



## Psychovampire – wie man Energiesauger erkennt

**Es gibt sie, die Personen, die andere terrorisieren und in Atem halten. Sie kommen in unterschiedlicher Gestalt daher und rauben ihren Mitmenschen die Nerven und Kräfte. Sie zu erkennen, ist der erste Schritt, sich von ihnen nicht beeindruckt zu lassen, der zweite.**

Jeder Mensch kennt das Gefühl, nach einer Begegnung mit einer anderen Person mentale Energie zu verlieren. Im Alltag analysieren wir nicht näher, weshalb wir diesen Energieverlust erleben, da wir die Beziehungen zu unseren Mitmenschen oft als gegeben hinnehmen, oder wir suchen sogar den Grund für diese negativen Gefühle bei uns selber.

Der deutsch-iranische Psychotherapeut Hamid Peseschkian analysiert in seiner Praxis zwischenmenschliche Beziehungen aus dem Arbeits- und Privatleben, in denen ein notorisches Ungleichgewicht herrscht, und zielt auf die These ab, dass wir alle irgendwann in unserem Leben von «Blutsaugern» – Psychovampiren® – umgeben sind. Bei den einen ist der Psychovampir die Schwiegermutter, bei anderen der Chef, die Projektleiterin, der Exfreund, der Teamkollege, die Eltern, die Liebhaberin, die Geschwister, der Ehepartner oder eine Freundin.

Psychovampire kommen in den unterschiedlichsten Gewändern daher. Menschen zu ändern, ist (fast) unmöglich – Psychovampire für sich selbst unschädlich zu machen, ist hingegen nicht

schwer. Es dreht sich um die Mechanismen des niedrigen Selbstwertgefühls der Opfer, die sich äussern in hohem Bedarf an Liebe von aussen oder der Unfähigkeit, Nein zu sagen, und es allen recht machen zu wollen. Psychovampire reaktivieren meist alte Wunden der Opfer und haben somit einen Katalysator-Effekt, der als Chance zur Heilung der Opfer genutzt werden kann. Oder sinnbildlich formuliert: Der Psychovampir drückt auf einen bestimmten Knopf und löst etwas in uns aus. Um den Vampir unschädlich zu machen, muss das Kabel zum Knopf gekappt werden, d.h., ein Drücken löst nichts mehr aus.

Der Psychovampir braucht die Energie anderer Menschen, da er seine eigenen Defizite durch andere wettmachen muss. Denn der Vampir selber hat, wie sein Opfer, wenig Selbstbewusstsein. Daraus folgt, dass jeder selbst ein Psychovampir sein kann. Umso wichtiger ist es also, den Umgang mit Psychovampiren zu lernen, um vollkommen über die eigene Lebensenergie verfügen zu können. Es geht um Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung.



**Dr. Hamid Peseschkian** arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Seine Vorträge im Rahmen der EGK-Begegnungen zum Thema Psychovampire sind auf grosses Interesse gestossen.



**Connie Voigt** arbeitet als Journalistin, Kommunikationsexpertin und Coach für Führungskräfte. Sie ist Dozentin für Kommunikation und Human Resource Management.

## DIE VARIATIONEN VON BLUTSAUGERN

Die Vampirtypen sind äusserst variationsreich. Da gibt es beispielsweise den «Fallstrick-Vampir», der sich selbst überschätzt, selten Widerspruch zulässt, uneinsichtig ist, alles besser weiss und sich unersetzlich fühlt. Er ist ein narzisstischer Despot. Opfer – wie Mitarbeitende – können es ihm nie recht machen, sie sind mit ihm als Chef häufig in einer Falle. Er – und wir bleiben beim «er», da es nur wenige Frauen in den Chefetagen gibt – legt seinen Opfern einen Strick um den Hals, indem er seine sofortige «Triebbefriedigung» an seinen Opfern auslöst.

*Ein Beispiel:* Ein Chef öffnet, ohne anzuklopfen, die Tür des Büros seines Finanzmanagers und macht ihn mit einer unmissverständlichen Dringlichkeit darauf aufmerksam, dass er innerhalb von fünf Tagen eine komplette Aufstellung für seine Präsentation für den Vorstand benötige. «Das hat absolute Priorität», fügt er hinzu. Der Finanzmanager lässt daraufhin andere, für ihn selber wichtige Projekte liegen und beginnt mit der Arbeit. Nur einen Tag später braust der Chef wieder in sein Büro und erkundigt sich nach den Fortschritten. Der Finanzmanager betont, dass er selber Pendenzen habe, die ebenso wichtig seien, worauf der Chef schnöde antwortet: «Ein Mann in Ihrer Position muss in der Lage sein, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.» Der Manager lässt sich von diesen Äusserungen die Laune für den Rest des Tages verderben. Er reagiert mit Wut, die er jedoch nicht zeigt.

