

Tempo rausnehmen

Wer keinen **Stress** hat, hat auch keinen interessanten Job. Das dachte Susanne Preiss lange Zeit: Sieben-Tage-Woche – kein Problem. Nur: Die **Zeit** raste dahin, die Ruhephasen wurden seltener, die junge **Werbe-Managerin** fühlte sich schlecht und ausgelaugt. Erst **Qi Gong** brachte die Wende im Leben.



Qi Gong: Entspannung und Körpertraining zugleich. **Susanne Preiss** hat die Chinesische Heilgymnastik von einem alten Meister gelernt.

FOTOS: STEPHANIE BRINKKÖTTER



VON DAGMAR HAAS-PILWAT

Mit 28 stand sie kurz vor dem Zusammenbruch, dann krepelte sie ihr Leben um. Es war dieser alte Mann, der an einem Sommermorgen in einem Park in Shanghai seinen Körper gymnastisch so bewegte, dass Susanne Preiss dachte: „Jetzt oder nie.“ Sie überredete den Chinesen, ihr die jahrtausendealte Technik des Qi Gong, die Lehre vom Leben, zu lehren. „Das war gar nicht so einfach“, erinnert sie sich. Denn in der Regel unterrichten die alten Meister keine Ausländer und schon gar keine Frauen.

„Die ersten 99 Tage habe ich nur gelernt, zu stehen wie ein Baum“, erzählt Susanne

Preiss. Die Meditation im Stehen gilt als wichtigste Form des Qi Gong. Sie integriert alle Elemente der Körperhaltung, der Entspannung, der Atmung. Die Übungen fördern den Muskelaufbau und die Beweglichkeit, sorgen für Tiefenentspannung, die die Stresshormone abbaut. Die Schlanke mit dem blonden Haar entdeckte die wohltuende „Entschleunigung“, weil viel zu schnell viel zu ungesund ist.

„Nehmen sie Tempo raus, schalten sie ihr Handy ab, und stellen sie

die Verbindung zu sich selbst wieder her, schaffen sie Inseln der Ruhe“, rät die 38-Jährige inzwischen stressgeplagten Managern. Es bisschen mehr Gelassenheit kann nicht ja nicht schaden.

Aber auch die Boutiquen-Besitzerin aus Bochum und die Hausfrau aus Bocholt oder der Filmemacher aus Österreich und die RTL-Moderatorin aus Köln – sie alle suchen bei Susanne Preiss nach mehr Lebensqualität. So wie bisher wollen sie nicht weiter Raubbau mit ihrem Körper betreiben. Wachsender Druck, Bewegungsmangel, falsche Ernährung machen krank und lassen

manch einen alt aussehen.

Susanne Preiss kennt das Problem bestens: Im Turbogang mit 21 schloss sie ihr Betriebswirtschaftsstudium ab, war dann erfolgreiche Werberin, zog nach Montevideo, gründete ihre eigene Agentur, wechselte nach Buenos Aires und Manila, reiste sieben Jahre lang mit ihrem Mann durch die Welt. Dazu täglich 16 Stunden Arbeit und das sieben Tage die Woche.

Sie wurde krank, Angst- und Panikattacken machten ihr das Leben schwer. Zum Glück, sagt sie heute, ist sie auch nach China gereist, hat dort ihren Meister gefunden. Su-

sanne Preiss änderte ihr Leben von heute auf morgen, verkaufte die Agentur, gründete in Zürich die Firma „Shenzai – the qi gong company“, brachte fortan Politikern, Vorständen und Bankern einzeln oder in Seminaren bei, wie wichtig Innehalten im Tagesablauf ist, wie sehr Entspannung Fitness steigert.

Natürlich belächelten am Anfang einige das Ganze als chinesisches Humbug, berichtet sie strahlend. Doch die meisten kommen wieder,

weil sie merken, dass Qi Gong ein Werkzeug sein kann, um mit Stress besser umzugehen.

So lernte der gestandene Chef einer Hotelkette, dass freudlose Schweißtreiberei beim Sport mehr schadet als nützt. Denn viele folgen, meint Susanne Preiss, beim Sport dem gleichen Muster wie im Job: „Viel hilft viel“. Leistungsorientiert laufen sie mit rotem Kopf und hängender Zunge um den Teich. Doch sie sollten lieber mäßig, dafür regel-

mäßig Sport treiben, den Geist beruhigen, auf die Art Fitness, Gelassenheit und Glück trainieren.

Heute lebt Preiss mit Sohn (9) und Tochter (6) in Hamburg. Von dort reist sie quer durch Europa, hält Vorträge in München und Düsseldorf, macht Workshops auf Zypern, in Spanien und Verona. Sie berät Firmen, unterrichtet einzeln, bietet Seminare für Einsteiger: Locker-entspannt hilft sie ohne Stress anderen beim Entschleunigen.

Fitness aus dem Reich der Mitte

Warum Qi Gong so gut ist, hat einer der Kursteilnehmer auf folgenden Punkt gebracht: Qi Gong bietet maximale Trainingsrendite pro aufgewandter Zeit, wie es in der Managersprache heißt. Denn man bringt einerseits mit den acht Alltagsübungen das ganze Herz-Kreislaufsystem ordentlich in Schwung, fördert die Beweglichkeit und den Muskelaufbau und – nicht zu unterschätzen – man beruhigt den Geist mit den meditativen Übungen.

Qi Gong, eine seit 3000 Jahren geübte Heilgymnastik aus China, verspricht Entspannung und Stressabbau, Regeneration der Kräfte und Vorbeugung gegen schwere Erkrankungen – und ist es wichtiger Teil



der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es sind Übungen für Körper und Geist, die für jeden schnell erlernbar und im Sitzen oder Stehen möglich sind. Ziel ist es, Blockaden zu lösen, den Qi-

(Energie-) fluss zu fördern und so leistungsfähig zu bleiben. Ganz wichtig ist das Umstellen der Atmung von flacher Brustkorbatmung auf tiefe Bauchatmung. Sie schafft bereits Vitalität und führt zu mehr Ruhe, stärkt die körpereigene Wahrnehmung.

„Man muss der Zeit Zeit lassen“, sagt Susanne Preiss (Foto), die im vergangenen Jahr von der Fraunhofer Gesellschaft als Expertin engagiert wurde. Für den Hausgebrauch hat sie in einem DVD/CD-Doppel-pack alltagstaugliche Entspannungsübungen zusammengestellt, die man ganz ohne Kurs nachmachen kann. **dh**

Info unter www.shenzai.com.