

Berufliche und private Distanzzonen: So finden Sie die richtige Mischung aus Nähe und Distanz

DARUM GEHT ES: Man kann sie nicht sehen, aber man spürt sie: Jeder Mensch hat um sich herum eine – unsichtbare – Zone, die er als sein persönliches Territorium betrachtet. Dringt dort ungebeten jemand ein, macht uns das je nach Temperament ängstlich oder aggressiv. Dummerweise ist diese Zone individuell und je nach Kulturkreis unterschiedlich groß. Wie also merken wir, wenn wir jemandem zu nahekommen? Und was können wir tun, wenn ein anderer unsere Distanzzone verletzt? Hier helfen Sensibilität, Takt und ein paar einfache Regeln.

Die Themen:

- ▶ Was hat es mit der Distanzzone auf sich? 2
- ▶ So halten Sie im Umgang mit anderen den richtigen Abstand ein 7
- ▶ Was Sie tun können, wenn andere Ihre Distanzzone verletzen .. 15
- ▶ Andere Länder und Kulturkreise haben auch andere Distanzzonen 20

Ihre Expertinnen:

Barbara Kettl-Römer und Karin H. Schleines

Barbara Kettl-Römer ist Diplom-Kauffrau und gelernte Newsletter-Redakteurin. Sie ist Autorin mehrerer Ratgeber und Fachbücher zu wirtschaftlichen Themen. Als Selbstständige weiß sie, wie wichtig neben guter Leistung ein professionelles Auftreten für den beruflichen Erfolg ist. Ihr Motto? Einfach gute Texte!



Dieser Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit **Karin H. Schleines**. Die selbstständige Unternehmensberaterin aus Wiesbaden offeriert unter anderem Trainings im Bereich Business-Etikette und moderiert das Forum „Business-Etikette“ innerhalb des Online-Netzwerks „managersbc.com“ und des Geschäftsfrauenportals „xyglobal.net“.



Was hat es mit der Distanzzone auf sich?

Woran können Sie erkennen, dass zwei Menschen sich gefühlsmäßig nähergekommen sind? Ganz einfach: Daran, dass sie näher beieinander stehen bzw. sitzen. Menschen, die Sie lieben, stehen Ihnen nahe – im wahrsten Sinne des Wortes. Die emotionale Nähe zeigt sich dadurch, dass Sie selbst auf engem Raum miteinander klar kommen, ohne dass Unwohlsein entsteht. Fremde dagegen sollten Ihnen stattdessen nicht ungefragt auf den Pelz rücken und werden mit unterschiedlichen Techniken auf Abstand gehalten.

Wie alle Menschen haben auch Sie eine Distanzzone um sich herum, die eine unsichtbare Grenze zu anderen darstellt. Wird diese Grenze nicht eingehalten, erzeugt das je nach Temperament Angst, Abwehr oder Aggression. Selbst in Räumen, die Sie mit anderen gemeinsam nutzen, stecken Sie „Ihr Revier“ ab, das andere respektieren sollten. Das alles passiert meist, ohne dass es Ihnen so richtig bewusst wird, auf einer rein gefühlsmäßigen Ebene.

Genau deswegen sind Revierverletzungen eine heikle Angelegenheit.

MEIN ERLEBNIS

EXTRA

Stammplatz beim Abendessen

Wenn mein Jüngster auf Streit aus ist, braucht er gar nichts zu sagen. Er setzt sich beim Abendessen einfach auf den Platz einer seiner Schwestern und wartet ab. Wenige Sekunden später wird es am Tisch laut und unfreundlich: „*He, das ist mein Platz! Weg da! Mama, der hat sich einfach auf meinen Platz gesetzt!*“

Im Flugzeug

Auch ich empfinde „meinen“ Platz als mein Revier. Kennen Sie das auch: Sie sitzen in der Bahn oder im Flugzeug

am Fenster. Neben Ihnen nimmt eine Person Platz, die ihre Zeitung auspackt, die Arme gemütlich auf die Lehnen stützt und in aller Ruhe zu lesen beginnt.

Sie müssen aufpassen, damit Sie weder einen Ellbogen in die Rippen noch die Zeitung ins Gesicht gewedelt bekommen, und machen sich klein. Das wertet Ihr Sitznachbar als Erlaubnis, sich noch ein bisschen breiter zu machen. So langsam werden Sie richtig wütend über diese Rücksichtslosigkeit ... während der Zeitungsleser sich völlig entspannt und friedlich den Schlagzeilen des Tages widmet.

