

Energie als Fähigkeit, Arbeit zu leisten. Ohne Energie läuft gar nichts: Diese Erfahrung macht man nicht nur bei einem Stromausfall. Mangel an persönlicher Energie beklagen auch viele Mitarbeitende und Führungskräfte in Unternehmen. Eine Tagung des Netzwerks *santé & entreprise* widmete sich dieser Thematik.



VON THOMAS BERNER

Unter dem Titel «Health LeaderSHIP» lud das Netzwerk *santé & entreprise* (www.santeprise.ch) zu einer Schifffahrt der besonderen Art: Auf dem solarbetriebenen Schiff EMS MobiCat kreuzten am 19. September rund 40 Teilnehmende auf dem Bielersee. Eine passendere Lokalität konnte der Veranstalter wohl kaum finden, ging es doch um das Thema «Human Energy Management» – und auch da standen, wie in den Referaten zum Ausdruck kam, verschiedene Formen von alternativer Energie im Fokus.

Das Ohm'sche Gesetz... Zunächst ging es um die Frage: Was ist Energie überhaupt? Per Just, Geschäftsleiter SWG Stadtwerke Grenchen, zeigte dies anhand einer vollen Bierdose. 720 000 solcher Dosen müsste man vom Boden um einen Meter heben, um 1 kWh Energie aufzuwenden. Ferner erläuterte er, wie die heutige Energiewirtschaft funktioniert und wies auf etliche Herausforderungen hin, mit denen etwa der Ausstieg aus der Atomenergie verbunden ist. «Strom folgt dem Ohm'schen Gesetz und nicht der Gesetzgebung», so eines seiner prägnanten Voten.

Indische Energieweisheiten. Physikalisch gesehen nimmt der Mensch mehr Energie zu sich, als er benötigt – Zivilisationskrankheiten wie Adipositas sind nur eine der verschiedenen Folgen davon. Auf der anderen Seite würden mentale «Verstärker» der Energie wie Wille, Disziplin oder Kreativität häufig fehlen, so Dr. Michael Zirkler, Professor im Departement für Angewandte Psychologie an der zhaw (www.zhaw.ch). Für diese mentalen Verstärker verantwortlich sei – so der Referent –

gemäss der indischen Philosophie die eigentliche Lebensenergie. Michael Zirkler zeigte in diesem Zusammenhang einige aus dem hinduistischen Konzept der Trimurti (d. h. Brahma, Vishnu, Shiva) abgeleitete Überlegungen, wie sich menschliches Energie-Management gestalten lässt. Was für unser westliches, mechanistisches Denken sehr esoterisch klingt, wird in der indischen Kultur mit wissenschaftlichem Anspruch betrieben. So zeigte der Referent, wie an indischen Yogainstituten Energiefelder des Menschen gemessen werden (vergleichbar etwa mit der Messung der Herzraten-Variabilität HRV) und daraus Rückschlüsse auf die Energiezentren, die sogenannten Chakras, einer Person hergestellt werden. Eine Folgerung kann etwa sein, dass sich tiefere Energielevels anderer Menschen auf einen selbst übertragen; man wird dann selbst heruntergezogen. Deshalb sollte man gemäss der Lehre der sieben indischen Chakras den Kontakt mit «Energielosen» möglichst meiden.

Eine wichtige Rolle als zentrale Lebenskraft, so Zirkler, spiele zudem die Atmung, so wie sie in vielen Yogaübungen trainiert werden kann. Über richtig eingeübte Atemtechniken lasse sich die Lebensenergie wirksam steuern. Ein Tipp von Michael Zirkler lautete denn auch, in Firmen mehr Yoga anzuwenden. Dabei gehe es weniger um gemeinsame Übungen am Morgen – «das funktioniert nicht» –, sondern eher um kleine Inputs. Dies könne etwa schon darin bestehen, vor Sitzungen das Handy abzugeben.

Energie in Unternehmen bringen. Ebenfalls über Erfahrungen mit Energiefeldern, die sich im Lauf einer beruflichen Karriere verändern können, verfügt Andreas Dudas (www.andreasdudas.ch). In seiner Arbeit als Mentalcoach stellt er regelmässig fest, wie Energieräuber Unternehmen zu bremsen vermögen. Die Folge: Es fehlt die Kraft und die Energie für längst nötige Veränderungen in Organisationen. Deshalb hat er die e4c-App entwickelt – «e4c» steht dabei für «energy for companies». Dahinter steht ein eigens entwickelter Fragebogen, mit dem sich der Energiestatus der Mitarbeitenden und des Gesamtunternehmens ermitteln lässt. Die Ergebnisse werden anschliessend in mehreren Sessions erörtert mit dem Ziel, vorhandenes Potenzial zu entfalten und die Resilienzfähigkeit zu verbessern. Nach diesem «Energieschub» werden als nächster Schritt in einem 2-Tages-Workshop mit der Geschäftsleitung Massnahmen erarbeitet für die Umsetzung eines «new leadership».

Fazit der Tagung: Die aktuellen Umwälzungen in der Arbeitswelt verlangen Führungskräften wie auch Mitarbeitenden alles ab. Da ist es nicht abwegig, die – vielleicht zu Unrecht als zu esoterisch tabuisierte – spirituelle Energie näher zu betrachten. Denn auch ein gesunder Spirit befähigt den Menschen, Arbeit zu leisten.