# Achtung, Psychovampire! Text-Dr. Barbara Steld

Jeder kennt den Mythos von blutsaugenden Vampiren auf ihren düsteren Schlössern. Doch nicht nur in der Fantasie und Filmwelt existieren solche Wesen. Auch unter uns gibt es eine Spezies, die, ganz real, zwar nicht Blut, dafür aber Energie von ihren Mitmenschen abzieht. Doch wie erkennt man derartige Energieräuber und wie kann man sich schützen?



Foto: Istock.com/dinachi

"ENERGIE-VAMPIRISMUS" ist die anschaulichste Bezeichnung für einen Vorgang, den wir normalerweise nur an seinen Folgen erkennen können: Energievampire entziehen anderen Mitmenschen ihre Lebensenergie, um ihren eigenen Energievorrat aufzufüllen. Sie lassen ihre Zielpersonen, im Unterschied zu Graf Dracula, natürlich lebendig zurück. Ihre Opfer werden durch den Energieverlust jedoch geschwächt. Bei starken oder langanhaltenden Angriffen kann es allerdings dauern, bis der Energieverlust wieder ausgeglichen ist. Und jeder Verlust von Lebensenergie kann eine ganze Reihe von physischen und psychischen Symptomen hervorrufen: Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, allgemeines Desinteresse an seinen Mitmenschen und an allem, was um einen herum vorgeht. Aber auch ständige Müdigkeit, Erschöpfungszustände und eine Reihe von klassischen Stress-Symptomen können durch den Angriff eines Energievampirs ausgelöst werden.

Der Raub von Energien eines anderen Menschen ist genaugenommen ein äußerst aggressives Verhalten. Er geschieht oft in Beziehungen, in denen ein großes Machtgefälle herrscht und wo einer der Partner darunter sehr leidet. Wer aber sind diese sogenannten Energieräuber?

In der Regel handelt es sich um Menschen, die ihre eigenen, belastenden Gefühle an anderen abreagieren, und zwar in einer unverhältnismäßigen Weise, um sich eine Erleichterung zu verschaffen. "Räuber" deshalb, weil sie sich ungefragt und zum Teil auch aggressiv aneignen, was beim Besitzer bleiben sollte und diesem nachher fehlt. Im Zusammenhang mit Beziehungen ist vom nehmenden Part ("Nehmertyp") und vom gebenden Part ("Gebertyp") die Rede. Energieräuber finden sich jedenfalls überall, in allen gesellschaftlichen Schichten. Menschen, die auf diese Energiesauger "anspringen", haben durch den ständigen Energieverlust kaum mehr Kraft und Energie für sich selbst.

## **PROJEKTION UND "RAUB"**

- In der Psychologie spricht man von einer Projektion, wenn jemand seine unerwünschten, negativen, teils unbewussten Gefühle sowie seine Unlust auf andere Menschen projiziert und sich so Entlastung verschafft.
- Ein Energievampir möchte sich seine Fehler und Schwächen nicht eingestehen, sondern will bei sich nur das sehen, was gut ist. Er blendet also seine Schattenseiten aus.
- Er wird von alten Mustern gesteuert, die ihn die Energie anderer zum eigenen Vorteil nutzen

### DARAN ERKENNT MAN EINEN ENERGIERÄUBER

- redet ständig negativ, nörgelt oder jammert – findet immer etwas, das ungut ist, kritisiert andere im Übermaß, stichelt ohne Ende
- spricht nur von sich und ist unfähig zuzuhören
- setzt andere unter Druck mit Erwartungen, die alles sprengen, was erwartet werden kann und macht Vorwürfe, wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden
- agiert manipulativ und bewirkt, dass der andere in Erklärungsnotstand kommt bzw. in die Enge getrieben wird und das Gefühl hat, sich ständig rechtfertigen zu müssen

