

# «Ich habe nie gegen mein Herz entschieden und doch so manchen Umweg gemacht»

Moderatorin, Schauspielerin, Pilateslehrerin: Die vielseitige Susanne Kunz erzählt von ihrem Weg zur Resilienz und verrät, was sie ihrem 20-jährigen Ich gerne raten würde.

INTERVIEW FATIMA DI PANE BILDER ZVG

## Frau Susanne Kunz, was bedeutet Resilienz für Sie?

Resilienz ist für mich der Gemütszustand, in welchem ich in mir ruhen kann. Es bedeutet, im Vertrauen und in meinem Selbstwert zu sein und in einer Beobachterrolle auf alles schauen zu können, was aussen passiert. Und sei es auch noch so harsch: Ich bleibe in meiner Widerstandskraft.

## Mit welchen täglichen Ritualen sorgen Sie für persönliche Balance?

Morgens nehme ich mir einen Moment, um auf dem Sofa zu sitzen und den Himmel anzuschauen. So kann ich im Tag ankommen und ihn optimal starten. Des Weiteren ist mir Bewegung sehr wichtig. Mit Pilates kann ich meinen Körper gut spüren und in der Natur finde ich Ruhe für meinen Geist.

## Haben sich diese Rituale mit der Zeit entwickelt?

Als meine Kinder noch klein waren, war es nicht möglich, morgens einfach ruhig auf dem Sofa zu sitzen, obwohl man dies in jener Zeit natürlich eher bräuchte. Darum schätze ich es jetzt umso mehr, diese Ruhe und den Raum wiederzuhaben. So kann ich mich mit mir selbst verbinden und schauen, was in mir gerade passiert. Ich möchte stets zuerst bei mir ankommen, bevor ich schaue, was aussen passiert.

Meine Rituale haben sich in den letzten Jahren nicht wirklich verändert, aber sie haben sich intensiviert. Ich erkenne immer mehr, was ich brauche. Mein Morgenritual ist ein fixer Termin mit mir selbst. Diese Verbindlichkeit ist entstanden, weil ich gemerkt habe, wie gut es mir tut. Es geht alles leichter, man begegnet den Herausforderungen des Alltags gelassener.

## Mussten Sie sich manchmal trotzdem überwinden oder ist es für Sie selbstverständlich geworden?

Es ist wie Zähneputzen: mit geputzten Zähnen in den Tag starten fühlt sich einfach besser an. Und man weiss, wie viel man davon profitiert.

## Durch die Coronakrise wurden viele Ihrer Engagements gestrichen oder verschoben.

Das war am Anfang sehr schwer. Alles, was ich geplant hatte, war einfach nicht mehr. Ich musste und durfte mich neu einstellen. Nach ein paar Wochen kam ich dann zur Erkenntnis, dass ich die Zeit nun für Neues nutze. Ich kam in meine Kreativität und habe gemeinsam mit meiner langen Weggefährtin Alexandra Elser begonnen, an unserem Projekt «Souverän resilient» zu arbeiten.

Es war toll, kreativ zu werden, mich mit diesem Thema zu beschäftigen und Ideen umzusetzen. Ich war aktiv, erfinderisch und lösungsorientiert.

## In welchen Momenten wünschen Sie sich etwas mehr Resilienz?

Wenn die Kindererziehung herausfordernd ist, wünsche ich mir manchmal etwas mehr Resilienz. Ich habe mich aber bereits verbessert. Und bei anderen Leuten habe ich oft das Gefühl, dass sie mit ein paar einfachen Ritualen oder mehr Achtsamkeit schwierige Situationen ganz anders meistern könnten. Das ist dann auch ein Ansporn dazu, unser Projekt hinauszutragen. Oft bräuchte es gar nicht so viel, um für das harte Aussen besser gewappnet zu sein.

