

qu[art] 2022



Es ist ein Prozess

Inhalt

3 Editorial

4 Interview

9 Kolumne - Selbstliebe und Selbstakzeptanz

10 Gastkommentar - Aus der Sicht eines queeren Studenten

15 Gastkommentar - Eine weitere Perspektive

18 SoProF Werbung

IMPRESSUM

Herausgeber, Eigentümer, Medieninhaber: Hochschüler_innenschaft an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Vorsitz der hmdw: Anton von Webern-Platz 1, A-1030 Wien T 01/711 55/8901 F 01/711 55/8999

e-mail: hmdw-presse@mdw.ac.at Internet: www.hmdw.ac.at Konto: ERSTE Bank, BIC: GIBAATWWXXX, IBAN: AT502011182237636000

Redaktion: Felicia Bulenda, Anastasia Kummerfeldt

Layout und Satz: Johanna Sontacchi

Onlineversion: www.hmdw.ac.at

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH

Cover Illustration: ngupakarti

Portraits Seite 4 und 8: Julia Wesely **Illustration Seite 5 und 12:** ngupakarti

Alle namentlich gekennzeichneten Artikel müssen nicht die Meinung der hmdw widerspiegeln.

Terminangaben ohne Gewähr.

Offenlegung nach Mediengesetz: Das qu[art] ist die aktuelle Information für Studierende an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Anmerkung: Selbstverständlich bezieht sich die gewählte Genderform immer auf beide Geschlechter. Die Redaktion behält sich das Recht auf redaktionelle Bearbeitung von Manuskripten vor. Zur Schonung der Ressourcen legen wir die qu[art] Zeitung an allen Standorten der mdw bereit und versenden sie per Mail an alle Studierenden. Weitere Exemplare, falls nötig, sind im hmdw-Büro abholbereit.

Auf der Suche

*Es heißt ja oft, dass man mit Musik so viel ausdrücken kann, dass Musik ein direktes Fenster zur Seele und sie eine universelle Sprache sei. Ob man das jetzt ganz genauso sieht, bleibt jedem selbst überlassen, aber sehr stark berührt von Musik berührt waren wir wahrscheinlich alle schon mal - ich wette jede*r von uns hat schon mal ein Stück so richtig gefühlt.*

Oft kommt aber dieser emotionale Aspekt in unserer Gesellschaft und oft auch in unserem Studium zu kurz. Er verschwindet hinter dem Streben nach Perfektion, hinter dem Suchen von Fehlern und dem Vergleichen mit anderen. Dieser direkte Zugang zu Musik an sich, die Suche danach sich selbst auszudrücken rückt in den Hintergrund und manchmal ist der Gedanke von Selbstaussdruck in der Musik so weit weg, dass es lange dauern und so anstrengend sein kann, diesen Zugang wieder zu finden.

Wir haben uns deswegen in dieser Ausgabe mit Selbstliebe und Selbstakzeptanz auseinandergesetzt. Weil sich selbst in der Musik ausdrücken klappt ja wahrscheinlich nur, wenn ich mich selbst kenne und akzeptiere, im besten Fall liebe, aber wenn mir das nicht gelingt, ich mich zumindest wertschätze.

Im Interview und in den zwei Gastkommentaren findet ihr persönliche Auseinandersetzungen zum Thema, wie auch in der Kolumne. Am Ende folgt noch eine kurze Info des BiPol Referats. Hoffentlich könnt ihr euch ein wenig Inspiration mitnehmen.

Liebe Grüße
Feli

Coretta Kurth unterrichtet an der mdw Auftrittsscoaching, Probespieltraining, Atem- und Bewegungsarbeit und Konzentrationspraxis. Sie ist Sängerin und ist zusätzlich als Mentaltrainerin, Yogalehrerin und in Craniosacrallehre ausgebildet. Ich persönlich war schon in unterschiedlichen Kursen bei ihr und es hat mir unglaublich viel weitergeholfen. Deswegen dachte ich, es ist sicher interessant sich mit ihr über Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu unterhalten. Ich hoffe ihr findet das Gespräch genauso schön wie ich und könnt euch im besten Fall auch noch etwas daraus mitnehmen.



Coretta Kurth im Interview

Was bedeutet Selbstliebe & Akzeptanz für dich?

Im Kontext mit meinen Fächern an der MDW geht es für mich dabei um Selbstfürsorge. Dass ich lerne, mich immer besser um mich zu kümmern, ist ja ein *Prozess*.

Warum fällt uns das so oft so schwer?

