

KARIN KUSCHIK

**50
FRAGEN,
DIE DAS LEBEN
LEICHTER
MACHEN**

**WIE DURCH KLUGE SELBSTFÜHRUNG
GANZ NEBENBEI KLARHEIT ENTSTEHT**

Ullstein

FÜR MICH

Für die Zehnjährige, die so gerne nach den
Sternen greifen wollte.

Die Dreißigjährige, die ungeduldig drängelte,
wo die Sterne denn nun sind.

Und für die Fünfzigjährige in mir,
die langsam verstanden hat,
dass sie im eigenen Herzen wohnen.

WAS DRIN IST FÜR SIE

VORWORT 11

EINLEITUNG 15

50 FRAGEN

- 1** Unter welchen Umständen sind Sie bereit, Ja zu sagen? **21**
- 2** Was würden Sie tun, wenn ich Madonna wäre? **29**
- 3** Worauf möchte ich ab jetzt lieber verzichten? **35**
- 4** Was würde meine beste Version jetzt tun? **42**
- 5** Lohnt sich die Aufregung? **50**
- 6** Was wäre, wenn du dich trauen würdest? **57**
- 7** Wie könntest du das Problem verschlimmern? **64**
- 8** Können wir uns darauf einigen, dass? **71**
- 9** Ah, Sie möchten gerne Patient sein? **78**
- 10** Welcher meiner Werte ist absolut nicht verhandelbar? **86**
- 11** Und was kostet die Uhr für mich? **94**
- 12** Muss es gesagt werden? Jetzt, und wirklich von mir? **100**
- 13** Hin zu, weg von oder Hauptsache, unterwegs? **106**
- 14** Wie werde ich die Situation wohl in einem Jahr einordnen? **113**

- 15** War das ein Vorwurf oder Interesse? 120
- 16** Was ist das Abwegigste, das ich jetzt tun könnte? 128
- 17** Wenn die Sache ein voller Erfolg ist,
was ist danach anders? 135
- 18** Wenn Ihr Leben einen höheren Sinn hätte,
welcher wäre das? 142
- 19** Nicht: Soll ich das machen? Sondern:
Tut mir das gut? 150
- 20** Was würdest du tun, wenn du es wüsstest? 157
- 21** Bereichert dieser Mensch wirklich mein Leben? 164
- 22** Vermisst du das, was war, oder das,
was nie stattgefunden hat? 172
- 23** Und was hast du davon? 179
- 24** Würdest du dich selbst eigentlich gern heiraten? 187
- 25** Haben Sie Lust, mitzumachen? 194
- 26** Was würden Sie tun, wenn sicher wäre,
dass es klappt? 202
- 27** Sie wirken genervt. Sind Sie genervt? 209
- 28** Verbessert es meine Situation? 216
- 29** Was ist es dir wert, dein Problem zu behalten? 222
- 30** Welche Frage will ich mir am Ende meines Lebens
nicht mehr stellen? 229
- 31** Was ist das Bonbon darin? 237
- 32** Wann habe ich zum letzten Mal etwas zum ersten
Mal getan? 244
- 33** Was an meinem Verhalten hat Sie eigentlich dazu
eingeladen, sich so zu verhalten? 253
- 34** Würdest du dasselbe sagen, wenn du sicher wärst,
dass ich positiv reagiere? 261

- 35** Auf einer Skala von 0 bis 10, wo stehst du da gerade? **268**
- 36** Was hätte ich getan, wenn ich voll in meiner Kraft gewesen wäre? **274**
- 37** Was genau brauchst du jetzt von mir? **281**
- 38** Bin ich ein Mensch geworden, zu dem ich als Kind gern aufgesehen hätte? **288**
- 39** Was würde die Liebe tun? **295**
- 40** Wenn dein Leben ein Spiel wäre, wo turnst du dann gerade rum? **303**
- 41** Ist Freundlichkeit eine Option für Sie? **309**
- 42** Kann es sein, dass Sie eigentlich etwas anderes sagen wollten? **316**
- 43** Was bin ich mir wert? **323**
- 44** Haben Sie Lust, sich zu entschuldigen? **331**
- 45** Angenommen, über Nacht ist ein Wunder geschehen, woran merkst du das? **339**
- 46** Was davon ist denn jetzt wichtig für mich? **347**
- 47** Wie würden Sie es denn lösen, wenn es mich nicht gäbe? **353**
- 48** Was war wichtiger als Ihr Ziel? **361**
- 49** Was ist das Schlimmste, das passieren kann? **368**
- 50** Wäre heute ein guter Tag, um zu sterben? **375**

