

**Interview mit Susanne Paintner, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht
München, 29. April.2021**

- 1. *Susanne, vor rund sechs Jahren, so ca. 2015, haben wir uns im Münchner Sportclub beim Tennis kennengelernt. Ehrlich gesagt, war es damals kein Spaß, gegen Dich Tennis zu spielen. Du warst füllig und unbeweglich, man sah Dir den Schmerz bei jeder Bewegung an. Spielte ich Dir nicht direkt auf den Schläger, war der Ball verloren und es kam kein Spiel zustande. Spielte ich ihn Dir auf den Schläger, bekam ich ihn um die Ohren gepfeffert.
Heute ist es auch kein Spaß, gegen Dich Tennis zu spielen. Du hast Dir Deine enorme Schlagkraft erhalten, Deine fiese unterschrittene Rückhand treibt mich zum Wahnsinn und dazu erläufst Du auch noch jeden Ball von mir.
Aber Du stehst unglaublich gut da, bist schlank und durchtrainiert und strahlst zudem eine unglaubliche Bewegungsfreude aus. Was ist da passiert in den Jahren?***

Da ist tatsächlich unglaublich viel passiert. Ich hatte übrigens eine völlig falsche Wahrnehmung von mir selbst. Ich hielt mich gar nicht für so unbeweglich, wahrscheinlich, weil ich das ja gewöhnt war. Ich wunderte mich eher, warum nie jemand mit mir spielen wollte.

Jedenfalls trafen wir uns so ungefähr eineinhalb Jahre vor meiner Hüft-Operation. In 2017 habe ich zwei künstliche Hüften bekommen, natürlich mit der Hoffnung, dass ich mich danach schmerzfrei und leichter bewegen würden könne. Doch leider ging das nicht, obwohl ich alles gemacht habe, was mir von Operateuren, Orthopäden, Physio gesagt wurde.

Seit vier Jahren trainiere ich jetzt meine Engpässe, die mich immer gehemmt haben. Kürzlich traf ich beim Joggen einen Bekannten. Er schaute mir eine Weile zu und sagte: „Ja Susanne, Du läufst ja inzwischen in Deiner Spur.“ Das ging mir noch eine Weile durch den Kopf und ich musste daran denken, dass meine Mutter früher manchmal sagte: „Die Susanne spurt nicht.“ Heute kann ich sagen: Ich bin in der Spur. Nicht nur beim Laufen, sondern auch im Leben. Ich lebe ein selbstbestimmtes Leben. Und das tut mir gut.

- 2. *Du warst vor Deiner Operation bereits Fitness-Trainerin bei Susy's Fitness. Was ist denn der Unterschied zwischen Deinen heutigen Kursen und Susy's Fitness?***

Damals habe ich rund 20 kg mehr gewogen. Ich habe zwar immer selbst gekocht, aber mit meinem heutigen Wissen kann ich sagen, dass ich mich leider trotzdem schlecht ernährt habe. Ich habe auch viele Medikamente genommen, mit deren Bewältigung ist der Körper schon mal ganz gut beschäftigt.

Trainiert war ich damals schon auch, aber vor allem mit Kurzkraft. Beim Hanteltraining beispielsweise trainierte ich meine Muskeln nicht in der ganzen Länge, was zu Einseitigkeiten und Engpässen führte. Ratschläge von vielen Fachleuten machten alles nur noch schlimmer

Auf Facebook sah ich dann zufällig bei einer Kollegin eine Liebscher & Bracht Übung, die ich sofort versuchte. Das war mein Augenöffner. Ich habe dann recherchiert und mich sofort zu der Ausbildung zum Bewegungstherapeuten angemeldet.

3. Du hast eine Tochter. Was hat sie zu der Veränderung ihrer Mutter gesagt?

Meine Tochter nimmt wahr, dass ich glücklicher bin. Und entspannt. Sie sagt, sie schaut mir gerne zu. Sie ist ausgebildete MFA in einer Praxis für Kinderwunsch. Da ich mich ja nicht nur mit Bewegung beschäftige, sondern allgemein mit körperlicher Gesundheit und vor allem Ernährung, kreuzen sich unsere Themen manchmal und wir diskutieren über Vitamine und richtige Ernährung.

4. Deine Kunden und Leser können auf Deiner Website im Detail [Deine Geschichte](#) (-> [Link auf Deine Geschichte](#)) nachlesen. Deshalb verlassen wir jetzt mal die Thematik und gehen mehr ins Persönliche abseits der Liebscher & Bracht-Ausbildung und Deinem Beruf als Schmerztherapeutin. Was für eine Ausbildung hast Du denn ursprünglich mal gemacht?