Viele von uns lernen Selbstfürsorge nur rudimentär. Wir bemühen uns mehr anderen zu gefallen, oder Ansprüchen von außen zu entsprechen. Weil diese Ansprüche von außen für uns so anstrengend sind, verwandeln wir sie irgendwann in unsere eigenen Ansprüche. Sie werden intrinsisch...

Ich glaube, dass sich in der Pandemie viele zum ersten Mal gefragt haben: „Was will ICH überhaupt? Will ich MusikerIn sein und wie soll mein Leben aussehen? Plötzlich war man aus seinem Hamsterrad und der Schnelllebigkeit herausgerissen und dann kam die Überlegung: „Ist das überhaupt das Richtige für mich?“ Das ist immer noch ein Tabuthema.

Was gehört für dich alles zum Thema Selbstfürsorge dazu?

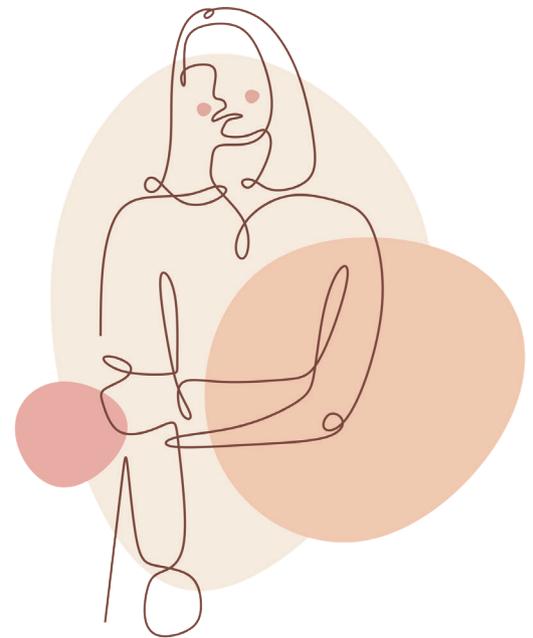
Ein Schwerpunkt in meiner Arbeit liegt darauf, dass man sich selbst überhaupt einmal wahrnimmt. Auch zu spüren: Was ist ein gutes Maß für mich? Und dann natürlich das tatsächliche, praktische Sorgen für mich. Wieviel Bewegung, Ernährung, Schlaf, wieviel Rituale brauche ich in meinem Leben? Wer oder was kann mich unterstützen? Was tut mir gut? Wieviel Sozialkontakte brauche ich? Habe ich Zeit für Freunde und Familie? Was brauche ich an Erfolgen? Und Erfolge nicht immer nur im typischen Kontext zu definieren, sondern vielleicht ist Erfolg für mich auch „Ja, ich mache Menschen wirklich glücklich mit meiner Musik“. Und dieses Erlebnis kann ich mir auch suchen.

Ich kann zum Beispiel auf der Straße oder in Altenheimen spielen, und merken – ich kann Leute glücklich machen. Musik macht glücklich und heilt uns! Ich glaube schon, dass viele von uns dieses Heilsame in der Musik auch kennen und das gerne weitergeben und dass uns das auch selber glücklich macht.

Wie komm ich denn, trotz des Leistungsdrucks, in die Richtung von Selbstliebe und Selbstakzeptanz?

Ich nenne diesen Prozess gern „*erwachsen werden*“. Unsere Musikwelt ist geprägt von einem Wettbewerbsgedanken – überall. Bei den Jüngeren ist es Prima La Musica, für die Uni musst du dann eine Aufnahmeprüfung machen, später Wettbewerbe, Probespiele. Es geht darum Erste oder Erster zu werden, besser zu sein als die Anderen, für viele ist es ein ständiges Vergleichen.

Für mich gehört zu diesem „*erwachsen werden*“ dazu, den Wettbewerbsgedanken loszulassen und zu merken, dass es auch in solchen Situationen immer darum geht zu musizieren. Dass mein Ego in den Hintergrund tritt und die Musik in den Vordergrund rücken darf. Dass es im besten Fall nicht mehr darum geht: habe ich gewonnen, bin ich die oder der Beste geworden, habe ich eine Eins bekommen? Sondern: war ich ganz in der Musik, hatte ich Freude beim Musizieren, hatte ich ein offenes Herz? Und zu merken: **Ich bin gut genug! Das was ich bin ist gut!**



Wo holst du dir Inspiration & Motivation in schwierigen Zeiten, wie gerade jetzt?