UND JETZT? 381

THANK YOU 388

ANHANG 393

VORWORT

Es gibt Begegnungen, die einem lange im Gedächtnis bleiben. Es gibt Begegnungen, die einen intellektuell fordern und sogar spirituell wachsen lassen, weil man im Sekundentakt so viel lernt, dass einem ganz schwindelig wird. Und dann gibt es Begegnungen, von denen man sich wünscht, dass sie niemals enden. Auf Karin Kuschik trifft alles gleichermaßen zu. Wer schon einmal das Glück hatte, sich mit ihr zu unterhalten, wird mir zweifellos zustimmen. Karin ist eine Naturgewalt mit einem kraftvollen und strahlenden Selbstbewusstsein, das niemals arrogant, sondern stets liebevoll flapsig daherkommt. Das hat mich von der ersten Sekunde an fasziniert.

11

Auf jede noch so absurde Frage scheint Karin eine passende Antwort im Gepäck zu haben, und Gnade dem, der versucht, sie rhetorisch aufs Glatteis zu führen. Ich würde meine 50 Cent immer auf Karin setzen. In diesem wunderbaren Buch teilt sie ihre wertvollsten Erfahrungen und viel mehr als 50 kluge Fragen, damit auch wir ein bisschen souveräner und schlagfertiger durch unsere Welt spazieren. Was für ein kostbares Geschenk!

Um etwas besser zu verstehen, wer Karin Kuschik ist und wie sie tickt, möchte ich eine kleine Anekdote teilen, die sie mir anvertraut hat, als sie zu Gast in meinem Pod-

cast war. Die Folge war, nebenbei bemerkt, die meistgehörte des Jahres. Auch das sagt einiges über ihre herausragende Strahlkraft aus.

Ende der Achtzigerjahre landete Karin in Westberlin. Als junge Studentin und BAföG-Empfängerin war das Geld knapp, die Miete bezahlte sie nicht von selbst, also durfte sie sich einen Job suchen. Karin ging die Sache recht pragmatisch an und überlegte sich, wo man Tag und Nacht arbeiten könnte. Ziemlich schnell wanderten ihre Gedanken zum Radio, schließlich läuft dort nonstop Musik, und als Tochter eines Musikers wäre das doch eine tolle Sache. Doch wann immer sie von ihrem Vorhaben erzählte, bei 94,3 RIAS 2, dem coolsten Radiosender der Stadt, zu arbeiten, wurde sie ausgelacht: »Da brauchst du dich gar nicht erst bewerben, ohne Beziehungen geht da gar nichts.« Karin lacht, als sie mir im Gespräch davon erzählt. »Wenn ich solche Sätze höre, werde ich hellwach und denke mir: Das ist doch super. Wenn das alle glauben, bewirbt sich ja keiner! Da habe ich also gute Chancen.« Sie findet auch, dass ein Nein oft mehr über den Menschen aussagt, der daran glaubt, als über die Sache selbst. »Wenn jeder sofort beim ersten Nein aufgegeben hätte, hätten wir bis heute kein Licht und würden immer noch auf dem Boden rumkrabbeln, anstatt aufrecht zu laufen.«

12

Karin sucht sich also die Adresse des RIAS-Funkhauses in Berlin-Schöneberg heraus und stellt sich eines Morgens gut gelaunt beim Pförtner vor. »Karin Kuschik, guten Morgen! Wer ist denn bitte der Personalchef im Haus?« Der Pförtner schaut grimmig. »Dett is Herr Gorjup, wieso?«

»Genau zu dem möchte ich dann gern«, meint Karin und schickt ihr freundlichstes Lächeln hinterher. »Ham Se 'n Termin? Ohne läuft hier nämlich jar nüscht!«, sagt widerwillig der Pförtner. »Habe ich leider nicht. Können Sie mir denn seine Nummer geben?« Karin bleibt dran. Vielleicht auch nur, um sie schnell wieder loszuwerden, schreibt ihr der Pförtner die Durchwahl des Personalchefs auf einen Zettel.

