

Energie vampir

UND Ich?---



ACHTUNG BISSGEFAHR!

ÜBER AUSSAUGER UND MÜLLWERFER, HILFLOSE UND UNABSICHTLICHE *ENERGIEVAMPIRE* SOWIE IHRE PASSENDEN OPFER UND WIE BEIDE IHRE MUSTER ÜBERWINDEN KÖNNEN.

von FELICITAS FREISE, Illustration VÉRONIQUE STOHRER

Vera mag ihre Freundin Babsi, keine Frage. Dennoch ergreift sie selten die Initiative, wenn es darum geht, einander zu treffen oder einfach nur zu telefonieren. Denn die Gespräche mit Babsi laufen immer ähnlich ab: Sie jammert über ihren aktuellen Lover oder dass sie keinen hat, dass ihr Boss ein Sklaventreiber ist und die Kollegen ihre Berufsqualifikation anscheinend im Lotto gewonnen haben. Selten kommt etwas Positives aus ihrem Mund. Aber was noch schlimmer ist: Vera hat das Gefühl, in einer Zeitschleife gefangen zu sein. Denn dieselben Klagen hat sie schon vor einem Jahr gehört und vor zwei Jahren und vor drei Jahren... nur dass die Männer mal Tom, mal Marc oder Andy heißen. Nach jedem Treffen ist Vera fix und fertig, dabei sind Babsi und sie doch gute Freundinnen. Zumindest sagt Babsi immer wieder: »Du bist so ein Schatz, Vera, niemand versteht mich so gut wie du. Ich bin so froh, dass ich dich hab.« Klar freut sich Vera über dieses Kompliment, aber irgendwo wispert ein kleines Stimmchen in ihr: »Und was ist mit mir? Verstehst du mich eigentlich auch?« Doch das Stimmchen ist so leise, dass Vera ihren Frust immer wieder runterschluckt und einwilligt, wenn Babsi wieder mal ein Treffen vorschlägt.

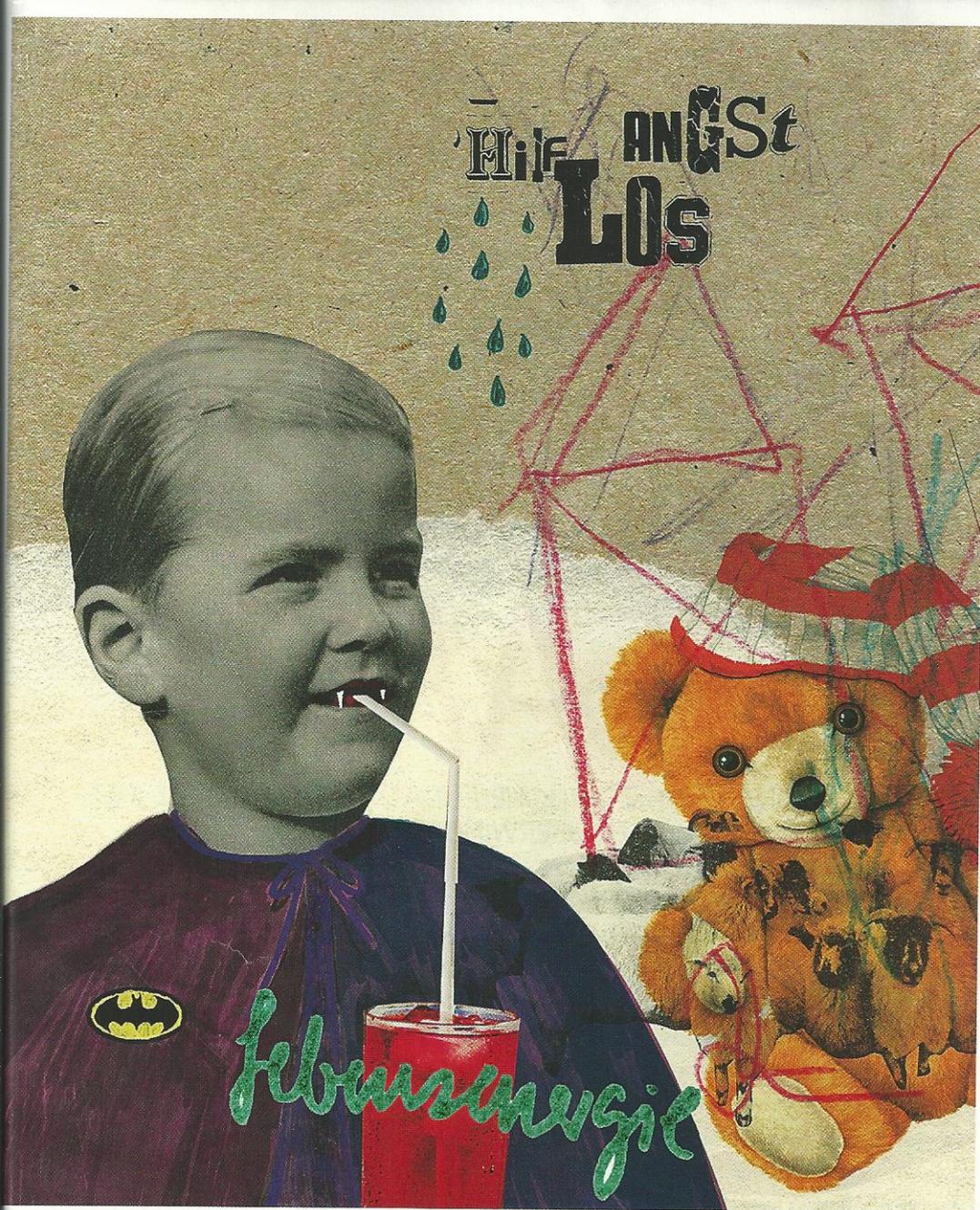
LEERGESAUGT ODER ZUGEMÜLLT?