Ganz ehrlich, ich glaube, dass Manches leichter wird, wenn man älter ist. Es ist Lebenserfahrung, dass es schlimme Krisen gibt, die auch wieder vorbei gehen und die man gut überstehen kann. Das Thema Resilienz ist wichtig: die Fähigkeit, sich von „es geht mir schlecht“ zu „es geht mir wieder gut“ zu entwickeln. Resilienz kann man stärken.

Wo hol ich mir da die Kraft?

Für mich ist es eine Kombination an Dingen. Freundschaften und andere zwischenmenschliche Beziehungen pflegen und schöne Sachen unternehmen. Ganz wichtig sind Routinen, Strukturen: Regelmäßiges Aufstehen, Meditation, regelmäßig Sport machen, regelmäßig Freunde treffen und so weiter. **Und natürlich Musik!**

Für Menschen wie mich, die Tiere gerne haben, sind Haustiere ein Segen. Die Natur ist eine große Ressource – Spaziergänge sind super. Ich hab mich seit Coronabeginn viel mehr bewegt, ich gehe jetzt auch regelmäßig Laufen. Resilienz stärkt man auch, indem man sich seine Ressourcen bewusst macht, z.B.: Jeden Abend 3 Dinge aufschreiben, die an diesem Tag gut waren.

Eine Krise kann man auch als Chance betrachten um sich bewusst zu machen: *Was will ich eigentlich in meinem Leben? Wie soll mein Leben konkret aussehen?* Zum Beispiel: *Wie soll die Balance zwischen Freizeit und Arbeit aussehen?* Und danach setze ich meine Prioritäten. Das hat jetzt für mich ganz viel mit Selbstakzeptanz zu tun. Wenn ich nicht überzeugt bin davon, wie ich meine Prioritäten setze und mein Leben leb, ist es sicher schwierig mit mir im Reinen zu sein.

Ja, und das ist ein *Prozess*, der auch vermutlich nie aufhört. Ich setze mich sehr viel mit dem Thema Selbstfürsorge auseinander, das hängt natürlich auch mit meinem Beruf zusammen. Trotzdem gibt's auch bei mir immer wieder Situationen, wo ich mir denke, das habe ich jetzt nicht so gemacht, dass es für mich gut war. Und da muss ich dann lernen zu sagen: Besser ging es eben noch nicht, besser konnte ich es noch nicht und das ist auch in Ordnung. Ich muss nicht perfekt sein, ich darf noch dazulernen können.

Gibt es einen Punkt in deinem Leben, an dem sich deine Sicht auf Selbstliebe und Selbstakzeptanz stark verändert hat?

Bei mir ist das eine stetige Veränderung. Es ist ein Lernprozess, diese Achtsamkeitsarbeit. Achtsam mit sich selbst und anderen zu sein, ist eine ständige Übung, die viel Veränderung mit sich bringen kann.

Wie holst du dich aus einer Negativ-Phase wieder heraus?

Wenn ich nur kurz schlecht gelaunt bin, hilft mir tanzen zu „*guter Laune Musik*“, wenn mich aber etwas wirklich belastet, mache ich die „*Drei Schritte Übung*“:

1. Ich benenne das negative Gefühl.

Wie heißt das Gefühl? Zum Beispiel: Wut, Erschöpfung, Angst, Ärger, Neid, Traurigkeit, Enttäuschung...

2. Gefühle kann man fühlen.

Ich fühle nach: wo im Körper kann ich das negative Gefühl wahrnehmen? Wie fühlt es sich genau an? Ist da eine Enge im Hals oder ist es dumpf im Bauch? Wie auch immer es sich anfühlt:

3. Einfach wahrnehmen und dann akzeptieren.

Aha, so ist das gerade.

Dann sag ich zu mir selbst: Es ist völlig in Ordnung, dass es mir grad so geht. Ich kann mir dazu vorstellen, dass ich mir selbst gegenüberstehe, aber 10 cm größer und diese größere Version von mir, nimmt mich in den Arm und sagt zu mir: Es ist völlig okay, dass du dich gerade so fühlst. Und in diesem Gefühl sich dann einfach Zeit nehmen und schauen was passiert.

Das ist eine sehr einfache und sehr effektive Übung.



Ganz wichtig ist, dass man sich auch Hilfe holt, wenn man merkt, dass es einem über eine längere Strecke nicht gut geht. Manchmal reichen Gespräche mit Freunden und Familie damit es einem besser geht, aber manchmal ist es gut, wenn eine neutrale Person einem zuhört und Tipps und Skills zur Verfügung stellt, die einem helfen sich wieder besser zu fühlen. Zum Glück haben wir an der mdw die Psychosoziale Betreuung, die für Studierende unentgeltlich zur Verfügung steht.