Keine zwei Minuten später steht Karin in der Telefonzelle direkt vor dem Funkhaus und wählt die Nummer. »Karin Kuschik, hallo! Herr Gorjup? Schön, dass ich Sie erreiche. Ich möchte mich gern bewerben.« »Ah ja, als was denn?«, kommt es vom anderen Ende der Leitung. »Weiß ich noch gar nicht. Also, ich studiere Publizistik, Theater-, Film- und Fernsehwissenschaft und Philosophie.« »Na, Sie sind ja lustig! Sie müssen doch wissen, wofür Sie sich bewerben.« »Kann ich gar nicht wissen«, kontert Karin blitzartig. »Ich kenne die Berufe im Sender doch nicht! Aber ich freue mich total, wenn Sie eine Idee haben. Ich bin jedenfalls wissbegierig, kommunikativ, gut in Englisch und habe eine extrem schnelle Auffassungsgabe.« »Wann können Sie denn kommen?«, fragt der Personalchef, und darauf Karin: »Na – jetzt? Ich stehe draußen in der Zelle.« In dem Augenblick schiebt jemand im Erdgeschoss die Gardine zur Seite und blickt zur Telefonzelle. Karin winkt. »Sie sind mir ja eine! Na gut, dann kommen Sie mal rein.«

Der Pförtner staunt nicht schlecht, als ihn wenig später die gut gelaunte junge Frau erneut begrüßt: »Karin Kuschik, guten Morgen! Ich habe einen Termin bei Herrn Gorjup.«

Eine Szene wie aus einem kitschigen Hollywoodfilm. Dass kurz darauf ihre Radiokarriere tatsächlich genau bei diesem Sender beginnt, muss ich wahrscheinlich nicht extra erwähnen. Einfach typisch Karin! Geht nicht, gibt's bei ihr nicht. Denn ist etwas denkbar, dann macht sie es auch.

Diese kleine Geschichte, die so sinnbildlich für Karins Leben und Wirken ist, hat mich erneut daran erinnert, dass man sich von seinen Ideen, Vorstellungen und Träumen niemals verabschieden darf, auch wenn die Anfänge schwer sind und kaum jemand an einen glaubt. Heute weiß ich, dass all die Hürden auf dem Weg dazugehören. In Wahrheit sind es nämlich genau diese Hürden, die unseren Weg definieren. Es stehen auch niemals die Besten ganz oben, sondern die, die ein Nein nicht gelten lassen und es stets neu versuchen.

14

Und eben auch diejenigen, die anfangen zu fragen, wo andere längst aufgegeben haben. Wunderbare Fragen, die das Leben leichter machen, sind in diesem Buch versammelt. Es hat so viel Spaß gemacht, sie zu lesen, zu staunen und zu lernen. Viel Spaß damit! Ich freue mich schon jetzt auf unseren zweiten Podcast.

In Liebe

Lars Amend
Bestsellerautor

EINLEITUNG

Vier Jahre lang habe ich dichtgehalten, das Geheimnis gewahrt und mir selbst die Daumen gedrückt, dass niemand meinen Titel klaut, bevor ich damit rausgehe. Happy to say, es hat geklappt! Darf ich vorstellen? 50 FRAGEN, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN. Die Idee zu diesem Buch war sogar noch vor den 50 SÄTZEN da – was auch kein Wunder ist. Denn über zwanzig Jahre habe ich in zwei Berufen gearbeitet, in denen kluge Fragen alles sind. Als Moderatorin und auch als Coach ist man ohne sie aufgeschmissen. Aber wie das manchmal so ist – das 50-SÄTZE-Buch hat sich vorgedrängelt, und so reiche ich nun in einem zweiten Wurf gern nach, was mir schon immer sehr am Herzen lag: die wunderbare Kraft der Fragen.

15

Ich habe mal grob überschlagen: Nach Tausenden von Interviews, Vorgesprächen, Coachings und Auftragsklärungen komme ich locker auf 30.000 Fragen, vermutlich eher mehr. Das prägt natürlich. Wenn mich jemand nach einem Ausweg fragt, ist mein erster Impuls daher selten ein schlagfertiger, entwaffnender Satz, auch wenn sich viele genau das von mir wünschen. »Hast du mal einen coolen Satz, Karin?« Wie oft ich das schon gehört habe ... »Stell lieber eine Frage!«, war dennoch meist mein Tipp, denn Fragen haben Superpower. Für mich sind sie das

stärkste rhetorische Tool – sie bringen uns so schnell voran! Fragen führen, stoppen, verbinden, verwundern. Sie öffnen Räume, wo vorher nicht mal Türen waren.

