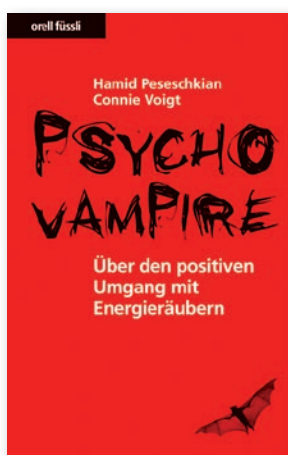


## Hamid Peseschkian/Connie Voigt

# Psychovampire



**Psychovampire**  
Über den positiven Umgang mit Energieräubern von Hamid Peseschkian und Connie Voigt\*)  
Orell Füssli Verlag  
Zürich 2009  
168 Seiten  
€ 19,90/sFr 34,90

ISBN: 978-3-280-05321-8  
Deutsche Originalausgabe

\*) Hamid Peseschkian ist Institutsleiter der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie mit den Schwerpunkten Life-Balance und transkulturelles Management. Connie Voigt ist Journalistin und Coach für Führungskräfte. Sie hält Vorträge zum Spezialgebiet «Interkulturelles Leadership».

Sie verschonen keinen. Jeder von uns kennt mindestens ein paar Exemplare dieser Spezies. Knoblauch und Weihwasser bleiben bei ihnen leider unwirksam. Genau: Es geht um Psychovampire. Dieser metaphorische Begriff ist natürlich nicht ganz ernst gemeint, trifft aber gut auf ein häufig anzutreffendes Phänomen zu. Energieräuber sind sehr oft in unserem nächsten Umfeld zu finden. Man fühlt sich ausgelaugt und müde, weiß gar nicht, wieso man sich so mies fühlt, und denkt, man hätte nur einen schlechten Tag gehabt. Wir nehmen uns meistens nicht die Zeit, unsere Gefühle genauer zu analysieren, und erleben diesen Energieverlust als normale Konsequenz unseres straff durchorganisierten Arbeitsalltags.

Doch diese «Akzeptanz des fast schon salonfähigen Ausgelaugtseins» ist Selbstbetrug. Denn hinter der Müdigkeit liegt oft ein tiefliegender emotionaler Stress, gegen den wir keine Schutzmechanismen haben, weil wir nicht wissen, wie wir uns gegen negative Einflüsse abgrenzen können. Aber genau das sind wir uns selbst schuldig, um unser Energieniveau zu halten und gut durch den Alltag zu kommen.

### Typische Vampirphrasen

Aussagen wie: «Von dir hätte ich das nie erwartet!», «Ich dachte, du bist ein wahrer Freund», oder: «Wir haben das immer schon so gemacht», sind echte Energieräuber. An solchen Sätzen kann man Psychovampire erkennen. Sei es die «gute Freundin», die sich nur dann meldet, wenn sie wieder einmal Kummer hat und dann stundenlang von ihren Problemen erzählt, aber nie nachfragt, wie es einem selbst geht; der Arbeitskollege, der uns

ständig um neue Gefallen bittet; oder die Eltern, die uns immer noch wie entmündigte Kinder behandeln und an ihren gewohnten Verhaltensmustern festhalten, wohlmeinend, aber unpassend und entnervend. Energieräuber gibt es wirklich überall: im Freundeskreis, in der Arbeit oder in der Familie. Sie schaffen es mühelos in kurzer Zeit, dass sich ihre «Opfer» schuldig, ärgerlich und ausgelaugt fühlen. Enttäuschungen, Kränkungen und wachsende Aggressionen sind die Folgen, wenn wir es zulassen, dass andere Menschen uns die Lebensenergie rauben. Es wichtig, dass wir die Gründe für den Energieverlust kennen, denn dann ist es viel einfacher, sich gegen Angriffe zu schützen.

### Opfer und Täter zugleich

Der Mainzer Psychiater und Neurologe Hamid Peseschkian hat dieses Phänomen gemeinsam mit Connie Voigt, Kommunikationsexpertin und Coach in Zürich, genauer untersucht. Beide räumen ein, dass der Umgang mit anstrengenden Zeitgenossen nicht einfach ist. Doch es ist möglich, sie zu durchschauen, wenn Sie erst die verschiedenen Tarnungen kennen, hinter denen sich die Energieräuber verbergen.

«Psychovampire kommen in ganz unterschiedlichen Gewändern daher. Zur Verdeutlichung dieser Typen geben wir ihnen jeweils charakterisierende Namen und zeigen das Kurzprofil ihrer Opfer auf... Wer von einer Person als Vampir wahrgenommen wird, der kann in seiner Beziehung zu einer anderen auch das Verhalten eines Opfers annehmen. Kurz gesagt, jeder Mensch kann Psychovampir und Opfer zugleich sein. Sowohl Vampir als auch Opfer kompensieren meistens

## In energieraubenden Situationen herrscht immer ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen.

Psychovampire sind keine Täter

Lücken in ihrem Selbstwertgefühl.» Beachten Sie bitte, dass die hier beschriebenen Psychovampirtypen jedoch keinesfalls «identifizierte Täter» sind. Es geht hier um rein subjektive Wertungen. Wer für den einen Menschen ein Energieräuber ist, kann für jemanden mit einer völlig anderen Persönlichkeitsstruktur ein angenehmer und gern gesehener Zeitgenosse sein.

### Verschiedene Vampirtypen

Zwölf unterschiedliche Typen, die zwar auf den ersten Blick nichts gemeinsam haben, aber alle gleich anstrengend und ermüdend sind, werden von den Autoren sehr treffend charakterisiert. Grundsätzlich herrscht bei Situationen mit vampirischen Menschen immer ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen vor. Wir investieren mehr, als wir erhalten, oder geben mehr, als wir eigentlich

Immer wieder neue Attacken rauben uns die Lebensenergie

### Fallstrick-Vampir

Dieser Typ terrorisiert seine Umgebung mit seiner Arroganz und Besserwisserei. Nie kann er einen Fehler zugeben. Ist er der Boss, macht er wahrscheinlich seine Mitarbeiter zu seinen Opfern, die ihm nie etwas recht machen können.

**Gegengift:** Wenn Ihr Gegenüber unersättlich nach Anerkennung ist, Sie es ihm aber nie recht machen können, dann lassen Sie es doch einfach. Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten und lassen Sie sich nicht mehr durch seine un-guten Bemerkungen irritieren.

geben wollen. Zurück bleiben Gefühle der Leere: Man fühlt sich benutzt, ausgenutzt und verärgert. Manchmal sind wir sogar selbst die Psychovampire für andere und wissen es nicht einmal. Ein einfacher Selbsttest im Buch dient als Reflexionshilfe und gibt Aufschluss darüber, wie wir selbst mit unseren Mitmenschen umgehen und ihnen manchmal unbeabsichtigt ihre Energie und Lebensfreude rauben.

Manchmal sind wir die Psychovampire für andere – und wissen es nicht

### Selbst- statt Fremdbestimmung

Die Aussagen in den Kästchen geben Ihnen einen ersten Überblick über die verschiedenen Typologien von Psychovampiren. Ein wesentliches Warnsignal, das auf alle Typen zutrifft, sei hier noch erwähnt: Wenn Sie in einer ziemlich belanglosen Situation oder während einer kurzen Begegnung das Gefühl haben, überdurchschnittlich viel Energie aufwenden zu müssen, um gelassen zu blei-

ben, dann haben Sie es wahrscheinlich mit einem Psychovampir zu tun. Dauert dieses Ereignis nur ganz kurz an, neigen wir dazu, es schnell wieder zu vergessen. Genau hier liegt allerdings das Problem.

### Steter Tropfen höhlt den Stein

Die Autoren meinen dazu: «Wir müssen lernen, diese Momente mit vollem Bewusstsein aufzunehmen und zu charakterisieren. In der Positiven Psychotherapie sprechen wir in diesem Zusammenhang von den so genannten Mikrotraumen, d.h. Kleinigkeiten, denen wir zunächst keine Bedeutung beimessen, die aber nach dem Sprichwort «Steter Tropfen höhlt den Stein» verletzend wirken.» Einen einmaligen Angriff hält jeder von uns aus, wenn sich diese Vorfälle jedoch häufen und man immer wieder neuen Attacken ausgesetzt ist, dann raubt es uns die Lebensenergie.

Auf dem Weg zur Selbstbestimmung geht es in erster Linie darum, die Auslöser und Mechanismen zu erkennen, die uns auf bestimmte Muster reagieren lassen. Auf keinen Fall sollten wir noch mehr Energie verschwenden und versuchen, den Psychovampir zu ändern, denn das ist ein schier unmögliches Unterfangen. Besser ist es, die eigenen Schwachpunkte zu identifizieren und den Energieräubern keine Macht mehr über die eigenen Gefühle zu geben.

### Exkurs in die Positive Psychotherapie

Die Techniken, die der Psychotherapeut und Neurologe Hamid Peseschkian hier vorstellt, stammen alle aus der Positiven Psychotherapie. Sie können uns dabei unterstützen, uns vor dem negativen Einfluss der Energieräuber zu schützen. Der Vater des Autors, der ebenfalls Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut war, der Iraner Nossrat Peseschkian, hat diese Form der Therapie schon 1969 entwi-

### Ja-aber-Vampir

Er erlangt seine Kraft dadurch, dass er immer etwas entgegenzusetzen hat und grundsätzlich eine skeptische Haltung einnimmt, egal, welche Ideen Sie äußern. Das wirkt sich sehr negativ auf Ihren Gemütszustand aus.

**Gegengift:** Versuchen Sie ja nicht, ihn umzustimmen oder zu überzeugen. Sie würden nur den Kürzeren ziehen. Besser ist, Sie geben es auf, mit ihm zu diskutieren und ziehen Ihr Vorhaben einfach durch, wie Sie es geplant haben.

## Jeder Mensch kann sich selbst und seine Lebenssituation stets verändern, wenn er es wirklich anstrebt.

ckelt und konnte sie später erfolgreich als eigenes Psychotherapieverfahren etablieren. Sie gehört zum Bereich der humanistischen Tiefenpsychologie und hat ein positives Menschenbild zur Grundlage. Nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch im Coaching, im Management, in der Erziehung und zur Förderung des interkulturellen Verständnisses wird diese Methode erfolgreich angewendet.

Der Arzt und Psychotherapeut integrierte Elemente und Techniken verschiedener bereits anerkannter Psychotherapiemethoden und ließ Geschichten sowie Märchen unterschiedlicher Kulturen in seine Methode einfließen, um das Vorstellungsvermögen der Klienten zu för-

### Depressiver Vampir

Er muss die ganze Last der Welt auf seinen Schultern tragen und leidet unerträglich. Wer sich auf seine Tour einlässt, wird entweder auch depressiv oder zum Animateur des egozentrischen Depressiven, der alle anderen mit hinunterzieht.