**Typische Grenz-
überschreitungen**

Im Schwimmbad

So ein Revier kann ziemlich groß sein. Wenn ich beispielsweise im Schwimmbad meine Bahnen ziehe, stört es mich, wenn jemand ohne Rücksicht in „meine“ Bahn eintaucht. Ich weiß, dass es sich um ein öffentliches Bad handelt, und weiß auch, dass die meisten Leute sich keine Gedanken darüber machen, dass mich also gewiss niemand ärgern will. Aber ich empfinde es trotzdem als Eindringen in mein Revier und denke allerlei Unfreundliches über den „Losschwimmer“, während ich um ihn herumrudere.

Wir haben also, je nach Situation, unterschiedlich große Distanzzonen.

1. Die intime Zone

Unsere engste „Schutzzone“ umfasst den Abstand, in dem eine Berührung durch einen anderen ohne Weiteres möglich ist. Sie beträgt etwa einen halben Meter um uns herum. So nahe wollen wir normalerweise nur vertraute Menschen an uns heranlassen, nämlich enge Familienmitglieder und Freunde. Andere Personen dürfen in diese Zone nur mit unserer Erlaubnis eindringen. Wird sie durch jemanden verletzt, den wir nicht gut kennen oder nicht gerne mögen, ist das besonders unangenehm.

Umgekehrt sollten auch Sie diese Zone bei anderen respektieren und nur in sie eindringen, wenn Sie die Erlaub-

nis dazu haben beziehungsweise sich entschuldigen, wenn es nicht anders geht.

Anprobe im Kaufhaus

Neulich habe ich in der Wäscheabteilung eines Kaufhauses eine Verkäuferin beobachtet, die vorbildlich die Intimzone ihrer Kundin berücksichtigte: Sie fragte von außerhalb der Kabine *„Darf ich mal sehen, wie der BH sitzt?“* und wartete auf die Bestätigung der Kundin, die den Vorhang ein Stück weit aufschob. Nach einem prüfenden Blick sagte sie: *„Ich glaube, Sie könnten ihn ein Häkchen enger stellen. Darf ich das für Sie machen?“* Wieder wartete sie das Ja ab, bevor sie am Verschluss des Wäschestücks nestelte.

Wie unangenehm ist es dagegen, wenn die Verkäuferin während einer Anprobe unvermittelt den Kabinenvorhang aufreißt, am Bügel des guten Stücks zieht und freudig ruft: *„Na, der sitzt aber knackig!“*.

Wer darf Ihnen „auf die Pelle“ rücken?

Reservierte Zone für vertraute Personen

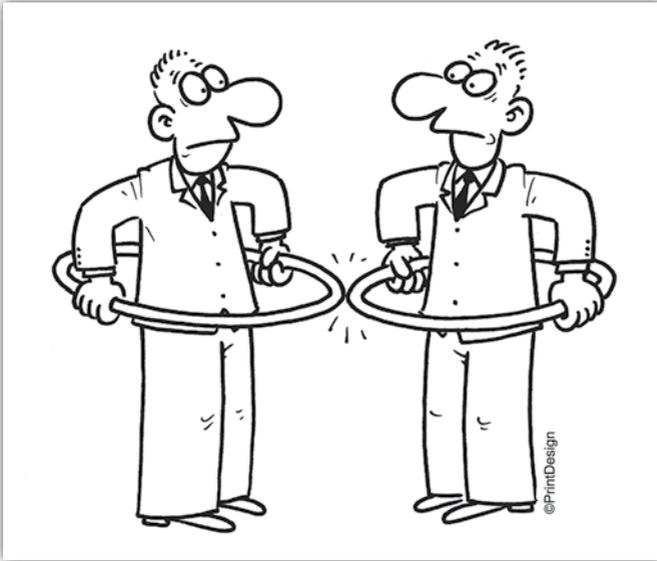
Körperkontakt über das Händeschütteln bei der Begrüßung und Verabschiedung hinaus bleibt außerhalb des engeren Familien- und Freundeskreises ein Tabu. Deswegen sollten Sie im Berufsleben und bei fremden Menschen grundsätzlich darauf achten, die intime Zone nicht zu durchbrechen. Begrüßungen mit Umarmung und Küsschen bleiben daher vertrauten Beziehungen vorbehalten.

Wenn es eng wird

Wenn Sie mit einem Kollegen oder einer Kollegin buchstäblich eng zusammenarbeiten müssen, weil Sie etwa auf einen gemeinsamen Bildschirm sehen müssen, gestatten Sie sich das gegenseitig für die Dauer des Vorgangs. Danach aber werden Sie automatisch wieder auseinanderrücken – und das ist gut so.

Generell gilt: Im Berufsleben ist die intime Distanzzone mit Vorsicht zu behandeln. Besonders beim ersten Kon-

takt mit Kunden oder Geschäftspartnern sollten Sie sie nicht verletzen.



In unserem Kulturkreis ist die intime Distanzzone für Fremde tabu.