Ich erinnere mich an ein Interview mit dem Hirnforscher Eric Kandel. Er erzählt darin, dass ihn seine Mutter nach der Schule nie gefragt hat: »Na, was hast du heute gelernt?« Sie wollte immer wissen: »Welche Fragen hast du heute gestellt?« Hat mir gefallen. Und ihm offenbar auch, denn der kleine Eric war dadurch motiviert, auch weiterhin Fragen zu stellen und so ständig dazuzulernen. Scheint sich ausgezahlt zu haben: Kandel wurde Neurowissenschaftler und Psychiater und im Jahr 2000 auch Nobelpreisträger. Heute ist er 95 Jahre alt – und Fragen stellt er immer noch.

16

»Wer fragt, der führt!«, rufen uns Kommunikationsbücher entgegen, und das stimmt ja auch. Fragen bestimmen das Gespräch. Ganz klar geben sie die Richtung vor – wer fragt, sitzt am Drücker. Ist wie beim Tennis: Wer Aufschlag hat, ist klar im Vorteil, bestimmt, wohin der Ball fliegt und wohin der andere rennen soll. Mit Worten ist das ebenso. Wer im Gespräch aufschlägt, dem antworten wir. Da sind wir alle folgsam. Wir lassen uns mit Fragen führen, ob wir wollen oder nicht. Es erfordert ein immens hohes Bewusstsein, diesem Impuls zu widerstehen, denn wir sind schlicht so aufgewachsen. Von Stunde null an wurden wir mit Fragen bombardiert: »Bist du mein kleiner Schatz?«, »Na, hast du Hunger?«, »Wie alt bist du denn?«, »Und wie heißt du?«, »Gehst du schon in die Kita?«, »In welcher Klasse bist du denn?« Und wenn wir dann endlich in

einer Klasse sind: »Was ist drei mal zwölf?«, »Die Hauptstadt von Peru?«, »Die Vergangenheitsform von *to be*?«, »Die Wurzel aus 200?« Unser ganzes Kinderleben lang wurden wir von Fragen durchlöchert. Kein Wunder, dass wir reflexartig parieren. Wir kommen gar nicht auf die Idee, dass wir auch schweigen könnten – und liefern lieber ab.

Das Wunderbare ist: Die Qualität einer Frage bestimmt die Qualität der Antwort. Schon mit unserer Formulierung nehmen wir also Einfluss aufs Geschehen: »Wie geht es dir?« zum Beispiel ist eine seichte Frage, die nicht viel vom anderen verlangt. Mit einem dahingemurmelten »Gut« würde sie sich glatt zufriedengeben. Wer Lust auf gehaltvolle Gespräche hat, braucht schon andere Formulierungen, um das rhetorische Nichtschwimmerbecken zu verlassen. Etwa: »Was müsste jetzt passieren, damit es dir so richtig gut geht?« Merken Sie den Unterschied? Ein wunderbarer Startschuss zu einem echten Austausch wäre das. Ähnliche Absicht – völlig andere Liga. Und überall gut einsetzbar: unter Freunden oder Paaren, für Coaches und Therapeuten, Eltern mit ihren Kindern. Auch Führungskräfte und Mitarbeiter kommen damit schnell voran.

Dieses Buch enthält viele kluge Fragen. Ein regelrechtes Casting habe ich veranstaltet, um die 50 Akteurinnen zusammenzustellen. Kann man ein Inhaltsverzeichnis noch öfter umwerfen? Das Schöne ist: Nur die Besten haben es dadurch ins Buch geschafft. Fragen, die sich bewährt haben, die Gutes bewirken konnten, zu denen ich eine starke Geschichte erinnere – und manchmal auch ein Wunder. Es ist schon berührend, wenn mir Coaches oder

Freunde nach Jahren auf einmal zuraunen: »Diese Frage hat mal mein Leben verändert!«

Wir laden unser Gegenüber durch Fragen immer zum Denken ein – das gilt auch für den eigenen Kopf. Und so können Sie die meisten Fragen aus diesem Buch anderen stellen *und* auch ganz wunderbar sich selbst. In beiden Fällen gilt: Wer fragt, verlässt die Tribüne und betritt die Manege.

Manche Fragen im Buch sind Einladungen zu mehr Nähe, andere sind knallrote Stoppschilder. Es gibt De-eskalations-Tools darunter, Testballons und Tiefseetaucher. Einige Fragen hüpfen scheinheilig vorbei und entfalten erst im Nachgang ihre Kraft. Andere marschieren stolz als Fahنشwenkerin vorweg.

