



# WAS BRENNT DENN DA?

Über Energie wird heiß diskutiert, denn eine universelle Definition dieses Begriffes gibt es nicht. Hier deuten ihn 6 Experten für ihr jeweiliges Fachgebiet – die Lösung liegt, wie so oft, irgendwo in der Mitte

*Protokolle:* **MAYA DE WALL**



## „ENERGIE IST EINE GRÖSSE ZUR BESTIMMUNG VON VERÄNDERUNGEN“

**PROFESSOR HARALD LESCH**  
Astrophysiker an der Ludwig-Maximilians-Universität München

„Energie ist, simpel formuliert, erst mal eine Rechengröße, die sich Menschen ausgedacht haben, um gewisse Veränderungen von Systemen zu beschreiben. Sie kommt in vielen Formen vor: kinetische (also Bewegungs-) Energie, potenzielle Energie, elektrische Energie, wie sie aus der Steckdose kommt, oder Wärme, die einfachste Form der Energie. Man kann Energie weder erschaffen noch verbrauchen, sie kann nicht verloren gehen. Energie kommt durchs Sonnenlicht auf die Erde und wird hier lediglich verwandelt – etwa in chemische Energie in unserer Nahrung. Energie ist innerhalb der Physik ein zentrales Thema, weil ein Energieunterschied die Basis von allen physikalischen Prozessen ist. In einem System, in dem Energie vollkommen gleichmäßig verteilt ist, herrscht absoluter Stillstand. Wir Lebewesen sind energetische Systeme im Ungleichgewicht, denn wir wandeln permanent Energie.“



## „ES IST DER FLUSS UNSERER GEDANKEN“

**MARCEL KAFFENBERGER**  
Mentaltrainer & Mitgründer des Coaching-Unternehmens Metamental in Hamburg

„Unsere Gedanken sind Energie. Sogar die Quantenphysik sagt, dass Dinge überhaupt erst existieren, wenn wir unser Bewusstsein darauf ausrichten. So-

bald wir denken, entsteht messbare Energie in einer bestimmten Schwingungsqualität. ‚Energy flows where attention goes‘, lautet ein Sprichwort. Das bedeutet, dass wir alles anziehen, was mit unseren eigenen Schwingungen übereinstimmt. Wir ziehen das an, was unseren Gedanken, Gefühlen und Erwartungen entspricht. Positive Gedanken erzeugen also positive Energie.“



## „SIE IST DIE EXISTENZGRUNDLAGE UNSERES KÖRPERS“

**HELGE THORN**  
Sportwissenschaftler und Personal Trainer aus Frankfurt am Main

„Damit das Herz schlägt, die Muskeln funktionieren und wir atmen können, brauchen wir Energie. Die steckt in unseren Lebensmitteln. Ohne sie geht nichts! Der Körper befindet sich ständig im Energieaustausch. Zu wenig davon über das Essen aufzunehmen ist genauso verkehrt wie zu viel. Körperliche Vitalität entsteht auf der Basis von Ausgewogenheit. Wenn wir über unsere Nahrung dauerhaft mehr Energie aufnehmen, als wir verbrauchen, nehmen wir zu. Mangelt es uns dagegen über einen längeren Zeitraum hinweg an Energie, kann unser Körper keine Muskeln aufbauen – und wir riskieren, dass es zu dem bekannten Jo-Jo-Effekt kommt. Regelmäßiger Sport fördert einen ökonomischen Stoffwechsel, das bedeutet: Der Körper wird weniger schnell müde, und die Regenerationsfähigkeit steigt. So lässt sich durch gut geplantes Training und optimale Versorgung mit Nahrung ein besseres Leistungspotenzial erreichen.“

Dies gilt für die Hobby- ebenso wie für die Leistungssportler.“



## „ALLES, WAS UNSER EIGENER GLAUBE HERVORBRINGT“

**RAINER MARIA SCHIESSLER**  
Römisch-katholischer Pfarrer in München und Autor des Buches „Himmel – Herrgott – Sakrament“ (Kösel, um 20 Euro)

„Ist Gott vielleicht einfach pure Energie? Heute ist es erlaubt, so zu denken. Aus Gott wird eine universelle Kraftquelle, wie sie in jedem Atom steckt, in unserem kollektiven Bewusstsein – die allumgebende Energie des Seins, des Erschaffens, des Lebens, der Entwicklung, des Fortschritts, der Erfahrungen, der Liebe – ja, sogar des Nichts. Überhaupt von allem. Anders dagegen bietet es uns die biblische Erzähltradition an: Dort ist Gott keine abstrakte energetische Kraft, vielmehr möchte er vergeben, versöhnen, trösten, richten und neues Leben gestalten – all das sind Dynamiken, die lediglich personal vorstellbar sind.“



## „ANZIEHUNG ZWISCHEN ZWEI MENSCHEN, DAS IST ENERGIE“

**DR. CHRISTOPH JOSEPH AHLERS**  
Sexualwissenschaftler aus Berlin und Buchautor („Himmel auf Erden, Hölle im Kopf – was Sexualität für uns bedeutet“, Goldmann, zirka 20 Euro)

„Wenn sexueller Körperkontakt etwas bedeutet, weil wir Gefühle füreinander teilen, dann entsteht

Energie. Wenn es uns berührt, dass wir einander anfassen, weil wir Sex als Kommunikation verstehen und unsere Beziehung im Sexuellen nicht nur haben, sondern auch führen und auf die Weise bei Leibe begreifen. Wenn dabei alles sein kann und nichts sein muss. Dann kann sexuelle Erregung entstehen und wieder vergehen. Dann kann sexuelle Energie fließen und verbinden.“



## „ENERGIE IST DIE FLIESSENDE KRAFT DES WOHLBEFINDENS“

**PETRA COLL EXPOSITO**  
Feng-Shui-Dozentin und -Master aus Potsdam

„Energie nennt man im Feng-Shui ‚Qi‘ – Lebenskraftenergie. Das heißt: die Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt. Feng-Shui-Berater arrangieren Möbel so, dass sie wie Akupunkturadeln das Qi stimulieren. Alles wird nach Richtungsenergien ausgerichtet, um so für den Bewohner sicherzustellen, dass günstige Energien für ihn nutzbar sind. Die Positionierung des Bettes zum Beispiel kann für das Wohlbefinden ganz entscheidend sein. Darüber hinaus sollte es im Schlafzimmer so wenig Elektrosmog geben wie möglich. Alle elektrischen Geräte sollten so weit wie möglich vom Schlafplatz entfernt stehen. Sie sind wahre Energieräuber, wie auch Federkernmatratzen, die Metall enthalten und elektrische Felder leiten. Frische Luft sorgt für gute Vibes. Gegenstände, die wir selbst nicht mögen, erzeugen schlechte Energie.“