



Sich wichtig nehmen, Zeit für sich alleine einplanen, genießen: Man kann lernen, sich Gutes zu tun.

Foto: Colourbox

Plädoyer für Selbstfürsorge: Du darfst das!

Die Musiktherapeutin und Yogalehrerin Vivian Mary Pudelko erklärt, wie man lernt, gut auf sich selbst aufzupassen

VON DIETLIND HEBESTREIT

Familie, Freunde, Job: Im Hamsterrad des Lebens neigen viele Menschen dazu, sich selbst aus den Augen zu verlieren. Während sie mit all ihren Lieben fürsorglich umgehen, sind sie mit sich selbst oft sehr streng. „Es braucht Zeit im Alltag, die bewusst für die Selbstfürsorge reserviert ist“, sagt Vivian Mary Pudelko. Die Musiktherapeutin und Yogalehrerin motiviert Menschen, die zu ihr kommen, ganz bewusst die eigenen Bedürfnisse zu erforschen und im zweiten Schritt auch zu erfüllen.

Darf es ein Spaziergang im Wald sein? Locket ein Vollbad mit gutem Duft und gedämpftem Licht? Oder fehlt zum persönlichen Glück das Treffen mit einem Menschen, in dessen Gegenwart man sich einfach wohlfühlt? Auch Musik, Tanzen, ein Kinobesuch, handymfreie Zeit oder einfach mehr Schlaf können auf der

Agenda stehen. Oft ist es das Tempo des Lebens, das uns den Atem raubt. In ihrem Buch gibt Pudelko Tipps zur Entschleunigung:

1 Die Dinge anders machen
 Routine im Alltag ist wichtig und tut uns oft gut. In einer besonders hektischen Zeit kann es jedoch guttun, diese Routine zu durchbrechen – egal ob man woanders einkauft, eine andere Strecke zur Arbeit fährt oder einfach einmal den Abwasch stehen lässt.

2 Sich umentscheiden
 Ein Treffen absagen, spontan etwas anderes zum Essen bestellen oder Geschenke kaufen: Dabei sollte man auf seine Intuition, sein „Bauchgefühl“ hören. Einfach den Kopf ignorieren und auf sein Gefühl hören.

3 Innehalten
 Einfach mittendrin stehen bleiben, einen Moment nichts

tun, atmen. Es geht nicht darum, ein besonderes Achtsamkeitsgefühl zu kultivieren, sondern einfach innezuhalten.

4 Hände in Erde vergraben
 Natur fühlen, sich selbst spüren.

5 Menschen wahrnehmen
 Einfach schauen, wer neben einem steht oder sitzt – im Bus, an der Ampel, im Supermarkt.

6 Hände wechseln
 Tätigkeiten mit der anderen hand machen.

7 Ein dickes Buch lesen
 Bei jeder Gelegenheit – im Bett, in der Straßenbahn, im Büro.

+ Vivian Mary Pudelko: „Darf ich das? Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt“, Kremayr & Scheriau, 23 Euro