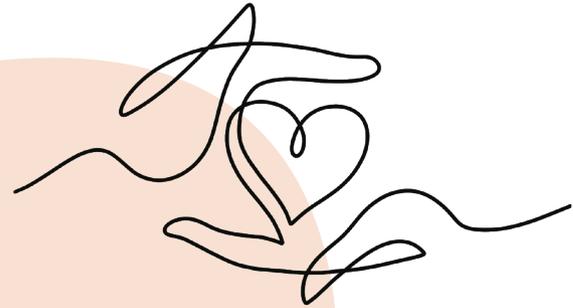
<https://www.mdw.ac.at/1480/>

**Vielen Dank liebe Coretta für das schöne Gespräch und die Zeit,
die du dir genommen hast.**

Sehr gerne!

Felicia Bulenda

Selbstliebe kann in einer Welt, die von Leistungsdruck, unerreichbaren Idealen und Wettbewerbsgedanken geprägt ist – vorsichtig ausgedrückt – schwierig sein.



Ich glaube vielen von uns ist es schon einmal passiert, dass wir uns auf dem Weg in Richtung unserer Ziele (beinahe) verloren haben. Oft sind diese Ziele dann nicht mal welche, die wir uns selbst ausgesucht haben, sondern eher Erwartungen und Druck von außen, dem wir gerecht werden wollen. Also wie soll man mit dem eigenen Leben fertig werden und sich dabei gut finden oder zu mindestens so akzeptieren, wie man halt eben ist?

Well, I don't know.

Ich struggle immer noch genug damit mit mir selbst klarzukommen. Es ist ebenw ein Prozess, oder? Kein linearer Prozess natürlich – cute, das wär ja viel zu angenehm. Aber trotzdem ein Prozess und irgendwie geht's ja dann ganz oft doch vorwärts und man kriegt es nicht mal mit. Außerdem, wenn man sich nicht selbst drum kümmert, wird man so oder so nicht weiterkommen.

Dass man nicht von heute auf morgen der eigene größte Fan wird, ist natürlich irgendwie schade, kommt aber auch nicht total überraschend. Also einfach noch ein zusätzlicher Bereich in den man Zeit und Arbeit investieren muss. Ein Traum.

Trotzdem lohnt es sich und macht das Leben ja auch irgendwie netter, wenn man sich nicht Tag für Tag vorsagt, dass man eh nicht gut genug ist und versagen wird, sondern sich ein bisschen Raum schafft, auch mal Fehler zugesteht und sich nicht selbst immer noch eine auf den Deckel gibt. Man verbringt ja doch sehr viel Zeit mit sich selbst und da ists doch wirklich schön, wenn man sich wenigstens mit etwas Respekt sich selbst gegenüber verhält.

Felicia Bulenda

GASTKOMMENTARE

Selbstakzeptanz und Selbstliebe

aus der Sicht eines queeren Studenten

Bei dem Thema Selbstakzeptanz und Selbstliebe denkt man recht schnell mal an abgegriffene Platitüden à la „*Nur wer sich selbst liebt...*“.

Diese Weisheiten werden uns immer wieder von Hollywood oder anderen gängigen Mainstream-Medien in romantischer Weise vorgesagt und vorgelebt. Im Prinzip lässt sich an diesen Weisheiten ja auch nicht direkt etwas Schlechtes finden. Sie vermitteln uns, dass wir uns mit all unseren Stärken und Schwächen akzeptieren können und dürfen.

Leider ist die Sache nicht immer ganz so einfach. Ich muss bei diesem Thema oft an das berühmte hässliche Entlein denken. Eine sehr simple Geschichte aus unseren Kindheitstagen, die uns aber auch als

Erwachsene immer wieder betrifft. Dieses Entlein scheint einfach nicht so richtig zu den anderen Enten zu passen und tut sich sehr schwer damit zu akzeptieren, wer es ist und wie es aussieht. Erst später lernt es, sich selbst so zu lieben, wie es nun einmal ist.

Die Selbstliebe fällt dem hässlichen Entlein schlussendlich wohl auch daher etwas leichter, da es sich in einen wunderschönen Schwan entwickelt hat. Aber wer hätte das schon ahnen können? Das hässliche Entlein selbst hätte zu Beginn wohl nie davon zu träumen gewagt, dass es eines Tages ein wunderschöner Schwan sein würde.

