

Thomas Schäfer  
Keine Chance für Krafträuber



Thomas Schäfer

# Keine Chance *für* Krafträuber

Wie Sie Ihre Lebensenergie  
schützen und aufladen

INTEGRAL

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9268-1

Erste Auflage 2016

Copyright © 2016 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,  
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: no-mind.graphics, München, unter Verwendung  
eines Motivs von © Lunetskaya/Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI Clausen & Bosse, Leck

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Rache bedeutet das Eingeständnis  
einer Kränkung.*

Seneca,  
römischer Philosoph

*Die beste Art, sich zu rächen:  
Nicht Gleiches mit Gleichem zurückzahlen.*

Marc Aurel,  
römischer Kaiser und Philosoph



# Inhalt

Einführung . . . . .	11
Das Paradebeispiel eines Energievampirs . . . . .	17
Vier Schritte gegen Energieklau . . . . .	21
Erster Schritt: Prüfung mit der Körperwahrnehmung . . . . .	21
Zweiter Schritt: Realitätsprüfung . . . . .	22
Dritter Schritt: Energierücktransfer . . . . .	24
Vierter Schritt: Handeln . . . . .	24
Möglicher Zusatzschritt: Verzeihritual . . . . .	25
Kraftraub in der Partnerschaft . . . . .	29
Energieklau in der Kennenlernphase und am Beziehungsanfang . . . . .	29
Energiediebstahl während der Beziehung . . . . .	38
Energieklau zwischen Kindern und Eltern . . . . .	84
Kinder bestehlen ihre Eltern . . . . .	85
Eltern bestehlen ihre Kinder . . . . .	104

Energieraub zwischen erwachsenen Kindern und Eltern . . . . .	111
Eltern bestehlen ihre erwachsenen Kinder . . . . .	111
Erwachsene Kinder bestehlen ihre Eltern . . . . .	131
Energieklau durch Geschwister und Großeltern . . . . .	136
Kraftraub im Beruf. . . . .	142
Grundregel: Keine persönliche Angriffsfläche bieten. . . . .	142
Energieklau am Arbeitsplatz . . . . .	147
Energiediebe im Alltag, unter Freunden und Bekanntem . . . . .	179
Kraftklau im Alltag und in der Gesellschaft . . . . .	179
Energieraub unter Freunden und Bekanntem . . . . .	203
Energieklau in der Psychotherapie . . . . .	212
Der Therapeut bestiehlt den Klienten . . . . .	213
Der Klient bestiehlt den Therapeuten . . . . .	219
Sich selbst die Kraft stehlen . . . . .	237
Einen Elternteil auf problematische Weise kopieren . . . . .	237
Kraftraub durch Selbstmitleid . . . . .	238
Hass, eine energetische Selbstsabotage . . . . .	240
Energetischer Selbstmord: Jemandem den Tod wünschen . . . . .	242
Gefährliche Energiestaubsauger . . . . .	245
Alltägliche Energieschlucker . . . . .	246



Häuser und Orte . . . . .	249
Orte des Kraftverlusts . . . . .	249
Orte, an denen man Kraft tanken kann . . . . .	256
Energie schöpfen . . . . .	261
Das Denken . . . . .	261
Rückbindung an das Göttliche . . . . .	262
Bewegung, Ernährung, Atem . . . . .	270
Dank. . . . .	280
Quellenverzeichnis . . . . .	281
Über den Autor . . . . .	285



# Einführung

Wer einen Dreitausender besteigt und sich anschließend erschöpft fühlt, der weiß in der Regel, wo er die Kraft gelassen hat. Wer sich jedoch für eine Stunde zu einem Gespräch mit einem Freund trifft und sich danach ebenfalls matt und ausgelaugt fühlt, der kommt in den seltensten Fällen darauf, was die Ursache dafür sein könnte: unfreiwilliger Energietransfer. Vielleicht hatte ihm sogar ein echter Energievampir seine Zähne in den Hals gebohrt?

Dicke Bücher sind darüber geschrieben worden, was denn »Energie« ist. Die Chinesen bezeichnen Energie als »Chi«, das sich in jedem Stein, jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Menschen befindet. Alles, was existiert, reagiert mit seinem Chi energetisch auf seine Umwelt und die Umwelt wirkt wiederum zurück. Für unseren Umgang mit Energie genügt es völlig, sich immer wieder sensibel auf den Körper einzustimmen und theoretische Abhandlungen anderen zu überlassen.