• *Das Täterprofil dieses Falls:* Der Fallstrick-Vampir ist eine narzisstische Persönlichkeit, die meint, ihre Belange seien von grösserer Relevanz als die Probleme anderer. Er kann sich nicht ge-

nügend in die Welt seiner Mitmenschen einfühlen und reagiert gleichzeitig überempfindlich auf Negativurteile von anderen. Wut und Abwertung sind seine gängigsten Reaktionen auf Kritik von seiner Umwelt.

• *Das Opferprofil dieses Falls:* Opfer des Fallstrick-Vampirs brauchen viel Lob und suchen den Grund des Scheiterns bei sich selbst. Sie möchten es dem Fallstrick-Vampir immer recht machen und haben, wie der Vampir, wenig Selbstwertgefühl. Ihr Grundverhalten ist oft eine Idealisierung des Vampirs, da häufig gar nicht erkannt wird, dass der Psychovampir selber unter mangelndem Selbstbewusstsein leidet.

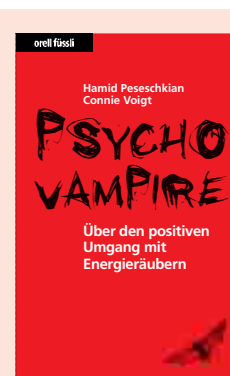
## DAS VERSTRICKTE PAAR

Ein anderes Beispiel für diesen Typ sind zwei Lebenspartner, die sich gegenseitig den Fallstrick um den Hals legen. Fallstrick-Vampire treffen gern privat aufeinander und finden sich manchmal wegen des gleich gesinnten Schlagabtausches anziehend. Sie bilden eine gegenseitige Herausforderung, was bei einer Beziehung zu Beginn höchst explosiv und erotisch ist. Doch sobald die Fronten klar sind, beginnt der Machtkampf.

*Beispiel:* Stefan W. und Stefanie B. leben seit neun Jahren zusammen. Ihre Beziehung ist jedoch seit zwei Jahren zu einer Zweckbeziehung mutiert, die mittlerweile rein beruflich motiviert ist. Beide sind erfolgreich und kämpferisch. Sie bemerken nicht, dass der Grund für ihr Zusammenbleiben ist, dass sie sich gegenseitig Beachtung abverlangen und von grenzenlosen Erfolgen träumen. Sie betrachten ihre Probleme gegenseitig als einzigartig, sodass sie nur von besonderen Menschen verstanden werden können, nämlich von ihnen selber. Ihr Stress mit dem Streben nach mehr Anerkennung ist unvergleichbar höher als der anderer, denn sie beschäftigen sich ständig mit dem Streben nach mehr Macht. Aufmerksamkeit und Bewunderung holen sie sich voneinander, indem sie sich gegenseitig ihre Erfolgsgeschichten auftischen. Doch sie vergleichen auch ihre Erfolgsgeschichten, da sie sich zudem selbst ständig aneinander messen müssen. Sie sind mit starken Neidgefühlen beschäftigt.

## DENKMALPFLEGE UND ZEITFRESSER

Ein anderer prominenter Psychovampirtyp, der jedem Berufstätigen immer wieder über den Weg läuft, ist der «Ja-aber-Vampir». Dieser ist entscheidungsschwach, braucht ständigen Rat anderer, viel Lob, ist unmotiviert und von Selbstzweifeln durchfressen. Opfer dieses Typs begegnen ihrem Negativismus und ihrer ständigen Vorwurfshaltung. Auch der «Wolf-im-Schafspelz-Vampir» ist häufig in Bürolandschaften anzutreffen. Er bringt immer die gleichen The- ▶



**Psychovampire – Über den positiven Umgang mit Energieräubern**, Hamid Peseschkian, Connie Voigt, Orell Füssli Verlag AG, Zürich oder Wilhelm Goldmann Verlag, München.

# Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Home-Office

Es ist wieder einmal kurz vor Abgabetermin, und von dieser Kolumne existiert erst ein Satz. Aber immerhin, den hab ich geschafft. Kolumnenschreiben ist nämlich ein mühsames Unterfangen, vor allem, wenn das Hirn zu faul ist, eine Idee zu liefern. Ausserdem arbeite ich von meinem Home-Office aus. Das «Heim-Büro» ist für multitaskende Frauen erfunden worden, damit sie mit einer Hand ihr Baby wickeln, mit der zweiten Geschäftsbriefe schreiben und mit der dritten Peperoni für das Stroganoff schnippeln können. Ich gehöre mehr zum Typ Singletasking oder zu gut Deutsch: «Eis nach em andere.»

Der grosse Nachteil eines Home-Office ist... Moment, da ist jemand an der Tür. Ich komme gleich wieder.