Abgesehen von dem Happy End für das hässliche Entlein, zeigt diese Geschichte aber auch, dass wir uns beim Thema Selbstakzeptanz und Selbstliebe wohl nicht ganz

so leicht von unserem sozialen Umfeld lösen können. Wäre das „hässliche“ Entlein nicht von „schönen“ Enten umgeben gewesen, hätte es wohl auch nicht so viele Zweifel an seinem Äußeren und an sich selbst entwickelt. In einer Gruppe von Schwänen hätte das hässliche Entlein ja perfekt dazugepasst.

Wir neigen also dazu, das, was wir über uns selbst denken, davon abhängig zu machen, was wir um uns herum wahrnehmen und für ideal bzw. gut halten. Wir können uns nur schwer von den Erwartungen, Standards und Normen in unserer Gesellschaft lösen. Wenn wir nicht „reinpassen“ und im Vergleich zu den anderen ganz und gar nicht bestehen, kann das ganz schnell an unserem Selbstbild und somit an der Liebe zu uns selbst nagen.

Wenn mich die anderen nicht akzeptieren, will und kann ich mich dann trotzdem noch selbst so akzeptieren, wie ich bin?

Mit dieser Thematik hat sich sicher jede und jeder von uns schon auseinandersetzen müssen. Ich persönlich kann berichten, dass ich aufgrund meiner Homosexualität jahrelang Probleme damit hatte, mich so zu akzeptieren wie ich nun mal bin. Homo-

sexualität passte so gar nicht in das ländliche tiroler Weltbild, das ich mir seit meiner Jugend angeeignet hatte.

Ich wollte mich selbst nicht so akzeptieren, wie ich bin, und setzte alles daran, die Menschen in meiner Umgebung und sogar mich selbst meisterlich zu täuschen, um ja nicht aufzufallen. Die größte Gefahr wäre, dass jemandem auffällt, dass ich vielleicht „anders“ sein könnte.

„Sich selbst lieben, so wie man ist?“ – Davon war ich noch weit entfernt.

Um die lange Geschichte ein wenig abzukürzen: Auch für mich gab es ein Happy End. Indem ich glücklicherweise die richtigen Begegnungen in meinem Leben machte, traf ich auf Menschen, die mich nicht nur so akzeptierten, wie ich bin, sondern mich so auch noch gut fanden! Mehr und mehr habe ich mir ein Umfeld gesucht und gefunden, in dem ich mich sicher und geborgen fühlte, wodurch ich mich tatsächlich selbst akzeptieren und lieben lernte.

*auf der nächsten Seite
geht's weiter >*

Dieser *Prozess* ist natürlich nicht nur eine Einbahnstraße, sondern vielmehr wie eine Achterbahnfahrt: Denn ein gesundes Maß an Selbstreflexion kann schnell auch wieder in Selbstzweifel kippen. Das spannende aber daran ist, je mehr man sich selbst zu lieben lernt, umso eher traut man sich auch, aus seiner Comfortzone auszubrechen und die Welt um sich herum unsicher zu machen.

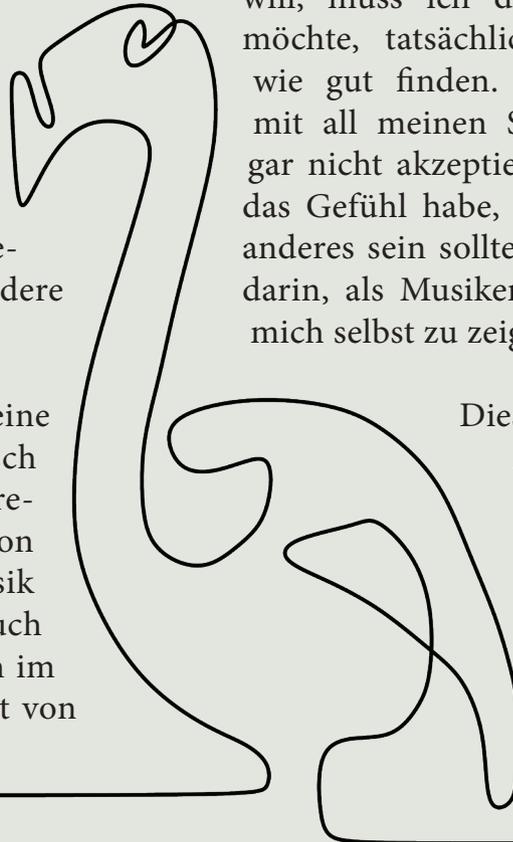
Um nun jedoch auf den Punkt zu kommen: Wie haben mich diese Erfahrungen als Musiker beeinflusst und geprägt? Sobald wir mit und für andere Menschen musizieren, entsteht ganz von selbst eine besondere Art der Kommunikation.