Haben Sie im Gespräch mit einem bestimmten Menschen schon einmal auf Ihre Emotionen geachtet? Wurden Sie langsam innerlich wütend? Oder fühlten Sie sich eher von Langeweile eingekullt? Mussten Sie deshalb ständig gähnen und

haben sich selbst noch darüber gewundert? Möglicherweise hatten Sie hierbei eine Begegnung mit einem Energieauger.

Bekamen Sie während eines Gesprächs Beklemmungsgefühle oder einen Druck im Bauch? Haben Sie durch das, was der andere gesagt hat, *Angst* bekommen? Oder waren Sie *ärgerlich* auf jemanden? Oft, wenn Sie sich über das Verhalten eines anderen Menschen ärgern, hat er Ihnen erfolgreich Kraft gestohlen. Je mehr Sie sich geärgert haben, desto »erfolgreicher« war der Energietransfer beziehungsweise der Kraftraub. Wenn jemand nicht nur ab und zu, sondern *ständig* seine Saugwerkzeuge in das Fleisch seiner Mitmenschen gräbt, dann handelt es sich nicht um einen Energiedieb, sondern um einen menschlichen Energievampir. Energiedieb ist eigentlich jeder zuweilen – auch Sie und ich! Wir sind alle nur Menschen ...

Doch mit Vampiren wird es sehr ungemütlich, vor allem wenn sie uns in eine (psychische) Abhängigkeitssituation bringen. Sich anderen Menschen überzuordnen, ihnen zu drohen, sie zu mobben, ihnen Angst zu machen, sie lächerlich zu machen und so weiter, das ist das Tagesgeschäft der meisten Energievampire. Von dieser Sorte Mitmensch wird in diesem Buch vorzugsweise die Rede sein. Doch es gibt auch Vampire, die sich Ihnen sogar (scheinbar) unterordnen, sich ständig an Ihren Schoß heften, Ihre Unterstützung erbetteln und Sie dauernd nervig um Entscheidungshilfe bitten: Bettelvampire. Auch diese Sorte Energievampir saugt Sie aus! Im schlimmsten Fall können uns Energievampire derart schwächen, dass wir professionelle psychotherapeutische Hilfe benötigen. Schauen wir uns also näher an, wie Mitmenschen uns unsere Kraft stehlen.

Wenn uns jemand eine Beleidigung an den Kopf wirft, zum Beispiel: »Sie werden es niemals lernen, es ist hoffnungslos mit Ihnen!«, dann versucht er, uns Energie zu stehlen. Je mehr wir uns über ihn ärgern, desto mehr Energie verlieren wir an ihn. Die Philosophen Marc Aurel und Seneca, die ich eingangs zitierte, haben es ganz richtig verstanden: Nur wenn wir dem Verbalrowdy verweigern, auf die gleiche Ebene mit ihm zu gehen, ihn nämlich ebenfalls fertigzumachen, nur dann bleibt unsere Kraft bei uns.

Wie jedoch reagiere ich am sinnvollsten, wenn mich jemand am Arbeitsplatz ständig zur Schnecke macht, meine Kinder mich mit einem Fußabtreter verwechseln, mein Partner beziehungsweise meine Partnerin ständig an meiner Figur, meinen Eigenheiten und anderem herumnörgelt? Genau davon handelt dieses Buch. Es handelt von den unterschiedlichsten Arten des Energieklaus, wobei – zugegeben – die meisten unbewusst geschehen.

Nicht wenige »Techniken« des Energieklaus kommen in mehreren Lebensbereichen vor, beispielsweise das Schweigen. In der Partnerschaft hat fast jeder schon einmal Kontakt damit gehabt. Als Autor musste ich mich entscheiden, welchem Kapitel ich es zuordne. Ich habe die Diebstahltechniken schließlich jeweils dem Kapitel zugeordnet, bei dem es mir in meiner Praxis am häufigsten begegnet ist. Das Schweigen lernte ich am häufigsten in der Paarbeziehung kennen: Oft sind es dort die Männer, die keine Worte mehr finden können oder wollen. Das Schweigen als »Methode« kommt jedoch auch im Beruf, im Umgang mit Kindern und in anderen Bereichen häufig vor, sodass dieses Thema deshalb in mehreren Kapiteln angesprochen wird. *Wie* ich nämlich mit

Schweigern am Arbeitsplatz umgehe, muss nicht identisch sein mit möglichen Lösungen in der Beziehung oder im Umgang mit Kindern. Generell gilt: Sie finden fast jeden der hier dargestellten Saugertypen in (fast) jedem Lebensbereich.