2. Die persönliche Zone

Ein Abstand zwischen einem halben und etwa einem Meter ergibt die persönliche Zone, die im beruflichen Umfeld als Normalfall gilt. In dieser Entfernung dulden Gesprächspartner einander, ohne sich bedrängt zu fühlen. In dieser Zone begrüßen Sie zum Beispiel einen Kunden mit Handschlag oder unterhalten sich mit einem Kollegen, ohne sich eingeengt zu fühlen.

Auch wenn Sie am Postschalter oder in der Arztpraxis am Empfang warten, werden Sie feststellen, dass die meisten Leute – wenn es die Platzverhältnisse erlauben – von sich aus am liebsten einen Abstand in dieser Größenordnung zum nächsten Wartenden einhalten.

Rückt jemand näher, wird das als „Drängeln“ empfunden und erzeugt Unmut.

**Reviermarkierungen
im Alltag****PRAXIS-TIPP von Karin Schleines:
Distanzzonen-Anzeiger**

Achten Sie in Ihrem Alltag auf die Positionierung von Blumenkübeln, Akten und Ablagekörben. Sie sind Reviermarkierungen und „virtuelle Distanzzonen-Anzeiger“, die Sie sensibel beachten sollten.

3. Die gesellschaftliche Zone

Sie grenzt an die persönliche Zone und reicht von etwa einem bis zu drei Metern Abstand. Dort erwidern Sie beispielsweise einen Tagesgruß ohne Handschlag. Es ist die am häufigsten vorkommende Distanzzone im Alltag, zum Beispiel im Kontakt zu Verkäufern oder Servicekräften – also immer da, wo Sie sich gemeinsam mit anderen auf relativ engem Raum befinden, ohne einander besonders vertraut zu sein.

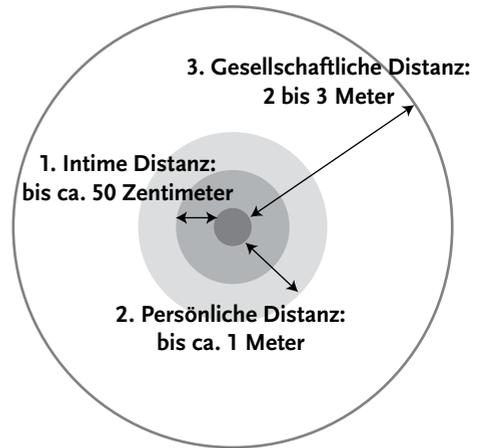
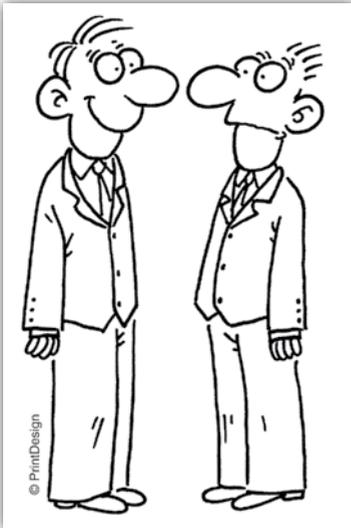
Die gesellschaftliche Distanz spielt auch in der Betriebshierarchie eine große Rolle. Ihrem Chef gegenüber vergrößern Sie automatisch Ihren Abstand – sei es aus Respekt oder weil Sie sich einfach unwohl in seiner unmittelbaren Nähe fühlen.

4. Die öffentliche Zone

Ab einer Entfernung von circa drei Metern spricht man von der öffentlichen Zone, in der kein persönlicher Kontakt mehr möglich ist. In dieser Distanzzone befinden Sie sich in der Regel unter Fremden, mit denen Sie keinen näheren Kontakt wünschen, zum Beispiel beim Bummeln auf dem Gehsteig. Auch beim Schwimmen „auf meiner Bahn“ möchte ich um mich herum (mindestens) die öffentliche Zone gewahrt wissen.

Kommuniziert wird hier lediglich per Blickkontakt beziehungsweise über Gesten.

Für ein Gespräch ist die Distanz in der öffentlichen Zone zu groß. Anders ist es allerdings, wenn Sie vor einer Gruppe, das heißt vor mindestens drei oder vier Zuhörern, reden oder präsentieren. Dann ist es sogar zwingend erforderlich, eine größere Entfernung einzuhalten. Es muss Ihnen nämlich möglich sein, immer alle Zuhörer anzuschauen, ohne dass Sie sich dabei von anderen abwenden müssen.



Zu viel Nähe erzeugt Unmut. Der Handschlag findet normalerweise genau an der Grenze zwischen intimer und persönlicher Distanz statt.

So halten Sie im Umgang mit anderen den richtigen Abstand ein

Die Distanzbedürfnisse sind also je nach Situation, aber auch individuell verschieden. Manchmal ist auch die Interpretation einer Situation oder Beziehung schwierig: Vielleicht sieht die eine Kollegin sich als Freundin und kommt deswegen näher, als Ihnen lieb ist, womöglich sieht der Chef Sie als Freund und wundert sich, warum Sie auf Distanz gehen.

