

Nimm's ein bisschen leichter

Kann man sich mit ein paar Sätzen viel Ärger und Stress ersparen? Oder gar seine Gedanken ordnen und über sich selbst bestimmen? Autorin Karin Kuschik sagt, dass das ganz einfach geht. Mit uns sprach sie über ihre Lieblingssätze – und wie sie selbst davon profitiert hat

Georg Howahl

Essen. Das Leben könnte so einfach sein! Ist es aber nicht? Wenn man auf die richtige Stimme hört, kann es zumindest ein ganzes Stück leichter werden. Die ehemalige Moderatorin Karin Kuschik hat so eine Stimme, sie coacht heute Spitzenmanager und Schauspieler. Deshalb hat sie sich in den vergangenen 20 Jahren sehr eingehend mit der möglichen Leichtigkeit des Seins beschäftigt: „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ heißt das Buch, in dem sie ihr Wissen nun komprimiert weitergibt.

Es ist eine Sammlung von guten Sätzen, die nicht nur rhetorische Kraft in Gesprächen freisetzen, sondern auch dazu beitragen können, eine bessere innere Haltung zu entwickeln, sich selbst souveräner zu verhalten, sich ernst zu nehmen, anderen Grenzen aufzuzeigen und sie dennoch damit nicht zu verletzen. „Diese Sätze sind sturmerprobt, sie wurden schon von vielen Menschen in unterschiedlichsten Situationen getestet und haben sich immer bewährt“, sagt Kuschik.

„Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“

Eigentlich leichtsinnig, das alles einfach so weilertzugeben, weil Kuschik ihr Wissen ja sonst in einzelnen Coachings vermittelt. Doch im Laufe der Zeit wurde ihr bewusst, welche Wirkung einige dieser Sätze auf beinahe jeden ausüben: „Wenn ich Klienten am Telefon gecoacht habe, war es immer mal wieder sekundenlang still. Dann wusste ich: Am anderen Ende schreibt gerade jemand mit. Und dann ist mir irgendwann aufgefallen: Jeder Einzelne schreibt einen ganz speziellen Satz mit.“ Dieser Satz lautet: „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“ „Da dachte ich mir: Schreibst du mal lieber auch mit! Scheint ja wichtig zu sein. Und so ist ganz nebenbei der erste von 50 Sätzen für das Buch entstanden. Auf der einen Seite kommt er ja locker rüber, auf der anderen wieder trotzig. Und dieser Satz bringt einen massiv in die Selbstführung.“ Weil derjenige, der ihn beherzigt, seine Selbstbestimmung behauptet und Ärger von sich weist. Letzteres ist ein Motiv, das im Buch immer wieder auftaucht, denn Ärger blockiert vieles und führt nicht zu konstruktiven Lösungen.

Wie bei vielen Sätzen in Kuschiks Sammlung geht er über seine rein

rhetorische Wirkung hinaus, weil er zu einer neuen inneren Einstellung und Haltung führt. „Es ist nun einmal so, dass jede Angelegenheit doppelt so anstrengend wird, wenn wir uns über sie ärgern, und dreimal so lästig, wenn wir uns darüber ärgern, dass wir uns ärgern“, meint Kuschik. Die Zeit und Energie, die man mit dem Ärgern vergeudet, kann man besser anderswo nutzen.

„Es ist, wie es ist, wie es ist“

Es gibt einige ganz einfache rhetorische Waffen, die ebenso simpel anzuwenden sind. Wenn man etwa gerade etwas abgelehnt hat, aber das Gegenüber sich einfach nicht damit abfinden will. Eine Situation, die wahrscheinlich jeder kennt, wenn er am elterlichen Esstisch noch eine zweite oder gar dritte Portion angeboten bekommt und ablehnt, weil man schon satt ist. Eltern neigen dazu, ein solches Nein einfach zu überhören. Doch egal, was jetzt geschieht, hier reicht ein „Wie gesagt“ – und ein consequentes Stehenlassen der Portion. Mit dem „Wie gesagt“ ist das letzte Wort gesprochen – und das Gegenüber wird kein weiteres Wort mehr erwarten.