Schweigen in der Paarbeziehung kann zäh sein und uns viel Kraft verlieren lassen. Wer seinem Ehemann zum x-ten Male die Frage stellt: »Wo ist eigentlich die Zärtlichkeit in unserer Beziehung geblieben? Mir kommt alles so leblos zwischen uns vor ...« und nur betretenes Schweigen erntet, der ist irgendwann mit den Nerven am Ende. Je intensiver die Frau eine Antwort einfordert, desto mehr Kraft verliert sie an den Partner. Das sollte ihr bewusst sein. Im Kapitel zur Partnerschaft werden an vielen Beispielen typische Machtspielchen und Energiekonstellationen aufgezeigt. Es ist kein Zufall, dass dieses Kapitel das ausführlichste dieses Buches ist, denn auf diesem Feld bekomme ich als Therapeut stets die meiste Arbeit.

Aber auch Kinder rauben uns oft den letzten Nerv. Welcher Vater, welche Mutter wüsste das nicht? Wie kann man den süßen kleinen Vampirmonstern effektiv im sozialen Lernen helfen und dabei dennoch »ressourcenschonend« mit der eigenen Kraft umgehen?

Dazu gleich ein Beispiel: Luisa war wegen eines psychosomatischen Problems in meiner Praxis. Eines Tages suchte sie Unterstützung in einer Erziehungsfrage: »Immer muss ich es als Mutter sein, die es nicht mehr aushält, dass die stinkenden Kleidungsstücke meines zwölfjährigen Sohnes Finn übers Zimmer verstreut herumliegen. Außerdem will ich eine Waschmaschine fertig machen! Also gehe ich in sein Zimmer, sammle die Wäsche ein und mache eine Trommel fertig.

Denn obwohl ich ihm x-mal am Tag sage, er soll seine Klammotten ins Bad tragen, macht er es nicht! So geht das seit Ewigkeiten. Ständig bitte ich ihn auf Knien, er soll endlich Ordnung halten und bitte schön selber die dreckigen Sachen in den Korb im Bad werfen, der für die Wäsche vorgesehen ist ...«

»Und dabei verlieren Sie ständig Energie«, unterbrach ich sie.

»Genau!«, bestätigte Luisa.

Wie diese Geschichte endete, wie Luisa es schaffte, ihrem Sohn zum nächsten Entwicklungsschritt zu verhelfen und zusätzlich viel Energie zu sparen, das können Sie ausführlich im Kapitel über Eltern und Kinder nachlesen. Dort finden sich auch zahlreiche andere Beispiele vom Energieklau der Kinder und wie man ihn problemlos zum Nutzen aller auflöst.

Was Sie in diesem Buch über den sinnvollen Umgang mit der eigenen Kraft lernen, hilft – wenigstens zum Teil – ebenfalls in Lebenssituationen, in denen Sie energetisch geschwächt sind. Jeder kann nachvollziehen, wie schwer man die Kraft bei sich behält, wenn ein naher Angehöriger gestorben ist, wenn wir schwer krank sind oder es unserem Kind nicht gut geht. Auch wirkt nicht jeder Ort, an dem wir uns aufhalten, energetisch neutral. Wie wir sehen werden, gibt es Orte, an denen man Kraft erhält, und solche, an denen man Kraft verliert.

Erwarten Sie hier bitte keinen längeren Vampir-Fragebogen-Test zum Selbstankreuzen mit Punktauswertung, über die Sie Ihre »Vampirgefährdung« kennenlernen. Ebenfalls gibt es hier auch keinen Test, der ihren Partner »überprüft«.

Solche Tests gaukeln aus meiner Sicht nur eine scheinbare Objektivität vor. Diese Art von Ratgeberbuch halten Sie hier nicht in den Händen. Und natürlich kann dieses Buch auch nicht dem Anspruch gerecht werden, alle möglichen Arten von Energiediebstahl vollständig aufzuzeigen.