- will dominieren und immer Recht haben
- ~ ist nicht kritikfähig
- fordert viel und gibt nichts (oder unverhältnismäßig wenig)
- zieht seine Mitmenschen hinunter und lässt sie dann kraftlos zurück
- macht den anderen klein und will nicht, dass dessen Licht leuchtet – will ihn nicht neben sich erfolgreich bestehen lassen
- ist nicht mitfühlend, sondern sieht nur seine eigene (leidvolle) Situation
- zeigt sich entweder immer als das arme Opfer oder als ein Einschüchterer
- lassen. Durch seine Art schafft er eine Situation ohne Austausch und Beziehungen, in denen es keine Balance zwischen Geben und Nehmen gibt.
- Ein Mensch dieser Art leugnet jene Gefühle, die ihn von innen bedrohen, und er lebt in einer permanenten Verteidigungshaltung, um sich nicht mit sich selbst konfrontieren zu müssen. Die verleugneten Gefühle suchen sich dann ein Ventil als undefinierte Wut, die nach außen gerichtet wird.
- Der Energievampir gibt nicht zuletzt ungefragt negative Kommentare ab, kritisiert andere in der Absicht, sie abzuwerten, widerspricht, und will immer das letzte Wort haben. Auf diese Weise verbreitet er Unlust und Unbehagen.
- Auch respektiert er nicht die Grenzen des anderen. Reicht man ihm den kleinen Finger, will er die ganze Hand.
  - Ein Energieräuber bekommt seinen Energiekick, während der Beraubte geschwächt wird, sich kraftlos und matt fühlt und am Ende sogar völlig erschöpft zurückbleibt. Oftmals erscheinen diese Gefühle und das Unbehagen an der Situation unbegreiflich und unerklärlich, man fühlt nur, dass etwas nicht stimmig ist. Den Zusammenhang erkennt man (vorerst) nicht. Weil der Ablauf der Konflikte mit einem Energievampir darauf basiert, dass der Energieräuber Macht gewinnen und den anderen unterwerfen möchte, ist die Situation oft schwer zu klären.



"Energieräuber erkennen und abwehren" von Ingalill Roos, Herder Verlag, 2017, 192 Seiten, € 12,–

#### KINDHEIT ALS URSPRUNG

In den meisten Fällen hat ein Energievampir eine Situation in der Vergangenheit nicht bewältigt. Oft reicht dies bis in die Kindheit zurück. So haben viele beispielsweise wenig Liebe im Kindesalter erfahren. Die treibende Kraft für sein Verhalten ist folglich der Wille, sich gegen die früheren Gefühle aufzulehnen. Der kleinste Wunsch eines Mitmenschen kann dadurch als unzumutbare Forderung

erlebt werden. Manche kanalisieren ihre Gefühle ganz offen, andere eher subtil, indem sie Giftpfeile abschießen, um sich in eine überlegene Position zu bringen. Gerät der Energievampir in Gefahr, von der Umgebung mit seinem Verhalten konfrontiert zu werden, schützt er sich hinter den dicken Mauern seiner Verteidigungsmechanismen.

Ein "Gebertyp" sollte deshalb keine allzu hohen Erwartungen haben, die Problematik oder den

Konflikt mit einem Energieräuber besprechen oder gar klären zu können. Denn dieser bringt alles Erdenkliche zu seiner Verteidigung und Rechtfertigung vor und weigert sich, seine Schuld einzugestehen bzw. den wahren Grund für sein Verhalten zu sehen. Ein Beispiel: Lisa hat entdeckt, dass ihr Mann eine Affäre hat. Er will beide: Lisa und die neue Frau. Er streitet die neue Frau nicht ab, bringt

aber zu seiner Verteidigung vor: "Weil du mich so vernachlässigt hast, musste ich mir eine andere Frau suchen." Keine Spur von Schuldbewusstsein und somit klassischer Fall von Energievampirismus.

#### **WER SIND DIE OPFER?**

Vor allem Menschen mit einem Helfersyndrom ziehen Energievampire magisch an. Sie finden in ihrem Gegenüber einen kongenialen Widerpart. Der eine fordert

und fordert ohne Ende, während der andere sich verausgabt und noch mehr Nachsicht übt, hilft und gibt. Krafträuber spüren das genau und appellieren an den Helferinstinkt dieser oft sehr empathischen



**Tipp**Ein Zustand, der derzeit vielen
Menschen zu schaffen macht.

Energieräuber sind

Menschen, die ihre

belastenden Gefüh-

le unverhältnismä-

ßig an anderen ab-

reagieren, um sich

eine Erleichterung

zu verschaffen.

