

# TAGBLATT

---

## **DIESE TIPPS BEGEISTERTEN (6/8)**

### **Nicht faul, sondern blockiert: Ergotherapeutin erklärt, was eine Erledigungsblockade ist**

Ergotherapeutin Monika Elsässer beschäftigt sich mit Erledigungsblockaden. Im Interview erklärt sie, was genau der Begriff bedeutet.

**Interview: Sophie Deck**

25.12.2021, 05.00 Uhr

#### **Diese Tipps begeisterten 2021**

Dieser Artikel kam bei unseren Leserinnen und Lesern besonders gut an. Wir präsentieren ihn deshalb über die Festtage in unserer Reihe «Diese Tipps begeisterten 2021». Der Artikel wurde erstmals am 22. Januar 2021 publiziert.

---

Seit Anfang Woche muss, wenn möglich, wieder im Homeoffice gearbeitet werden. Hierzulande funktioniert das grundsätzlich gut, wie eine neue Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW zeigt: Über 70 Prozent fühlten sich im Homeoffice wohl, viele sogar wohler als im Büro.

Doch nicht für alle ist es so leicht, sich ihre Zeit selber einzuteilen. Insbesondere für die Menschen, mit denen die Ergotherapeutin Monika Elsässer zusammenarbeitet. Ihre Patienten leiden unter Erledigungsblockaden,

schieben also die simpelsten Dinge unkontrollierbar auf. Dies sei nicht das normale Aufschieben, das wir alle kennen, so Elsässer.



Dinge lieber hinausschieben: Ergotherapeutin Monika Elsässer erklärt das Problem einer Erledigungsblockade.

Hanspeter Bärtschi

Betroffene lassen Deadlines verstreichen, bis sie hohe Schulden haben oder ihnen gar rechtliche Konsequenzen drohen. Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Leben unter einer solchen Blockade. Im Interview erklärt Elsässer, wie sie Menschen mit Erledigungsblockaden hilft.

### **Worum geht es bei Ihrer Arbeit?**

*Monika Elsässer:* Momentan arbeite ich als Ergotherapeutin in zwei Praxen: der Ergopraxis in Bern und der neu eröffneten xundheitspraxis in Olten. An beiden Orten beschäftigen wir uns mit

Erledigungsblockaden, einem Thema, das mich schon seit dem Anfang meiner Arbeit begleitet.

### **Was ist eine Erledigungsblockade?**

Wir alle kennen es, glaube ich, dass wir unangenehme Dinge aufschieben. An einem gewissen Punkt, wenn das uns Wasser bis zum Hals steht, erledigen wir sie aber doch noch. Menschen mit einer Erledigungsblockade reagieren auf Termine und Deadlines nicht mehr. Sie zahlen Rechnungen nicht, bis der Betriebsbeamte vor der Tür steht, in der Wohnung herrscht ein riesiges Chaos, es wird aber nicht aufgeräumt, oder Aufgaben des Chefs werden so lange vernachlässigt, bis die Kündigung droht. Blockaden können alle Lebensbereiche betreffen. Bei manchen ist es nur ein bestimmter Bereich, bei anderen gleich mehrere.

### **Warum ist es wichtig, Menschen über dieses Problem aufzuklären?**

Erledigungsblockaden sind etwas sehr Verbreitetes. Ein Viertel aller Schweizer hat damit zu kämpfen. Jedoch wird das Problem selten benannt, weil es so schambesetzt ist. Menschen, die Dinge herausschieben, werden oft als chaotisch oder faul abgestempelt. Sie hören Dinge wie: «Reiss dich doch mal zusammen.» So eine Blockade hat aber nichts mit Charakterschwäche zu tun. Die Betroffenen leiden sehr unter dem Problem, sie trödeln nicht einfach herum. Ohne Hilfe von aussen ist es kaum möglich, da herauszukommen.

## **Und warum ist das für Betroffene so schwierig?**

Die Gründe sind vielseitig. Häufig sind es Erwachsene mit ADS oder ADHS, die zu uns kommen. Auch Depressionen oder ein Burn-out können Blockaden verursachen. Es ist nicht immer ganz klar, woher es kommt, doch einer Blockade liegt immer ein Gefühl zugrunde. Betroffene sagen, sie fühlen sich wie gelähmt oder gefesselt. Sie haben zwar die Mittel und die Fähigkeiten, die anstehenden Aufgaben zu erledigen und sie wollen diese Dinge auch tun, fühlen sich aber schlichtweg nicht dazu imstande.

