

## PANORAMA kompakt

## Piloten sterben bei Kunstflug

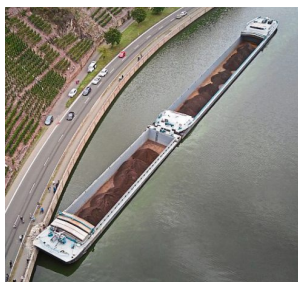
**GERA** Bei einem Zusammenstoß von zwei Flugzeugen am Rande von Gera sind die Piloten ums Leben gekommen. Die Maschinen der beiden Männer (42, 73) seien bei einem Kunstflug kollidiert und am Samstagabend über einem Feld nahe Thränitz abgestürzt, teilte die Polizei gestern mit. Ursache und Hergang des Unglücks waren zunächst unklar. Spezialisten der Bundesanstalt für Flugunfalluntersuchung und die Kriminalpolizei Gera haben die Ermittlungen übernommen. Es ist das zweite Flugzeugunglück in der Nähe des ostthüringischen Flugplatzes innerhalb weniger Wochen. Gera-Leumnitz ist ein regulärer Verkehrslandeplatz und offen für Starts und Landungen dort zugelassener Flugzeuge.

## Bub ertrinkt in geflutetem Auto

**SYDNEY** Ein Bub (5) ist bei Überschwemmungen im Südosten Australiens in einem Auto ertrunken. Die Familie des Kindes hatte laut Polizei am Freitagabend versucht, ein überflutetes Bachbett nahe der Stadt Parkes zu durchqueren. Dabei sei ihr Auto von den Fluten erfasst worden. Ein Mann (37) und eine Frau (28) sowie zwei Kinder hätten sich noch retten und an Bäumen festhalten können. Die Familie sei geborgen und ins Krankenhaus gebracht worden. Das dritte Kind konnte nur noch tot aus dem versunkenen Auto geholt werden.

## Schiff und Frachter kollidieren

**BRIEDERN** Nach dem Zusammenstoß eines Hotelschiffs mit einem Frachter ist die Mosel bei Cochem etwa 24 Stunden lang für die Schifffahrt gesperrt worden. Aus ungeklärten Gründen seien die Schiffe am Freitagabend an einer Engstelle kollidiert, teilte die Wasser-schutzpolizei mit. Der Frachter kam vom Kurs ab und rammte eine Kaimauer.



Der Frachter rammte eine Kaimauer und steckte fest. dpa

Das Hotelschiff blieb unversehrt und konnte seine Fahrt fortsetzen. Verletzt wurde niemand. Der Frachter steckte laut einem Polizeisprecher auf der Höhe von Briedern (Kreis Cochem-Zell) am Grund fest und wurde am Abend freigelegt. Die Mosel wurde gegen 21 Uhr wieder freigegeben.

## Weiterer Artemis-Start abgesagt

**CAPE CANAVERAL** Die US-Raumfahrtbehörde Nasa hat einen für morgen anvisierten Startversuch für die problemgeplagte Mondmission „Artemis“ aus Wettergründen abgesagt. Als Grund nannte die Nasa einen heranziehenden Tropensturm, der sich auf den US-Bundesstaat Florida zubewegt, wo sich der Weltraumbahnhof Cape Canaveral befindet. Es geht zunächst um einen unbemannten Testflug zum Mond. Doch in wenigen Jahren sollen mit dem Programm wieder US-Astronauten auf dem Erdtrabanten landen (AZ berichtete).

## Charles III. erstmals mit Red Box

**LONDON** Der neue britische König Charles III. (73) hat sich erstmals beim Lesen von Regierungsdokumenten aus der berühmten Red Box ablichten lassen. Der Monarch, der mit dem Tod seiner Mutter Elizabeth II. am 8. September automatisch deren Nachfolge antrat, ist auf dem vom Palast in der Nacht zum Samstag veröffentlichten Bild an einem reich verzierten Schreibtisch im Buckingham-Palast zu sehen. Die „rote Kiste“ mit den Regierungsdokumenten steht auf einem gepolsterten Möbelstück neben dem Tisch.

## Familie stirbt bei Unfall



Einsatzkräfte arbeiten in der Nacht an der Unfallstelle. Foto: dpa

**S**chrecklicher Unfall bei Nacht: Bei einem frontalen Zusammenstoß zwischen einem Auto und einem Lastwagen ist eine Familie mit Kleinkindern ums Leben gekommen.

Der Fahrer (25) war mit seinem Auto auf der Bundesstraße 51 im Kreis Osnabrück gestern um 1.20 Uhr aus bislang ungeklärter Ursache auf die Gegenfahrbahn gekommen. Das teilte ein Sprecher der Polizei mit. Die Ermittler halten es für möglich, dass er eingeschlafen sei, einen Herzinfarkt gehabt oder schlicht die Kontrolle verlo-

ren haben könnte. Zwischen Ostercappeln und Bohmte kollidierte das Auto mit einem Lkw, der in Richtung Osnabrück unterwegs war. Im Wagen saßen neben dem Vater die Mutter (24) und zwei Buben im Alter von zwei Jahren und acht Monaten. Alle vier starben.