Ich bin Groß- und AußenhandelskaufMANN. Damals gab's weibliche Berufsbezeichnung noch nicht. Ich habe auch viele Jahre in dem Beruf gearbeitet. Das kommt mir heute zugute bei allen Themen rund um die Selbständigkeit. Buchhaltung, Steuer und andere Administrationsarbeiten fallen mir wahrscheinlich deutlich leichter als vielen meiner Kolleginnen und Kollegen.

5. Wie hast Du Dich letztes Jahr, im März 2020, gefühlt, als Corona sich breit machte und Mitte des Monats mit dem Lockdown klar wurde, dass Du nicht mehr arbeiten darfst?

Ich bin erstmal eine ganze Weile alleine durch den Schnee gestapft, habe überlegt, was das jetzt heißt und wie es weitergeht. Werden meine KundInnen Rückschritte machen? Wieder mehr Schmerzen leiden? Werden viele ihre Abos kündigen?

Ich neige nicht zur Untätigkeit und Selbstmitleid und kenne auch eigentlich nur eine Gangart, nämlich VORWÄRTS.

6. Was hast Du dann gemacht?

Nachdem klar war, dass Masken Mangelware sind, habe ich mir aus dem Web ein Schnittmuster eines italienischen Modedesigners geholt und habe quasi Tag und Nacht genäht. Ich habe im Garten ein Fenster mit einem Korb und einer kleinen Kasse installiert, wo meine Masken gekauft werden konnten. Über Social Media, WhatsApp und Mund-zu-Mund-Propaganda habe ich das bekannt gemacht. Das hat schon ein bisschen geholfen. Ehrlich gesagt war diese erste Zeit auch eine kreative Zeit ohne den üblichen Amtsschimmel. Ich musste kein Gewerbe anmelden für die Masken. Und ich habe keinen einzigen „Zechpreller“ am Gartenzaun gehabt. Alle Masken, die aus dem Korb entnommen wurden, wurden auch bezahlt

7. Wie und wann kamst Du auf die Idee, Online-Kurse anzubieten?

Ich hatte angefangen, jeden Morgen einen Motivationspost“ für meine KundInnen zu machen und Filme mit Übungen zu verschicken. Dafür habe ich viel positives Feedback bekommen. So reifte der Gedanke, die Kurse online anzubieten. Ich habe in einen großen Bildschirm und eine gute Kamera investiert. Die erste Corona-Hilfe hatte ich relativ schnell bekommen. Das hat mich bis Juni am Leben gehalten.

8. Mit welchen Schwierigkeiten hattest Du zu kämpfen? Technische, rechtliche oder auch die Akzeptanz durch die Nutzer? Hast Du mehr Kunden verloren oder mehr gewonnen?

Ich selbst hatte eigentlich wenig technische Schwierigkeiten. Rechtliche auch nicht. Meine Hauptkunden sind alle geblieben, insgesamt hat sich die Anzahl der Trainierenden nach einem Jahr sogar verdreifacht. Für viele ist es bequemer, wenn sie zuhause bleiben können, aber die meisten finden es anstrengender jetzt – *lacht* - Denn Susy sieht nun viel genauer hin als früher im Fitnessraum. Ich musste mir auch angewöhnen, sehr viel genauere Ansagen zu machen, damit während der Übungen nicht immer in den Computer geschaut werden muss.

9. Wie läuft das jetzt? Du hast ja auch viele ältere Menschen in Deinen Kursen. Wie kommen sie mit der digitalen Lösung zurecht?

Bei vielen von ihnen haben die Enkelkinder den Link eingerichtet und ihnen gezeigt, was sie tun müssen, um teilnehmen zu können. Meine älteste Teilnehmerin ist 84 Jahre alt. Sie kommt mehr denn je zum Training und das trotz deutlicher Verbesserungen ihrer Schmerzen.

10. Was wird sich ändern, sobald die Kontaktbeschränkungen aufgehoben werden?

Darüber habe ich mir viele Gedanken gemacht. Ich KANN gar nicht zurück zum reinen Präsenztraining. Inzwischen habe ich KundInnen aus ganz Deutschland und sogar in Italien. Die Leute schalten sich auch zum Training aus dem Urlaub dazu. Es haben mich sehr viele gebeten, einfach beim Online-Training zu bleiben. Vielleicht wird es eine Kombi geben, drei Leute in Präsenz, alle anderen am Bildschirm.

Außerdem überlege ich, Wochenend-Workshops in einem schönen Ambiente anzubieten, beispielsweise im Botanikum in München. Wir könnten uns verschiedener Fokusthemen annehmen, gemeinsam essen, trinken und quatschen. So kann sehr gut Nähe hergestellt werden.

11. Wie hältst Du die Motivation hoch, jeden Tag wieder Deine Kurse zu halten, die Leute zu motivieren?

Das ist eine interessante Frage. Manchmal bin ich schon müde, aber sobald ich unten in meinem Studio bin, strömt diese positive dankbare Energie quasi aus dem Bildschirm, so dass ich hinterher immer mehr Energie habe als vorher. Das ist gelebter Pop-up-Flow.