Wir brauchen oftmals gar keine Worte, wenn wir musikalisch miteinander in Kontakt treten. Sich vor eine Gruppe von Menschen zu stellen und Musik zu machen erfordert oft auch großen Mut, da man plötzlich im Zentrum der Aufmerksamkeit von sehr vielen Menschen steht.

Mir persönlich war es immer ganz wichtig, dass ich beim Musizieren sowohl etwas Persönliches von mir selbst mitteile als auch meine eigenen und echten Gefühle musikalisch kommuniziere und meine ganz persönliche Interpretation mit dem Publikum teile.

Damit ich aber tatsächlich etwas von mir zeigen kann und überhaupt zeigen will, muss ich das, was ich preisgeben möchte, tatsächlich auch selbst irgendwie gut finden. Wenn ich mich selbst mit all meinen Schwächen und Stärken gar nicht akzeptieren kann und wenn ich das Gefühl habe, dass ich eigentlich ganz anderes sein sollte, dann hemmt mich das darin, als Musiker ich selbst zu sein und mich selbst zu zeigen.

Dies hat für mich ganz viel mit Authentizität und Glaubwürdigkeit zu tun. Sehr gut kann ich mich noch an mein Coming-Out vor ca. zehn Jahren erinnern und wie befreiend es war, mehr und mehr das



Gefühl zu haben, dass ich mich nicht mehr vor anderen verstecken muss und endlich so sein kann, wie ich eigentlich sein will.

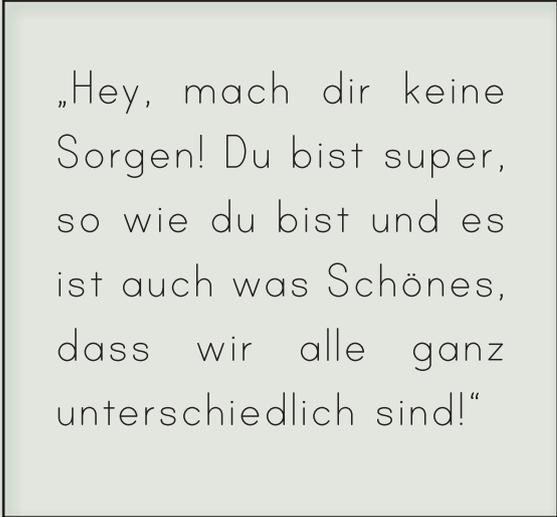
Mittlerweile arbeite ich als Lehrer und studiere Chor- und Orchesterdirigieren. Die klassische Musikwelt kann in diesem Zusammenhang sehr brutal sein. Immer wieder muss ich mich beispielsweise mit verschiedensten (und teilweise sehr veralteten) Erwartungen an mich als Mann auseinandersetzen und immer wieder muss ich neu beurteilen, ob ich einem bestimmten Männerbild überhaupt entsprechen will.

Ganz schnell kann es auch in unserer Musikwelt passieren, dass man das Gefühl hat, so gar nicht dazuzupassen und sich wie das hässliche Entlein fühlt. Glücklicherweise scheinen sich jedoch auch viele Dinge in unserer Gesellschaft weiterzuentwickeln. Die Gesellschaft und unsere Musikwelt wird diverser und offener und auch das Coming-Out scheint für viele heute schon leichter von der Hand zu gehen als noch vor zehn Jahren.

Dennoch glaube ich, dass wir in unserer Gesellschaft immer wieder auch für diese Offenheit kämpfen müssen. Wir sollten dabei

nicht nur dafür kämpfen, dass wir uns selbst so akzeptieren und lieben können, wie wir sind, sondern dass wir auch für andere, die gerade mit diesem Thema zu kämpfen haben, einen Raum schaffen, der genau diese Entwicklung ermöglicht.

Es hätte ruhig gleich jemand dem hässlichen Entlein sagen können:



„Hey, mach dir keine Sorgen! Du bist super, so wie du bist und es ist auch was Schönes, dass wir alle ganz unterschiedlich sind!“

Sich selbst so akzeptieren zu können, wie man ist, und sich selbst (im positiven Sinne) sogar lieben zu können, ist gar nicht so einfach, wie es vielleicht klingt und von Hollywood vorgelebt wird.

