

Therapie 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 und extreme (z.B. Messie-Syndrom). Schon die mildereren Formen bringen grossen Leidensdruck und äusserst negative Konsequenzen mit sich. Die Problematik ist verbreitet (ca. 20% der Bevölkerung).

Die Problematik

Menschen mit Erledigungsblockade können sich zur Erledigung von bestimmten alltäglichen Verrichtungen nicht überwinden – obwohl sie über die dafür nötigen Fertigkeiten verfügen und sie z.B. im Berufsleben täglich einsetzen. Die typischen Schwierigkeiten scheinen absurd und niemand kann sie verstehen, nicht einmal die Betroffenen selbst. Deshalb verbergen sie sie so lange wie möglich und geraten zunehmend unter grossem Druck. Leben sie nicht mit PartnerInnen zusammen, die die Schwierigkeiten kompensieren, entgleist die Situation rasch, deshalb also häufig nach einer Trennung. Sie bezahlen die Rechnungen nicht mehr und legen Mahnungen auf dem wachsenden Pendenzenberg ab. 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 um Betreibungsandrohungen handeln könnte. Klingelt es überraschend an der Türe, kommt Panik auf, denn es könnten Vermieter oder Beamte sein, die Geld eintreiben oder bedrohliche Post bringen wollen. Im Gedanken ans Erledigen gehen die Betroffenen möglichst nicht nach Hause, ihre Wohnungen sehen deshalb oft sehr unordentlich aus. Wimmelt es z. B. in der Küche von Fruchtliegen, betreten sie sie nicht mehr. Sind alle Kleider schmutzig, werden neue gekauft. Obwohl die Betroffenen oftmals in verantwortungsvollen Positionen sind und gut verdienen, machen sie hohe Schulden. Haben sie Angst, den Geldgebern zu begegnen, weichen sie Situationen und Orten aus, an denen sie diese treffen könnten. Das Ausfüllen der Steuererklärung schieben sie monatelang vor sich her – und Jahr für Jahr lassen sie sich wieder von den Steuerbehörden (teurer) einschätzen, da sie sich einfach nicht überwinden können, sie auszufüllen.

Ein stark kompensatorisches Verhalten bis hin zu einer Sucht gehört meist zu der Problematik: je nach Neigung „lösen“ sie das Problem durch abendfüllende Stammtischsitzerei, exzessives Fernsehen, Surfen im Internet, Sport oder unbegrenzte Überstunden. Danach fallen sie todmüde ins Bett, „versteht sich ja, dass ich jetzt nichts mehr erledigen kann – morgen werde ich es dann endlich tun“. Doch in den nächsten Tagen (die dann zu *Jahren* werden) hält nach Feierabend wieder etwas „wichtiges“ von den Vorsätzen ab. Befinden sie sich doch einmal in einer Situation, die es erlauben würde zu handeln, sind sie richtiggehend gelähmt und können nicht mit dem Erledigen beginnen.

Schwierig an dieser Unfähigkeit ist auch, dass sie so absurd wirkt. Die Betroffenen wissen ja, wie man einen Briefkasten öffnet, ein Couvert aufreisst, Einzahlungen tätigt, telefoniert, einen Brief schreibt oder eine Steuererklärung ausfüllt. Sie sind im Beruf erfolgreich und können dort realistisch mit Geld umgehen. Mit Leichtigkeit können sie für andere Leute Wohnungen in einer anderen Stadt finden, Steuererklärungen ausfüllen oder sie finanziell beraten. Doch für sich selbst gelingt es ihnen nicht, auf die notwendige Weise zu handeln. Sie sind sich bewusst, dass sie gut verdienen und geben das Geld entsprechend grosszügig aus. Sportmaterial darf Tausende kosten, gegessen wird in guten Restaurants, in den Ferien wird „sicher nicht“ gespart, die teuren Schuhe haben sie „verdient“. Gleichzeitig wird der Schuldenberg immer höher, der Betreibungsregisterauszug immer länger. Wie hoch ihre Schulden sind, wissen sie nicht, sie verdrängen deren Präsenz erfolgreich.