## **Wenn ich nun Wichtiges hinausschiebe, woher weiss ich, ob es eine Blockade ist oder ob ich einfach «zu entspannt» bin?**

Entscheidend ist der Leidensdruck. Ob man sich psychisch und körperlich belastet fühlt. Sobald es das Leben dominiert und man alles darum herumorganisiert, ist es ein Problem, das man auch behandeln muss.

## **Und wie machen Sie das?**

Zuerst schauen wir ganz konkret, in welchen Lebensbereichen sich das Problem zeigt, was also der oder die Betroffene nicht erledigen kann. Dabei versuchen wir auch herauszufinden, worunter der Betroffene am meisten leidet und was für ihn die gravierendsten Folgen haben könnte. Es ist wichtig, zuerst schlimme Konsequenzen zu verhindern, wie zum Beispiel die Kündigung der Wohnung oder Betreibungen. Anschliessend beginnen wir mit dem oder der Betroffenen gemeinsam die Dinge zu erledigen, die ihn oder sie am stärksten belasten, um den Druck zu verringern. Oft werden Betroffene schon durch diese Druckabnahme wieder handlungsfähiger, weil sie sehen: «Ah, ich kann es ja eigentlich.»

## **Was ist am Ende das Ziel?**

Ziel ist, dass die oder der Betroffene seine Angelegenheiten wieder selbstständig regeln kann. Dazu setzen wir auch an der Ursache an: Wenn jemand ein Burn-out hat, dann muss er sich davon erholen. Patienten mit ADHS hilft es zum Beispiel oft, wenn wir mit ihnen gemeinsam Systeme überlegen, die das Organisieren von Aufgaben erleichtern. In den allermeisten Fällen funktioniert es, dass die Begleitung mit der Zeit immer weniger intensiv wird. Häufig braucht es jedoch eine Art «Kontrollinstanz» in Form einer monatlichen Sitzung um das Erreichte aufrechterhalten zu können.

## Was würden Sie jemandem sagen, der unter einer Blockade leidet, sich aber schämt, etwas zu sagen?

Melde dich. Du bist nicht die Einzige, die dieses Problem hat. Und wenn du dir Hilfe holst, dann wird es besser. Manchmal hilft es auch schon, sich jemandem im Umfeld anzuvertrauen. Manchmal ist aber die Scham zu gross und es fällt leichter, sich an eine Fachperson zu wenden. Wenn man es schafft, sich Hilfe zu holen, ist der schwierigste Schritt getan.

Auskünfte zu Erledigungsblockaden: Monika Elsässer, Gesundheitspraxis, Unterführungsstrasse 30, Olten, [www.xundheitsprax.is](http://www.xundheitsprax.is)

[Zur Startseite](#)

### Mehr zum Thema:

[American Dialect Society](#)

[Bern](#)

[Depression](#)

[Fachhochschule](#)

### FESTTAGS-SERIE

**Gut schlafen, Alzheimer vorbeugen, die besten Schaumweine: Diese Tipps waren 2021 besonders gefragt**

25.12.2021



### Für Sie empfohlen

Melden Sie sich an und erhalten Sie hier Ihre individuellen Leseempfehlungen.