Ein anderer Fall: Wenn Dinge nicht zu ändern sind, hilft ein simples „Es ist, wie es ist, wie es ist“, um zu einer, wenn vielleicht auch nicht glücklichen, Akzeptanz einer misslichen Situation zu gelangen.



Ein Satz, der mir Wochen und Monate an Lebenszeit geschenkt hat: „Ich weiß nicht“ heißt immer Nein.

Karin Kuschik Coach und Autorin

Es gibt Sätze, die der Autorin im eigenen Leben ständig nützlich sind: „Ich finde schon toll: ‚Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.‘ Das sage ich wirklich oft als kleines Selbstgespräch, das mir sofort innere Ruhe beschert. Ein Satz, der mir wirklich Wochen und Monate an Lebenszeit geschenkt hat,

lautet: „Ich weiß nicht“ heißt immer Nein.“ Ich habe ihm mir angewöhnt, weil ich früher oft unentschlössen war. Und dann habe ich mir gesagt: Wenn ich wirklich wüsste, was ich will, rein intuitiv, würde ich doch ein Ja spüren“, so Kuschik. Der Satz beinhaltet natürlich auch eine Provokation, die genauso gut zu einem anderen Ausgang führen kann, zu einem „Ja, natürlich will ich doch.“ Aber die Provokation führt dazu, dass man seine Gedanken ordnet – und sich schnell Klarheit verschafft. Umgekehrt heißt das aber nicht, dass man jedes „Ich weiß nicht...“ des Gegenübers gleich als ein Nein lesen muss: „In solchen Fällen frage ich nach. Ich sage dann so etwas wie: ‚Das klingt jetzt wie ein Nein. Ist es ein Nein?‘“

„Fake it til you make it!“ Natürlich reicht es nicht, einmal schnell durchs Buch zu lesen – und schon hat man alles verinnerlicht. Aber man erhält das Rüstzeug, es umzusetzen. Die Sätze wollen vor allem angewandt werden, am besten übt man vorher. „Es gibt eine Faustregel,

damit etwas als Gewohnheit etabliert ist. Viele sagen: 23-mal muss man etwas machen, andere greifen zu anderen Zahlen. Aber das spielt keine so große Rolle, finde ich. Meine Erfahrung ist: Vieles ist wahnsinnig leicht umzusetzen. Da aber alle einhellig der Meinung sind, dass es irrsinnig schwer ist, glauben die Leute oft lieber ihrer gewohnheitsmäßigen Skepsis als mir. Daher habe ich das Buch auch so geschrieben, dass uns Vieles ganz leicht erscheint, was lustig und wer dann tatsächlich sein erstes Erfolgsergebnis hat, startet natürlich schnell den nächsten Versuch.“

„Wer glaubt, dass das sture Einüben solcher Sätze nichts bringt, solange man sie nicht konkret anwendet, für den hat sie eine Weisheit, die sie von ihren Trainings mit Schauspielern übernommen hat: „Fake it til you make it!“, eine alte Bühnenweisheit. Man übt seine Reaktionen, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist. Denn nur durch das Üben kann man etwas auch wirklich lernen.“

Nur einen ihrer 50 Sätze konnte Karin Kuschik vor Beendigung ihres Buchs nicht selbst testen, sie hatte ihn von einem Freund gesagt bekommen. Ihr selbst fehlte es zuvor an einer Gelegenheit ihn anzuwenden: „Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie mit mir so sprechen können.“

Doch zur Anwendung hatte sie mittlerweile eine Chance, bei einem Rechtsstreit, bei dem klar war, dass sie im Recht war, aber bei dem die Gegenseite sich übergriffig und stur verhielt. „Ich überlegte, wie ich in die Verhandlung reingehen könnte. Und dann begann ich so: ‚Ich möchte mich erstmal entschuldigen. Es tut mir wirklich leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie mit mir so sprechen können. Das können Sie nämlich nicht!‘ Da war die andere Seite erst einmal in der Defensive. Und so hat die Ratgeberin Karin Kuschik sich mit ihrem eigenen Rat das Leben ein Stückchen leichter gemacht.“



Mit den richtigen Worten lassen sich Schwergewichte oft ganz leicht stemmen.

