

Dr. med. habil. Hamid Peseschkian, 1962 in Wiesbaden geboren, ist geschäftsführender Institutsleiter der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP) GmbH, einem staatlich anerkannten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen für die psychotherapeutische Ausbildung. Als Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie ist er in eigener psychotherapeutischer Privatpraxis tätig. Der Arzt mit langjähriger Seminartätigkeit mit den Schwerpunkten Worklife-Balance, Konfliktmanagement, Stressbewältigung und transkulturelles Management lebt mit seiner Familie in Mainz.

Mit Psychovampiren kann jeder etwas anfangen

Interview mit Dr. Hamid Peseschkian,

Herr Peseschkian, am 20. Februar erscheint ihr Buch „Psychovampire - Über den positiven Umgang mit Energieräubern“ im Orell Füssli Verlag. Unter dem gleichnamigen Titel halten Sie am 22. April einen Keynote-Vortrag an der Swiss Professional Learning in Zürich. Was genau ist ein Psychovampir?

Ein Psychovampir ist ein anstrengender Mitmensch. Eine Person, deren Nähe oder manchmal schon deren Name ausreicht, um mich ausgelaugt zu fühlen. Ich habe das Gefühl, dass ich mich bei ihr sehr engagieren, sehr abmühen muss. Dass sie mir Energie entzieht. Ich will das nicht, aber es passiert mir immer wieder.

Geht es nur um anstrengende Personen oder gibt es auch andere Arten von Energieräubern?

Es sind vorwiegend Menschen, aber es gibt auch Situationen, die so erlebt werden. Das tägliche Steckenbleiben im Stau zum Beispiel. Entscheidend ist, dass es sich um immer wiederkehrende Situationen handelt. Wenn Sie zum Beispiel einen Parkplatz suchen und jemand schnappt Ihnen den einzig freien Platz vor der Nase weg, dann ärgern Sie sich zwar, aber sie vergessen dieses einmalige Ereignis bald wieder. Den Parkplatzdieb würde ich nicht als Psychovampir bezeichnen.

Die Geschehnisse, die gemeint sind, kann man auch Mikrotraumen nennen, also kleinere Vorkommnisse, die als anstrengend erlebt werden, weil sie sich ständig wiederholen – nach dem Motto: Steter Tropfen höhlt den Stein. Sie sind belastend in dem Sinn, dass sie Lebensenergie aufbrauchen - und zwar unverhältnismässig viel. Während in den 90-er Jahren besonderer Wert auf Zeitmanagement gelegt wurde, verlagert sich jetzt das Gewicht auf Energiemanagement. Es wird immer deutlicher, dass dies die Ressource ist, die wirklich begrenzt und knapp ist. Die Frage ist, wie ich mit meiner Energie besser haushalten kann. Es geht einfach zu viel davon verloren!

Psychovampire gibt es im Privat- und im Berufsleben. An der Personal Swiss interessiert uns eher Letzteres: Was richten Psychovampire in Unternehmen an?

Ich würde gar nicht zwischen Privat- und Berufsleben trennen. Überall, wo Menschen Beziehungen eingehen, gibt es Personen, die als anstrengend erlebt werden – ganz egal, wo das ist. Im Unternehmen kann das mit Kollegen passieren, etwa auf der Mobbing-Ebene, es kann mit Untergebenen sein, die ihre Sachen nicht erledigen, oder es kann der Chef sein, der immer wieder hereinkommt, irgendetwas will und einen dadurch unter Druck setzt.

Hat das Konsequenzen für die Arbeitsleistung?

Ja, natürlich. Das kann zur inneren Kündigung führen. Dazu, dass Mitarbeitende einfach keine Lust mehr haben bis hin zu depressiven Geschichten, Stressbeschwerden,

psychosomatischen Erkrankungen. Ich kenne auch mehrere Unternehmer, die keine Lust mehr haben, die Firma zu führen.

Gibt es Menschen, die prädestiniert sind für die Rolle des Vampirs? Im Arbeitsleben sind dies vielleicht verstärkt Chefs und Vorgesetzte - oder ist das eine Fehleinschätzung?

Das ist eine Frage des Blickwinkels. Aus Sicht der Arbeitnehmer, die in der Mehrzahl sind, sicherlich ja. Psychovampire sind vornehmlich narzisstische Persönlichkeiten. Und das sind in der Tat oft Cheftypen, die von sich überzeugt sind, ein bisschen Macho, diktatorisch ... Aus Sicht der Chefs sind es natürlich die Arbeitnehmer, die nicht mit ihren Aufgaben klarkommen. Rein quantitativ gesehen handelt es sich jedoch eher um Vorgesetzte.

Was kann man gegen Psychovampire tun?