*10 Minuten später.*

Also wo waren wir? Ach ja, der grosse Nachteil eines Home-Office ist, dass man dauernd unterbrochen oder abgelenkt wird. An manchen Tagen kann man keinen vernünftigen Satz schreiben... «Ich hab keine Ahnung, wo deine Wandersocken sind. Schau mal in den Wäschekorb.» Entschuldigen Sie, das war meine Tochter. Sie fährt morgen in die Ferien.

Wie gesagt, die grosse Herausforderung eines Home-Office ist es, seine Gedanken bei der Socke, äh bei der Sache zu behalten und sich nicht von seiner Umgebung... «Heiliger Bimbam, woher soll ich wissen, wo du deine Wandersocken deponiert hast. Schnüffle mal ein wenig unter dem Bett, vielleicht wirst du da fündig» ... sich nicht von seiner Umgebung nerven zu lassen. Gopfriedstutz, jetzt brauch ich einen Kaffee.

*12 Minuten Später*

Die Versuchung, bei jeder Gelegenheit zum Kühlschrank zu rennen, ist ebenfalls sehr gross. Vor allem, wenn es mit dem Text nicht vorwärtsgeht. Ich bin ja eine bekennende Schokolikerin... Irgendwo hab ich doch noch ein Stück...

*15 Minuten später*

Ausserdem, wer kann schon in Frieden eine Kolumne schreiben, wenn in Sichtweite zwei Körbe voller Wäsche auf die Waschmaschine warten. Wenn die Tochter beide Wäschekörbe durchwühlt, weil sie ihre Wandersocken sucht. Wenn die Finger an der Tastatur klebenbleiben, weil sie voller Schokolade sind. Wenn die Katze sich mit einem Hechtsprung auf die schokoladeverschmierte Tastatur wirft und dir drei Minuten ohne zu blinzeln in die Augen starrt... (Die wird mir jeden Tag unheimlicher. Ich glaub ich muss mal zu einem Tierpsychiater. Gibt es das überhaupt? In Zürich bestimmt.)

Also, was ich sagen wollte, das Erstaunlichste am Home-Office ist, dass ich die Kolumne trotz aller Widrigkeiten rechtzeitig fertig bekomme. Wie Sie sehen, ist es mir auch dieses Mal wieder gelungen.

men auf, ist ein Zeitfresser, ist heuchlerisch und nach aussen immer nett. Er hält seine Opfer mit dem eigenen Frust vom Genuss des Lebens ab. Ebenfalls aus dem Geschäftsleben nicht wegzu-denken ist der «Denkmalpflege-Vampir». Der sagt oft, «das haben wir immer schon erfolgreich so gemacht». Er verabscheut Veränderungen und argumentiert, dass «wenn es eine gute Idee gegeben hat, dann wurde sie bereits umgesetzt». Zeiten ändern sich nicht für den Denkmalpflege-Vampir. Seine Opfer sind häufig seine Nachfolger, wie der eigene Sohn oder die Tochter an der Firmenspitze. Auch ganze Denkmalpflege-Geschäftsteams können an den Nerven eines oder einer neuen Vorgesetzten nagen, der oder die es sich zum Ziel gesetzt hat, Prozessabläufe zu verbessern und mehr Innovationen zu entwickeln. Ist dieser neue Vorgesetzte vampirgefährdet beziehungsweise hat er oder sie nicht genügend Selbstwertgefühl, dann kann die Vampirhorde diesen Neuen zu Fall bringen.

Wie sollten Opfer mit Psychovampiren umgehen? Was sind die Vorboten und Warnsignale? Gibt es typische Vampirsprüche, die zur Entlarvung führen? Sind wir vielleicht selber vampirgefährdet oder sogar ein Psychovampir für andere? Zur zentralen Bekämpfungstechnik oder Immunisierung gehört der Aufbau des Selbstwertgefühls. «In meiner Praxis habe ich sehr häufig mit Fällen zu tun, bei denen ich frühe Symptome aufseiten der Vampiropfer erkenne, die später dann zu Burnout, Ängsten oder Depressionen führen können. Es muss ja nicht zu psychosomatischen Störungen kommen, wenn frühzeitig am Selbstwertgefühl gearbeitet wird und die Situation oder die Verursacher identifiziert werden», sagt Hamid Peseschkian. Er setzt auf die humorvolle Seite in der Prävention. Seine Psychovampire seien anschauliche Allegorien, mit denen sich jeder spielerisch identifizieren könne. Es ginge schliesslich um eine nachhaltige Balance in zwischenmenschlichen Beziehungen, an der gearbeitet werden müsse.

*Autorin: Connie Voigt/bearbeitet von Yvonne Zollinger*

*Quelle: HR Today/www.hrtoday.ch (gekürzte Fassung)*