Aus- flugs- ziel in Wien	Blatt- vorder- seite	V	Jacke	afrika- nische Rund- dörfer	7	Ideal, Vorbild	d	V	Frauen- kurz- name	mit Freude	V	V	deutsche Vorsilbe	V	schlep- pen
$\triangleright$	V					Boden schatz		>	14			$\bigcirc_2$			
		8		Europ. Freihan- delszone (Abk.)		medizi nisch: untätig		>					ein Druck- ver- fahren		Abk.: Euro- päische Norm
österr. Schrift- steller (†, Rudolf)			Besten- auslese	\[ \forall \] \(  \text{  \text{ \text{ \text{ \text{ \text{ \text{ \text{ \text{ \text{  \text{ \text{ \text{ \text{ \text{ \text{  \text{  \text{ \text{ \text{ \text{  \text{ \text{  \text{  \text{   \text{ \text{  \text{  \text{  \text{  \qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq\qq				$\bigcirc_{6}$		Kultur- volk in Klein- asien		friesisch: Insel			∇
Ort am Inn	$\triangleright$			3		Leibes mitte	3-		unter- stützen	V				4	
			Ausdruck der Zu- neigung (Mz.)		Ge- zeiten- strom	∇					US- Militär- sender (Abk.)	>	G		Schnur
medizi- nisch: Herz	widerlich finden, sich vor etwas	ein- faches Bett- gestell	V				7				19	Milch- fett- schicht		ägyp- tische Göttin (Sonne)	V
austra- lischer Strauß	$\triangleright$			Teil des Auges	13				altes portug. Hohlmaß (8,3 I)		franzö- sischer Männer- name	ightharpoons	17	) \	
	5				noch bevor			Fitness- training	V		)				
Haut- ent- zündung		Küstenst. in Hainan (China)		engli- scher Dichter (†, T. S.)	>		12				ehem. dt. Zah- lungs- mittel		engl. Fürwort: es	18	
Zunge am Schnür- schuh	$\triangleright$	10						,weiße Ameise'	⊳		\ \				11
inneres Organ	>					Back- hefe		15				österr. Tenor, † 2001 (Fritz)	>	EIKEPRESS-Kp	1512-0819-‡-19
1	2	3 4	1 5	6	7	8	9	10	11	12	13 14	15	16	17 1	8 19

#### **MACHEN SIE MIT!**

Schicken Sie uns die Lösung per Postkarte, Brief, E-Mail oder Fax an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben E-Mail: office@kneippbund.at, Fax: 0 38 42 / 217 18 19 Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner gezogen.

#### **PREISE**

2 x "Kneipp-Duschsets" 1 x "Kneipp Badepaket"

# Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass Name und Wohnort im Falle eines Gewinnes evtl. in der Kneipp-Zeitschrift bekanntgegeben werden. Eine Barablöse der Gewinne ist nicht möglich.

Einsendeschluss: 30. November 2019 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Spaß beim Rätseln!

LÖSUNG und GEWINNER aus der September-Ausgabe 2019: "Felsenbirne"

#### Wir gratulieren sehr herzlich:

Irene Tillinger aus Wien, Anton Morgenbesser aus Wiener Neustadt, Rebekka Tandl aus Sinabelkirchen otos: Blindtext

und sensiblen Menschen. Auch diejenigen, die Eltern hatten, bei denen sie als Kinder die Vermittlerrolle in Konflikten einnahmen, sind potenzielle Opfer. Sie wollen immer allen alles Recht machen und geraten in das Visier jedes Energieräubers, da sie auch kaum "Nein" sagen können und deshalb bereitwillig ihr Energiereservoir anzapfen lassen.

#### **GUTER SCHUTZ IST WICHTIG**

Oft merken wir schon nach einer Minute in Gesprächen: Da zehrt jemand ganz schön an uns. Vampire reden nur von sich selbst und sind folglich auch schlechte Zuhörer. Ist dieses ständige Von-Sich-Reden zum Beispiel in einem Telefonat der Fall, ist es hilfreich, das Telefonat einfach zu beenden. Sie müssen dann nicht stundenlang am Telefon hängen und sich diese Gespräche, in denen Sie nur Stichwortgeber sind, anhören. Besinnen Sie sich darauf, dass Sie gerade Wichtigeres zu tun haben. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und schützen sich.

Bei einem persönlichen Treffen können Sie die unliebsame Begegnung ebenfalls vorzeitig beenden. Beispiel: Ich habe mich einmal, nach vielen Jahren, mit einer Jugendfreundin verabredet. Meine Freude über das Zusammentreffen wurde schnell getrübt, da sie von der ersten Minute an einen "Sprechdurchfall" hatte und nur von sich geredet hat. Sie hat mit keinem Wort nachgefragt, wie es mir geht, was ich so mache. Sie ist munter von einem Thema zum nächsten gesprungen und hat nicht bemerkt, dass ich schon entnervt im Sessel hing. Leider habe ich den Fehler gemacht, mich nicht frühzeitig zu verabschieden. Ich bin, obwohl ich den Impuls hatte, sitzen geblieben. Gleichzeitig spürte ich, wie mich das ganze Treffen ermüdete und nervös und ärgerlich machte...