Der Lastwagenfahrer (42) blieb unverletzt, erlitt jedoch einen Schock. Bei der Befragung durch die Polizei gab er an, dass er versucht habe zu bremsen, als der Wagen plötzlich auf die Gegenfahrbahn fuhr, es aber zu spät gewesen sei. **Johanna Haensel**

## „Es geht darum, kleine Inseln aufzubauen“

Die Musiktherapeutin Vivian Mary Pudelko berichtet in ihrem ersten Buch von Selbstfürsorge im Alltag. Der AZ erzählt sie, wie das gelingt



Sich in einem Café einen Kaffee holen und dann auf eine Bank setzen – auch das ist Selbstfürsorge, sagt Vivian Mary Pudelko. Foto: imago

**AZ: Frau Pudelko, Sie sind Mutter von drei Kindern. In welchem Alter?**

**VIVIAN MARY PUDELKO:** Sechs, zehn und elf Jahre. **Wie viel Zeit bleibt Ihnen da, sich im Alltag um sich selbst zu kümmern?**

Eine gute Frage, denn genau vor diesem Hintergrund bin ich zum Thema Selbstfürsorge gekommen. Ich habe dazu in der Schweiz geforscht und meine Masterarbeit schreiben wollen. Ganz am Anfang habe ich an einem Wochenendseminar zum Thema teilgenommen. Ich habe gedacht, ich schaue mir das mal so als Beobachterin an. Damals gab es erst zwei Kinder, und die waren zwei und drei Jahre alt. Und es war ganz schnell klar: Okay, hier geht es auch um mich! Zuerst ging es aber darum, was die Leute für sich tun.

**Und was war das?**

Da kam immer sowas wie: Massage, einen freien Abend, lesen. Und ich dachte: Das geht ja bei mir als Mutter gar nicht. Selbstfürsorge geht nicht. Und an diesem Wochenende habe ich dann gemerkt: Doch, es ist möglich, aber es sieht eben anders aus.

**Nämlich wie?**

Es geht nicht um freie Wochenenden oder um endlose freie Zeit. Sondern es sind kleine Momente, die Qualität im Alltag. Sich also zum Beispiel selbst einen Kaffee zu kaufen, obwohl die Kinder gerade quengeln, wenn man merkt, irgendwie ist es gerade zu viel, aber das ist jetzt wichtig für mich. Oder auch Dinge zu kochen oder zu machen, auf die man selber Lust hat. Das klingt so banal, aber das bringt eine ganz große Zufriedenheit. Und natürlich sollte man auch immer wieder für kleine Auszeiten sorgen. Ich selbst habe ja ein bisschen ein zweigeteiltes Leben, weil ich getrennt lebe. Das heißt, die Hälfte der Zeit bin ich mit drei Kindern zusammen. Und die andere Hälfte, alle zwei Wochen, bin ich für mich. Ich finde das sehr spannend, weil ich mich so auch in Singles einfülen kann oder in Menschen, die ohne Kinder leben. Und ich denke, die Probleme sind ähnlich.

**Welche Probleme sind das denn?**

Ich selbst merke natürlich auch diesen Leistungsdrang und dass dieser Drang stärker ist, wenn die Kinder nicht da sind.

**AZ-INTERVIEW mit Vivian Mary Pudelko**



Foto: Elodie Grethen

Die 47-jährige gebürtige Hamburgerin ist Musiktherapeutin, Yogalehrerin und nun auch Buchautorin. Sie lebt in Wien und ist als Referentin im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie als Dozentin in der Musiktherapie-Ausbildung in Österreich und der Schweiz tätig.

Zum einen, weil ich das Gefühl habe, jetzt muss ich erst recht alles nachholen, was in der letzten Woche nicht ging. Aber auch unter dem Aspekt, dass ich mich und viele andere sicher auch darüber definieren. Und dass wir eigentlich oft, wenn wir mal ein Stück zurückgehen, merken, dass sehr viel weniger auch passt. Dass wir weniger machen können, weniger agieren, weniger auf alle Anfragen antworten. Gerade mit den ganzen Nachrichten auf so vielen Kanälen, E-Mails, Messenger, Social Media, die wir bekommen. Und die auch mich immer noch regelmäßig überfordern.

**Selbstfürsorge klingt für die meisten Menschen vielleicht eher nach einem Wellnesswochenende, einer Badewanne, einer Maniküre – was verstehen Sie darunter?**

Ich habe schon seit zehn Jahren eine Lieblingsdefinition, die von dem Schweizer Psychoanalytiker Joachim Küchenhoff stammt: Er beschreibt die Selbstfürsorge als eine Fähigkeit, also als etwas, was wir lernen und üben können. Wir können lernen, auf uns selbst zu schauen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, unsere Grenzen. Und vor allen Dingen wahrzunehmen, wann wir uns überfordern und sensibel dafür zu bleiben. Überforderung gehört natürlich auch ein Stück weit dazu. Stress hat ja oft etwas Negatives an sich, aber wir brauchen auch einen gewissen Grad an Stress, um lebendig zu sein. Die Frage ist eher, wie

man diesen Stress bewertet. Das alles ist natürlich höchst individuell.

