

Die neuen **ENERGIESPENDER**

Auszeit-Plattform, Solarlampe und Offtime-App: Alle drei Projekte sollen uns Energie bringen. Aber wie schützen sich die GRÜNDER selbst vorm Auspowern?

TEXT CLAUDIA MINNER

Arbeiten bis zum Umfallen? Für Nadine Binias, 37, und Anna-Zoë Schmidt, 33, ist das Vergangenheit. Erstens weil die beiden Freundinnen ihr Leben geändert haben. Zweitens weil sie beruflich gegen den Stress angehen. Mit *we-treat.de*, einer „Plattform für Ausflüge und Einsichten“, die sie letztes Jahr gegründet haben und auf der sie Yoga-Reisen, Massage-Workshops, kurz: Erholung anbieten. Finanzieren soll sich das Ganze über eine kostenpflichtige Community. Bisher müssen die beiden zwar noch freiberuflich hinzuverdienen, trotzdem fühlen sie sich viel wohler als vorher. „Früher habe ich als Start-up-Beraterin immer alles gegeben – und es wurde auch immer alles genommen. Irgendwann fragte ich mich: ‚Wofür machst du das eigentlich?‘“, erzählt Schmidt. Geändert hat sie trotzdem nichts. Bis sie eines Morgens aufwachte und ihre Beine nicht mehr bewegen konnte. Wochenlang wurde sie untersucht. Ohne Ergebnis. Schließlich halfen ihr Antibiotika – und die Einsicht, dass dieser Zusammenbruch ein Warnsignal ihres Körpers war: Halt an! Heute gibt sie wieder alles. Rennt aber nicht mehr den Zielen anderer hinterher: Sie verwirklicht ihre eigenen Ideen, in ihrem eigenen Tempo. „Ich baue Kontakte zu neuen Retreat-Anbietern auf und reise viel. Besonders gern nach Bali.“ „Wetreat fühlt sich nicht wie Arbeit an“, bestätigt Binias. „Es ist zwar zeitaufwendig, aber es erfüllt mich mit Freude.“ Die Kommunikationsberaterin hat gelernt, bewusst Pausen zu machen. Sie geht mittags spazieren und schaltet abends den Kopf beim Kochen, Yoga oder in der Badewanne aus. Ein paarmal im Jahr wetreatet sie selbst: „Weg sein, Neues lernen, der Austausch mit anderen Menschen – das ist genau das Richtige, um meine Batterien wieder aufzuladen.“

„Dank Little Sun lerne ich Menschen kennen, deren Energie mich begeistert“

Begeisterung beschwingt. Das wird schnell deutlich, wenn man mit Felix Hallwachs spricht. Der 39-Jährige ist überzeugt von dem, was er tut. „Unsere Solarlampe ist zwar nur ein kleines Werkzeug. Aber sie bringt Licht in Gebiete ohne Strom und macht die Welt somit ein bisschen besser.“ Der Berliner Architekt arbeitete als Atelierleiter des Künstlers Olafur Eliasson, dessen poetische Installationen weltberühmt sind. Etwa die künstlich angelegten Wasserfälle in New York. Zusammen mit dem Ingenieur Frederik Ottesen entwickelte Eliasson „Little Sun“ – und Felix Hallwachs war von Anfang an mit dabei. 2012 gründeten sie die Firma zum Projekt, inzwischen wird die „kleine Sonne“ bereits in zehn Ländern Afrikas verkauft sowie in Europa und den USA. Und ihr ganz neues Produkt ist ein solarbetriebenes Ladegerät für Handys.

Felix Hallwachs ist Geschäftsführer und „Mädchen für alles“, wie er sagt. Er networkt, kümmert sich um die Finanzierung und führt das Team. Das, was ihm an seinem Job am meisten Spaß macht, fordert auch die meiste Kraft: das Arbeiten ohne vorgefertigte Strukturen. „Wir befinden uns ja noch im Aufbau, alles ist in Veränderung, jeden Tag stehen wir vor neuen kleinen Herausforderungen.“ Mal bleibt eine Lieferung nach Äthiopien im Zoll stecken, mal muss mit dem Hersteller in China etwas geklärt werden – „wir lernen ständig hinzu“. Zum Beispiel, dass man gelassen bleiben sollte, wenn etwas schief läuft.

Felix Hallwachs arbeitet oft auch abends, wenn anderswo der Tag beginnt. Doch dafür geht er auch mal früh nach Hause, um Zeit mit seinem einjährigen Sohn zu verbringen. Wenn der Kleine schläft, beantwortet Felix noch E-Mails oder telefoniert. Wer die Welt verbessern will, macht gern Überstunden. Die Energie dazu liefert der Enthusiasmus.

„Die meisten E-Mails, News und Tweets rauben uns nur Energie“

Als Gründer wird das Leben schneller“, erklärt Alexander Steinhart. Das merkt man dem 33-jährigen Psychologen, der im Februar 2014 die Firma Offtime mit ins Leben gerufen hat, allerdings nicht an. Sein Ziel: Lösungen für einen „gesunden Technikkonsum“ zu entwickeln. Wichtigstes Tool: eine App, mit der das Abschalten des Handys leichter fällt. „Smartphones sind wie kleine Spielautomaten“, so Alexander Steinhart. „Sie machen süchtig. Immer gucken wir drauf, getrieben von der Lust auf eine neue spannende Info. Der Hauptgewinn scheint nur einen Fingerwisch weit weg zu sein. Doch tatsächlich sind die meisten E-Mails, News und Tweets eher Nieten, die Aufmerksamkeit und Energie rauben.“ Ihn selbst stresste das vor allem, als er seinen Master machte: „Ständig war ich abgelenkt.“

Deshalb hatte er die Idee mit Off- time. Als Möglichkeit, seine Energie zu schützen. Er selbst setzt die App oft ein, um konzentrierter zu arbeiten oder richtig Feierabend zu machen. Denn es gibt viel zu tun, wenn man gründet, muss sich plötzlich auch um Buchhaltung und Büromiete kümmern, um Investoren und Werbung. „Alles ist neu, das kostet Zeit.“ Oft arbeitet er 60 Stunden pro Woche. Grenzen setzen ist nicht einfach – „ein ständiger Kampf“. Jeden Morgen werden Aufgaben sortiert: Was ist heute wichtig, was kann warten?

Drei Abende pro Woche hat sich Alexander Steinhart für seine Familie reserviert, da geht er um 18 Uhr nach Hause. Und in seiner Freizeit? „Gehe ich in die Sauna.“ Sein liebster Energiespender ist aber seine anderthalbjährige Tochter. Um mit ihr zusammen zu sein, verschiebt er auch mal einen Termin, der nicht so wichtig ist. Und beweist damit, was auch seine App vermittelt: Man muss nicht immer alles sofort machen.