Deswegen sollten Sie aufmerksam die Körpersprache Ihrer Mitmenschen „lesen“, um herauszufinden, wem Sie eventuell ungewollt zu nahetreten.

Beispiel: Gesprächsfluss stockt

Ein Bekannter Ihrer Frau ist zu Besuch, um das bevorstehende Vereinsjubiläum zu planen. Ihre Frau verspätet sich leider, und Sie müssen mit ihm eine kurze Unterhaltung führen, bis sie eintrifft. Nach dem Händedruck machen Sie ein paar allgemeine Bemerkungen, um etwas Konversation zu führen.

Der Besucher hat am Tisch Platz genommen, weicht aber Ihrem Blick aus, lehnt sich zurück und verschränkt die Hände vor der Brust. Das Gespräch wird mühsam.

Woran liegt das? Vielleicht ist Ihr Besucher extrem schüchtern oder ein bisschen stoffelig. Wahrscheinlicher aber signalisiert er Ihnen so (unbewusst) sein Distanzbedürfnis. Was zutrifft, finden Sie leicht heraus: Rutschen Sie mit dem Stuhl ein Stück von ihm ab – wahrscheinlich wird er sich entspannen und das Gespräch dadurch wieder in Fluss kommen.

Typische körpersprachliche Signale, die ein größeres Distanzbedürfnis signalisieren, sind beispielsweise:



- Zurücktreten oder Ausweichen
- Zurücklehnen des Oberkörpers (wenn Ausweichen nicht möglich ist)
- Abbrechen des Blickkontakts
- Abwenden des Kopfes
- Verschränken der Arme
- Knie übereinanderschlagen oder Beine überkreuzen
- Tasche oder Mantel vor den Bauch halten
- Verstummen oder auch aggressiveres Auftreten

Denken Sie an mein Beispiel mit dem bahnreisenden Zeitungsleser: Wer sich zurückzieht und klein macht, hat nicht die Intention, Ihnen mehr Platz einzuräumen, sondern die Distanz zu Ihnen zu vergrößern.

Gegenstände sind häufig Grenzen, die Territorialansprüche markieren. Wer beispielsweise seine Jacke auf einen Stuhl legt, macht damit seinen Distanzanspruch deutlich.

BEISPIEL: Arbeitsplatz-Revier

Ein Arbeitskollege hat auf seinem Schreibtisch ein Foto seiner Familie und ein Modellauto aus seiner Sammlung platziert. Mit diesen privaten Gegenständen hat er sein Territorium kenntlich gemacht. Diese Zone sollten Sie nicht einnehmen beziehungsweise nichts hineinlegen und auch nichts von dort entfernen. Hüten Sie sich davor, Gegenstände ungefragt in die Hand zu nehmen oder zu verschieben, ohne sich das Einverständnis dafür zu holen.

Einflussgrößen der Distanzzonen

Menschentyp	Introvertierte Menschen benötigen einen größeren Schutzraum um sich herum als Extrovertierte.
Geschlecht	Männer lassen andere Menschen in der Kommunikation nicht so nah an sich heran, wie Frauen es tun. Frauen empfinden es aber oft als besonders unangenehm, wenn (unvertraute) Männer ihnen sehr nahe kommen.
Ort und Zeit	Abends an der Bar im Fitness-Studio haben Sie beispielsweise ein weniger ausgeprägtes Schutzbedürfnis als morgens auf dem Weg zur Arbeit.
Stimmung	Positive Stimmung verkleinert Ihr Schutz(raum)bedürfnis, negative Stimmung vergrößert es.
Kulturkreis	In nordeuropäischen Ländern geht man mehr auf Distanz als zum Beispiel in Südeuropa.
Hierarchie	Ein Vorgesetzter bestimmt, wie viel Nähe er zulässt. Als Ranghöherer reicht er dem Mitarbeiter als Erster die Hand und „erlaubt“ den Körperkontakt. Von einer ranghöheren Person mit Handschlag begrüßt zu werden, gilt als Signal der Wertschätzung. Allerdings gilt andersherum, dass der Vorgesetzte auch auf die Distanzbedürfnisse seiner Mitarbeiter Rücksicht nehmen muss. Übergriffe sind tabu.

6 typische Situationen im Alltag, in denen Ihr Gespür für die richtige Distanz gefragt ist

Manches machen wir automatisch, in anderen Situationen kommen wir ins Grübeln: Wie setze ich meinen Respekt vor den Distanzbedürfnissen meiner Mitmenschen um?

Die folgenden Tipps können Ihnen nützlich sein.