**Gegengift:** Niemand ist resistent gegen die schlechte Stimmung anderer. Die Strategie, die hier am besten greift, ist sich nicht hinreißen zu lassen, in die Jammerorgie einzustimmen. Dieser Vampir ist oft sehr redselig und so können Sie auch sein Vertrauen gewinnen. Vielleicht lässt er sich sogar helfen, wenn Sie ein aufbauendes Gegengift anwenden. Aber lassen Sie sich nicht auf Dauer als Helfer missbrauchen.

dern und diesen dabei zu helfen, neue Vorstellungs- und Handlungsalternativen zu finden. Das Verfahren wurde zunächst als Differenzierungsanalyse bezeichnet und 1977 in Positive Psychotherapie umbenannt. Im Wesentlichen gibt es drei Prinzipien:

- Hoffnung,
- Balance und
- Selbsthilfe.

### Das Prinzip Hoffnung

Bei dieser Methode geht es nicht ausschließlich darum, das Symptom oder die Störung zu beseitigen, wie es in der symptomorientierten Medizin üblich ist. Sondern darum, den Sinn der Krankheit oder Beeinträchtigung zu verstehen, und dem Betroffenen begreiflich zu machen, warum er in diese krankmachende Situation geraten ist. Der Terminus «Positiv» wird hier entsprechend seiner ursprünglichen Bezeichnung verwendet, nämlich: «tatsächlich», «wirklich» – nach dem

lateinischen Adjektiv «positivus», «gesetzt», «gegeben». Krankheit ist im Sinne der Positiven Psychotherapie die Fähigkeit, auf ganz persönliche Weise auf einen Konflikt zu reagieren. Diese Reaktion ist als Selbstheilungsversuch des Organismus zu verstehen. Erkrankungen haben bei dieser Sichtweise eher eine symbolische Funktion, die Therapeut und Pati-

### Denkmalpflege-Vampir

Dieser unangenehme Typ nörgelt ständig an allem herum und verlaublich, sooft er nur kann: «Das haben wir aber immer schon so gemacht. Die Welt war früher viel besser als heute.»

**Gegengift:** Ihre bloße Anwesenheit kann schon ausreichen, um einen solchen Menschen zu bedrohen und deshalb sollten Sie sich klarmachen, dass er ein sehr schwaches Risikobewusstsein hat. Er möchte, dass alles bleibt, wie es war und fühlt sich wegen jeder Kleinigkeit gekränkt. Er wird von seiner Umwelt oft als stark erlebt, was er gar nicht ist. Wie der König seinen Hofstaat braucht, um sich als König zu fühlen, braucht auch dieser Typ immer ein Publikum. Kritik kann er nicht ertragen. Als Chef kann er seinen Mitarbeitern das Leben zur Hölle machen und es ist manchmal einfacher, ein neues Betätigungsfeld zu finden, als mit diesem Vampir zu arbeiten.

ent gemeinsam erkennen müssen. Die Menschen leiden nicht nur unter ihren Krankheiten und Störungen, sondern vor allem auch unter der Hoffnungslosigkeit, die eine Diagnose auslöst.

### Aktives Gestalten des Lebens

Die Positive Psychotherapie betont, dass jeder Mensch sich selbst und seine Lebenssituation stets verändern kann, wenn er es wirklich anstrebt. Sonst wäre jede Therapie ja von vornherein sinnlos und zum Scheitern verurteilt. Die Annahme, dass der Mensch sein Leben aktiv gestalten kann, ist eine Grundvoraussetzung für das Funktionieren dieser Methode. Der sehr ressourcenbezogene Ansatz befasst sich zuerst mit den Möglichkeiten und dem Potenzial des Klienten, bevor die Erkrankung genauer diagnostiziert und darauf eingegangen wird. Im Zentrum der Beratung stehen die Fähigkeiten des Klienten und nicht seine Defizite.

### Zwei Grundfähigkeiten des Menschen

Die Vertreter dieser Richtung der Psychotherapie gehen von der Prämisse aus, dass ausnahmslos jeder Mensch von Geburt an zwei Grundfähigkeiten besitzt: Liebesfähigkeit und Erkenntnisfähigkeit.

**Krankheit als Selbstheilungsversuch des Organismus verstehen**

**Niemand ist resistent gegen die schlechte Stimmung anderer**

**Im Zentrum der Beratung stehen die Fähigkeiten des Klienten, nicht seine Defizite**

## Die konsequente Auseinandersetzung mit bestehenden Konflikten bietet zahlreiche Entwicklungsmöglichkeiten.

Je nachdem, wie die soziale Umwelt – zum Beispiel durch Erziehung, Bildung, Sitten etc. – auf das Individuum einwirkt, bildet sich mit der Zeit ein ganz bestimmter Charakter mit unverwechselbaren Eigenschaften heraus. Nach diesem Ansatz ist jeder Mensch seinem Wesen nach gut.

Gemeint ist damit nicht, dass dieser Mensch keine schlechten Eigenschaften hat, sondern, «dass jeder Mensch mit einer Fülle von Fähigkeiten ausgestattet ist, die vergleichbar mit den in einem Samenkorn verborgenen Möglichkeiten entwickelt werden müssen».

