der heutigen Berufswelt» verstärkt: «Viele müssen im Beruf alles geben und können sich dann nicht mehr überwinden, zu Hause auch noch Pflichten zu erledigen.» Unter den Betroffenen seien übrigens viele Leute in anspruchsvollen Berufen – auch Architekten, Ingenieure, Ärzte oder Juristen. Mehrheitlich seien es Männer, doch auch immer mehr Frauen seien betroffen.

A. B. und B. C. hätten «es bereits recht gut geschafft», sagt Ruth Joss. A. B. komme nur noch einmal pro Monat für ein Gespräch in die Praxis: «Sie wird weiterhin auf die Unterstützung durch Eltern und Freunde angewiesen sein und eine Putzfrau beschäftigen. Aber sie ist entlastet, fühlt sich stärker und belastbarer.» B. C. habe inzwischen, mit Unterstützung, «seine Administration im Griff». Es gelinge ihm auch, seine Schulden abzubauen.

## «Dem Teufelskreis entronnen»

Beide seien nun «dem Teufelskreis von Vorsätzen, Misserfolgen und Selbstvorwürfen» entronnen, könnten normal leben – «mit weniger Scham und Schuldgefühlen, ohne zu verdrängen und ohne sich verstecken zu müssen».

[i] ERLEDIGUNGSBLOCKIERUNG Auskünfte bei Ruth Joss, Die Ergopraxis beim Bahnhof, Hodlerstrasse 16, 3011 Bern. Internet: www.dieergopraxis.ch