1. Begrüßung im weiteren Bekanntenkreis oder im beruflichen Umfeld

Der Handschlag gehört in die persönliche und umfasst auch die intime Distanzzone. Er ist bei uns üblich; es wird als unhöflich empfunden, wenn Sie jemanden, mit dem Sie in ein Gespräch eintreten (müssen), nicht per Handschlag begrüßen. Über den Handschlag hinaus sollten Sie aber Berührungen vermeiden, insbesondere:

- ▮ die „Schulterklammer“: mit der freien linken Hand an den Unterarm oder um die Schulter fassen und „jovial“ den Rücken klopfen.
- ▮ den „Sandwich-Griff“: Jemand umschließt die Hand der oder des Begrüßten mit beiden Händen, eine oben, eine unten. Die Person, deren Hand im „Sandwich“ liegt, fühlt sich schnell vereinnahmt oder gar als Opfer einer körperlichen Machtausübung.
- ▮ Umarmungen und Küsschen: Selbst sehr vertraute Kollegen sollten sich nur in Ausnahmesituationen so begrüßen – schon damit sich andere Kollegen (oder anwesende entferntere Bekannte) nicht ausgeschlossen fühlen.

Entscheiden Sie sich bei mehreren Anwesenden also lieber nicht für unterschiedliche Begrüßungsformen, wenn Sie niemanden verstimmen wollen. Wählen Sie stattdessen für alle die Form, die dem Distanzbedürfnis der weniger vertrauten Personen angepasst ist.

2. Im Fahrstuhl

Manchmal gibt es Situationen, in denen sich Menschen, die einander fremd sind, auf engem Raum gemeinsam aufhalten müssen und es deswegen nicht vermeiden können, gegenseitig die Distanzzonen zu verletzen. Dann gleichen wir als höfliche Menschen das dadurch aus, dass wir so weit wie möglich voneinander abrücken und nach dem Gruß beim Betreten des Fahrstuhls auf der weiteren Fahrt den Blickkontakt vermeiden.

Es ist sicher nicht sehr interessant, minutenlang das Schild „Aufzug im Brandfall nicht benutzen“ zu fixieren, aber es vermeidet Blickkontakt, der in dieser Enge als aufdringlich empfunden werden könnte. Sie kennen das: Kommt es im Fahrstuhl dennoch zu einem unbeabsichtigten Augenkontakt, lächeln Sie flüchtig, um zu signalisieren „*Ich wollte Ihnen nichts tun*“, und wenden Sie dann die Augen wieder ab.

3. In der Arztpraxis

Am Empfang werden Sie nach Ihrem Namen, gegebenenfalls nach Ihrer Adresse und nach Ihrem Versichertenstatus gefragt sowie danach, welches Anliegen beziehungsweise welche Beschwerden Sie in die Praxis führen. Das alles sind intime Informationen, die niemanden etwas angehen.

Deshalb sollten Sie auch in Praxen, in denen keine eigene Distanzzone für die Anmeldung eingerichtet oder markiert ist, zum Patienten vor Ihnen so großen Abstand halten, dass Sie seine Angaben nicht automatisch mithören (die Person hinter Ihnen wird sich hoffentlich an Ihnen ein Beispiel nehmen).

Viele Wartezimmer sind so eingerichtet, dass die Patienten „wie die Hühner auf der Stange“ in einer Reihe sitzen müssen. Wenn es der Patientenandrang erlaubt, sollten Sie es vermeiden, sich direkt neben einen Mitpatienten zu setzen. Wenn Sie mindestens einen Stuhl Abstand zwischen sich lassen, respektieren Sie das Distanzbe-

dürfnis des anderen und verringern zudem eine eventuelle Ansteckungsgefahr.

4. Im Zug

Besonders in geschlossenen Abteilen entwickeln wir schnell ein Revierdenken. Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein leeres, sechssitziges Abteil, dann können Sie sich Ihren bevorzugten Sitzplatz aussuchen. Sie setzen sich hin, und wenn Sie es machen wie die meisten anderen Menschen, legen Sie gleich noch eine Jacke, Tasche oder Zeitung auf den Platz neben Ihnen. Damit signalisieren Sie, dass Sie diesen Platz als „Distanzhalter“ beanspruchen.

Normalerweise wird jeder weitere Zugreisende, der „Ihr“ Abteil betritt, Ihren Wunsch respektieren und sich stillschweigend auf einen der anderen freien Plätze setzen (und den daneben mit seiner Jacke freihalten). Kommen weitere Reisende dazu, werden sie fragen, ob der Platz neben Ihnen noch „frei“ ist – und Sie werden das höflicherweise bejahen.

Wenn es voll wird Nur ein sehr unhöflicher Mensch würde einfach die auf dem Platz liegende Jacke zur Seite schieben und sich kommentarlos setzen. Andererseits wäre es auch nicht sehr rücksichtsvoll, den Sitz neben sich weiter als Distanzhalter zu beanspruchen, wenn der Zug schon sehr voll und es deswegen klar ist, dass sich dort jemand hinsetzen möchte.