### Neuinterpretation von Krankheit

Eine wichtige Voraussetzung für den Heilungserfolg sowie eine gelungene Veränderung ist, dass wir uns selbst und andere zunächst einmal so akzeptieren, wie wir im Augenblick sind, aber auch sehen lernen, wie und wohin wir uns noch entwickeln können. «Das bedeutet, wir nehmen den Betroffenen mit seinen Problemen und Krankheiten als Mensch an, um dann mit

### Kühlschrank-Vampir

Kennen Sie die Szene, in der ein emotional kühler Mensch einem aufgewühlten Gegenüber einfach keine Aufmerksamkeit schenken will und dadurch sein Opfer noch fertiger macht? Der Typ ist ein sehr rationaler Mensch, der sich schwer öffnen kann.

**Gegengift:** Ihm begegnen Sie am besten auf einer sachlichen Ebene. Reduzieren Sie den Kontakt auf das Wesentliche und geben Sie sich nicht preis. Auch dieser Typ ändert sich nur aus eigenem Antrieb. Langfristig ist es für einen emotionalen Menschen sehr schwer, neben einem Kühlschrank-Vampir zu überleben.

seinen noch unbekanntem, verborgenen und durch die Krankheit verschütteten Fähigkeiten Beziehung aufzunehmen. Störungen und Erkrankungen werden somit als eine Art Fähigkeit angesehen, auf einen bestimmten Konflikt in einer ganz besonderen Weise und nicht anders zu reagieren. In diesem Sinne werden Krankheitsbilder und Störungen in der Positiven Psychotherapie neu interpretiert.» Dementsprechend wird Krankheit umgedeutet, zum Beispiel kann:

- Depression auch als die Fähigkeit gesehen werden, mit tiefster Emotionalität auf Konflikte zu reagieren;
- Angst vor Einsamkeit bedeuten, das starke Bedürfnis zu haben, mit anderen Menschen zusammen zu sein;

- Alkoholismus für die Fähigkeit stehen, sich selbst diejenige Wärme zu geben, die man von anderen nicht erhält.

Diese völlig neue und sehr ungewohnte Sichtweise ermöglicht allen Beteiligten – dem Patienten, den Familienmitgliedern und dem Therapeuten – eine ganz andere Art der Auseinandersetzung mit dem Problem. Sehr oft stellt sich dabei heraus,

### Wolf-im-Schafpelz-Vampir

Das ist ein besonders tückischer Vertreter, denn auf den ersten Blick wirkt er unauffällig und freundlich, dabei hat er immer eine bösartige, aber lächelnd vorgebrachte Bemerkung auf Lager und deshalb fällt man auf ihn herein.

**Gegengift:** Eine gesunde Distanz einzunehmen, ist hier das Mittel der Wahl. Seien Sie nicht zu leutselig und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Dieser Typ ist besonders schwer zu identifizieren, weil er sich ja so nett gibt.

dass gar nicht der tatsächliche Patient in die Behandlung kommt, sondern nur der so genannte «Symptomträger». «Der wahre Patient», so Peseschkian, «sitzt nämlich oft zu Hause.» Das sei auch mit ein Grund dafür, warum viel mehr Frauen als Männer Hilfe in Anspruch nehmen und zum Arzt oder Therapeuten gehen, und nicht weil sie kränker seien als Männer.

Durch diese Vorgangsweise und die Konzentration auf das noch nicht entwickelte, aber mit Spannung und Vorfreude erwartete neue Handlungspotenzial werden sehr gute Resultate erzielt. Die konsequente Auseinandersetzung mit bestehenden Konflikten bietet ja einen unerschöpflichen Vorrat an Entwicklungsmöglichkeiten. Diese Sichtweise vermittelt den Betroffenen Hoffnung. – Ein sehr wesentlicher Aspekt des Menschseins, der uns auch in schwierigen Situationen hilft, unseren inneren Selbstwert zu bewahren, und uns die Zuversicht gibt, dass wir mit Problemen fertig werden.

### Die Balance finden

Nach eingehender Auseinandersetzung mit der Thematik hat Nossrat Peseschkian, der Begründer der Positiven Psychologie, vier essenzielle Lebensbereiche unterschieden, die in allen Kulturen ihre Gültigkeit haben:

- Körper und Gesundheit (Körper),
- Beruf und Leistung (Geist),
- Beziehungen und Kontakte (Herz),

Jeder Mensch ist mit einer Fülle von Fähigkeiten ausgestattet

Der wahre Patient sitzt oft zu Hause

Hoffnung hilft, auch in schwierigen Situationen unseren Selbstwert zu bewahren

# Selbsthilfe in fünf Stufen

Im Rahmen der professionellen Positiven Psychotherapie gibt es folgendes Verfahren, das sich in fünf verschiedene Schritte gliedert und auch als Selbsthilfetechnik erfolgreich eingesetzt werden kann.

**1. Stufe – Beobachtung und Distanzierung:** Zu beobachten, über wen oder was Sie sich geärgert haben, ist Teil dieses Prozesses. Versuchen Sie dabei sehr genau zu sein. Am besten machen Sie schriftliche Notizen, um später noch einmal darauf zurückgreifen zu können. Dabei lernen Sie, von einer abstrakten Ebene auf eine konkrete und beschreibende Ebene zu gelangen. Ein Prozess der Differenzierung beginnt, wobei es möglich wird, sich von der eigenen Konfliktsituation zu distanzieren. In der Fachsprache wird dies als eine «Erweiterung der neurotischen Einengung» bezeichnet. Das «Opfer» wird zum genauen Beobachter der eigenen Verhaltensmuster.

