

erkrankungen“ ist  
7. Februar, 19 Uhr,  
ngsstelle der Biolo-  
abwehr, Bahnhof-  
hören. Für Nicht-  
tet die Teilnahme  
meldung bis Don-  
ruar, unter Telefon

## Tür bei beratung

red). Das Nachhil-  
lienkreis lädt zu  
tung von Montag,  
Freitag, 10. Febru-  
: der offenen Tür“  
nter Telefon 0800-  
r www.studien

## Gymnastik Tanz

ed). Bei der Evan-  
lien-Bildungsstät-  
z 4, findet ab  
bruar, 17.30 Uhr,  
r Kurs „Gymnas-  
- eine gelungene  
statt. Tänzerische  
sind nicht erforder-  
dung unter Tele-  
5 oder per E-Mail  
mbildung-wi.de.

## REKT

der Zeit voraus:  
-Treff des Deut-  
-clubs findet am  
bruar, 17 Uhr, im

sien, dem heutigen Iran, gebo- mediziner Zugang zur komple- Stiftung laufen beispielsweise [www.stiftung-hessen.de](http://www.stiftung-hessen.de) erfolgen.

# Mit Life-Balance gegen Psycho-Vampire

**BÜRGERKOLLEG** Hamid Peseschkian informiert über den positiven Umgang mit anstrengenden Mitmenschen

Von Hendrik Jung

**WIESBADEN.** Seit fast zwanzig Jahren beschäftigt sich Hamid Peseschkian beruflich mit sogenannten Energieräubern, auch Psycho-Vampire genannt. „Manchen Menschen machen acht Stunden Arbeit nichts aus, aber wenn sie zehn Minuten zu Hause sind, sind sie fix und fertig“, verdeutlicht der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie.

## Besserwisser und Berufspessimisten

Mehr als achtzig Gäste sind auf Einladung des Bürgerkollegs in die Räume der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie gekommen, um sich über den positiven Umgang mit anstrengenden Mitmenschen und Energieräubern zu informieren. Diese finden sich meistens im direkten Umfeld der Betroffenen: In Familie, Freundeskreis oder Firma. „Wer einem den Parkplatz wegnimmt, ist vielleicht ein Blödmann, aber das geht vorbei. Psycho-Vampire sind immer da“, verdeutlicht Hamid Peseschkian in seinem eloquenten, unterhaltsamen, aber vor allem kenntnisreichen Vortrag. Zu den Energierauben-



**Der Arzt Hamid Peseschkian referiert über das Thema „Energieräuber“.** Archivfoto: Rafael Metz

den gehören Besserwissende, die keine Ahnung von der Materie haben, genauso wie jene, die nie genug Ermutigung erhalten können oder auch Berufspessimisten. „Die Deutschen sind da Fachleute. Es sind die Einzigen, die auf die Frage, wie es geht, antworten: Ich kann nicht klagen. Diese Wendung kann man in keine andere Sprache übersetzen“, erläutert der Referent zur Erheiterung der Teilnehmenden.

Egal, zu welchem Typus die Energieraubenden jedoch gehö-

ren, seien sie stets nur Auslöser, nie Ursache. Diese liege oft in einer alten Wunde verborgen. So könne eine Frau, die sich hart gegen ihren Vater habe durchsetzen müssen, um studieren zu können, extrem dünnhäutig auf einen Kollegen reagieren, der ihre fachliche Kompetenz in Zweifel zieht.

## Vier Bereiche im Leben der Menschen

Damit die sogenannten Psycho-Vampire keine Macht über einen gewinnen, könne ein ausgewogenes Life-Balance-Modell helfen. Dies geht davon aus, dass es im Leben der Menschen vier Bereiche gibt, in die sie ihre Energie investieren: die Gesundheit (Körper), den Beruf (Geist), die Sinnhaftigkeit (Seele) und die persönlichen Beziehungen (Herz). Die Gewichtung dieser Bereiche könne kulturell sehr verschieden sein, aber auch unter Geschwistern ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. „Je mehr ich mich auf einen Bereich fokussiere, desto anfälliger bin ich“, verdeutlicht Hamid Peseschkian. Auf Dauer sei daher nur eine ausgewogene Energiebilanz gesund. Aber: Wer viel arbeite, ziehe daraus auch sein Selbst-

## PROGRAMM

► Das Bürgerkolleg ist ein Projekt der Wiesbaden Stiftung zur **Qualifizierung ehrenamtlich Aktiver.** Die Angebote sind für die Teilnehmenden stets kostenfrei.

