

# „Energie- raub muss man auch zulassen!“

Interview mit  
Thomas Schuster



Thomas Schuster ist Trainer und Ausbilder im Bereich Sport und Entspannung. Von seiner Grundqualifikation Verwaltungswirt war er viele Jahrzehnte im Büro tätig und absolvierte dann aber Ausbildungen in den Bereichen Stress- und Stressmanagement, Entspannung, autogenes Training, PMR (Progressive Muskelrelaxation), Ernährungstherapie, Pilates, Yoga, Atemtherapie, Tai-Chi, Massage und Meridiane und Bowen-Therapie. Derzeit ist er hauptsächlich als Entspannungspädagoge- und Therapeut tätig.



Das Interview führte  
Christina Garstenauer

IM  
INTERVIEW



**Lieber Herr Schuster, vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, dieses Interview mit mir zu machen. Können Sie sich zu Beginn kurz vorstellen – wer Sie sind und welche beruflichen Tätigkeitsbereiche Sie derzeit ausüben?**

Mein Name ist Tom Schuster. Ich bin seit 1998 Trainer und seit 2006 Ausbilder im Bereich Sport und Entspannung. Ich bin von meiner Grundqualifikation her Verwaltungswirt, ich komme also eigentlich aus dem Beamtentum. Ich war viele Jahrzehnte im Büro tätig und habe danach viele Ausbildungen in den Bereichen von Stress- und Stressmanagement, Entspannung, autogenes Training, PMR (Progressive Muskelrelaxation), Ernährungstherapie, Pilates, Yoga, Atemtherapie, Tai-Chi, Massage und Meridiane und der Bowen-Therapie gemacht. Hauptsächlich bin ich Entspannungspädagoge und -therapeut – dabei verwende und verbinde ich Elemente aus den verschiedenen Ausbildungen. Ich habe auch Ausbildungen in Bereichen von „Feelgood Management“ und Positiver Psychologie absolviert und mich mit neuen Thematiken, wie „New Work“ und mobiles Arbeiten, auseinandergesetzt. Ich beschäftige mich damit, wie man es schafft, gesund alt zu werden, und den Spaß an der Arbeit nicht zu verlieren, ganz nach dem Motto: „Ich lebe nicht um zu arbeiten, ich arbeite um zu leben“.

**Was hat Sie selbst zu den Bereichen Stressmanagement und Entspannung geführt und was bedeuten diese Themen für Sie?**

Ich war, wie schon angesprochen, viele Jahre im Büro tätig und wunderte mich irgendwann, dass ich mich müde und kaputt fühlte und nicht mehr ein- und durchschlafen konnte. Mein Sportmediziner empfahl mir damals als erste Intervention Magnesium – Magnesium ist das Salz der inneren Ruhe und entspannt Körper und Geist. Danach begann ich mich mit der Thematik Stressmanagement und Ernährungstherapie zu beschäftigen. Ich war schon immer ein Freund von Psychologie und bin dann tiefer eingestiegen in die Materie, warum wir so sind, wie wir sind, und was passiert, wenn wir Stressoren ausgesetzt sind. Zur Definition von Stress: Es gibt keinen Stress, es gibt nur Stressoren. Der Umgang mit diesen Stressoren im Alltag ist das Stressmanagement. Und wie ich Entspannung definiere: Entspannung kann vieles sein – ein gutes Buch, Atmen, ein guter Kaffee

oder Zeit mit Menschen die über den gleichen blöden Witz lachen. Jeder definiert Entspannung anders, für mich persönlich ist es ein guter Film, dass es mir gut geht und dass ich gut schlafen kann.

**Was waren für Sie ausschlaggebende Ausbildungen, die Sie gemacht haben?**

Sehr stark und positiv geprägt haben mich die Aus- und Fortbildungen der klinischen Psychoneuroimmunologie bei Tom Fox. Die PNI (Psychoneuroimmunologie) betrachtet den Menschen sehr ganzheitlich und umfasst viele Bereiche wie Ernährung, Psyche, Evolution, Sexualität, Schlaf, etc.

**Sie bieten im Mai über Ergotherapie Austria mit Ihrem Kollegen Oliver Schäfer ein Webinar zum Thema „Umgang mit Energieräubern“. Wer oder was sind Energieräuber\*innen?**

Herr Schäfer und ich haben „Energieraub“ als das energieärmere Zurücklassen von zumindest einer Person definiert. Das kann auch im Gruppensetting passieren – so dass ein Mensch einer ganzen Gruppe Energie raubt. Diese Situationen gibt es überall, im beruflichen wie im privaten Alltag.