## Wie geben Sie den Wert der Resilienz an Ihre zwei Kinder weiter?

Ich gebe Rituale in einem gewissen Mass schon weiter. Den Kindergeburtstag zu feiern ist bereits ein Ritual, welches das Kind in seine Stärke und in seinen Selbstwert bringt. Das machen die meisten ja, ohne wirklich zu wissen, dass es schlussendlich auch etwas mit Resilienz zu tun hat.

Ich versuche meine Kinder auch immer wieder zu ihren Stärken zurückzuführen, wenn sie mit einem Konflikt zu kämpfen haben. Es ist mir wichtig, dass sie aus sich heraus stark der Welt begegnen können.



## Sie sind diplomierte Pilateslehrerin. Wie sind Sie zum Sport gekommen?

Pilates ist für mich viel mehr als ein Sport, darum bin ich dem auch treu geblieben. Es ist ein fasziensbasiertes, ganzheitliches Training. Die Faszien sind das grösste Sinnesorgan unseres Körpers. Darum ist es eine so spannende Arbeit: Pilates berührt alle Bereiche des Lebens. Es geht nicht einfach darum, einen flachen Bauch zu bekommen, sondern auch darum, inneren Raum zu schaffen. Sei es Raum für die Gelenke, um der Arthrose entgegenzuwirken oder mehr Raum fürs Herz und den Selbstwert. Pilates ist für mich sehr meditativ.

Zum Pilates bin ich ganz banal durch Rückenschmerzen gekommen. Diese habe ich nun nicht mehr. Pilates markiert einen Wendepunkt in meinem Leben.

## Das Thema Meditation findet immer mehr in den Mainstream. Wie sahen Ihre ersten Meditationserfahrungen aus?

Meine erste Erfahrung damit machte ich in der Kinesiologie. Meditation half mir dabei, meine Balance wiederzufinden. Sie hilft dabei, Anteile der Seele, die aus dem Gleichgewicht sind, wieder in Balance zu bringen.

Mainstream ist leider immer etwas negativ konnotiert, aber ich würde sagen: Je mehr Menschen meditieren, desto besser. Gerade in diesen Zeiten von Unsicherheit, Sorgen und Ängsten ist es wichtig, in seine Ruhe zu kommen.

## Sie haben sich in vielen Kunstformen bewiesen, von Theater bis Tanz und Comedy. Gibt es weitere Kunstformen, die Sie interessieren?

Im Film durfte ich bereits einige Erfahrungen machen, aber noch nicht jene, die ich eigentlich suchen würde. Ich kenne die Kamera vom Moderieren gut aber vom schauspielerischen Aspekt her noch nicht sehr. Dort möchte ich gerne noch mehr Erfahrungen sammeln.

## Stellen Sie sich vor, Sie treffen sich mit Ihrem 20-jährigen Ich auf einen Kaffee. Was raten Sie ihm?

Dass es schon jetzt, und nicht erst mit vierzig, seiner Wahrheit und der inneren Stimme voll und ganz vertrauen kann. Nicht auf die Stimmen der anderen oder die Stimme der Vernunft zu hören, sondern auf die Stimme des Herzens.

## Gab es Situationen, in welchen Sie nicht auf sich selbst gehört haben und es dann bereut haben?

Hmm...(zögert) Ich hätte manchmal schon früher auf mich hören sollen. Ich habe nie gegen mein Herz entschieden, aber so manchen Umweg gemacht, weil ich einfach noch nicht bereit war. Bei den grossen, lebensverändernden Entscheidungen bin ich aber meiner inneren Stimme gefolgt. Trotzdem würde ich meinem 20-jährigen Ich mehr Sicherheit in sich selbst wünschen.

## Zu wem schauen Sie auf, beruflich oder privat?

Ich schaue zu vielen meiner Freundinnen auf. Sie gehen mutig und optimistisch ihren Weg und hören kompromisslos auf ihre eigene Stimme. Sie verpflichten sich ihrer eigenen Wahrheit. Das bewundere ich.