**Woran merke ich denn überhaupt, dass ich mich mehr um mich kümmern muss?**

Auch das ist ganz unterschiedlich. Es gibt viele Menschen, die merken, es passt was nicht, die aber nicht gleich sagen können, was sie brauchen. In meinem Buch stelle ich zum Beispiel das sogenannte achtsame Selbstmitgefühl vor, was ich für ein ganz tolles Konzept halte. Dabei geht es darum, unangenehme Gefühle zuzulassen. Denn Selbstfürsorge ist ja nicht immer nur etwas Schönes. Es geht auch darum, den schwierigen Dingen im Leben Raum zuzugestehen. Und ich glaube, dass das für viele auch erstmal anstrengend ist, das nicht zu überspielen oder sich nicht abzulenken. Da muss man am Anfang auch ganz dosiert vorgehen.

**In Ihrem Buch geht es explizit um Selbstfürsorge im Alltag. Zweimal im Jahr in den Urlaub zu fahren reicht also nicht?**

Ich finde Urlaub super, denn gerade längere Pausen haben einen ganz großen Wert. Gleichzeitig finde ich es aber auch schön, im Alltag kleine Oasen aufzusuchen, sich kleine Inseln aufzubauen. Zum Beispiel vor der Arbeit: Es gibt vielleicht ein Café, wo Sie sich einen Kaffee holen und sich nochmal fünf Minuten auf die Bank setzen. Oder man setzt sich hin, schreibt ein paar Dinge auf oder zeichnet. Und das kann man den ganzen Tag über einbauen, in Übergängen, nach der Arbeit, bevor man sein Kind abholt, jemand anderen trifft oder irgendwas erledigen will. **Auch wenn es sehr individuell ist: Gibt es Dinge, die uns besonders guttun?**

In meiner Arbeit hat sich gezeigt, dass es immer wieder um unsere drei biologischen Grundlagen geht. Das ist einmal das Schlafen, das Essen und Trinken und das Bewegen. Gerade wenn wir übermüdet sind, werden wir dünnhäutiger, schneller gestresst. Regelmäßiges Essen ist auch wichtig – aber man sollte eben auch Dinge essen, die einem schmecken. Gleiches gilt für die Bewegung. Die ist sehr gut, um Spannung abzubauen. Aber man sollte dabei nicht denken: Ich muss das jetzt machen. Denn dann ist es schon keine Selbstfürsorge mehr.

**Wenn man sich selbst dazu zwingt, klappt es also nicht?**

Genau. Wenn ich denke, das sollte man tun, dann ist es bei mir eigentlich sofort vorbei (lacht). Das gilt auch für Essen, das zu gesund aussieht, riecht oder klingt, da habe ich dann gar keinen Appetit mehr drauf. Man sollte immer wieder nach innen fühlen, was das Bedürfnis ist und was man selbst gerade braucht.

**Haben Sie einen Tipp, wie man anfangen kann, im Alltag besser auf sich zu achten?**

Ich würde für den Anfang empfehlen, sich vielleicht 15 Minuten Zeit zu nehmen. Und dann mal alles aufzuschreiben, was für einen selbst angenehm ist und was man schön findet. Dann kann man anfangen zu schauen: Wo sind denn Punkte, an denen ich ein bisschen Zeit für mich finden kann, und wenn es nur zehn Minuten sind? Ist das eher vor dem Schlafengehen? Oder in der Früh, wenn die anderen noch schlafen? Und dann sollte man sich das auch versprechen.

**Wie meinen Sie das?**

Angenommen, ich lese gerne. Dann kann ich mir konkret versprechen: Ich fange jetzt ein neues Buch an und lese an vier von sieben Tagen immer zehn oder 15 Minuten vor dem Schlafengehen. Wenn wir Freunden oder Kindern etwas versprechen, dann machen wir das in der Regel auch. Diese Loyalität sollte man auch sich selbst gegenüber haben.

**Sie sagen, Selbstfürsorge kann man lernen. Gilt das für jeden?**

Ja. Ich selbst habe lange in der Psychiatrie gearbeitet und da hat man sich auch viel mit schwierigen Dingen auseinandergesetzt. Und das Leben ist ja auch immer wieder schwierig. Für mich macht das Hoffnung, dass wir, egal, wie wir in die Welt gekommen sind, Selbstfürsorge lernen können – in kleinen Schritten.

**Interview: Lisa Marie Albrecht**

Vivian Mary Pudelkos Buch „Darf ich das? Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt“ ist seit Kurzem erhältlich.

Kremayr & Scheriau, 160 Seiten, 22 Euro