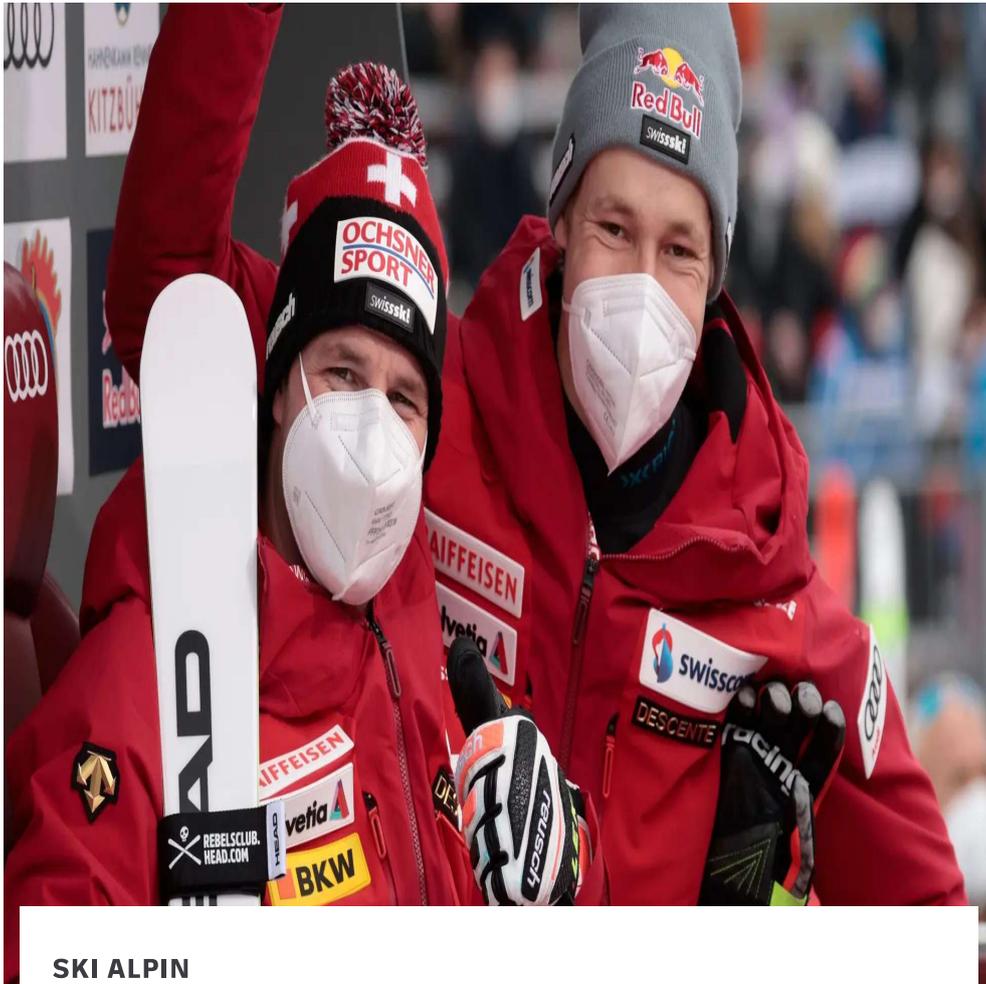
[Jetzt anmelden](#)



abo+ HÄUSLICHE GE abo+ KUNSTKOLUMNE SCHWEIZER LABEL abo+  
**Knock-out im Be...** **Bildcharakter...** **Reaktion...** **Unternehmer...**  
**Hat Boxweltmeist...** **Atmosphäre...** **Wohlig im Interview:**  
**O. ihren Ehemann...** **Schmerzhaft Schre...** **braucht nicht zeh...** **Pr...**  
 Andreas Maurer · 23.01.2022 **um gut auszusehen...** **Sex**  
 Rahel Empl · 22.01.2022  
 Noer

---

## Aktuelle Nachrichten



SKI ALPIN

## Furioser Schweizer Doppelsieg: Beat Feuz gewinnt in Kitzbühel vor Marco Odermatt

Beat Feuz und Marco Odermatt enteilen auf der legendären Streif der Konkurrenz, Aleksander Kilde bleibt chancenlos. In Bezug auf die Disziplinenwertung bahnt sich eine spannende Restsaison an.

Dan Urner · vor 41 Minuten

🔄 Aktualisiert



abo+ OBERBÜREN

## Ein Rennwagen-Museum als Lebenswerk: Zu Besuch beim Oberbürer Josef Kaiser alias «Ferrari-Joe»

Elio Crestani · 23.01.2022



● FUSSBALL

## Jetzt im Livestream: So schlägt sich der FC St.Gallen im letzten Testspiel gegen Schaffhausen

vor 1 Stunde



**abo+** EX-RAIFFEISEN-CHEF

## **Der Volksbanker im Volkshaus: Wie Pierin Vincenz alle getäuscht hat – und weshalb der Prozess der Schweiz den Spiegel vorhält**

Florence Vuichard · 23.01.2022



**WOCHENKOMMENTAR**

## **Omikron, kapitalistische Impfstoffe und viel Glück: Warum die liberale Corona-Politik gegen «Zero Covid» siegt**

Patrik Müller · 22.01.2022

Copyright © St.Galler Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt ist nicht gestattet.