Dennoch ist es unglaublich wertvoll, dieses Thema für sich selbst und für seine Mitmenschen nie ganz aus den Augen zu verlieren. Dieses Gefühl, sich selbst eigentlich ganz in Ordnung zu finden, so wie man halt gerade ist und auch Schwächen für den Moment einfach akzeptieren zu können, ist unglaublich befreiend - und das gilt nicht nur für die Musik!

Selbstakzeptanz heißt dabei auch nicht Ignoranz. Man kann sich durchaus Entwicklungsziele stecken, die jedoch nicht heißen, dass man sich für den gegenwärtigen Zustand schlecht fühlen sollte.

Jeder hat Stärken und Schwächen und das Anderssein erfordert manchmal auch Mut. Das hätte ich als Jugendlicher ruhig gern öfter gehört. Denn schon kurze Zeit nach meinem Coming-Out wollte ich an meinem queeren Dasein gar nichts mehr ändern!

Und so hätte sich wohl auch das hässliche Entlein einiges an emotionalen Stress ersparen können, wenn es damals gewusst hätte, dass es erstens gar nicht so schlimm ist, ein hässliches Entlein zu sein, und zweitens, eigentlich sowieso irgendwann ein wunderschöner Schwan werden wird.

Markus Rohregger

Du möchtest einen Beitrag schreiben?

Du hast Ideen für neue Inhalte?

Melde dich bei hmdw-presse@mdw.ac.at und teile deine Gedanken mit uns. Wir freuen uns sehr über Feedback, Themenvorschläge, Leserbriefe...

Selbstliebe und Selbstfürsorge

...eine weitere Perspektive

Eine sehr gute Freundin meinte letztens zu mir, ich solle doch einen Artikel über Selbstliebe und Selbstakzeptanz für die qu[art] schreiben - wer, wenn nicht ich.

Sie kennt mich gut und weiß, dass ich mich schon seit längerer Zeit mit diesem Thema beschäftige und es mir mal besser und mal schlechter damit geht. Ich protestierte erstmal vehement und sagte, dass ich so etwas nicht kann – letztendlich überzeugte sie mich. Doch dann kamen die *Zweifel*.

Ich wollte keinen Artikel schreiben, wie es ihn zuhauf in Lebensratgebern, Internetforen und Magazinen gibt. Man liest eine Seite und denkt sich bei dem ein oder anderen Ratschlag, dass der ja wirklich einleuchtet und man ihn in die Tat umsetzen will. Tage später sind schon wieder andere Sachen präsent und verschwunden sind die guten Tipps für die Selbstfürsorge.

Ich verspüre dann wieder den Druck und den Stress, alles so gut wie möglich für die Uni und die Arbeit zu schaffen, für Freunde und Familie da zu sein und obendrein noch glücklich zu sein - und wenn man nicht glücklich ist, muss das geändert werden. Aber die gutgemeinten Ratschläge von Außen, und übernommene von Innen, sind meiner Meinung nach kontraproduktiv, wenn es um die Selbstakzeptanz und die dazugehörige Palette an Gefühlen geht. Oft lese ich von Autor*innen, deren Werdegänge mir vielleicht Mut machen, aber mich auf meinem eigenen Lebensweg nicht weiterbringt.

Hin und wieder gibt es trotzdem ein Buch, welches gefühlt gerade richtig kommt und dessen Ideen sich im Alltag unbewusst bemerkbar machen. Ich erinnere mich an das Buch von Franziska Muri „*21 Gründe, das Alleinsein zu lieben*“.

Das Thema Selbstfürsorge und Selbstliebe war mal wieder präsent und ich hatte den Gedanken, dass ich mich jetzt mehr mit mir allein beschäftigen muss und dabei auch noch Spaß haben soll. Die Autorin zeigt auf eine positive Art sehr viele Aspekte (nämlich genau 21) auf, wie das „Für-Sich-Sein“ auch eine Kraftquelle sein kann. Das hat meine Sichtweise ein wenig verändert.

Ich finde es dennoch manchmal schwer, in Momenten des Alleinseins sich selbst zu genügen und sich in dieser Einsamkeit zu akzeptieren. Auch in Bezug auf den eigenen Körper –

ihn so hinzunehmen und bestenfalls zu lieben, wie er ist – gibt es unzählige Bücher, die einem auf diesem Weg helfen sollen.

Eine Übung aus solch einem Buch besteht darin, dass man sich – klingt jetzt ein wenig schräg – jeden Tag für 10 Minuten vor den Spiegel stellt, (*nackt!*), und all seine (negativen) Gedanken vorbeiziehen lässt.