► Die nächsten Termine sind:

► 4. Februar, 10 bis 17.30 Uhr, Seminar Vereinsrecht, VHS Wiesbaden, Alcide-de-Gasperi-Straße 1, C 006

► 4. Februar, 10 bis 16.15 Uhr, Fortbildung Flüchtlingsarbeit: Richtig Alphabetisieren, Freiwilligenzentrum, Friedrichstraße 32 (HH)

► Weitere Informationen unter [www.buergerkolleg.de](http://www.buergerkolleg.de).

wertgefühl. Es gehe weniger darum, hier kürzer zu treten, als den anderen Bereichen ebenfalls mehr Energie zu widmen.

Zum Schluss des Vortrags können die Teilnehmenden darüber reflektieren, ob sie selbst Energieraubende sind. Zeichen dafür können etwa sein, dass ihre Gegenwart andere ermüdet oder dazu führt, dass diese sich nicht trauen, sich zu Wort zu melden.

## ZIERGARTEN Dahlienknollen erst ab Mai ins

Von Antje Dreßler

**WIESBADEN.** Jetzt, ab Ende Januar, gibt es in den Gartenmärkten Blumenzwiebeln und Knollen von Blumen, die im Sommer blühen. Ich möchte hier speziell auf Dahlien oder Georginen eingehen. Achten Sie darauf, dass die Knollen nicht total schrumpelig sind. Sie müssen sich fest anfühlen und am besten drei bis fünf Knollenfinger besitzen. Faulige Stellen sind ebenso schlecht. Falls es doch mal vorkommt, dass eine Stelle angefault ist, dann bitte großzügig herausschneiden und mit Kohlepulver bestreuen (kann man sich aus Holzkohle, wie sie beim Grillen verwendet wird, selbst machen). Das desinfiziert und trocknet die Schnittstelle.

Ursprünglich kommen Dahlien aus den Hochebenen Mexikos und Guatemalas. Sie sind kälte- und nässeempfindlich. Sie mögen einen lockeren, humosen Boden ohne Staunässe, beim Gießen sollte man keine Blätter und Blüten benetzen. Dahlien sind kälteempfindlich und sollten daher erst nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freiland gepflanzt werden. Wer die Möglichkeit hat, sie vorzuziehen, sollte dies nutzen. Dadurch haben sie einen erheblichen Wachstumsvorsprung und blühen erheblich früher im Jahr.

Es gibt unzählige Sorten. Sie werden nach Blütenform, Blütengröße und Wuchshöhe unterschieden. Schöne Begleiter sind Gräser, Löwenmäulchen oder auch Schleierkraut. Schneiden Sie alles Verblühte ab, so bilden



**Antje Dreßler rät, Dahlien ziehen.** Archivfoto: Joa

## ZUR AUTOR

► Antje Dreßler ist gelernte Gärtnerin und betreibt eine **Blumen- und Gartenschule in Frauenstein**. Sie gibt Seminare und Workshops. Sie gibt ihr Wissen weiter unter Telefon 0611-1688

sie immer neue Blüten benötigen viele Nährstoffe. besten reifen Kompost gel. Flüssigdünger. Im Herbst die Knollen aus dem Beet nehmen, von der Erde befreien, etwa 10 bis 15 Zentimeter halb der Knolle abgeschnitten. Dieser Stängel ist wichtig. Dieser Stängel ist wichtig. raus im nächsten Frühjahr neue Austriebe erfolgt. Sie bei etwa fünf bis sieben Zentimeter dunkel überwintern werden können Sie ab Februar in Töpfen mit guter Erde bei 12 Grad vortreiben.