Wir reden nicht davon, wenn eine nahestehende Person gerade eine schwierige Zeit durchlebt. Dann sollte es selbstverständlich sein, an ihrer Seite zu sein und sie zu unterstützen. Allein: Es sollte ein positiver Energieaustausch stattfinden. Wenn Sie wissen, dass Sie in einer schwierigen Situation auch auf diesen Menschen zählen können, dann ist das in Ordnung. Mit Energieräubern sind jene gemeint, die immer und permanent andere in Anspruch nehmen, ohne Rücksicht auf eine Balance zwischen Geben und Nehmen. So kann beispielsweise auch die Freundin, die in einer Dauerkrise ist, weil sie nichts in ihrem Leben verändern will, zum ständigen Betreuungsfall und letztendlich zum Energievampir werden. Und das geht irgendwann auf die eigene Substanz.

## FRAGEN, ÜBER DIE ES SICH **NACHZUDENKEN**

- ~ Gibt es Menschen in meinem Umfeld, die mich seelisch aus dem Gleichgewicht bringen, verunsichern oder auslaugen? Könnten das Zeichen dafür sein, dass es sich um Energieräuber handelt?
- Reagiere ich auch darauf, wenn ihr Verhalten subtil ist? Akzeptiere ich solches Verhalten?
- Registriere ich es, wenn eine Person mich psychisch fertig macht, um (mehr) Macht auszuühen?
- Wehre ich mich, wenn jemand ohne Grund zu mir unfreundlich ist, indem ich zum Beispiel frage: "Warum sagst du so etwas?" oder "Weshalb gibst du mir die
- Schaffe ich es, Grenzen zu setzen, wenn jemand versucht, mir die Schuld zuzuweisen? – "Bis hierher und nicht weiter!"
- Habe ich Umgang mit einer Person, die mir Kraft abzieht? Kann ich diese Person meiden? Oder gelingt es mir, diese Person gefühlsmäßig so weit wie möglich von mir fernzuhalten?
- Kann ich offen und klar formulieren, dass ich die Beziehung mit der fraglichen Person abbrechen möchte? Was genau sage ich?

Wenn Sie Ihr eigenes Verhalten im Kontakt mit einem Energievampir hinterfragen, dann erkennen Sie die Dynamik, die dahinter steckt. Und es fällt Ihnen leichter, sich aus diesen ungesunden Beziehungen zu lösen. Dadurch wird wieder Energie frei, die Sie für sich und ihr eigenes Leben verwenden können und für Menschen, die Ihre Lebensenergie fördern statt sie abzusaugen.



## $\ddot{A}RGER$

eine Klientin Sandra ärgert sich über vieles. Fast ununterbrochen. Über die unmöglichen Angewohnheiten anderer Menschen, die Frechheit der Verkäuferin im Supermarkt, die Schlampigkeit ihrer Tochter, den Bart ihres Mannes, die Politik, die Welt im Allgemeinen, und natürlich über das Wetter. Sie hadert auch mit Gott, weil der offenbar keine Neigung hat, etwas dagegen zu unternehmen. Von der ganzen Ärgerei hat sie schon Magenschmerzen und Muskelverspannungen, schläft schlecht und ist ständig missgelaunt. Aber was hat Sandra davon? Der Bart existiert immer noch, die Menschen sind nicht perfekt, die Welt ist sowieso wie sie nun einmal ist, die Politik war schon immer, nun ja, "äh", und wann, wo und wie der liebe Gott eingreift, bleibt auch ein Mysterium. Eine weise Freundin von mir hat einmal gesagt: "Du kannst dich natürlich darüber ärgern, verpflichtet bist du dazu nicht."

Wie ist Ihre Beziehung zum Ärger? Es ist absolut menschlich, sich hie und da aufzuregen. Aber Dauerärger kann nicht nur richtig krank machen, sondern vermiest auch Ihnen und anderen die Stimmung. Dahinter steht meist eine tiefe Unzufriedenheit mit sich selbst und dem Leben. Vergeuden Sie also die Zeit nicht mit immer weiter ärgern, sondern finden Sie heraus, was Sie verändern müssten, damit es Ihnen besser geht. Ein zufriedener Mensch ärgert sich auch, aber nur kurz. Ein arabisches Sprichwort sagt: "Ärgere dich nicht, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern freue dich darüber, dass der Dornenstrauch Rosen trägt".

**Kontakt:** info@standenat.at