**2. Stufe – Inventarisierung:** Hier geht es vor allem darum, herauszufiltern, wie es der als Energieräuber und Psychovampir enttarnte Zeitgenosse schafft, ein bestimmtes Verhalten beim Klienten hervorzurufen. (Auf welche Knöpfe er beim Opfer sozusagen drückt.) Durch eine genaue Bestandsaufnahme der betreffenden Situationen, die zuerst unveränderbar erscheinen, gelingt eine weitere Distanzierung von den ganz persönlichen Verhaltensmustern. «Anhand eines Inventars der Aktualfähigkeiten (Sozialisationsnormen)» soll festgestellt werden, welche positiven bzw. negativen Eigenschaften der Betroffene und sein Konfliktpartner haben.

**3. Stufe – situative Ermutigung:** An dieser Stelle des Prozesses lernt der Klient wahrzunehmen, welche positiven Eigenschaften sein Konfliktpartner besitzt und

fördert diese durch sein Verhalten. Anstatt die Schwachstellen und negativen Eigenschaften des Psychovampirs zu kritisieren, soll dieser vom Klienten ermutigt werden, damit sie verstärkt werden können. Positive Aspekte lassen sich immer finden und sei es nur, dass uns der Psychovampir hilft, unsere eigenen Mängel zu entdecken und unsere Schwachstellen zu verbessern.

**4. Stufe – Verbalisierung:** Meistens gibt es schwere Kommunikationsprobleme oder es herrscht sogar totale Funkstille. Auf dieser Stufe des Prozesses geht es darum, die Kommunikation mit dem Konfliktpartner nach genau festgelegten Regeln zu üben. Dann kann man sowohl über negative Punkte wie auch positive Erlebnisse sprechen, nachdem in den vorigen Schritten ein Vertrauensverhältnis aufgebaut worden ist. Wahrscheinlich kommt es nun zum ersten Mal zu einer wirklich konstruktiven Kommunikation zwischen den beiden.

**5. Stufe – Zielerweiterung:** Die Frage, die man sich von Anfang an stellen sollte, ist: «Was mache ich, wenn mich diese Probleme nicht mehr beschäftigen? Was tue ich mit der frei gewordenen Energie, wenn ich den Psychovampir losgeworden bin und er mich nicht mehr auslaugt?» Es ist sehr wichtig, dass der Patient/Klient lernt, sich vom Therapeuten zu lösen und auch, um so genannte «Entlastungszustände» nach gelungener Therapie zu vermeiden. Neue Ziele sollen angepeilt und neue Fähigkeiten sollen entwickelt werden, um die man sich in der Vergangenheit zu wenig bemüht hat.

## ● Zukunft und Sinn (Seele).

Diese vier Bereiche nennt Pesechian die «vier Qualitäten des Lebens». Jeder Mensch hat durch seine Sozialisation und weitere einflussnehmende Faktoren eine bestimmte Vorliebe für einen Bereich, während ein anderer häufig vernachlässigt wird. Dadurch entstehen ganz spezielle Verhaltensmuster, die sich offen zeigen, wenn Konflikte auftreten. Vier verschiedene Wege der Konfliktbearbeitung folgen daraus:

1. Flucht in körperliche Beschwerden und Krankheiten;
2. Flucht in die Arbeit;
3. Flucht in Einsamkeit oder Geselligkeit;
4. Flucht in die Fantasie.

Zu welcher Art der Problembewältigung man selbst neigt, bestimmen größtenteils die Erfahrungen unserer Kindheit.

## Neue Definition von Gesundheit

Gesundheit bedeutet nach der Positiven Psychotherapie nicht die «völlige Abwesenheit von Krankheit». Gesund ist also nicht, wer keine Probleme oder Krankheiten hat, sondern derjenige, der es schafft, mit den auftauchenden Konflikten kon-

struktiv umzugehen, und versucht, seine Lebensenergie in alle vier genannten Bereiche zu investieren.

Automatisch erhöht sich durch eine Ausgewogenheit in diesen Lebensbereichen das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, anstehende Konflikte zu bewältigen,

## Der höfliche Vampir

Auch dieser Typ kann einem den letzten Nerv ziehen. Denn obwohl er nie jemandem zur Last fallen will, tut er gerade das mit seiner übertriebenen Höflichkeit. Auch seine Hilfsbereitschaft kann als Belastung erlebt werden, denn auch wenn er gar nicht in der Lage ist zu helfen, bietet dieser Vampir sich gerne an und schafft dadurch nur Chaos und neue Probleme.

**Gegengift:** Kritisieren Sie ihn nicht, denn dadurch wird alles noch schlimmer. Mit übertriebener Anpassung würde er versuchen, alles zu tun, damit Sie ihn wieder mögen. Das löst häufig Aggressionen aus. Besser, Sie fragen ihn nicht zu viel, sondern helfen ihm, seine eigenen Bedürfnisse besser zu äußern, indem Sie eine emotional sichere Atmosphäre schaffen und ihn nicht überfordern.