5. Im Restaurant/In der Kantine

Manchmal sitzen Sie allein oder als Paar an einem Vierertisch. Ist das Lokal oder die Kantine voll, kann es passieren, dass ein weiterer Gast beziehungsweise ein weiteres Paar an „Ihren“ Tisch tritt und fragt, ob man sich dazu setzen darf.

Natürlich geben Sie Ihre Zustimmung – und setzen selbstverständlich voraus, dass sich der oder die Neuankömmling(e) an das ungeschriebene Gesetz des Platzteilens halten werden: Ab jetzt gehört nämlich die Hälfte des Tisches

zu Ihrem Revier und die andere zum Revier des/der Hinzugekommenen.

Sie werden sorgfältig darauf achten, nicht versehentlich ein Glas oder einen leeren Teller auf die „fremde“ Tischhälfte zu schieben, denn das würde als sehr unfreundlicher Akt gewertet.

6. Am Arbeitsplatz

Im Berufsleben wird die Sache dadurch komplizierter, dass zusätzlich zu den „normalen“ Distanzregeln noch Macht- und Statusaspekte zu berücksichtigen sind. Nicht umsonst haben Chefs für gewöhnlich größere (Einzel-) Büros als ihre Mitarbeiter, denn Raum signalisiert Status.

Das Chefbüro ist das Territorium eines ranghöheren Gruppenmitglieds, weswegen Sie es nicht ohne Aufforderung oder Einladung betreten sollten. Wer ohne Zögern schnurstracks an den Chefschreibtisch durchmarschiert, zeigt seine Missachtung gegenüber dem Ranghöheren und wird sich damit kaum beliebt machen.

**Distanzanspruch
als Machtsignal**



Wer Distanzzonen missachtet, verursacht Unbehagen.

Umgekehrt meinen manche Vorgesetzte, für sie würden keine Distanzregeln gelten. Einer schleicht sich an seine Mitarbeiter in der Produktion heran, sodass sie ihn erst bemerken, wenn er schon die Hand auf ihrer Schulter hat, ein anderer setzt sich lässig auf den Schreibtisch seiner Sekretärin, ein dritter beugt sich über die Schulter eines Mitarbeiters und tippt auf dessen Tastatur herum.

Das ist oft nur gedankenlos, im Ergebnis aber respektlos gegenüber den Mitarbeitern.

Das Erstaunlichste an all diesen Beispielen ist, dass all diese Revier- und Distanzregeln meistens sehr gut funktionieren, ohne dass jemand darüber sprechen oder sie sich gezielt bewusst machen würde. Meistens merken wir erst, dass es sie gibt, wenn jemand sie verletzt – hoffentlich nicht wir selbst!

Die wichtigsten Regeln im Überblick

- ▶ Achten Sie bei einer Begrüßung auf das Einhalten der angemessenen Distanz. Wenn Sie bemerken, dass der andere unwillkürlich zurückweicht, gehen Sie ebenfalls einen kleinen Schritt zurück.
- ▶ Dringen Sie bei Menschen, die nicht Ihrer Familie oder Ihrem engen Freundeskreis angehören, grundsätzlich nicht in die intime Distanzzone ein, die bis zu etwa 50 Zentimetern reicht.
- ▶ Seien Sie bei Menschen, die Ihnen wenig vertraut sind, vorsichtig mit Berührungen, die über den üblichen Händedruck hinausgehen.
- ▶ Beachten Sie die Distanzbedürfnisse auch bei Arbeitsabläufen im Team. Besonders als Mann sollten Sie weiblichen Kollegen nicht zu nahekommen.
- ▶ Respektieren Sie das persönliche Territorium eines Menschen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich.

- ▶ Denken Sie daran, dass auch ein Sitzplatz in einem „öffentlichen“ Raum ein persönliches Territorium sein kann. Setzen Sie sich nicht ungefragt auf den Stammplatz/Schreibtisch(stuhl) eines anderen.
- ▶ Ein Kollege wird seinen Arbeitsplatz, sei es an einer Maschine oder an einem Schreibtisch, ebenfalls als sein Territorium empfinden. Berücksichtigen Sie das, und verändern Sie dort nichts ohne sein Einverständnis.
- ▶ Halten Sie angemessenen Blickkontakt. Die Grundregel: Je enger der Raum, in dem Menschen sich treffen (etwa im Fahrstuhl), desto weniger Blickkontakt ist unter Fremden „erlaubt“. Längerer intensiver Blickkontakt gilt unter Fremden als aufdringlich.
- ▶ Stellen Sie vor einer persönlichen Kontaktaufnahme immer Blickkontakt her. Vermeiden Sie es deswegen, einen anderen von hinten anzusprechen oder gar zu berühren.
- ▶ Halten Sie sich an die „ungeschriebenen Teilungsgesetze“ zwischen Fremden in der Öffentlichkeit. Beispiel: Ein Tisch im Restaurant wird halbe-halbe geteilt, wenn sich dort zwei Fremde gegenüber sitzen.