**Als Ergotherapeut\*innen kennen wir das Gefühl, Energie an Patient\*innen zu verlieren. Wie können wir uns davor schützen?**

Das ist immer die beliebteste Frage. Vorweg: Energieraub kann nur passieren, wenn Sie Energieraub zulassen, ob das nun als Therapeut\*in ist oder im privaten Alltag, zum Beispiel innerhalb der Familie, ist. Es gibt es mannigfaltige Möglichkeiten, um seine Energie zu schützen. Herr Schäfer und ich haben zusätzlich zu unseren eigenen Erfahrungen und der diesbezüglichen Literatur- und Internetrecherche eine eigens hierfür entworfenen Umfrage unter Therapeut\*innen durchgeführt und hunderte von Mechanismen/Interventionsmöglichkeiten zusammengetragen. Beispielergebnisse der Umfrage waren Tipps, wie ‚in die Natur gehen‘ oder ‚Hände waschen‘. Ein weitere Strategie ist die eigene Einstellung: Wenn Sie mit einer negativen Einstellung, wie „da kommt jetzt ein\*e Energieräuber\*in zu mir“ in die Therapiesituation hineingehen, dann wird die Situation negativ forciert.

Denken Sie daher nicht „da kommt ein\*e Energieräuber\*in“, sondern „da kommt ein Mensch mit verschiedenen Bedürfnissen“.

Ein weiteres wichtiges Grundprinzip ist es, in die Kommunikation zu gehen. Artikulieren Sie mit Mimik, Gestik und Worten authentisch, wenn Sie das Gefühl haben, dass Energieraub stattfindet. Wenn der\*die Patient\*in ein\*e Energieräuber\*in ist, und meist weiß er das selbst nicht, dann sollte man in die Kommunikation darüber gehen. Energieraub kann stattfinden, wenn jemand andauernd jammert, oder wenn die Chemie zwischen den Menschen nicht passt, sodass man sich danach erschöpft fühlt. Wir haben dazu verschiedene Typen von Energieräuber\*innen definiert, zum Beispiel der Dauerjammerer, der Narzist, der Unhöfliche oder der Laute. Sie können in Situationen des Energieraubes in die Kommunikation gehen und bei den Patient\*innen auch nachfragen, warum sie sich auf eine bestimmte Weise

„Energieraub kann stattfinden, wenn jemand andauernd jammert, oder wenn die Chemie zwischen den Menschen nicht passt.“

verhalten, was los ist oder ob vor der Therapie etwas vorgefallen ist. Wenn man Patient\*innen ihr Verhalten spiegelt und nachfragt, geht man damit in die Musterunterbrechung und kann die Menschen aus ihren eigenen Mustern rausholen.

Bei Therapeut\*innen ist die Körpernähe zu den Patient\*innen auch ein wichtiges Thema. Wenn Sie Patient\*innen behandeln, treten Sie als Therapeut\*in meist sehr nahe an deren Körper heran und bei Körperkontakt fließt die Energie intensiver. Der Körperkontakt ist häufig in der Therapie eine Notwendigkeit. Um Distanz zu schaffen könnte man dazwischen zum Telefon gehen, lüften oder einen Stift holen. Damit unterbricht man kurz den Energiefluss. Die härteste Konsequenz bei einem belastenden Energieraub ist, die Therapie frühzeitig zu beenden und den\*die Patient\*in an eine\*n Kolleg\*in weiterzuvermitteln. Eine Zwischenlösung wäre es, sich mit einem\*r Kolleg\*in abzuwechseln.

**Welche kurzen, konkreten Tipps würden Sie uns Therapeut\*innen geben, um unsere Energiedepots wieder aufzutanken?**

Die gute Nachricht ist: Das ureigene Energiedepot ist meines Erachtens bei ausreichend Ruhe- bzw. Kraftschöpfphasen unerschöpflich. Die Energie-

depots füllen sich immer auf, wie ein Wasserglas, das sich immer auffüllt. Wenn Sie sich genug Ruhephasen geben, wird sich dieses Glas immer wieder auffüllen.

Was hilft, um aufzutanken, kommt auf den jeweiligen Menschen an. Manche schöpfen Kraft aus der Familie oder dem Haustier, andere aus der Natur und wieder andere aus Bewegung oder Meditation. Der Mensch sucht sich seine Heilung selbst aus. Ich beobachte, dass viele Therapeut\*innen Kraft im Yoga und der Meditation suchen.

Viele Menschen berichteten uns von sogenannten Kraftorten. Das kann ein Urlaubsort, das Fitnessstudio, bei der Oma oder die Lieblingsstelle im Wald sein. Und im Endeffekt weiß jede\*r selbst am besten, wie er Energie bekommt. Es ist unglaublich individuell – was den\*die eine\*n stresst, kann dem\*r anderen Energie schenken. Energiepausen einplanen ist wichtig, allerdings im therapeutischen Kontext bei einer engen Termindichte oft schwierig. Ein Wunsch von uns an Vorgesetzte ist deshalb, dass Mitarbeiter\*innen Pausen bekommen – vor allem nach herausfordernden Patient\*innen. Wir nennen das den „seelischen Bonus“.