Was von außen wie das Treffen von zwei guten Freundinnen aussieht, ist jedoch die typische Begegnung mit einem Energievampir. Denn bei einer positiven Begegnung zwischen zwei Menschen findet ein gleichmäßiger Austausch von Informationen und Energien statt. So ein Gespräch ist meist humorvoll und lebensfroh, und danach fühlt man sich bereichert, die emotionalen Batterien sind wieder aufgeladen. Anders, wenn man auf einen Energievampir trifft. Die Kommunikation bleibt einseitig. Einer gibt, der andere nimmt. Es entsteht ein Ungleichgewicht, und beim Opfer bleibt nach der Begegnung das Gefühl von Leere oder im Gegenteil, eine Schutthalde zu sein, auf der der Vampir seinen Müll abgeladen hat. Businesscoach Patricia Staniek unterscheidet bei den Vampiren in solche, die einen leersaugen, und andere, die einen zumüllen: »Nach so einer Begegnung hat man den Eindruck, er hätte einem seinen mentalen Müll ins Gehirn gekippt. Menschen, die von Energievampiren umgeben sind, klagen häufig, dass sie nach den Begegnungen regelrecht Kopfschmerzen haben.« So wie die Blutsauger im Märchen lassen die Energievampire ihre Opfer leben, damit sie

sie bei passender Gelegenheit wieder anzapfen können. Was den transsilvanischen Vampiren das Blut, ist den Energievampiren die Lebensenergie: ihr Treibstoff. Erst wenn das Gegenüber keine Energie mehr hat, verabschiedet sich der Vampir. Oder wenn das Opfer eigene Bedürfnisse anmeldet – d.h. Energie und Aufmerksamkeit für sich und seine Themen reklamiert – wird es für den Energievampir ebenfalls uninteressant und er sucht sich eine neue, willige »Tankstelle«. Manchmal ist ihm gar nicht bewusst, was er an Verletzungen hinterlässt, und dem Opfer ist nicht bewusst, was eigentlich abläuft, weil es Muster sind, die beide aus ihrer Kindheit mitbringen.