Was Sie tun können, wenn andere Ihre Distanzzone verletzen

Wenn es zu Distanzverletzungen kommt, ist das manchmal kalkuliert, eben um jemanden einzuschüchtern oder ihm seine unterlegene Position zu verdeutlichen.

Meistens aber ist der Grund viel harmloser und unschuldiger: Derjenige, der Ihnen zu sehr auf die Pelle rückt, hat einfach ein anderes Distanzempfinden und merkt deswegen nicht (gleich), dass er Ihres verletzt.

BEISPIELE:

- ▶ Ihr Chef kommt mit einer Arbeitsmappe in Ihr Büro und schiebt einen Stapel Unterlagen auf Ihrem Schreibtisch zur Seite, um seine Mappe dort abzulegen.
- ▶ Eine Kollegin stellt sich nah neben Ihren Schreibtisch, während Sie telefonieren, und folgt Ihrem Gespräch interessiert.
- ▶ In der Schlange vor der Supermarktkasse schiebt die Frau hinter Ihnen Ihre Waren auf dem Band zusammen, um Platz für ihre zu machen.
- ▶ Sie begegnen vor Ihrem Haus einem Nachbarn, den Sie nicht so sympathisch finden. Er will Ihnen den neuesten Streit mit anderen Bewohnern der Anlage schildern und kommt Ihnen dabei immer näher.

Ihnen ist die andere Person jeweils so nahe, dass Ihr natürliches Distanzbedürfnis missachtet wird und Sie sich unbehaglich fühlen. Was können Sie tun?

Grundsätzlich können Sie sich körpersprachlich oder mit Worten „wehren“.

Wie Sie körpersprachlich für mehr Distanz sorgen

Reines Zurückweichen genügt nicht immer. Denn damit laufen Sie Gefahr, dass die andere Person genau diesen Schritt wieder hinterherkommt. Wiederholen Sie dieses Spiel, kann das zur Dauerverfolgung werden.

Und: Falls Sie nicht aufpassen und sich rückwärts in die Richtung einer Wand bewegen, sind Sie dort irgendwann „gefangen“. Sie befinden sich in einer Falle und können nicht mehr flüchten.

Der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat dazu folgende Anekdote erzählt:

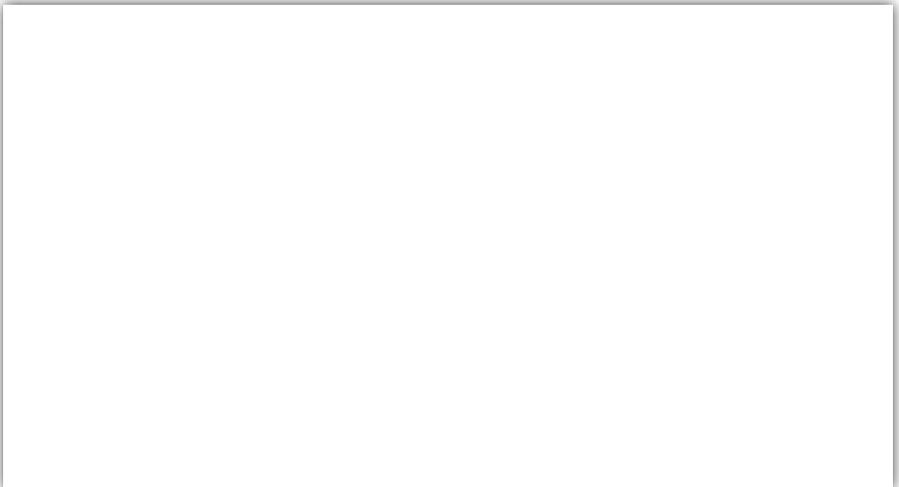
In einem Reitclub in São Paulo musste eines Tages ein Schreiner anrücken, um ein Geländer zu erhöhen, über das mehrfach Gäste rücklings gestürzt waren.

Auffällig dabei war: Die verunglückten Gäste waren immer Nordamerikaner oder Europäer, nie aber Brasilianer. Stets war den Unfällen ein Gespräch zwischen einem Brasilianer und einem Ausländer vorausgegangen. Der Brasilianer rückte näher, um in die für ihn richtige Distanzzone zu kommen, der Ausländer wich zurück – und das wiederholte sich so lange, bis der Ausländer rückwärts über die Brüstung fiel.

Quelle: Nach einem Interview mit Paul Watzlawick, amerikanischer Kommunikationsforscher, Psychiater und Schriftsteller österreichischer Herkunft.

