

Kraft schöpfen trotz Alltags-Trubel –

Selbstfürsorge-Coach Vivian Pudelko weiß, wie das gelingt



Vivian Pudelko ist Musiktherapeutin, Dozentin und für Coachings buchbar (www.fürmichda.com)

# „Darf ich mich nur um mich selbst kümmern? Unbedingt!“

Ihre Impulse helfen ihr selbst und anderen, das eigene Leben neu und ein bisschen schöner zu gestalten

Vivian sitzt entspannt in einem Café und nippt an ihrer Tasse. Und das obwohl ihre Kinder abgeholt werden müssen und sich zu Hause die Wäsche stapelt. „Ja, das darf ich“, sagt die Musiktherapeutin aus Wien ganz bewusst. Diese paar Minuten gehören nur ihr. Sie helfen ihr, den Alltag mit mehr Energie zu meistern. Seit über 20 Jahren arbeitet Vivian als Therapeutin, fünf davon in einer psychiatrischen Akutstation. Dort hat sie gelernt, wie wichtig es ist, sich aktiv um sich selbst zu kümmern – vor allem, gerade dann, wenn sie für andere da sein will und muss. „Selbstfürsorge“, weiß sie, „ist eine Fähigkeit, die jeder lernen kann.“

## „Reserviere im Alltag Zeit für dich“

Von allgemeinen Ratschlägen wie „Geh zur Massage. Gönn dir einen freien Abend!“ hält die Dozentin nicht viel: „Wie soll das als berufstätige Mutter von drei Kindern gehen?“ Außerdem sei Selbstfürsorge individuell und zeige sich in ganz unterschiedlichen Formen. „Was dem einen Menschen guttut, kann für den anderen vollkommen unpassend sein.“ Es geht vielmehr darum, wahrzunehmen, was einem wirklich Kraft spendet. Für Vivian sind es die zehn Minuten Yoga oder Meditation, für die sie sich täglich Zeit nimmt – und bunte Socken. Die hatte ihr eine Freundin geliehen und später geschenkt,

weil sich Vivian so sehr über den Anblick gefreut hatte. Und diese Freude hält an: „Auch heute noch. Ich sitze morgens auf meiner Matte und halte inne: Wofür bin ich gerade dankbar in meinem Leben? Die Socken! Mir wird innerlich ganz warm, und ich fühle mich verbunden und ja – geliebt.“

## „Ich darf mich den anderen zumuten“

Diese Worte hörte Vivian vor einigen Jahren von einer Frau in einem Selbsterfahrungs-Seminar. „Ihr Satz hat bei mir bereits Eindruck hinterlassen, als sie ihn aussprach. Tief in mir fühlte ich eine große Resonanz. Ja, das stimmt.“ Sich anderen zumuten, das bedeutet laut lachen, an einer Stelle, an der es vielleicht unpassend ist, weinen, selbst wenn am Elternabend 50 andere Menschen im Raum sind, unsicher oder auch mal ungeduldig sein und das den anderen wissen zu lassen. Aus der Norm fallen, zu viel oder zu wenig sein ist okay. „Es ist so wohltuend, dem Selbstoptimierungsdruck regelmäßig ein großes und leuchtendes Stoppschild entgegenzuhalten.“ Denn Selbstfürsorge ist manchmal genau das Gegenteil von Selbstoptimierung.

## „Bleibe sensibel auf Überforderung“

An sich selbst arbeiten kann anstrengend sein, gibt Vivian zu. Wo soll ich nur anfangen? „Überforderungen sind an sich nichts Schlechtes“, macht die Therapeutin Mut. Denn an unsere Grenzen zu kommen und phasenweise darüber hinauszugehen, neue Erfahrungen zu machen und etwas zu riskieren, gehört zum Leben dazu. „Gefühle der Überforderung sind somit völlig natürlich.“

Und genau hier sieht Vivian einen guten Ansatzpunkt für den Prozess der Selbstfürsorge: „Wir dürfen zuerst einmal aufmerksam dafür werden, wo und wann wir uns im Alltag zu viel anstrengen, uns selbst zu viel abverlangen.“