KLETR/SHUTTERSTOCK / MONTAGE: MAZZA



Karin Kuschik: „50 Sätze, die das Leben leichter machen“, Rowohlt, 320 S., 15 €

Vom Radio zum Coaching

Karin Kuschik (55) hat Publizistik, Filmwissenschaft und Philosophie studiert – und begann dann beim Radio als Reporterin, später wurde sie Moderatorin. Nach zehn Jahren im Job hängte sie noch eine Ausbildung für Regie und Produktion an der New York Film Academy an, arbeitete mit bei TV- und Werbefilm-Produktionen, ging selbst als Schauspielerin vor die Kamera und textete erfolgreich Songs. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet sie als Coach in den Bereichen Management, Bühne und Leben – und hat sich nun entschlossen, ihr Wissen auch in einem Buch weiterzugeben.

Unser Familienalbum – Leser zeigen ihre Fotos

Iserlohn. Eine Modelleisenbahn und einen Elektrobaukasten – was für wunderbare Geschenke! Damit war für den jungen Jürgen Maag schnell klar: „Ich möchte Elektriker werden!“ Der Ernst des Lebens beginnt schließlich 1962. Da ist der Iserlohner gerade einmal 14 Jahre alt und beginnt seine Lehre als Starkstrom-Elektriker bei Hoesch in Hohenlimburg.

„Der Einstieg in jungen Jahren war damals völlig normal“, erinnert sich Maag ohne jede Bitterkeit. Nach der dreieinhalb-jährigen Ausbildung folgt die



Jürgen Maag heute. ANDREAS THIEMANN

Gesellen-Phase, dann die Bundeswehr. Als Jürgen anschließend die Mittlere Reife nachmachen will, bedeuten ihm die Eltern, dass die Familienkasse mit den Abitur- und Studienplänen des sechs Jahre jüngeren Bruders absolut ausgelastet ist. Doch Jürgen geht nicht zurück zu Hoesch, er nimmt das Angebot eines Onkels an, in dessen Betrieb zu arbeiten. Er lässt

sich zum Fertigungstechniker ausbilden, besucht die Abendschule, macht seinen Industriefachwirt. Der Onkel nährt derweil die Hoffnung, den Betrieb eines Tages übernehmen zu können. Doch als die Zeit reif ist, zerschlägt sich die gehegte Chef-Hoffnung. Tief enttäuscht bleibt Maag dennoch in der Metall-Firma und steigt vom Fertigungs- zum Betriebsleiter auf. Das kleine Unternehmen produziert inzwischen Kunststoffverpackungen. Plötzlich aber gibt es rote Zahlen, und der Betrieb muss schließen.

Ein treuer Kunde in Dänemark, der mit Spielklötzen Weltruhm erlangt hat, sieht in Maag einen seriösen Partner. Deshalb springt dieser

1982 ins kalte Wasser, kauft kurzerhand zwei Maschinen aus der alten Firma und macht sich selbstständig. Das Iserlohner Unternehmen wird schnell gewichtiger am Markt, und als Maag 2018 in den Ruhestand wechselt und das Unternehmen verkauft, zählt es 110 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Die dänischen Spielzeughersteller sind übrigens bis heute unsere Kunden geblieben“, betont der 74-jährige Jürgen Maag. Und auch das macht den verheirateten Vater von drei erwachsenen Kindern sichtlich stolz. -ath-

Schicken Sie Bilder aus Ihrem Album: Red. Wochenende, Jakob-Funke-Pl. 1, 45127 Essen. lebenundfamilie@funkemedien.de



1955 Die Geschenke der Eltern – eine Modelleisenbahn und ein Elektrobaukasten – weckten beim siebenjährigen Jürgen Maag das spätere Interesse an einer Elektriker-Ausbildung. PRIVAT