

# Psychovampire – oder wie sich Menschen gegen Energiesauger immunisieren

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 beeindrucken zu lassen. Von Connie Voigt

\_\_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 unsere 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 sagen zu können 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 eigene Kabel 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.

## 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 auslässt.

*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 hat, 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 seines 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 genügend 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 Fallstrickvampirs 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.
- *Der psychologische Mechanismus:* Für den Unterdrücker, den Chef, passiert nichts schnell genug. Mitmenschen können bei ihm nicht gewinnen, ihnen wird so oder so ein Strick umgelegt. Die Mitmenschen des Fallstrick-Vampirs sind Opfer eines grundlegenden Misstrauens, das auf ein niedriges Selbstwertgefühl des

Psychovampirs hindeutet. Der Vampir muss andere abwerten, um sich selber gut zu fühlen. Weil kein rationaler Grund für dieses Misstrauen gegenüber anderen vorliegt, kann dem Fallstrick-Vampir paranoides Verhalten vorgehalten werden.

### 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 ihres Zusammenbleibens darauf beruht, dass sie sich gegenseitig Beachtung abverlangen und von grenzenlosen Erfolgen träumen. Sie betrachten ihre Probleme gegenseitig als einzigartig, so dass 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 selber ständig auch aneinander messen müssen. Sie sind mit starken Neidgefühlen beschäftigt. So erzählt Stefan seiner Liebhaberin Karin M., dass er sehr viel mehr Geld verdiene als seine Stefanie, auch wenn sie mehr im Rampenlicht stehen würde als er. «Ich habe in meinem Beruf als Coach sehr viel mehr Spielraum und mögliches Wachstum als sie», sagt Stefan mit eigen auferlegter Selbstschätzung.

Opfer- und Täterprofil sind in diesem Fall identisch: Beide sind wettbewerbsorientiert, haben eine (zu) hohe Selbsteinschätzung und den Ehrgeiz, sich konstant an gleich Starken zu orientieren und sich miteinander zu messen. Der psychologische Mechanismus: Beide

Vampire haben ein geringes Selbstwertgefühl, das sie aber jeweils an sich nicht erkennen. Somit sind beide zugleich Täter der Machtkämpfe und Opfer ihrer gegenseitigen Fallstricke. Sie saugen sich gegenseitig in ihrer Beziehung aus, bis der Tod sie scheidet.

### 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 Themen 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 wegzudenken 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.

Auch «Kühlschrank-Vampire» gehören zur häufigen Spezies. Wer kennt nicht auch eine Person, die emotionslos

auf Schicksalsgeschichten anderer reagiert. Opfer dieses Typs werden mit ihren Anliegen im Regen stehen gelassen. Mitarbeitende, denen beim Betreten des Büros eines HR Managers ein Grönlandwind entgegenweht, haben es unter Umständen mit so einem Kühlschrank-Vampir zu tun. Dieser Typus ist unnahbar, nach aussen oft anerkannt und hoch geschätzt, ist aber auf Beziehungsebene kühl – ein mehr sach- als personenorientierter Mensch.

### Ziel- und prozessorientierte Menschen

Peseschkian identifiziert den krampfhaft und ausschliesslich zielorientierten Menschen als «Teufel-komm-raus-Vampir». Dieser nur ergebnisorientierte Typ regt sich in einem Autostau lieber auf, als die Zeit für ruhige Unterhaltung oder sinnvolle Gedanken zu nutzen. Seine Opfer sind prozessorientierte Menschen, die sich unverstanden fühlen – genau wie ihr Gegenpol. Wenn ein Projektleiter also ständig Ad-hoc-Ergebnisse sucht, sich aber nicht despotisch verhält (wie der Fallstrick-Vampir), dann könnte er ein solcher Teufel-komm-raus-Vampir sein, dem prozessorientierte Menschen ins Gewissen reden müssen.

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? Peseschkian ist dabei, einen Vampirtest mit Checklisten zu veröffentlichen (oder zusammenzustellen), der eine Selbstanalyse ermöglicht. 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 auf Seiten 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. 



**Connie Voigt** ist Chefredaktorin von HR Today.

cv@hrtoday.ch