

FINANCIAL TIMES

DEUTSCHLAND

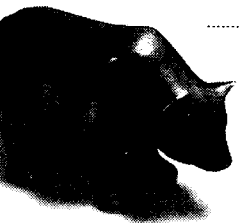
WWW.FTD.DE

| 202/42

| WOCHENENDAUSGABE VOM 18./19./20. OKTOBER 2002

| C50937

| DEUTSCHLAND 1,40€



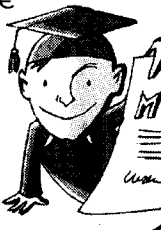
Wie tief steckt Deutschland bereits in der Krise?

Kommentare und Schwerpunktseite zur Deflationsgefahr Seite **34, 36**

Die gefährlichen Folgen der sinkenden Preise Seite **33**

Beruf und Karriere

Acht Seiten FTD-Spezial über MBA-Programme für Executives



Die Entdeckung der Langsamkeit

Im Einsatz gegen Managerleiden feiert die fernöstliche Heilgymnastik Qi Gong nun auch Erfolge im Westen **VON MARLIS LEO**

Kaum ein arbeitender Mensch entkommt heute noch den ungesunden Kollegen Stress und Zeitdruck. Es gehört zum guten Ton in der Berufswelt, auf ein „Wie geht's“ mit „Bin im Stress“ zu antworten. Dass diese Entwicklung mittelfristig krank macht, ist bekannt. Doch nicht jedem fällt eine Lösung ein. Denn jede Lösung braucht Zeit. Und die muss man sich erst einmal nehmen. Vielleicht hilft dabei ein „Entschleunigungs“-Kurs bei Susanne Preiss.

Susanne Preiss, 35, hat ihre Firma „Shenzai the Qi Gong Company“ gegründet, weil sie vom „Burnout-Syndrom“ aus erster Hand berichten konnte. Heute leitet die ehemalige Werberin und zweifache Mutter Kurse für Manager aus dem Top- und mittleren Management. Ihre Angebote lässt sie in ausgewählten Hotels und an traumhaften Orten der Stille im In- und Ausland stattfinden. Gern

und oft jedoch in der Nähe des Meeres, an einem Wochenende oder in einem intensiveren Wochenkurs. Die Kurse richten sich sowohl an weibliche wie an die überwiegend männlichen Teilnehmer, von denen manche bereits regelmäßig wiederkommen. Meistens finden die Kurse in einem Rahmen von bis zu zehn Personen statt, und wer anonym bleiben möchte, kann es auch.

Qi Gong ist eine seit 3000 Jahren praktizierte Heilgymnastik aus China und damit ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die gerade von Managern immer häufiger in Anspruch genommen wird. Mit Qi Gong lassen sich Bewegung, Atmung, Isometrie und Konzentration in Einklang bringen, die Techniken helfen zu entspannen und Stress abzubauen. Die erzielten therapeutischen und medizinischen Resultate sind beachtlich. Und auch als vorbeu-

gende Maßnahme gegen Erkrankungen und Infektionen hat sich Qi Gong bewährt.

Das Wort Qi hat im Chinesischen viele Bedeutungen, zum Beispiel Luft oder Atem. Das Wort Gong steht für Übung, Geschicklichkeit, Fähigkeit. Ziel aller Übungen ist es, den Qi-Fluss entlang der Meridiane im Körper auf spezielle Stellen, Organe oder Akupunkturpunkte zu lenken und dort zu sammeln. Basis dieser Heilslehre ist das Prinzip vom Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, den beiden nur scheinbar gegensätzlichen Kräften der Lebensenergie.

Um es vorwegzunehmen: So ein Qi-Gong-Kurs ist nichts für Weicheier! Frühmorgens um sechs Uhr treffen sich die Kursteilnehmer auf einem freien Platz im Grünen – sofern es die Witterungsverhältnisse erlauben –, möglichst auf einem Hügel, um die Welt von weiter oben zu betrachten. Dort wird der Körper gedehnt, bewegt und in

sanften Bewegungsabläufen massiert. Mit nur wenig Übung stellt sich bald eine verstärkte Balance zwischen Körper und der Seele ein. Typische „Managerleiden“ wie Hypertonie, Verstopfung, Migräne oder Rückenschmerzen werden nach kurzer Zeit beseitigt.

Auf sanfte Weise – ohne Skalpell, ohne Medikamente, ohne unangenehme Nebenwirkungen.

Eine auch im Büro praktikable, effektive Übung gegen Mittagsmüdigkeit, Abgespanntheit und Konzentrations-

schwäche ist etwa das Massieren des Kopfes: Systematisch wird der Kopf mit leichtem Druck von vorne nach hinten massiert, die Nackenmuskulatur gekniffen, danach wie mit Katzenkrallen durchs Haar gekämmt und das Gesicht mit allen Fingerspitzen abgeklopft. Allein die Konzentration auf diese Technik lässt den Alltag vergessen. Nach der Übung ist der Gesichtsausdruck frisch, rosig und strahlt Zufriedenheit aus. Oder, um es in Managersprache zu sagen: Qi Gong bringt die maximale Trainingsrendite.

INFORMATIONEN ZU TERMINEN
für Anfänger und Fortgeschrittene
unter: www.shenzai.com
Susanne Preiss, Shenzai the Qi Gong Company, Tel. 05033/39 02 47

Susanne Preiss lehrt Stressgeplagte zu „entschleunigen“