Mir als Autor ging es um etwas anderes: Sie als Leser sollen sensibilisiert werden für jede Art von Energieklau, egal ob im Beruf, in der Partnerschaft, unter Freunden, im Straßenverkehr oder wo auch immer. Und natürlich sollen Sie Hinweise erhalten, wie Sie kräftesparend mit diesen Energieräubern umgehen und womöglich länger anhaltende »Spenderverhältnisse« beenden können. Eigene Kapitel gibt es auch darüber, wie Sie aufhören, sich durch problematische Verhaltensmuster selbst Kraft zu stehlen, und wie Sie Ihre geleerten Tanks »umweltverträglich« wieder auffüllen können. Auch spirituelle Aspekte möchte ich gelegentlich ansprechen.



## Das Paradebeispiel eines Energievampirs

Damit Ihnen gleich ganz plastisch vor Augen tritt, was denn ein Energievampir ist, möchte ich mit einem drastischen Beispiel beginnen. Aus der folgenden Geschichte können Sie sehr viel Typisches über Energievampire lernen.

Natürlich findet auch in der Schule Energieklau statt. Schüler stehlen Lehrern die Kraft und umgekehrt. Und selbstverständlich gibt es dort auch Energievampire. Simon, einer meiner Klienten, berichtete von einer tief prägenden Erfahrung mit einem solchen Energievampir. Es handelt sich um den Lateinlehrer seiner Gymnasialzeit, den alle Schüler Opa Puh nannten, und zwar weil er schon älter war, etwas schwerfällig ging und besonders im Sommer unter der Hitze stöhnte: »Puh, ist das heute heiß«, ächzte er immer. Als Opa Puh zum ersten Mal in die Klasse kam, stellte er sich mit den Worten vor: »Ich bin Oberstudienrat Dr. Patschenke. Ich beglückwünsche euch dazu, dass ihr mich als Lateinlehrer erhalten habt. Dieses Privileg haben nicht alle! Eines müsst ihr nämlich wissen: In ganz Deutschland gibt es nur zwei gute Lateinlehrer, meinen Freund Dr. Wurmlinger in München und

mich. Alle anderen sind Nullen! Die anderen Lehrer wissen noch nicht einmal, wie man das c im Lateinischen korrekt ausspricht ...«

Energievampire stellen sich nicht selten in krankhafter Weise über ihre Mitmenschen: Je höher man sich selbst stellt, desto tiefer fallen nämlich die anderen und zum Saugen ist diese Höhendifferenz eine hervorragende Ausgangslage, da die langen Zähne von oben viel besser in den Hals eindringen können ... Der Vampir will der Boss sein, um ungehindert zubeißen zu können.

Simon fand die Worte seines Lehrers damals schon merkwürdig. Immerhin gab es am Gymnasium noch einige andere Lateinlehrer! Waren das alles Nieten? Es war bekannt, dass alle im Lehrerkollegium Opa Puh verachteten. Wer ist so verrückt, nur sich und seinen besten Freund als Lateinlehrer gelten zu lassen? Außerdem hatte Opa Puh noch viele andere Marotten. Die Verachtung durch seine Kollegen quälte ihn. Und was macht man, um energetisch wieder Oberwasser zu bekommen? Genau! Man stürzt sich mit seinen Vampirzähnen auf die Schwächsten, die in der Umgebung zu finden sind. Im Fall einer Schule sind das die Schüler. Sie mussten es büßen!

Simon und zwei weitere männliche Mitschüler waren die bevorzugten »Nahrungsquellen« des Lateinvampirs. Schon nach kurzer Zeit beschied Opa Puh Simon: »Du bist eine Niete! Niemals wirst du Latein lernen! Bei Menschen wie dir ist jede pädagogische Bemühung ein Werfen von Perlen vor die Säue!«

Mit so einer Entmutigung entzog er Simon dauerhaft die Chance, sich mit Latein anzufreunden. Außerdem

programmierte er den Schüler auf Dauer auf schlechte Noten in diesem Fach. Durch ständiges Lächerlichmachen und Demütigen vor den Mitschülern saugte er Simon über Jahre hinweg energetisch aus.

Heute weiß Simon, dass Opa Puh ein ganz armes Würstchen war. Er litt unter der Ausgrenzung und Verachtung der Kollegen. Für ihn gilt, was für die meisten Vampire gilt: Sie leiden unter großer *Angst!* Oft ist es Angst vor Isolation. Vampire am Arbeitsplatz leiden manchmal unter Existenzängsten oder dem Wahn, entlassen zu werden, und müssen deshalb aus ihrer Sicht »vorbeugen«.