## Was bedeutet Ihnen Kreativität?

Ich glaube, Kreativität ist eine extreme Lebenskraft. Um kreativ werden zu können, zapft man die Inspiration an, man wird lebendig und aktiv. Es ist ein flirrendes Gefühl. Sehr erhehend. Ich mag Kreativität sehr, sie macht fröhlich und wach.

## Stellen Sie sich vor, Sie hätten unbegrenzt Zeit und Budget für ein Projekt Ihrer Wahl; was machen Sie?

Ich würde an einem schönen Fleck in der Schweiz ein Begegnungszentrum ins Leben rufen. Es wäre eine Begegnungsmöglichkeit für Menschen, die auf der Suche nach der eigenen Resilienz sind, man könnte diverse Kurse oder Workshops anbieten. Dort würde ich das Geld hinfließen lassen, damit alle Menschen ein bisschen ruhiger werden. Aber gut ruhig, nicht langweilig ruhig! (lacht) Damit sie bei sich sind und dadurch wieder kreativ sein können. Die Menschen sollen sich vernetzen, die Stärke multiplizieren und sich gegenseitig inspirieren.

## Worin sind Sie schlecht?

Diese Fragestellung ist bei mir schon lange tabu. Ich frage mich nicht mehr, worin ich schlecht bin, sondern ich schaue, wo ich Sachen optimieren kann. Wo kann ich mehr Kraft entwickeln? Was kann ich noch nicht? Was gelingt mir noch nicht?

Adjektive wie «schlecht» versuche ich zu vermeiden, denn da fühle ich mich sofort klein und eng. Aber was ich bestimmt noch verbessern könnte, ist meine Ordnung im Kleiderschrank (lacht).

## Was ist der schlechteste Ratschlag, den Sie je bekommen haben?

«Tu doch nicht so empfindlich». Weil es genau das klein macht, was wir Menschen eigentlich sehr gut können: Spüren und empfindsam sein.

## Meditation oder Pilates?

Da kann ich mich natürlich nicht entscheiden, weil es gerade in Kombination etwas vom Besten ist, was man für die eigene Gesundheit tun kann. Aus diesem Gedanken ist auch unser Projekt «Souverän resilient» entstanden. Weil es ganzheitlich wirkt, durch einfache Übungen.

## Wald- oder Strandspaziergang?

Bedingt durch die Einschränkungen im Reise- und Luftverkehr wohl der Waldspaziergang. Das aber sehr gerne.

## Kuchen oder Torte?

Kuchen. Den kann man an einem regnerischen Samstag mit den Kindern gemeinsam backen und essen. Gemeinsam kreativ werden, das trägt immer zu einer besseren Stimmung bei.

## Streaming oder Vinyl?

Streaming. Einen Plattenspieler habe ich schon lange nicht mehr, obwohl auch ich mit einem Plattenspieler in die Welt der Musik initiiert wurde. Bei irgendeinem Umzug ist meiner aber in anderen Händen gelandet.

## Glam oder Casual?

In diesem Jahr der Pandemie bin ich so viel Casual herumgelaufen, dass ich es mir gerade extrem wünsche, in einer Abendrobe, geschminkt mit der Clutch und den Stöckelschuhen eine Gala zu moderieren oder dazu eingeladen hinzugehen. Glam! (lacht)



Susanne Kunz ist seit über 20 Jahren als Moderatorin tätig und wurde mit Formaten wie «Eiger, Mönch und Kunz» sowie «1 gegen 100» bekannt. Sie ist ebenfalls als freischaffende Schauspielerin, Kabarettistin sowie Sprecherin tätig und unterrichtet seit 2017 regelmässig Pilates. Ihr neuestes Projekt heisst **souverän-resilient.ch**, das sie in der Pandemiezeit mit Alexandra Elser, Kinesiologin und Coach, auf die Beine gestellt hat.