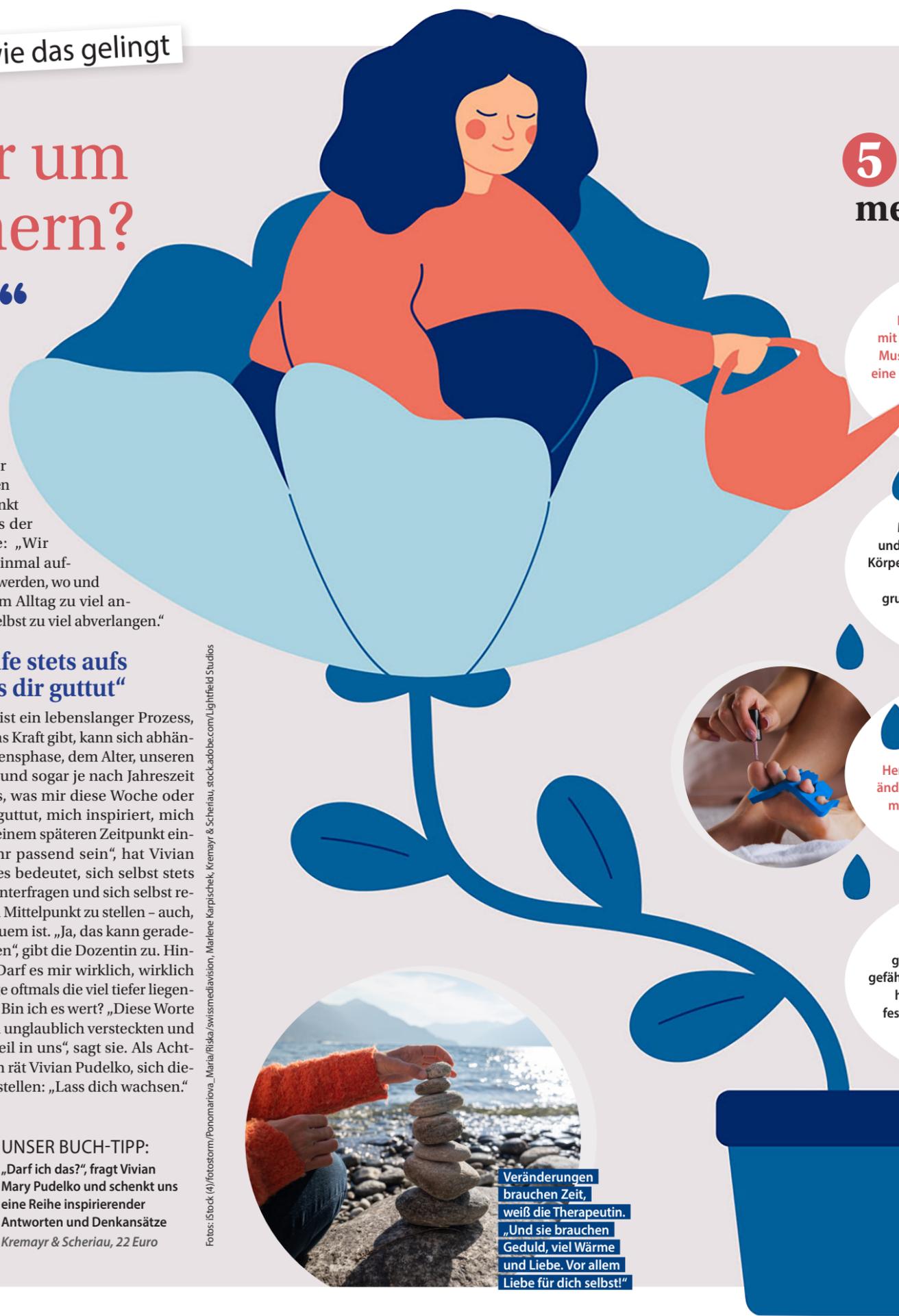
## „Überprüfe stets aufs Neue, was dir guttut“

