

## Wenn der Garten auf einmal ganz anders aussieht

Susanne Preiss gibt „Entschleunigungskurse“

Von unserer Redakteurin  
Iris Hetscher

Da stand sie nun im Garten ihres Hauses in Montevideo. Ganz unspektakulär, die Füße parallel, eine Handbreit auseinander, die Ellenbogen nach außen, die Handflächen zum Körper gedreht. Und der Kopf, ja der sollte „schweben“. Eigentlich hatte Susanne Preiss keine Zeit für so etwas. Frühmorgens im Garten, komplett untätig. Doch dann passierte etwas mit der erfolgreichen Werberin. „Ich habe das ein paar Mal gemacht und plötzlich gemerkt, wie schön unser Garten ist“, sagt sie.

Nicht nur der Garten, ihr ganzes Leben hat für Susanne Preiss inzwischen eine andere Bedeutung bekommen – von ihrem hoch dotierten Werberinnen-Job hat sie sich verabschiedet. Heute bietet Susanne Preiss „Entschleunigungskurse“ an. Wer teilnehmen will, braucht nicht sein ganzes Leben zu ändern oder auf eine einsame Insel umzuziehen. „Ich zeige den Menschen, wie sie sich entspannen, um auf Dauer leistungsfähig bleiben“, erklärt Susanne Preiss. Das klingt gut, und das kann sie nur so frischweg sagen, weil sie ihr Programm selber ausprobiert hat. Inklusive Vorgeschichte.

Denn Susanne Preiss hat ein geradezu klassisches Leben auf der Überholspur geführt. Die Hamburgerin hat Betriebswirtschaftslehre studiert und war während des Studiums ein halbes Jahr in England und ein halbes Jahr in Frankreich. „Ich hatte totales Fernweh, das war das ideale Modell für mich“, erzählt sie. Danach ergatterte sie einen Job bei der renommierten Werbeagentur Scholz & Friends und war mit Mitte 20 schon in der Chefetage des Unternehmens.

Das war zu früh, wie sie heute findet: „Ich habe mangelnde Erfahrung durch Mehrarbeit wett gemacht.“ 16 Stunden pro Tag und das sieben Tage die Woche nannte sie Leben. Das ging vier Jahre lang gut, doch dann „wachte ich nachts plötzlich ständig auf“. Susanne Preiss bekam Angstzustände, sie hyperventilierte und litt an Krämpfen.

Geredet hat sie darüber mit niemandem und „halbherzig mit Autogenem Training angefangen“. Dabei blieb es dann und wurde auch nur kurz anders, als Susanne Preiss ihren Mann kennenlernte, kündigte und ihm nach Südamerika folgte. Die Schlaflosigkeit und die Angstzustände blieben. Bis zu diesem Morgen in Peking.

Auf dem Weg ins Hotel sah Susanne Preiss diese Gruppe im Park, die bei Sonnenaufgang ganz langsam Übungen machte – Qi Gong. „In dieser Sekunde war mir klar, was mir fehlt im Leben“, sagt sie. Ganz Geschäftsfrau fragt Preiss den Qi-Gong-Meister, was ein Kursus bei ihm koste. Der schickte sie empört weg – und Susanne Preiss stellte sich die kommenden Tage an den Rand und schaute zu. „Irgendwann hat er mir dann gezeigt, wie ein Baum zu stehen.“ Also ganz unspektakulär, die Füße parallel, eine Handbreit auseinander und so weiter. Zehn Minuten investierte Preiss in



Susanne Preiss: Ihr ganzes Leben hat inzwischen eine andere Bedeutung bekommen.

die Übung, und da nicht prompt etwas passierte, legte sie das Ganze ad acta.

Erst einmal. Zurück in Uruguay ging es ihr immer schlechter: „Da habe ich irgendwann gedacht, jetzt ist alles egal, jetzt probiere ich das noch mal, es sieht mich ja keiner.“ Seither hat Susanne Preiss nicht mehr damit aufgehört, sich weitergebildet, und ihre eigene Philosophie entwickelt. Sie ist noch ein paar Mal umgezogen, hat in Buenos Aires und auf den Philippinen gelebt, zwei Kinder bekommen, eine eigene Werbeagentur gegründet und wieder verkauft. Inzwischen lebt sie in Steinhude und ist „Shenzai – the Qi Gong Company“ und sagt: „Es gibt keine einzige Wahrheit, jeder muss für sich herausfinden, was ihn entspannt.“

Hilfestellungen dazu gibt Susanne Preiss in ihren Kursen oder den mehrtägigen Seminaren, die auf Mallorca, im Kloster oder im Bremer Park Hotel stattfinden. Muskelaufbau, meditative Übungen und Atemtraining bilden die Grundlagen. Nicht nur gestresste Manager, sondern auch Hausfrauen oder Künstler kommen. „Ständig erreichbar und immer schneller kommunizieren zu müssen, versetzt den Körper in ständige Alarmbereitschaft“, so Susanne Preiss, die auch sagt: „Ich bin nach wie vor meine beste Patientin.“ Die Minus-Seite dieses Effekts sollte man vermeiden lernen – Infektionen, Allergien und alle anderen Stressfolgeerkrankungen, an denen 85 Prozent aller Führungskräfte leiden. Dann, so Preiss, sei es auch möglich, die positive Seite von enormen Belastungen auszuschöpfen: „Unter Stress ist man fähig zu Höchstleistungen.“

■ Susanne Preiss hält auf Einladung von Stefan Hagend und Rainer Kaemena von „Hairliner's“ am Mittwoch, 16. Juni, um 19 Uhr einen Vortrag über „Work Life Balance: Entschleunigung im Trend“ und zwar in der Botanika im Rhododendron-Park. Anmeldung unter 05033/390257 oder unter susanne.preiss@shenzai.com

**Begegnung**  
in der Hansestadt