**Der höfliche Vampir will niemanden zur Last fallen, und nervt gerade deshalb**

beträchtlich. «Das Ziel einer Beratung oder psychotherapeutischen Behandlung ist es, dem Klienten zu helfen, seine eigenen Ressourcen zu erkennen und zu mobilisieren, mit dem Ziel, die vier Bereiche in ein dynamisches Gleichgewicht

**Gesund ist, wer es schafft, konstruktiv mit auftauchenden Konflikten umzugehen**

## Finden Sie heraus, was Sie selbst an unangenehmen Situationen oder Begegnungen ändern können.

Das Gefühl der Fremdbestimmung führt zu Energieverlust

zu bringen. Hierbei wird besonderer Wert auf eine balancierte Energieverteilung (von 25 Prozent auf jeden Bereich) gelegt und nicht auf eine gleichmäßige Zeitverteilung. Eine länger andauernde Einseitigkeit kann neben anderen Ursachen zu Konflikten und somit zu Krankheiten führen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, festzustellen, dass die Einzigartigkeit des Menschen berücksichtigt werden muss, sodass er das für ihn stimmige

### Experten-Vampir

Er hat keinen Schimmer, hält sich aber für einen echten Experten für einfach alles. Ungefragt gibt er oberflächliche Ratschläge, die sich die anderen anhören müssen. Weil er weit ausholt und nie zum Punkt kommt, raubt er einem nicht nur die Nerven, sondern auch noch die Zeit. Wer sich traut und ihm sagt, dass er keine Ahnung hat, macht sich einen Feind und riskiert damit ein sehr kompliziertes Verhältnis zu diesem Typus.

**Gegengift:** Da dieser Zeitgenosse einen buchstäblich zum Wahnsinn treiben kann, ist Vorsicht geboten. Klären Sie ganz sachlich, ob die Kritik des vermeintlichen Experten irgendeinen qualifizierten Inhalt hat und wenn nicht, wenden Sie sich innerlich ab. Denn es geht ein sehr destruktiver Einfluss von Menschen dieses Schlages aus, besonders, wenn diese uns nahestehen. Auch wenn es sich um unsere Eltern handelt, sollten wir ihnen nicht so viel Macht über uns geben. Besser wir halten eine gesunde Distanz ein, denn ändern können wir den anderen bestimmt nicht.

Klären Sie beim Experten-Vampir sachlich, wie qualifiziert seine Kritik ist

individuelle Gleichgewicht im Rahmen der vier Bereiche erlangen kann», erläutert Hamid Peseschkian.

### Kulturelle Unterschiede

Weiters müssen neben individuellen, auch die kulturellen Unterschiede berücksichtigt werden. In den sehr individualistisch orientierten Kulturen Westeuropas und Nordamerikas haben vor allem die biologisch-körperlichen Bereiche – Gesundheit, Sport und Beruf – eine wichtige Bedeutung, während in den noch eher kollektivistisch ausgerichteten Kulturen des Orients hauptsächlich die Bereiche Familie, Freunde und Gäste sowie weltanschauliche und philosophische Fragen eine große Rolle spielen.

### Fremdbestimmung schafft Widerstände

Wie kann man sich denn nun gegen Menschen schützen, die es auf die eigene Lebensenergie abgesehen haben, bevor es zu spät ist und wir einen mühevollen

therapeutischen Prozess auf uns nehmen müssen? Peseschkian und Voigt stellen ein paar sehr wirkungsvolle Immunisierungsmaßnahmen vor, die als Gegenmittel eingesetzt werden können. Allgemein kann gesagt werden, dass Energieverlust durch anstrengende Mitmenschen vor allen aus dem Gefühl der Fremdbestimmung resultiert. Ganz die gleiche Situation kann jeweils völlig anders wahrgenommen und erlebt werden, je nachdem, ob man gezwungenermaßen oder freiwillig darin verwickelt wurde.

Fremdbestimmt zu sein, löst bei den meisten Menschen reflexartig einen starken Widerwillen aus, das ist bei Erwachsenen wie bei Kindern so, egal ob am Arbeitsplatz oder privat. Und so ist es auch mit den Psychovampiren – wir füh-

### Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir

Wie Kinder, die immer die Schuld auf andere schieben, kann auch dieser Mensch nie einen Fehler zugeben oder Schuld eingestehen. Wenn es sich dabei um den Chef einer Firma handelt, macht dieser immer andere für seine Versäumnisse zuständig und kann keine Verantwortung tragen. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist bei diesen Menschen arg unterentwickelt.

**Gegengift:** Nehmen Sie diesen Menschen, wie er ist, ohne ihn ändern zu wollen. Das hört sich zwar etwas simpel an, ist aber die einzige Möglichkeit, ihm zu begegnen, ohne ausgesaugt zu werden. Denn dieser Typus wird immer so weitermachen und wahrscheinlich auch damit durchkommen. Wenn Sie das Pech haben, mit so einem Menschen zusammenzuleben, dann müssen Sie aufpassen, dass Sie nicht plötzlich meinen, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt.

len uns von ihnen komplett überrannt und fremdbestimmt. Denn wer Einfluss auf unsere Stimmung hat, der hat Macht über unser Leben.

### Was raubt uns die Energie?

Zuerst einmal sollten wir alle Situationen und Begegnungen analysieren, in denen wir uns persönlich fremdbestimmt fühlen und darüber nachdenken, was von uns selbst an der Situation geändert werden kann. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen, eine persönliche Hitliste der energieraubenden Gelegenheiten und Personen zu erstellen.

- Wann fühlen Sie sich besonders stark fremdbestimmt? In welchen Situationen (z. B. Stau, Warteschlange, Zahnarzt...)?