DER VAMPIR ALS KIND

Psychotherapeutin Kornelia Kofler erklärt: »Energievampiren fehlt das Zugehörigkeitsgefühl zu einem Menschen beziehungsweise zu einer Gruppe, deshalb nützen sie Personen oder Gruppen nur kurz für die eigenen Vorteile und verabschieden sich, sobald sie alles bekommen haben. Auch Mitgefühl und Einfühlungsvermögen sind bei ihnen nicht ausgeprägt. Dadurch ist es ihnen egal, wie es anderen geht. Wenn man sich aber in eine Beziehung begibt und dabei gesunde Fähigkeiten mitbringt, ist es wichtig, dass es sowohl einem ▶



selbst als auch dem Partner gut geht. Prägungen dafür passieren schon sehr früh im Leben. Als Heranwachsende sollten wir durch Nähe, Geborgenheit, Liebe, Wertschätzung, Respekt und Vertrauen die Fähigkeit lernen, Bindung und Beziehung aufzubauen. Wenn dies nicht passiert, kann es als Erwachsener oft nicht mehr nachgeholt werden. « Neben solchen Vampiren, denen häufig gar nicht bewusst ist, was für ein ungesundes Beziehungsmuster sie mit sich herumschleppen, gibt es auch solche, deren Muster »Hilflosigkeit« heißt. Sie trauen sich nichts zu, haben viele Ängste und immer das Gefühl, dass alle anderen Menschen besser wissen, was für sie gut ist. Als Kind haben sie häufig zu hören bekommen, dass sie zu dumm für alles sind und – was auch immer – sowieso nicht schaffen werden. Kein Wunder, dass sie als Erwachsene dann diese Schwäche aus-

strahlen und dadurch Partner anziehen, die ihnen helfen wollen. Doch damit beginnt ein Teufelskreis, denn die Opfer nehmen diesen Vampiren zwar Verantwortung ab, aber bestärken den Vampir dadurch zusätzlich in seinem Gefühl, es nicht alleine zu schaffen. Häufig übernimmt das Opfer sogar so viel, dass es ebenfalls das Gefühl bekommt, es nicht mehr zu schaffen.

DAS OPFER ALS KIND

Damit der Vampir zubeißen kann, muss auch das Opfer eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur besitzen. Häufig ist es ein Mensch, der gerne gebraucht wird und von Kindheit an gelernt hat, dass er nur durch Geben seinen Selbstwert steigern kann. Zugleich hat er nicht gelernt, seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen. Kornelia Kofler: »In einem Familiensystem übernimmt jedes

Zu Vampiren muss man nicht nett sein, und man darf schauen welcher Knoblauch sie vertreibt.

Patricia Staniek
Businesscoach

Kind eine andere Rolle und versucht darin Wertschätzung und Anerkennung zu bekommen. Es behält diese Rolle auch in seinem weiteren Leben. Kinder neigen sehr rasch dazu, Verantwortung zu übernehmen. Wenn ein Erwachsener in seiner Verantwortung auslässt, sind sie es, die einspringen. Im Fall einer berufstätigen oder kranken Mutter etwa hilft die ältere Schwester, die jüngeren Geschwister aufzuziehen. Ist der Vater Alkoholiker, wechselt

SONDERFALL BÜRO-VAMPIR

Wie geht man mit einem Kollegen um, der ein Energievampir ist?

Man sollte keinesfalls permanent lächeln, sondern auf Distanz gehen, denn ein Lächeln verstehen Energievampire als Einladung zum »Anbeißen«. Das heißt nicht, unfreundlich zu sein, aber den Chef zum Beispiel nicht mehr anzustrahlen. Es ist wichtig, keine einladenden Signale auszusenden und in der Kommunikation mit dem Energievampir klar zu formulieren und die Dinge auf den Punkt zu bringen. Wenn der Kollege beginnt, einen vollzutexten, ist es hilfreich, direkt nachzufragen, etwa mit, »Was genau meinen Sie jetzt?, Habe ich Sie richtig verstanden, dass...«, und sein Geschwafel drumherum zu ignorieren. Ganz viel läuft bei der zwischenmenschlichen Kommunikation über Körpersprache. Achten Sie im Umgang mit Energievampiren ganz genau darauf, wie offen und einladend Ihre Haltung ist, und setzen Sie auch von der Körpersprache her dem Angreifer Grenzen.

Wenn ich gegenüber meinen Kollegen oder Vorgesetzten von herzlich auf distanziert schalte, riskiere ich doch, dass er mich für muffig hält?