18

Gut möglich, dass Sie beim Lesen öfter mal innehalten und das Buch zuklappen wollen, weil Sie sich die Frage erst mal selbst beantworten möchten. Ist pure Absicht. Manchmal wird es ganz schön tief – denn auch vor den großen Fragen des Lebens macht dieses Buch nicht halt.

Es könnte sein, dass Sie nach dem letzten Kapitel plötzlich selbst Ihr bester Coach geworden sind – zumindest Meister im Reflektieren. Obwohl, vielleicht fangen Sie ja auch mit Frage 50 an? Denn wie in jedem meiner Bücher gilt auch hier: Sie können entscheiden, was Sie wann lesen wollen. Springen Sie zwischen den Fragen ruhig munter hin und her, lesen Sie chronologisch oder schlagen Sie das Buch irgendwo auf. Sie können auch von hinten starten – so ging es nämlich mir: Frage 50 habe ich tatsächlich zuerst geschrieben. Dann kam Nummer drei, und weiter

ging's im Zickzackstil. Ich habe mir einfach vorgeknöpft, was zur momentanen Stimmung passte. Das ist der Vorteil, wenn jedes Kapitel in sich abgeschlossen ist.

Als Leserin liebe ich übrigens Anhang-Kapitel. Freut mich immer, wenn Autoren so vorausschauend sind, mir das Googeln zu ersparen. Selbstredend also, dass es auch hier ein Service-Kapitel gibt. Wenn Sie also beim Lesen denken »Wer ist das denn? Nie gehört!«, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass schon am nächsten Wort ein Sternchen klebt. Mein Tipp für Anhang-Lover: Lesen Sie die Geschichten lieber trotzdem in einem Rutsch und springen Sie erst nach dem Kapitel nach hinten. Ich schreibe meine Texte nämlich auf Rhythmus. Sie werden das merken, oder Sie wissen es schon. Sackhüpfen würde bloß die Melodie verderben.

19

Beim Gendern bin ich oldschool geblieben und gerne auch mal inkonsequent. Auf Sternchen, Doppelpunkt und großes I verzichte ich bewusst, auf Doppelnennungen erst recht. Meiner Leidenschaft für Rhythmus und der Freude am Fabulieren stünde das nur hochhausgroß im Weg. Diese Entscheidung will also kein Statement sein – sie sagt rein gar nichts über meine Haltung aus. Ich meine immer alle Menschen. Und ganz sicher auch Sie.

Wie wunderbar, dass Sie sich für meine 50 FRAGEN entschieden haben! Sie kommen Ihren Mitmenschen damit ein großes Stück näher – sich selbst übrigens auch. Weniger Auseinandersetzungen, mehr Miteinander. Weniger Diskutieren, mehr Unterhalten. Mehr Verstehen, weniger Durchboxenmüssen. Mehr Ruhe und Frieden und weni-

ger Stress – das ist mein Ziel. Die Macht der Sprache ist dafür ein wunderbarer Hebel. Denn starke Worte stärken Unterhaltungen, das stärkt dann die Erkenntnis – und starkes Selbst heißt starke Welt.

Was freue ich mich, dass Sie gleich Ihr erstes Kapitel lesen. Was bin ich gespannt auf Ihre Reise. Los geht die wilde Fahrt!

1

UNTER WELCHEN UMSTÄNDEN SIND SIE BEREIT, JA ZU SAGEN?

»Ich hab mein Traumhaus gefunden! Alles, alles, ALLES ist, wie ich es haben will! Es ist verrückt, Manifestieren funktioniert wirklich!« Anja ist so aufgeregt, dass sie fast durch den Hörer springt. »Nur zwanzig Minuten vom Sendlinger Tor und mitten in der Natur. Fünf Meter weiter ist ein See! Sieht aus wie bei Pippi Langstrumpf, nur in aufgeräumt. I drah duuurch!«, ruft sie theatralisch auf Bayerisch, das macht sie sonst nie.

21

Detailverliebt dokumentiert meine Freundin die Beweislage fürs neue Glück: architektonische Finessen, ausufernder Garten, Wunschnachbarn. Sie schwärmt, bis die Stimme Rutschbahn fährt und in der natürlichen Tonlage landet.

»Wo ist der Haken?«, frage ich. »Kein Haken, alles perfekt!«, versichert Anja, und wir wissen beide, dass das nicht