Mögliche Gründe

Viele der Betroffenen leiden an einem (ev. nicht erkannten) Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom AD(H)S, bei einigen sind sie Folge von somatischen Leiden wie wie z.B. chronische Darm-entzündung, Erschöpfungssyndrome, HWS-Distorsion. Mehrere waren jüngste Geschwister in der Familie - vielleicht wurden ihnen in der Kindheit oft praktische Dinge abgenommen, wenn sie sie noch nicht gut tun konnten oder wollten. Der schädliche Kreislauf fängt bei den einen damit an, dass sie sich in einer Krise befinden, die sie lähmt, bei anderen damit, dass sie sich nicht dazu überwinden können, etwas zu tun, das sie langweilt oder für sie unangenehm ist. Oft fällt grosser Perfektionismus auf: „Wenn ich etwas mache, dann richtig!“. Für das „Richtigmachen“ haben nie genügend Zeit – doch mittelmässig tun sie es auch nie. Auffällig ist auch ein ausgeprägtes 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 der massiven Probleme 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 diese bei Erledigungsblockade die *Folge* der Probleme sind, nicht der Grund.

Konsequenzen

Da das Thema noch weitgehend unbekannt ist, denken alle Betroffenen, sie seien die Einzigen, die so „unfähig“ sind. Sie versuchen, sich noch mehr anzustrengen oder die Situationen vor anderen zurechtzubiegen, manchmal mit Hilfe von Lügen. Mahnungen und Ratschläge, die sie erhalten, helfen nichts. Niemand versteht die Art der Blockierung, niemand kann sich vorstellen, dass diese fähigen Leute Dinge nicht tun können, die sie ja durchaus können, sodass die Ratschläge an ihrer Realität vorbei zielen und sie nur noch ohnmächtiger machen. Da spezifische Hilfe noch nicht bekannt ist, werden sie von Therapien enttäuscht, wenn sie endlich bereit sind, Hilfe anzunehmen.

Die Betroffenen sind schlimmen Vorwürfen und Abwertung ausgesetzt („Chaot, unzuverlässig, unfähig, charakterlos“ usw.), die sie auch für sich selbst übernehmen. Ihr Unvermögen ist für die Umwelt wie für sie selbst unverständlich und auch schädigend. Aus diesem Konflikt (wollen und können – und doch versagen) entsteht oft ein Doppelleben bis hin zur Isolation. Durch die zunehmenden Verstrickungen, die extreme Lähmung und die Schuld- und Schamgefühle steigert sich der Druck im Extremfall bis zur Suizidalität.

Von den Konsequenzen dieser Störung sind viele direkt oder indirekt betroffen: PartnerInnen, KollegInnen, FreundInnen - all jene, die unter der „Unzuverlässigkeit“ leiden müssen, all jene, die auf etwas Versprochenes warten, deren Rechnungen nicht bezahlt werden, die sich hintergangen, ausgenützt, betrogen usw. fühlen. Die Schwierigkeit ist ein wesentlicher Grund für Trennungen in grosser Wut und Abwertung. Zusätzlich entstehen durch Schulden, ausgelassene Versicherungen, Fahren in alkoholisiertem Zustand, gesundheitliche Beschwerden usw. hohe Kosten für die Allgemeinheit. In Anbetracht des unerträglichen Drucks, unter dem diese Menschen stehen, dürften auch viele Suizide in der Folge dieser Störung begangen werden.

Beispiele

X., 35 J., Abteilungsleiter, betrat seine Wohnung immer seltener, da er es nicht ertrug, am mahnend-vollen Briefkasten vorbeizugehen, und übernachtete monatelang auswärts. Zum Zahlen der Strassenverkehrsabgaben musste er per Polizeifahndung über den Entzug der Kontrollschilder gezwungen werden. Erst die Panik, wegen einer nicht bezahlten Verkehrsbusse polizeilich gesucht zu werden und ins Gefängnis zu kommen, liess ihn dermassen verzweifeln, dass er uns um Hilfe bat. Zu diesem Zeitpunkt litt er bereits seit Jahren unter Herzbeschwerden, blutigem Erbrechen, Erschöpfungsdepression, Angstzuständen und Suizi-

dalität. Einmal versuchte er eine Psychotherapie, sein Therapeut meinte, das Problem liege in einem zu hohen Anspruch an sich selbst. Sein Therapieansatz war, das Selbstwertgefühl seines Klienten zu verbessern, indem er alles „ins richtige Licht rücken wollte“ und dessen beruflichen Erfolge lobte. Die Erledigungsblockade, das Ausmass und die Gefährlichkeit der durch sie entstandenen Situation erkannte er nicht annähernd. Dass der Fachmann das Problem nicht erfassen konnte, nachdem Herr X. endlich Hilfe gesucht hatte und offen über die Schwierigkeiten sprach, verstärkte seine Verzweiflung massiv.