Nur durch Energievampirismus konnte Opa Puh sein schwaches Selbstwertgefühl stabilisieren. Genau dies ist ein häufiges Merkmal für Energievampire: Sie haben zu wenig Selbstwertgefühl. Als Opfer suchen sie sich Mitmenschen, die ebenfalls wenig Selbstwertgefühl haben, jedoch nicht den Weg des Vampirismus eingeschlagen haben.

Um weitere populäre Techniken von Energievampiren zu studieren, schauen wir noch einmal Opa Puh bei seinem schlimmen Treiben zu. Schließlich sollen Sie Vampire in Zukunft gut erkennen können. Simon hatte selbstverständlich immer schlechte Lateinnoten; er war darauf programmiert worden. Das Ritual der Rückgabe von Klassenarbeitsheften sprach für sich. Die Hefte waren sortiert: Zuerst wurden die Einser und Zweier verteilt ... Simon kam stets am Ende dran: Opa Puh nahm das Heft in die rechte Hand und warf es aus dem Handwinkel durchs ganze Klassenzimmer in Richtung letzte Reihe, wo Simon saß. Der konnte das Heft fast nie auffangen. Es landete meist vor dem Tisch auf dem Boden. Simon musste also eigens aufstehen und es vom Boden

aufheben – eine besondere Demütigung vor den Mitschülern. Parallel zu diesem Wurf sprach Oberstudienrat Dr. Pat-schenke stets dieselben Worte: »Messmer (Simons Nach-name), det war wohl wieder nüscht, wa?«

Einmal schien Opa Puh eine zusätzliche Energieübertra-gung zu benötigen, denn er sagte zu Simon, als dieser falsch konjugierte: »In deiner Familie gab es bestimmte viele Geis-tesschwache, oder?«

Simon schwieg – leider! Die ganz Klasse lachte. Ein Vampir isoliert sein Opfer gern, indem er es vor anderen erniedrigt und der Lächerlichkeit preisgibt.

Wenn Sie dies nun gelesen haben, überlegen Sie einmal: Gibt es in Ihrem Bekanntenkreis oder an Ihrem Arbeitsplatz jemanden, der Ähnlichkeiten mit Opa Puh hat? Schläge un-ter die Gürtellinie, wie der gerade beschriebene, sind typisch für die schlimmeren unter den Energievampiren.

# Vier Schritte gegen Energieklau

Die folgenden vier Schritte sind bei jeder Art von Energieklau hilfreich, außer wenn es um Ihre (jüngeren) Kinder geht. Energieklau durch Kinder und Jugendliche beendet man mithilfe des »Konsequenzprinzips«, wie es im Kapitel »Energieklau zwischen Eltern und Kindern« beschrieben wird.

## Erster Schritt: Prüfung mit der Körperwahrnehmung

Für Sie als Opfer ist der erste Schritt das Erkennen des Umstands, dass Sie in den »Spendermodus« geraten sind. Nach dem Lesen dieses Buches wird Ihre Sensibilität dafür mit Sicherheit größer sein als vorher. Konkret lautet der erste Schritt im Falle eines Falles: Spüren Sie aufmerksam in Ihren Körper hinein. Bemerken Sie einen Druck im Magen, einen Kloß im Hals, fühlt sich Ihr Körper irgendwie schlecht an, seit eine bestimmte Person mit Ihnen zusammen war oder noch ist?



Thomas Schäfer

## **Keine Chance für Krafräuber**

Wie Sie Ihre Lebensenergie schützen und aufladen. Das Schutzprogramm für die Seele

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-7787-9268-1

Integral

Erscheinungstermin: August 2016

Unsere Lebensenergie ist kostbar, wir sollten deshalb nicht zulassen, dass andere sie uns stehlen. Doch was tun, wenn der Chef beleidigend wird? Wenn die Kollegin mit endlosen Monologen nervt? Die Angebetete immer zu spät zum Date kommt? Der Partner in Gegenwart Dritter den Besserwisser raushängen lässt?

Mit vielen spannenden Fallbeispielen aus seiner Praxis schildert Thomas Schäfer, wie uns – bewusst oder unbewusst – seelische Energie geraubt wird. Immer hatte er für seine Klienten ein treffsicheres Gegenmittel zur Hand. Hier zeigt der renommierte Psychotherapeut, was sich gegen den alltäglichen Krafraub unternehmen lässt: mit vier gezielten Schritten gegen Energieklau und zahlreiche Tipps, um die Lebenskraft wieder aufzuladen.

 [Der Titel im Katalog](#)