Wer Einfluss auf unsere Stimmung hat, der hat Macht über unser Leben

## Lernen Sie zwischen dem **Auslöser** und der **Ursache** eines **Konfliktes zu unterscheiden.**

- Bei welchen Personen, welchen Eigenschaften (z. B. Chef, Partner, Kinder, Schwiegereltern...)?
- Bei welchen Aufgaben, die Sie erledigen müssen (z. B. unerwarteter Auftrag vom Chef, Partner...)?

### Himalaja-Vampir

Dieser Vampir will immer mehr und fordert viel von sich und seiner Umwelt. Kinder, Partner oder Mitarbeiter, wer seine hohen Ansprüche nicht erfüllen kann, ist bei ihm nicht viel wert. Sollte wider Erwarten jemand das hohe Ziel erreichen, lobt er nicht, sondern meint, dass das doch jeder kann und es gar nichts Besonderes war. Seine Unzufriedenheit wirkt sich auf alle anderen aus und raubt ihnen die Freude an Erfolgen.

**Gegengift:** Arbeiten Sie an Ihrem eigenen Selbstwertgefühl, falls notwendig auch mit einem Coach oder Therapeuten. Das ist die einzige Möglichkeit, denn den Vampir werden Sie niemals verändern und auf den richtigen Weg zurückführen. Fragen Sie diese Person nicht nach ihrer Meinung, wenn Sie nicht frustriert werden möchten. Suchen Sie sich vertrauenswürdige Menschen, deren Einschätzung Ihnen am Herzen liegt.

- Woran könnte es liegen? Am «Auftraggeber», weil sie sich nicht mit ihm verstehen, weil er den falschen Ton anschlägt?
- Liegt es vielleicht an der Sache selbst, weil sich etwas geändert hat und Sie nicht oder zu wenig in den Veränderungsprozess miteinbezogen wurden?
- Werden Sie besonders wütend, wenn Sie etwas an der Situation verändern möchten, aber immer wieder daran gehindert werden, Ihre Ideen auszusprechen und umzusetzen (z. B. in einer langatmigen Besprechung)?

### Verschiedene Arten von Konflikten

Ganz wichtig ist es auch, dass Sie zwischen dem Auslöser und der Ursache eines Konfliktes unterscheiden lernen: Der Psychovampir mit seinem Verhalten ist nur der Auslöser Ihres Energieverlustes, aber bestimmt nicht seine Ursache. Denn wieso geben Sie einem Menschen so viel Macht über sich und einem anderen nicht? Dahinter liegt in den meisten Fällen der Grundkonflikt, den wir als unbearbeiteten Widerstreit meistens schon lange mit uns herumtragen. Der Psychovampir ist nur die Person, die auf den viel zitierten «Knopf drückt», der dann die Reaktion in uns auslöst. Hamid Peseschkian unterscheidet dazu drei Arten von Konflikten:

- **Der Aktualkonflikt:** akute oder chronische Ereignisse wie Todesfälle, Scheidungen usw., die in der Gegenwart passieren, aber prinzipiell wertungsfrei sind. Es hängt sehr von der eigenen Persönlichkeitsstruktur ab, wie ein Mensch in einer traumatischen oder belastenden Situation reagiert. Erst die persönlich gefärbten Erfahrungen, wie z. B. mit dem Thema Tod, geben diesem an sich wertneutralen Ereignis seine Bedeutung.

- **Der Grundkonflikt:** Dieser kann schon in der Kindheit angelegt sein und bestimmt die emotionale Ausgangssituation – wie zum Beispiel der frühe Tod eines Elternteils oder eine traumatische Scheidung. Dieser Konflikt ist wie ein schlafendes Ungeheuer und kann bei akuten Situationen reaktiviert werden. Der Psychovampir frischt diesen Grundkonflikt aus der Kindheit auf, deshalb reagieren wir so irrational darauf. Hier gilt es anzusetzen, das ist der «Auslöseknopf.»

- **Der innere Konflikt:** «Menschen werden nicht wegen einer schwierigen Kindheit oder wegen aktueller Ereignisse krank», betonen die Autoren. Es muss erst ein starker innerer Konflikt vorliegen, damit dies geschieht. Dabei stoßen widersprüchliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinander, die eine scheinbar unlösbare Situation erzeugen. Dieser Konflikt ist immer unbewusst und schafft ein Gefühl von auswegloser Hoffnungslosigkeit.

### Kein Leben ohne Psychovampire

Der Psychovampir ist somit nicht der wahre Schuldige, sondern nur der Auslöser, der einen lange bestehenden Grundkonflikt reaktiviert. Hier müssen wir ansetzen, wenn wir unser Verhalten verstehen und verändern wollen. Der Vampir weiß manchmal selbst nicht, wieso er so

**Erst die persönlichen Erfahrungen geben einem Ereignis seine Bedeutung**

**Menschen werden nicht wegen einer schwierigen Kindheit krank**

**Der Psychovampir ist nicht der Schuldige, sondern nur der Auslöser**

### Der Nasen-Vampir

Wie der Name schon sagt, steckt dieser seine Nase gerne in Angelegenheiten, die ihn nichts angehen und sorgt, wenn auch unbeabsichtigt, mit seinem Verhalten für Chaos. Eigentlich will er nur für Ordnung sorgen, macht aber Stress und die anderen müssen die Suppe auslöffeln. Das Gute an diesem Energieräuber ist, dass er sehr leicht zu erkennen ist.