Y, 37 J., Architekt, wurde depressiv und auch im Beruf zunehmend handlungsunfähig, bis sein Arzt ihn wegen Depressionen mit beginnendem Burnoutsyndrom krank schrieb. In der monatelangen Psychotherapie wurde kognitive Verhaltenstherapie angewandt mit Zielerarbeitung und Verbesserung des Selbstwertgefühls. Er machte Fortschritte in der Bewusstwerdung, seine alltagspraktische Handlungsfähigkeit und sein Leidensdruck änderten sich aber nicht. Durch die konkrete Unterstützung beim Erledigen verschwand seine Depression innerhalb von wenigen Tagen, die Papierberge innerhalb von Wochen. Erst dann war es möglich, in der Psychotherapie wirksam an den Ursachen zu arbeiten.

Therapie und Hilfsangebote

Da die Problematik noch sehr wenig bekannt ist, sind kaum spezifische und wirksame alltagspraktische Hilfsangebote zu finden. Die Betroffenen stehen mit ihrem Unvermögen, dem Unverständnis der Umgebung und ihren Selbstvorwürfen meist alleine da, ebenso die stark mitbetroffenen Angehörigen. Dabei ist es recht einfach, wirksame Hilfe zu geben. Psychotherapie genügt kaum je, da sich damit an den alltagspraktischen Problemen nicht viel ändert und der Leidensdruck sich deshalb nicht mindert. Psychologen, Sozialarbeiter und Schuldenberatungsstellen arbeiten in ihrem Büro. Erledigen lernen können die Betroffenen aber oftmals nur, wenn jemand neben ihnen sitzt, während sie dem Drachen auf ihrem Schreibtisch die Stirn bieten.

Als Ergotherapeutinnen darin ausgebildet, verschiedenartige Einschränkungen der Handlungsfähigkeit zu erfassen und zu behandeln, haben wir neben der konkreten Unterstützung unserer PatientInnen ein spezifisches Programm ausgearbeitet und beraten Hilfspersonen. In unserer Arbeit haben wir folgende Erfahrung gemacht: Die Situation bessert sich sehr schnell, wenn die richtige Unterstützung gegeben wird. Personifiziert eine Vertrauensperson stellvertretend Handlungsentschlossenheit, Selbstdisziplin, Übersicht und den Optimismus, dass die Situation gemeistert werden *kann*, wird schon nach der ersten Sitzung deutlich Auftrieb spürbar. Bald zeichnen sich Lösungen und Erfolge ab. Nach drei bis vier Sitzungen ist ihre teils Jahre alte Post geöffnet, sortiert, eingeordnet, die Kreditkarte in Sicherheit, sind 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 auch daran gewöhnt, das Sagen zu haben), sind sie nach den positiven ersten Erfahrungen mit dem Erledigen äusserst erleichtert. Langsam erfahren sie, dass es auch ein Leben ohne Mahnungen und Androhungen gibt und dass Briefe nicht per se bedrohlich sind. Bei der therapeutischen Arbeit achten wir neben dem konkreten Erledigen auf Unruhegefühle, Fluchtendenzen, Kompensations- und Selbstbetrugsneigungen, Denkblockaden, Fallstricke, usw., die wir ansprechen. Diese sollen bewusst wahrgenommen, ausgehalten und ein konstruktiver Umgang damit erarbeitet werden, Selbstüberwindung wird geübt. Die längerfristige Begleitung bringt Erfolgserlebnisse und das Gefühl, wieder Macht über die Dinge zu gewinnen – statt, dass die Dinge Macht über sie haben. Die *eigentlich vorhandene* Fähigkeit zu erledigen wird zu einer realen Fähigkeit. Anfänglich ist es die Motivation, uns persönlich nicht enttäuschen zu wollen, die sie dazu bringt, sich zu überwinden, später motiviert sie ihre rückkehrende Handlungsfähigkeit zu weiteren Erfolgserlebnissen. Die Betroffenen können wieder zu Selbstständigkeit befähigt werden, doch eine äussere Strukturierungshilfe sowie eine gewisse Kontroll- bzw. Nachfragefunktion ist über längere Zeit nötig.