Ich habe es für ein paar Monate in regelmäßigen Abständen ausprobiert und es hat einen Teil dazu beigetragen, meinen Körper mehr zu mögen.

Ein weiterer Anteil, der zu diesem Thema gut passt, ist der der eigenen Sexualität. Dazu habe ich ein schönes Buch von Doris Christinger „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“ entdeckt, welches ich sehr empfehlen kann.

Für mich persönlich zählen Grenzen zu den wichtigsten Aspekten bei dem Thema der Selbstfürsorge. Nachdem ich herausgefunden habe, wo meine Grenzen liegen – egal in welchem Bereich – und ich sie auch kommunizieren und danach handeln kann, weiß ich, ich habe viel geschafft. Aber keiner sagt, dass es einfach ist.

Es ist ein großer Punkt, der zur Selbstfürsorge gehört – ich vergesse das immer wieder, weil der Umgang mit Grenzen einen nicht nur „selbst“, sondern auch einen selbst in Beziehung zu Anderen betrifft.



Es gibt noch sehr viele weitere Aspekte und Themengebiete, die man unter dem Begriff Selbstliebe und Selbstakzeptanz beleuchten könnte und es gibt noch viele Tipps und Tricks, wie man ein Stückchen weiter in diese Richtung gelangen kann.

Anfängliche Zweifel verfolgten mich mehrere Tage, aber dann kam der Gedanke auf, warum nicht genau über dieses Hin und Her schreiben?



Ich persönlich habe festgestellt, dass sie alle gut und schön sind – sowie auch alle Bücher etc. – sie jedoch nur einen ganz kleinen Teil vom Ganzen ausmachen.

Manchmal denkt man, man wäre einem Ziel endlich nähergekommen, und wird dann aber doch gefühlt wieder zurückgeworfen – und eben das gehört vermutlich zu einem *Prozess des „Sich-selbst-Akzeptierens und -Liebens“* dazu.

Für mich funktioniert es nicht, mich hinzusetzen und zu sagen „*jetzt betreibe ich Selbstfürsorge*“, oder zig Bücher zu lesen, um schlauer zu werden. Es können wertvolle Anstöße sein, aber im Grunde genommen haben mir diese Vorgehensweisen gezeigt, dass es anders geht.

Man macht so seine Erfahrungen und findet auf Schlangenlinien schon irgendwie mehr und mehr zu sich selbst und entdeckt, was man braucht. Es ist wohl eine Lebensaufgabe.

Ich kann aber leider auch nicht genau sagen, wie man den richtigen Weg der Selbstliebe findet - wahrscheinlich mit der Zeit über die eigenen Erfahrungen und Gespräche. Wie man hier lesen kann, habe ich es letzten Endes doch zu einem Artikel geschafft.

Bianca Wagner

Gerade während der Ausbildung ist es manchmal schwierig, eigene künstlerische Projekte zu realisieren, da die finanzielle Hürde eine zu große ist. Deswegen gibt es im **BiPol**-Referat der hmdw die Möglichkeit, um Sonderprojektförderung anzusuchen.

Wir unterstützen dich bei deinem Projekt mit bis zu 1000€!

So wollen wir allen Studierende der mdw ermöglichen, Projekte durchzuführen, für welche das eigene Budget nicht ausreicht und Motivation dafür schaffen, dass eigene Projekte initiiert werden, die innovativ, interdisziplinär oder auf eine andere Art und Weise außergewöhnlich sind.

Alle weiteren Infos zum Prozedere, den Kriterien zum Ansuchen der Förderung, etc. findest du auf unserer Homepage im Bereich Service

<https://www.hmdw.ac.at/index.php/service/sonderprojektfoerderungen>

Für Fragen, steht dir das BiPol-Referat jederzeit zur Verfügung.

hmdw



www.hmdw.ac.at

**Bei Detailfragen wendet Euch bitte per Mail
an die entsprechende Studienvertretung/
das entsprechende Referat.**

Anton-von-Webern-Platz 1, 1030 Wien, 01/711 55 - 8901

Vorsitz o hmdw-vorsitz@mdw.ac.at
finanzielle Angelegenheiten o hmdw-wirtschaft@mdw.ac.at
allgemeine Information o hmdw@mdw.ac.at



AKTUELLE ÖFFNUNGSZEITEN

MO - DO 9:00 – 15:00 Uhr
FR 9:00 – 13:00 Uhr