Ja, das kann passieren, denn ein Energievampir projiziert ständig alles auf andere. Daher ist es wichtig, einen guten Zugang zu ihm zu finden, um dann klar zu sagen, was einem an ihm gefällt und was einen belastet. Das kann man durchaus auch beim Vorgesetzten machen, wenn man die richtigen Worte findet. Man kann einem Menschen alles sagen, es kommt immer auf die Formulierung an. Hilfreich ist dabei, die Kritik mit Ich-Botschaften zu vermitteln. Beispielsweise »Mich belastet es, wenn Sie so über andere Kollegen sprechen, denn ich möchte ja weiter gut mit denen arbeiten und auskommen.«

Businesscoach Patricia Staniek
Tel. 0676 5116100
info@managementpilots.com
www.managementpilots.com

Das Opfer ist das Gegenstück für den Vampir – der eine beißt zu, der andere hält den Hals hin.

Kornelia Kofler
Psychotherapeutin

der Sohn oft in die Partner- bzw. Vaterrolle. Durch ihre Unterstützung bekommen diese Kinder Zuneigung und Wertschätzung, entwickeln dabei aber ein Helfersyndrom.« In anderen Familien machen Kinder die Erfahrung, dass ihre Bedürfnisse oder Emotionen nicht wahrgenommen werden. Ist das Kind beispielsweise wütend und reagiert sein Umfeld darauf mit Liebesentzug, lernt es, seine wahren Emotionen zu unterdrücken, damit es weiterhin geliebt wird. Als Erwachsener gehört es dann zu den Menschen, die sich selbst nicht spüren oder sich nicht trauen, eigene Bedürfnisse anzumelden. Was also tun?

RAUS AUS DEN MUSTERN

Muster, die wir bereits in unserer Kindheit gelernt haben, sind schwierig zu erkennen und noch schwieriger abzulegen. Doch es ist nie zu spät. Zwar werden die wenigsten mit einem »Grüß Gott, ich bin ein Energievampir, bitte helfen Sie mir«, bei einer Therapeutin vorstellig, aber auch sie merken, dass in ihrem Leben etwas nicht stimmt. Denn ihre Beziehungen zerbrechen, und Freunde gehen immer wieder auf Abstand. Wie jeder Mensch hat ein Energievampir ein großes Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit, flüchtet jedoch, wenn wirkliche Nähe entsteht. Businesscoach Staniek: »Weil die meisten Energievampire sich als

PRIVAT-VAMPIR

Soll ich tatsächlich langjährige Freundschaften aufs Spiel setzen?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es in Ihrem Freundeskreis mit dem gegenseitigen emotionalen und energetischen Austausch nicht (mehr) stimmt, ändern Sie Ihr Verhalten bzw. Ihre innere Haltung und kaufen sich notfalls ein neues Adressbuch. Tragen Sie darin nur noch Personen ein, bei denen Geben und Nehmen ausgeglichen sind. Dies kann ein trauriger Prozess sein, denn da fallen sicher einige weg. Jedoch schafft es auch die Chance für neue gewinnbringende, bereichernde Freundschaften.

Psychotherapeutin Kornelia Kofler

Tel. 0676 7394646

praxis@familien-therapie.at

www.familien-therapie.at



Opfer sehen, ist das Wichtigste, dass sie aus ihrer Opferrolle herausfinden und zum Selbstgestalter werden. Dadurch kommen sie aus der Ohnmacht zur Macht des Handelns. Das Thema lautet, wie gestalte ich mein Leben aktiv, worunter leide ich konkret, und was kann ich dagegen tun. Ich empfehle, eine Ist-Analyse zu machen und eine Zielplanung zu formulieren. Viele Energievampire sind nicht fähig, selbst einen Ausweg aus ihrem Verhalten zu sehen. Deshalb brauchen sie eine Begleitung, ein Coaching von jemandem, der sie in Frage und ihnen die Frage stellt: »Was genau können Sie jetzt in Ihrer Situation tun?« Der Ansatz ist immer, das Handeln zur eigenen Person zu verlagern, und das ist Energievampiren zu Beginn einer Veränderung meist so unangenehm, dass sie am liebsten kneifen würden. Sie müssen ihre Komfortzone verlassen und sich in eine neue