Selbstfürsorge ist ein lebenslanger Prozess, und das, was uns Kraft gibt, kann sich abhängig von der Lebensphase, dem Alter, unseren Möglichkeiten und sogar je nach Jahreszeit ändern: „Etwas, was mir diese Woche oder diesen Monat guttut, mich inspiriert, mich nährt, kann zu einem späteren Zeitpunkt einfach nicht mehr passend sein“, hat Vivian festgestellt. Dies bedeutet, sich selbst stets aufs Neue zu hinterfragen und sich selbst regelmäßig in den Mittelpunkt zu stellen – auch, wenn es unbequem ist. „Ja, das kann geradezu Angst machen“, gibt die Dozentin zu. Hinter der Frage „Darf es mir wirklich, wirklich gut gehen?“ liege oftmals die viel tiefer liegende Überlegung: Bin ich es wert? „Diese Worte berühren einen unglaublich versteckten und verletzlichen Teil in uns“, sagt sie. Als Achtsamkeits-Coach rät Vivian Pudelko, sich diesem Gefühl zu stellen: „Lass dich wachsen.“



UNSER BUCH-TIPP:  
„Darf ich das?“, fragt Vivian Mary Pudelko und schenkt uns eine Reihe inspirierender Antworten und Denkansätze  
Kremayr & Scheriau, 22 Euro

Fotos: iStock (4)/fotostorm/Ponomareva, Mania/Riska/swissmediavision, Marlene Karpischek, Kremayr & Scheriau, stock.adobe.com/Lightfield Studios



Auf einen Blick

## 5 schnelle Tipps für mehr Selbstfürsorge

### FINDE DEINE LUXUSTANKSTELLE

Kuchen vom Lieblingsbäcker, ein Glas Wein mit der besten Freundin, eine Bank im Park, die Musik laut aufdrehen: „Eine Luxustankstelle ist eine Ressource, die mich wieder aufladen lässt, die mir Kraft schenkt. Das kann ein Ort sein oder ein Mensch.“ An unserer Luxustankstelle können wir uns ohne Anstrengung wieder selbst wahrnehmen.

### HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Manchmal wissen wir gar nicht, was wir brauchen, und vielleicht auch nicht, was uns wirklich guttut. „Unser Körper kann da ein guter Wegweiser sein“, sagt die Expertin. Darum ist die bewusste Körperwahrnehmung ein grundlegendes Element der Selbstfürsorge. Wenn wir in uns reinhören, unseren Körper spüren, können wir lernen, gut mit unseren Kräften umzugehen.

### ZEIT FÜR WUNDERBARE ZEITVERSCHWENDUNG

Zeit ist ein Luxus – gönn ihn dir! Das Leben ist intensiv und voller Herausforderungen. Und das wird sich vermutlich nicht ändern. „Wir brauchen also kleine Bremsen im Alltag. Was mir persönlich hilft und mich zur Ruhe kommen lässt: meine Nägel lackieren.“ Und welche wunderbare Zeitverschwendung lässt dich eine Weile innehalten?

### FOLGE DEINEM HERZEN STATT DEINEN EMOTIONEN

Gefühle färben unser gesamtes Erleben ein. Aber manchmal sind sie auch gefährlich, sorgen dafür, dass wir verletzen oder unüberlegt handeln. Sie können schwer auf uns lasten und uns festnageln. „Das Herz liegt tiefer, es ist in seinem Grund meist ruhig und weise. Es lässt uns viel tiefer blicken als all die lärmenden Emotionen.“

### KEINE ZURÜCKHALTUNG AN DER FALSCHEN STELLE

Was hält uns eigentlich davon ab, laut auszusprechen, was uns genau jetzt guttut, uns ein kleines bisschen glücklicher machen würde? Nichts! Also dann: „Ich hätte gerne einen Milchkaffee mit extra viel Schaum.“ „Ich hätte gerne eine Umarmung!“ ...



Veränderungen brauchen Zeit, weiß die Therapeutin. „Und sie brauchen Geduld, viel Wärme und Liebe. Vor allem Liebe für dich selbst!“