**Gegengift:** Achten Sie auf Ihre Worte, wenn Sie mit diesem Menschentyp zu tun haben. Seien Sie wachsam, wenn Sie einen Nasen-Vampir zum Freund haben, dass Sie selbst nicht zu einem solchen mutieren.

## Die beste Immunisierung gegen Psychovampire ist, die Fähigkeit zur Selbstreflexion täglich zu trainieren.


viel Einfluss auf unsere Stimmung hat, weil nicht einmal wir selbst es wissen.

### Kostenlose Selbsterfahrung

Wenn wir das Ärgernis «Psychovampir» von dieser ungewöhnlichen Perspektive aus betrachten, müssten wir dem Übeltäter eigentlich sogar dankbar sein, denn er hilft uns, unsere Schwächen zu bearbeiten und uns unserer unbewussten Wün-

vielleicht mit Entsetzen entdeckt haben, dass Sie selbst manchmal ein Psychovampir für andere sind), geht es darum, eine langfristige Strategie zu entwickeln, die geeignet ist, sich gegen neue Angriffe besser abzugrenzen. Nach dem Motto: «Eine Schwäche, die einem bewusst ist, ist keine Schwäche mehr.»

Sicher, die nörgelnde Schwiegermutter, der niemand etwas recht machen kann, gar nicht mehr zu sich einzuladen oder die ständigen Grenzüberschreitungen der eigenen Eltern einfach komplett zu ignorieren, diese Härte hat fast keiner. Wenn sich also die Situation nicht direkt verändern lässt, dann muss man eben die Einstellung zu den Energieräubern ändern. Was sich umsetzen lässt, ohne dass es zu familiären Konflikten kommt, ist, den Kontakt zum Vampir zumindest einzuschränken oder zu modifizieren. Es gibt Psychovampire, die einzeln ganz erträgliche Zeitgenossen sind, aber in der Gruppe zu ihrer Hochform auflaufen.

Aber auch der umgekehrte Fall ist möglich und hilfreich: Zum Beispiel könnten Sie die anstrengende Tante oder Schwiegermutter ganz gezielt nur auf Familienfeiern oder geselligen Zusammenkünften treffen, dann kann diese ihr Messer an allen Anwesenden schärfen und nicht ausschließlich an Ihnen. Abgrenzung ist das Gebot der Stunde. Und ein lebenslanges Projekt noch dazu. Denn ein Leben ohne Psychovampire oder Konflikte gibt es nicht und kann es auch nie geben, wenn Sie es realistisch betrachten. Die beste Immunisierung ist, die Fähigkeit zur Selbstreflexion täglich zu trainieren, den eigenen Selbstwert zu stärken und ein selbstbestimmtes und ausgeglichenes Leben zu führen. 

Eine Schwäche, die einem bewusst ist, ist keine Schwäche mehr

### Der ignorante Vampir

Dieser tut so, als ob er sich für andere Menschen interessiere, aber in Wahrheit ist er total egozentrisch und lässt seine Opfer auflaufen. Er fragt zwar, wie es Ihnen geht, wartet aber die Antwort gar nicht ab und wendet sich entweder anderen Personen zu oder überhört einfach, was Sie ihm erzählen. Seine Beziehungsfähigkeit ist, milde ausgedrückt, sehr schwach entwickelt.

**Gegengift:** Öffnen Sie sich diesem Mitmenschen nur, wenn Sie sich emotional sicher fühlen. Sie müssen nicht jedem alles über sich offenbaren, dann sind Sie auch nicht enttäuscht, wenn Sie keine Reaktion bekommen. Wenn Sie mit einem Ignoranten zusammenleben, liegt der Fall anders. Dann müssen Sie sich die emotionale Aufmerksamkeit bei jemandem anderen holen oder eine klare Entscheidung treffen und sich von dieser Person im schlimmsten Fall sogar trennen.

sche und Zweifel bewusst zu werden. Es handelt sich um eine, zwar ungebetene, aber nichtsdestotrotz sehr effiziente Art der Selbsterfahrung, die sonst vielleicht nie zustande gekommen wäre.

### Grenzen ziehen

Nun, da Sie Ihre persönlichen Psychovampire hoffentlich entlarvt und die eigenen Schwachpunkte mit deren Hilfe erkannt und analysiert haben (oder

Bei Psychovampiren ist Abgrenzung das Gebot der Stunde

### Wertung

Informationswert



Neuigkeitswert



Praxisorientierung



Gliederung



Verständlichkeit



Lesefreude



### Kommentar

Energieraubende Zeitgenossen kennen wir alle. Diese ändern können wir nicht. Was wir jedoch können, ist zu lernen, sich der eigenen Verhaltensmuster bewusst zu werden und Situationen oder Menschen gelassener gegenüberzustehen. Mithilfe der Positiven Psychotherapie kann man trainieren, den eigenen Psychovampiren ohne Angst zu begegnen. Denn nicht funktionierende Beziehungen zu den Mitmenschen müssen nicht hingenommen, sondern können aktiv gestaltet werden.

### Kaufempfehlung

Dieses Buch mit dem reißerischen Titel beinhaltet viele leicht umsetzbare Tipps, Checklisten und Tests für ein selbstbestimmtes (fast) vampirfreies Leben. Als Geschenk für Freunde, Selbsthilfegruppen, Berater, Coaches, Hobbytherapeuten und natürlich auch für die Psychovampire selbst.