12. Was ist Dein Diät-Geheimnis?

Keine Diät! Man macht sich etwas vor. Ich habe schon früher viel Gemüse gegessen. Und wenn ich das mit frisch selbstgemachten Maultaschen machen, denke ich, dass ich gesund esse. Das stimmt aber nicht. Fleisch ist nur gut für die Kurzkraft. Die [Autophagie](#) wird von

Fleisch gestört und Entzündungen sind die Folge. Dass auch Milch und Milchprodukte Entzündungen hervorrufen, habe ich in meiner Ausbildung bei Liebscher & Bracht gelernt. Man muss sich immer fragen: „Was macht Nahrung mit meinem Körper?“. Und dann unterscheiden zwischen Nahrungsmitteln, das ist das, was ich gerne esse und Lebensmitteln, letztere ernähren meine Zellen. Viel frisches Gemüse ist perfekt und Hülsenfrüchte sind sehr gesund und sättigen.

Ich wollte das alles erst nicht wahrhaben, aber seit ich ziemlich konsequent das 16:8 Intervallfasten betreibe (*Anm.: 16 Stunden fasten und in einem Zeitraum von acht Stunden zwei Mahlzeiten*) und Milchprodukte meide, bin ich schlanker, fitter und beweglicher. Ich musste eine Zeitlang nach Rezepten kochen, um zu verstehen, was mich wirklich **nährt**. Jetzt kann ich BERGE essen. Von den richtigen Sachen. Kichererbsen, Reis, Spinat - sieht nicht immer toll aus, aber es nährt top. Hülsenfrüchte sind eine perfekte Fleischkompensation. Ich bin keine Veganerin, gutes Fleisch in top Qualität esse ich schon. Selber koche ich aber keines.

13. Was tust Du für die Psychohygiene?

Ich mache Sport. Alleine. Joggen zum Beispiel. Da kann ich klare Gedanken fassen. Außerdem natürlich Tennis. Das ist Spaß, Bewegung und Soziales in einem. Und ich esse immer noch gerne und trinke gerne mal ein Glas Wein.

14. Was hast Du noch vor? Welche Ziele hast Du Dir gesetzt?

Ich möchte mein Geschäft ausbauen und weiterentwickeln, weitere Kurse anbieten. Ich arbeite immer an der Qualitätssicherung. Jedes Jahr begeben sich mich dazu zu den entsprechenden Prüfungen bei Liebscher & Bracht. Ich bin außerdem sehr stolz, dass ich zur Co-Dozentin bei Liebscher & Bracht ausgewählt wurde. In einer Reihe mit Orthopäden.

Vor allem im Bereich Ernährung fände ich zudem Gruppenkurse großartig. Ich nehme gerne mal den Vorratsschrank von KundInnen auseinander: Was brauche ich, was ist gesund und nährend, was wird nachgekauft.

Was meinen Körper betrifft: Ich würde Fayo gerne aus dem Ärmel schütteln.

15. Wünsche und Träume?

Ich träume von einem Gesundheitshaus mit verschiedenen Therapeuten oder einem Gemeinschaftshaus mit einem Handwerk. In München oder in Italien.

16. Ziele beim Tennis?

Spaß!

17. Laster? Pommes? Ketchup oder Mayo?

Ich kann nichts anfangen, bevor ich eine Sache nicht beendet habe. Und ja, Pommes. Und dann bitte auch mit Mayo. Wenn schon, denn schon.

18. Welche Musik magst Du?

Melodie muss es haben. Musik muss ins Herz gehen das kann heilen. Musik neben meinem Herzschlag raubt mir meinen eigenen Takt.

19. Lieblingsbuch?

Haifischfrauen

20. Wie stehst Du zu E-Bikes?

Ein E-Bike ist der Rollator für vermeintlich Sportliche. Nichts also!

Ein kleines Spiel zum Abschluss:

1. Bier oder Wein? **Wein**
2. Chips oder Schokolade? **Pommes mit Mayo**
3. Italien oder Deutschland? **hmm**
4. Stadt oder Land? **Land**
5. Berge oder Meer? **Berge**
6. Hund oder Katze? **Bergziege**
7. Kino oder Theater? **Theater**
8. Duschen oder Baden? **Duschen**
9. Mit Freunden am Tisch oder auf der Couch? **Am Tisch**
10. Romantikkomödie oder Actionfilm? **Romantikkomödie**
11. Spaziergang oder Bergtour? **Hmm**
12. Tatort oder Rosamunde Pilcher? **Rosamunde Pilcher**
(Auf die Nachfrage: „Mit Rollen?“ die klare Antwort: „Ohne Rollen“.)

Liebe Susanne, danke für dieses interessante Interview.

Das Interview führte Ellen Blessing am 29. April 2021.

Ellen ist selbständige Texterin in München.

www.ellenblessing.de