

Hilfe bei Erledigungsblockade

Was ist eine Erledigungsblockade?

Menschen mit Erledigungsblockade sind über längere Zeit ausserstande, wichtige Alltagsverrichtungen zu erledigen, zu denen sie eigentlich fähig wären. Es gibt mildere Formen davon (Prokrastination, Aufschieberei) und extreme (Messie-Syndrom).

Die Problematik

Menschen mit Erledigungsblockade sind oft im Berufsleben sehr erfolgreich. Doch zur Erledigung von bestimmten alltäglichen Verrichtungen können sie sich über längere Zeit nicht überwinden. So werden z.B. Rechnungen nicht mehr bezahlt, Mahnungen und Steuererklärungsformulare auf dem wachsenden Pendenzenberg abgelegt. Das zunehmend schlechte Gewissen bewirkt, dass sie Briefe nicht mehr öffnen, da sie ja Rechnungen oder Mahnungen enthalten könnten und Abholeinladungen ignorieren, da es sich beim Abzuholenden ja um Betreibungsandrohungen handeln dürfte. Klingelt es überraschend an der Türe, kommt Panik auf, denn es könnten Vermieter oder Polizei sein, die Geld eintreiben oder bedrohliche Post bringen wollen. Im Gedanken ans Erledigen gehen die Betroffenen lieber nicht nach Hause, ihre Wohnungen sehen deshalb oft unordentlich aus. 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. Haben sie Angst, den Gläubigern zu begegnen, weichen sie Situationen und Orten aus, an denen sie diese antreffen könnten. Das Ausfüllen der Steuererklärung wird monatelang vor sich her geschoben – und Jahr für Jahr lassen sie sich wieder von den Steuerbehörden (teurer) einschätzen, da sie sich nicht zum Ausfüllen überwinden konnten. Straf- und Mahngebühren scheinen zum Leben zu gehören. Ein stark kompensatorisches Verhalten bis hin zu einer Sucht gehört meist zu der Problematik: je nach Neigung „lösen“ Menschen mit Erledigungsblockade das Problem durch abendfüllende Stammtischsitzerei, Fernseherei, exzessives Surfen im Internet, Sport oder unbegrenzte Überstunden. Danach fallen sie todmüde ins Bett, verstehen sich selbst, dass sie „jetzt nichts mehr erledigen können - morgen werden sie es dann endlich tun“. Doch in den nächsten Tagen (die Jahre werden) hält sie immer etwas „Wichtiges“ vom Ausführen der Vorsätze ab.

Mögliche Gründe

Einige der Betroffenen leiden an einem (evtl. nicht erkannten) Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom AD(H)S, bei anderen fängt es damit an, dass sie sich in einer lähmenden Krise befinden oder sich einfach nicht dazu überwinden können, etwas zu tun, das ihnen unangenehm ist. Oft besteht ein ausgeprägter Perfektionismus: „Wenn ich etwas mache, dann richtig!“ und ein Vogel-Strauss-Verhalten: wird es brenzlich, stecken sie den Kopf in den Sand und erstarren. Mit sich alleine zu sein und mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, ist für sie äusserst schwierig. Erst wenn sie unter dem Druck zusammenbrechen, gestehen sie sich das Fiasko in vollem Umfang ein, erst wenn sie am verzweifeln sind, werden sie bereit, Hilfe anzunehmen. Die Meisten von ihnen leiden an Depressionen und Süchten - wobei hier diese die *Folge* der Probleme sind, nicht der Grund.

Therapie und Hilfsangebot

Die Situation bessert sich sehr schnell, wenn die richtige Unterstützung gegeben – und angenommen wird. Personifiziert eine Vertrauensperson stellvertretend Handlungsentschlossenheit, Selbstdisziplin, Übersicht und den Optimismus, dass die Situation gemeistert werden *kann*, wird schon nach der ersten Sitzung Auftrieb spürbar. Bald zeichnen sich Lösungen und Erfolge ab. Nach drei bis vier Sitzungen ist ihre teils Jahre alte Post geöffnet, sortiert, eingeordnet, die Kreditkarten in Sicherheit, die Pendenzen erfasst und priorisiert – die Damoklesschwerter entfernt. Obwohl es den Betroffenen äusserst peinlich ist, bei diesen „einfachen Dingen“ begleitet werden zu müssen (im Beruf sind sie ja souverän und oft daran gewöhnt, das Sagen zu haben), sind sie nach den positiven Erfahrungen äusserst erleichtert. Langsam gewöhnen sie sich daran, dass es auch ein Leben ohne Mahnungen und Androhungen gibt und Briefe nicht von sich aus bedrohlich sind. Bei der therapeutischen Arbeit achten wir neben dem konkreten Erledigen auf Unruhegefühle, Flucht Tendenzen, Kompensations- und Selbstbetrugsneigungen, Denkblockaden, Fallstricke, usw. Diese sollen bewusst wahrgenommen, ausgehalten und ein konstruktiver Umgang damit erarbeitet werden. Die längerfristige Begleitung bringt Erleichterung, Erfolgserlebnisse und das Gefühl, wieder Macht über das eigene Leben zu gewinnen. Die *eigentlich vorhandene* Fähigkeit zu erledigen wird zu einer realen Fähigkeit. Anfänglich ist es die Motivation, die Therapeutin nicht enttäuschen zu wollen, die die Betroffenen dazu bringt, sich zu überwinden, später motiviert sie ihre rückkehrende Handlungsfähigkeit zu weiteren Erfolgserlebnissen. Sie können wieder zu Selbstständigkeit befähigt werden, doch eine äussere Strukturierungshilfe und Kontroll- bzw. Nachfragefunktion ist oft über lange Zeit angezeigt.