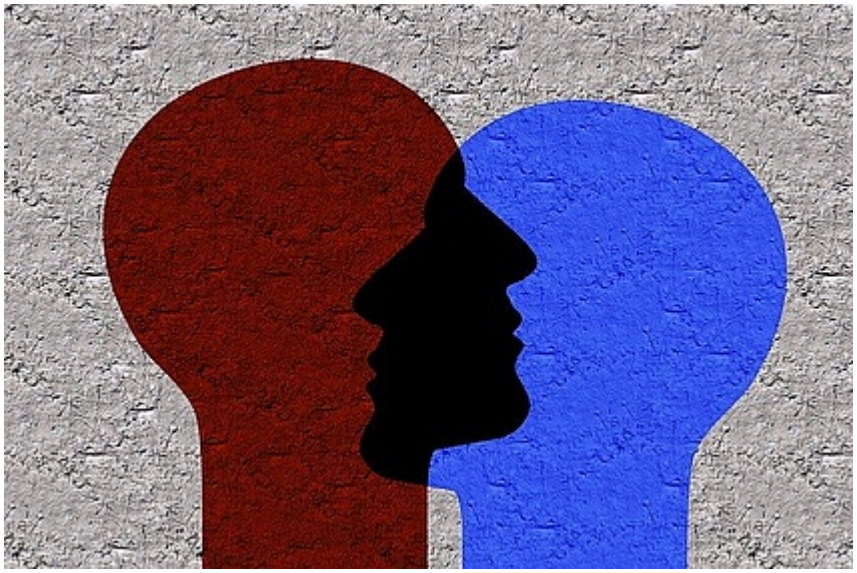
SELBSTHILFE: WAS IST GESUNDE ABGRENZUNG?

02. März 2020



Die Selbsthilfeakademie startet am 4. März 2020 mit ihrem erweiterten Weiterbildungsprogramm. Den Auftakt bildet das Seminar „Auftanken statt Ausbrennen – gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe". Aber was ist gesunde Abgrenzung? Dozentin Carolin Schulz erklärt es.

Abgrenzung ist die Zuwendung und Öffnung zu sich selbst

In dieses Seminar kommen viele Menschen, die sich besser abgrenzen wollen. Sie nehmen sich vieles sehr zu Herzen, machen sich Sorgen um andere. Sie fühlen sich dadurch schnell erschöpft, müde oder antriebslos. Manchmal ziehen sie sich aus der Gruppe zurück, machen innerlich „zu". Das ist einerseits sinnvoll, um sich gesundheitlich nicht (zusätzlich) zu belasten. Auf der anderen Seite tut es gut, sich mit anderen auszutauschen und am Miteinander teilzuhaben – ob nun in einer Selbsthilfegruppe, im Verein oder im Ehrenamt.

Aber: Rückzug, Flucht und Starre sind keine Abgrenzung. Sie sind ein Versuch, sich zu schützen und wirken letztlich der persönlichen Entwicklung entgegen. Gerade aber der Austausch in der Selbsthilfe kann helfen, mit einer akuten oder chronischen Belastungssituation anders, leichter oder ehrlicher umzugehen – bereichert mit den Erfahrungen der anderen Betroffenen und Angehörigen.

Abgrenzung: Bei sich selbst oder beim anderen sein?

Wer sich nicht gut abgrenzt, ist oft beim anderen. Was ist das „beim anderen sein"? Sie fühlen dann

mit dem anderen anstatt wahrzunehmen, was bei Ihnen gerade selbst los ist. Andere Menschen finden Sie vielleicht einfühlsam und verständnisvoll. Sie sagen Ihnen auch, dass sie sich bei Ihnen aufgehoben und wohlfühlen. Manchmal erzählen Ihnen die Menschen auch mehr als Sie von ihnen wissen möchten. Ein Grund, warum Ihnen das immer wieder passiert: Sie grenzen sich nicht ausreichend ab.

Warum passiert es überhaupt, dass Menschen „beim anderen“ sind? Die einfache Antwort: Wenn Sie beim anderen sind, müssen Sie sich selbst nicht fühlen. Das kann durchaus positiv sein: Dann müssen Sie einen inneren Konflikt, Schmerzen oder Gefühle der Unsicherheit, Angst oder auch von ungewohnter Freude nicht wahrnehmen. Der Nachteil ist allerdings: Der andere fühlt Sie auch nicht wirklich. Beispielsweise kann das Gegenüber so nicht merken, wenn Ihnen das Gespräch gerade zu viel wird.

Erster Schritt: Ehrliche Wahrnehmung

Ein erster Schritt aus diesem Dilemma ist die Wahrnehmung, wann Sie sich aus einer Situation rausnehmen wollen bzw. diese ganz beenden möchten. Dabei helfen einfache und wirkungsvolle Fragen: „Fühle ich mich noch?“, „Kann ich meine Füße und meinen Bauch spüren?“ Oder fühlen Sie sich gerade nur wie ein Kopf mit Anhang? Hier können Atmung und Achtsamkeit helfen. Im Seminar „Auftanken statt Ausbrennen“ probieren Sie das direkt aus.

Wahre Abgrenzung führt zueinander

Gesunde Abgrenzung beginnt immer bei sich selbst. Es zeigt ein Interesse an sich und den Einsatz für die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte an. Abgrenzung ist also etwas Liebevolles. Aus Respekt und Freude sich selbst gegenüber zeigen Sie dem anderen, wo Sie gerade stehen und wo Ihre Grenze ist. Dabei ist es nur natürlich, dass jede Person andere Grenzen braucht, um sich gut wahrzunehmen und bei sich zu bleiben.

Abgrenzung heißt einfach nur: Sie teilen mit, was Ihnen gerade zu viel ist oder wovon Sie mehr möchten. Zuerst einmal für sich selbst und dann im Austausch mit Ihrem Gegenüber. Dann brennen Sie sich nicht aus, sondern tanken auf.

Seminartermine und -orte
„Auftanken statt Ausbrennen – gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe":

18.06.2020 in Aue

04.09.2020 in Grimma

18.09.2020 Plauen

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Hinweise

Das Seminar ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen **–** einer Zusammenarbeit der AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, dem Paritätischen Sachsen und der parikom - Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation.

Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Aufgrund der begrenzten Plätze bitten wir um eine frühestmögliche Anmeldung. Die Selbsthilfeakademie Sachsen bietet 2020 ingesamt 23 Seminare an, darunter auch ein Webinar zum Datenschutz in der Selbsthilfe.

Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich gleich telefonisch unter 0351 -828 71 431 oder online an unter: www.selbsthilfeakademie-sachsen.de

---

Die Autorin: Carolin Schulz ist Gesundheitsmanagerin. In Einzel- oder in Gruppen-Coachings begleitet sie zu den Themen Achtsamkeit, gesunde Abgrenzung und Burn-Out-Prävention. Für den Paritätischen Sachsen koordiniert sie die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfeakademie Sachsen.

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen