

2. März 2016, 19:01 Uhr Südtirol

Stecker ziehen

Überlastete Schönheitschirurgin, gestresste Manager: Beim Auszeit-Seminar in den Südtiroler Bergen lernt man, das Burn-out zu umgehen. Aber bitte in zwei Tagen, denn wir haben nicht ewig Zeit!

Von Jochen Temsch

Ein Hotel in den Südtiroler Bergen, morgens kurz nach sieben. Eine Handvoll Menschen in Skikleidung steht breitbeinig auf der Terrasse, schaut in die Dolomiten, auf Marmolata, Schlern und Rosengarten, hinter denen die Sonne aufgeht. Die Turner senken die Arme, führen die Handflächen zum Boden und machen lautstark: "Sch!" Das ist Teil einer Atemübung, die zur chinesischen Meditationstechnik Qigong gehört, die wiederum ein wesentliches Element im Repertoire von Susanne Preiss ist. Sie leitet hier ein Auszeit-Seminar, und gerade geht es darum, Entspannung zu lernen. Aber eben nicht so, wie man vielleicht auf dem Sofa vor dem Fernseher bei Bier und Chips entspannt. Das Ziel ist vielmehr, wie Preiss es ausdrückt: "Leistungsfähig bleiben in arbeitsintensiven oder privat herausfordernden Zeiten und permanenten Veränderungen, ohne Gesundheit und Zufriedenheit einzubüßen."

Wie das funktioniert, wollen in den drei Tagen Einsteigerkurs eine Schönheitschirurgin, ein Architekt, eine Marketing-Managerin, eine Physiotherapeutin und eine Vermögensverwalterin erfahren. Sie alle, so unterschiedlich sie sind, haben einiges gemeinsam: Sie hasten durch äußerst eng getaktete Tagesabläufe, leisten extrem viel, können nie abschalten - und müssen deshalb dringend ihre Batterien aufladen. Der innere Akku ist der zentrale Begriff von Susanne Preiss. Sie sagt: "Der Schlüssel zur Leistungsfähigkeit ist nicht das Zeit-, sondern das Energiemanagement." Ihre eigene Biografie illustriert diese These sehr hübsch. Gestresst von einem Jetset-Leben in der Werbebranche, ließ Preiss sich in Shanghai von einem alten Qigong-Meister unterrichten und machte sich als Lebensberaterin selbständig. Im Jahr 2000 begann sie mit Entschleunigungs-Kursen für Top-Manager, heute zählt die quirlige 48-Jährige als Auszeit-Coach zu den bekanntesten Vertreterinnen einer boomenden Branche in Deutschland. Während Krankenkassen melden, dass psychische Störungen wie Überlastungsdepressionen der zweithäufigste Grund für Ausfälle von Arbeitnehmern sind, floriert der Markt der Optimierungsliteratur und Stresslinderungsseminare. Doch

selbst Letztere sind heute teils stressig. "Anfangs nahmen sich Manager zwei Tage für ein Seminar bei mir Zeit, heute sollen zwei Stunden reichen", sagt Susanne Preiss.

Im Hotel Vigilius geht es dagegen gelassen zu. Das von Matteo Thun designte Fünf-Sterne-Holzhaus liegt auf einem 1500 Meter hohen Logenplatz der Natur und ist nur per Seilbahn zu erreichen. Auf den Zimmern gibt es keine Fernseher, der Handyempfang ist miserabel, nachts wird das WLAN abgeschaltet. Ideale Voraussetzungen für eine Auszeit. Dafür hat Susanne Preiss keine eigene Methode ersonnen. Sie breitet im Stile eines Buffets diverse Ideen zur Selbstbedienung aus: etwa nach Tony Schwartz und Jim Loehr ("The Power of full Engagement"), nach Jon Kabat-Zinn (Achtsamkeit), Qigong und gesundem Menschenverstand. Seminarinhalte sind der Körper (bewegen), der Verstand (eins nach dem anderen erledigen) und die Emotionen (positiv denken). Dazwischen stehen die Teilnehmer immer wieder auf und machen ihre Übungen. Susanne Preiss bleibt dabei stets geerdet. Statt von Spiritualität spricht sie von Physiotherapie. Und wenn sie jemand fragt, warum man die Bewegungen so und nicht anders ausführen soll, antwortet sie: "Das weiß keiner - aber es wird seit 3000 Jahren erfolgreich so gemacht." Die Teilnehmer äußern sich am Ende zufrieden - nur skeptisch, was das Stillstehen und "Sch!"-Machen mitten im Büro angeht.

Drei Tage Seminar im Vigilius Mountain Resort inkl. Kursgebühr, Einzelzimmer, Halbpension und Workshopunterlagen 1355 Euro, www.vigilius.it, www.susanne-preiss.de

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.2888468

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 03.03.2016

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.