Risikozone begeben. Eine, die sie als Risiko sehen, die aber für andere Menschen das normale Lebensumfeld darstellt.« Ebenso muss das Opfer aus seiner Opferrolle herausfinden, wie Psychotherapeutin Kornelia Kofler erklärt: »Die Opfer spüren sich meist selbst nicht und können ihre Bedürfnisse nicht wahrnehmen. Eine Therapie hilft ihnen dabei und bringt sie in die Selbstfürsorge, das heißt, gut für sich selbst zu sorgen. Die entscheidende Frage lautet in diesem Prozess: »Was brauche ich, damit es mir gut geht?« Der nächste Schritt ist, dies gegenüber sich selbst und seinen Mitmenschen zu formulieren und vor allem zu leben. Denn es gilt auch für das Opfer, aus der Opferrolle herauszukommen und aktiv zu werden.« Auch die Frage nach persönlichen Grenzen ist in diesem Zusammenhang wichtig. Wo verlaufen sie, und wie können sie geschützt werden? ►

Viele Energievampire sind nicht fähig, selbst einen Ausweg aus ihrem Verhalten zu sehen. Deshalb wäre professionelle Begleitung ratsam.

Patricia Staniek
Businesscoach

Es geht darum, ein klares Nein zu formulieren. Etwas, das gerade in der Kommunikation zwischen Energievampir und seinem Opfer typischerweise nicht funktioniert. Ein Blutsauger muss jedoch in seine Schranken verwiesen werden, denn dadurch können beide voneinander lernen: der eine, seine Grenzen zu formulieren, und der andere, sie wahrzunehmen. Ein wichtiger Lernprozess, der auch in der Paartherapie häufig ein Thema ist. Das Opfer muss den Schritt setzen, seine Grenzen einzufordern, und der Vampir muss diese Zurückweisung zulassen und aushalten.

ALTE MUSTER LOSLASSEN

Viele Menschen trauen sich jedoch nicht, etwas an ihrem Verhalten oder in ihrer Beziehung zu verändern, denn das bekannte

Unglück ist ihnen mehr vertraut als das unbekanntere Glück. Das Alte gibt ein Stück weit Sicherheit und Vertrauen, das Neue ist unvertraut und wirkt daher riskant. Wird das bisherige Vampir-Opfer-Muster jedoch verlassen, kann das die Beziehung entweder positiv verändern oder beenden, was manchmal – auf lange Sicht gesehen – die bessere Entscheidung ist. Oft ist es aber gar nicht nötig, das Verhaltensmuster zu verbalisieren, denn sobald sich ein Muster ändert, verändern sich Beziehungen automatisch. Denn dadurch hat man die Chance, einen Menschen zu finden, mit dem eine gleichwertige Partnerschaft möglich ist. Nur wie kann man verhindern, erneut an einen Blutsauger zu geraten? Kornelia Kofler rät: »Energievampire haben die Fähigkeit, sehr schnell eine sehr nahe Beziehung aufzubauen. Sie binden Menschen ganz eng, um ihnen das Gefühl von Einzigartigkeit und Wichtigkeit zu vermitteln. Dieses Werbeverhalten passiert jedoch aus Eigennutz, weil sie sich vom Kontakt Vorteile versprechen, und es fällt häufig schwer, dieses Muster schnell zu

durchschauen.« Daher Vorsicht, wenn das Gegenüber vom ersten Moment an wortreich erklärt, wie einzigartig und wichtig Sie ihm sind. Denn womöglich haben Sie es hier mit keinem liebeshungrigen Prinzen zu tun, sondern mit einem ziemlich energiehungrigen Vampir!

Tipps

BUCHTIPP

- Da mach ich nicht mehr mit Psychospiele durchschauen**
Christel Petitcollin und Susanne Hägele
Herder 2010
- Abschied von der Opferrolle: Das eigene Leben leben**
Verena Kast, Herder 2003
- Die Kunst, freundlich Nein zu sagen: Konsequenz und positiv durch Beruf und Alltag**
Tanja Baum, Redline Verlag 2008
- Jein!: Bindungsängste erkennen und bewältigen**
Hilfe für Betroffene und deren Partner
Stefanie Stahl, Ellert & Richter 2010
- Achtung Energievampire**
Das Praxisbuch für den psychischen Selbstschutz
Dorothy Harbour, Heyne 2008



INSTITUT
PHYTO

natürlicher Herkunft*



Ein Hauch von Natürlichkeit auf Ihrer Haut...
pH-hautneutrale Rezepturen mit natürlichen Wirkstoffen

* Mit mindestens 96% Inhaltsstoffen natürlicher Herkunft

Exklusiv
in Ihrer Filiale

Alles Liebe
BIPA