Eine weitere Gedankenanstrengung ist es, über den eigenen Beruf und die darin liegende fehlende oder vorhandene Erfüllung zu reflektieren. Viele Menschen haben am Sonntagabend keine Lust auf die Arbeitswoche. Der sogenannte „Robinson-Crusoe-Effekt“ ist das sehnsüchtige Warten auf den Freitag. Wenn man für sich einen Beruf gefunden hat, der einen erfüllt, dann freut man sich am Sonntagabend schon auf die Arbeitswoche, auch wenn sie anstrengend sein kann.

### **Ab wann kann Stress und Energielosigkeit gefährlich werden und was raten Sie in diesen Fällen?**

Meines Erachtens gibt es keinen Stress, es gibt eine Reaktion unseres Körpers auf Stressoren, umgangssprachlich nennen wir dies ‚Stress haben‘.

Evolutionär führten Stressoren früher meist zu zwei möglichen Reaktionen: Kämpfen oder Fliehen. Es ging immer darum, nicht zu sterben, gefressen zu werden oder zu verhungern. Bei den Therapeut\*innen ist das so: Da man weder mit den Patient\*innen kämpfen noch vor ihnen fliehen kann, kommt es häufig zu einem Gefühl oder Zustand der Starre oder des Einfrierens – ich möchte eigentlich weg, kann aber nicht. Wenn man sich dem bewusst ist, kann man im Geiste „Stopp!“ sagen und sich selbst versichern: „Ich werde nicht gefressen, ich werde nicht verhungern!“ Nach dem gedanklichen „Stopp“ empfehle ich als zweite Intervention die Bauchatmung. Die Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus. Damit suggeriert man dem Körper Sicherheit und vermittelt ihm: „Mir geht es gut und ich werde nicht sterben“. Wenn Stresshormone aufkommen, ist es wichtig, diese wieder abzubauen, zum Beispiel über Bewegung. Dies kann im Rahmen der zeitlichen Ressourcen vor, zwischen oder nach der Arbeit passieren. Bei einem engen Zeitplan, kann dies auch ein kurzer Spaziergang sein. Ein sogenannter „talk & walk“, bei dem man mit Gleichgesinnten spazieren geht und zugleich spricht, ist ebenfalls empfehlenswert.

Stress wird wirklich gefährlich, wenn diese Stressoren dazu führen, dass man schlecht ein- und durchschläft, wenn man immer häufiger am Morgen unerholt aufwacht, und dann zu schlafunterstützenden sowie wachmachenden Mitteln greift. Wenn die eigene Gesundheit darunter leidet, sei es durch immer wiederkehrende Infekte, dann würde ich nicht nur medizinische Unterstützung hinzuziehen sondern auch in

eine Selbstreflektion gehen, was in meinem (Berufs-) Leben passiert bzw. passiert ist.

### **Was möchten Sie abschließend noch sagen, was ist Ihnen wichtig, was können sich unsere Leser\*innen mitnehmen?**

Mir ist es wichtig, dass jede\*r versteht, es geht immer um Kommunikation – und Energieraub wird nur stattfinden, wenn ich Energieraub zulasse. Wenn ich mich klar positioniere, wird dies nicht passieren.

Ich möchte die Leser\*innen auffordern, in die wirkliche Ehrlichkeit zu gehen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu artikulieren. Wenn die Interaktion mit Patient\*innen nicht passt, kann man dies mit dem\*r Patient\*in selbst oder mit Kolleg\*innen besprechen und beispielsweise als Konsequenz, den\*die Patient\*in abgeben. Auch in der Kommunikation mit Patient\*innen sollte man möglichst ehrlich sein, zum Beispiel kann man Patient\*innen darauf ansprechen, wenn sie viel reden oder jammern und ihnen dann eine Aufgabe geben, um mehr Ruhe zu schaffen.

### **Sie sind Experte für Entspannungstherapie und Entspannungspädagogik. Können Sie uns abschließend eine Entspannungsübung empfehlen und erklären, die sich gut im Berufsalltag integrieren lässt?**

Es gibt viele Tipps und Strategien, die dabei helfen, sich im Berufsalltag bewusst zu entspannen:

- Beide Füße bewusst auf den Boden stellen, um Energie abzuleiten
- Körperteile ausschütteln
- Sich selbst immer wieder reflektieren
- Mit anderen Menschen sprechen und nachfragen, wie andere mit bestimmten Stressoren umgehen
- Sich selbst sagen, „Stopp, ich werde nicht gefressen“ und dann in die Bauchatmung gehen

Eine Übung, die den Parasympathikus anregt, ist der sogenannte „Wasserfall“ – dazu legt man sich am Boden hin und die Füße kommen an die Wand. Dabei fließt das Blut zurück in die Körpermitte und der Parasympathikus wird angeregt.

„Sich selbst sagen, „Stopp, ich werde nicht gefressen“ und dann in die Bauchatmung gehen.“

#### **Mehr erfahren:**

Das Webinar „Umgang mit Energieräubern“ mit Thomas Schuster und Oliver Schäfer findet am 06.05.2023 statt. Anmeldungen sind über die Homepage von Ergotherapie Austria möglich: <https://www.ergotherapie.at/webinar-umgang-mit-energieraubern>