Gegen die Vampire selbst kaum etwas, aber ich kann den Einfluss, den sie auf mich haben, verringern. Viele meinen, andere verändern zu müssen. Oder sie flüchten – kündigen ihren Job, lassen sich scheiden. Doch damit ist das Problem nicht gelöst, andernorts wartet schon der nächste Psychovampir. Sie kennen dieses Buch „Beim nächsten Mann wird alles anders“. Das wird es eben nicht. Entscheidend ist, dass ich belastende Situationen oder Menschen schneller identifiziere und durchschaue, warum sie mich so viel Energie kosten. Das hat viel mehr mit mir selbst zu tun als mit den anderen: Ich muss mich fragen, ob es einen Punkt gibt, den ich bei mir klären muss. Im Grunde können alle Menschen anstrengend wirken. Es sind bestimmte Knöpfe, also eine Art Trigger, die sie bei mir drücken. Ein Beispiel: Viele Frauen reagieren allergisch auf die Aussage „Typisch Frau!“ Das löst sehr viel bei ihnen aus. Es reicht vielleicht zurück bin in die Kindheit, zu dem Vater, der damals sagte: „Du wirst eh heiraten, da brauchst du keine Ausbildung!“ Man hat sich trotzdem durchgeboxt, hat es vielleicht bis zur Ärztin gebracht. Und dann kommt der Chefarzt und sagt so etwas wie „Eine Frau ist ungeeignet für den Arztberuf!“ Das reaktiviert dann die ganze alte Geschichte.

Wenn ich die Ursache nicht kläre - der Psychologe spricht von einem Grundkonflikt - kann jeder Dahergelaufene auf diesen Knopf drücken. Deswegen muss ich erkennen, was immer wiederkehrende, aufregende Begebenheiten mit mir selbst zu tun haben. Mache ich das nicht und versuche nur, die anderen zu ändern, bringe ich mich immer wieder in diese Situationen und muss feststellen, dass sich gar nichts geändert hat.

Sie sind Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Ist das Buch eine wissenschaftliche Abhandlung oder eher ein praktischer Ratgeber?

Eher ein praktischer Ratgeber. Das Buch dient dazu, tiefenpsychologische Zusammenhänge so zu beschreiben, dass sie jeder versteht – auf humorvolle Weise. Es handelt sich im Grunde um eine populärwissenschaftliche Darstellung der psychischen Konfliktsituation. Wissenschaftlich gesehen unterscheiden wir zwischen einem Aktualkonflikt, einem inneren Konflikt und einem Grundkonflikt. Der Aktualkonflikt ist nur ein Auslöser. Ich habe Ärger mit meinem Chef, verliere meine Arbeit ... Das allein reicht aber nicht aus, um krank zu werden. Krank werde ich erst dann, wenn ein Grundkonflikt, also eine uralte ungelöste Geschichte, reaktiviert wird. Dann existiert ein innerer Konflikt, d.h. eine (scheinbar) ausweglose Situation. Das ist wissenschaftlich erwiesen und dafür gibt es dann auch tiefenpsychologische Therapien, die die Kasse übernimmt.

Das klingt jetzt aber sehr ernst: Psychovampire sind nicht nur lästig, sondern machen richtig krank!

Ja. Wer sich nicht schützt, wird krank. Wir haben schliesslich ständig mit anderen Menschen zu tun.

Würden Sie das Buch speziell Personalverantwortlichen ans Herz legen?

Auf jeden Fall. Die Frage ist nur, ob sie es lesen wollen. Es hängt von ihrer Bereitschaft zur Selbstreflexion ab. Denn es geht ja nicht nur darum, das Verhalten der Mitarbeitenden besser zu verstehen, sondern auch darum, was sie selbst dazu beitragen können, nicht von den anderen als anstrengend empfunden zu werden. Das ist eigentlich das Hauptanliegen des Buches: Was kann ich tun, damit ich nicht zum Psychovampir für meine Mitmenschen werde? Ich halte jetzt seit ca. 15 Jahren Seminare über das Thema im In- und Ausland. Mit dem Begriff Psychovampir kann jeder sofort etwas anfangen. Er regt dazu an, über sich selbst nachzudenken. Auf der einen Seite geht es darum zu klären, wer oder was an einem zerrt, auf der anderen Seite geht es um den persönlichen Auftritt anderen gegenüber.

Wie kam es zu der Idee, ein Buch über dieses Thema zu schreiben?

Sie stammt aus den therapeutischen Sitzungen, basiert auf den Erfahrungen mit meinen Patienten und Klienten. Als wieder einmal jemand klagte „Ich fühle mich völlig ausgelaugt“, habe ich spontan den Begriff des Psychovampirs kreiert und dann gemerkt, wie gut die Patienten darauf ansprechen. Ich frage jetzt öfter: „Kann es sein, dass bei Ihnen wieder ein Psychovampir zugeschlagen hat?“ Mit meiner Co-Autorin, Frau Connie Voigt, haben wir uns dann hingesetzt und ein Buch verfasst.

Haben Sie eigene Erfahrungen mit Psychovampiren?

Klar!

Das heisst, Ihr Buch hilft Ihnen selbst?

Stimmt! Nach dem Motto, wenn du ein Problem hast, dann schreib ein Buch darüber ... Ich habe das Phänomen bereits erkannt, als ich noch gar keinen Begriff dafür hatte. Ich wollte wissen, wo all die Energie hingeht. Vor ein paar Jahren habe ich dann erkannt, dass es auch in meinem Leben einige ungelöste Geschichten gibt, die Psychovampiren Vorschub leisten. Ich habe mich intensiv damit befasst und bin jetzt, nach sechs, sieben Jahren harter Arbeit, ziemlich weit damit gekommen. Es geht ja meistens um Menschen, die einem sehr nahestehen. Das ist wirklich nicht einfach.