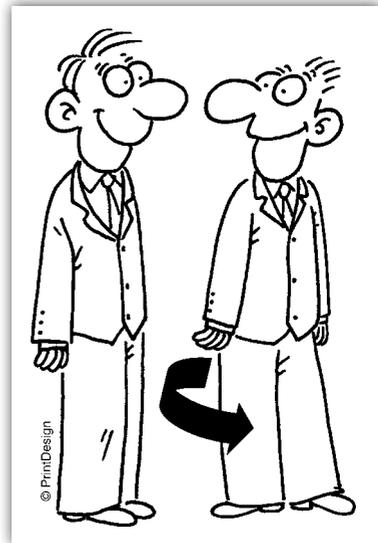
Kulturelle
Differenzen

Abgesehen davon, dass es immer nützlich ist, die Gepflogenheiten anderer Kulturkreise zu kennen und zu berücksichtigen, können Sie eine solche Situation geschickter (und unfallfrei) lösen.



Zur Seite drehen statt zurückweichen

Statt zurückzuweichen, drehen Sie einfach die linke Körperseite etwas von Ihrem zu nahen Gegenüber weg. Das wirkt zum einen „sanfter“ als ein Rückwärtsschritt und reizt zum anderen weniger zum Folgen. Kaum jemand wird einen Viertelkreis um Sie herum machen, nur um wieder genau gegenüber Ihnen zu stehen zu kommen. Oft dreht sogar in einer Spiegelreaktion die zu nahe gekommene Person intuitiv ebenfalls eine Schulter zurück, und zwar die rechte. So wird die Distanz noch etwas größer, und Sie können sich wieder entspannen.



Indem Sie sich leicht zur Seite drehen, bewahren Sie Ihren Freiraum.

Distanzverstärker aufbauen

In anderen Situationen, wenn Sie beispielsweise am Schreibtisch sitzen und ein Kollege Ihnen zu nahe rückt, können Sie versuchen, eine Barriere zu errichten, die als „Distanzverstärker“ dient. Schieben Sie beispielsweise einen Aktenstapel oder die Kaffeekanne zwischen sich und den aufdringlichen Zeitgenossen.

Wenn Sie sich am Schreibtisch öfter bedrängt fühlen, können Sie ihre Platte mit „Distanzhaltern“ umgeben, etwa mit größeren Ablagekörben und einer Grünpflanze am Rand. Auch eine Drehung des Schreibtischs, die es Ihnen erlaubt, mit dem Rücken zur Wand zu sitzen, kann Ihr Distanzbedürfnis stillen.

Wenn das alles nichts bewirkt, können und dürfen Sie Ihr Unbehagen auch ansprechen.

Wie Sie höflich um die Berücksichtigung Ihrer Distanzbedürfnisse bitten

Wenn es Ihnen so geht wie den meisten Menschen, müssen Sie sich schon sehr in die Enge getrieben fühlen, bis Sie es laut ansprechen. Aber manche Mitmenschen reagieren einfach auf kein körpersprachliches Signal. Dann besteht allerdings die Gefahr, dass Sie verbal ziemlich aggressiv werden und damit Ihr ahnungsloses Gegenüber, das Ihnen vermutlich gar nichts Böses wollte, erschrecken oder vor den Kopf stoßen.

Achten Sie also darauf, ruhig und freundlich zu sagen, was Sie im Einzelnen stört.

BEISPIELE:

- ▷ ... zu Ihrem Chef, der Unterlagen auf Ihrem Schreibtisch zur Seite schiebt: *„Entschuldigen Sie, aber so komme ich durcheinander. Ich räume eben meine Unterlagen weg, dann können wir uns das ansehen.“*
- ▷ ... zu der Kollegin, die Ihrem Telefonat lauscht: *„Ich komme gleich zu dir rüber, wenn ich zu Ende telefoniert habe.“*
- ▷ ... zur Dränglerin an der Supermarktkasse: *„Ich mache hier gerne mehr Platz für Sie, aber das möchte ich lieber selbst tun.“* ➔

► ... zum Nachbarn, der Ihnen auf die Pelle rückt: *„Herr Macke, bitte nehmen Sie es mir nicht übel, aber ich fühle mich sehr eingeengt und unwohl, wenn jemand so nahe bei mir steht wie Sie jetzt. Dann kann ich mich gar nicht auf das Gespräch konzentrieren.“*

Andere Länder und Kulturkreise haben andere Distanzzonen

Alles, was Sie bisher gelesen haben, gilt für unsere mitteleuropäische Kulturzone. In vielen südlichen Ländern gelten geringere Distanzzonen – und wir Mitteleuropäer genießen deswegen dort den Ruf, kühl und abweisend zu sein.

TIPP: Lesen Sie dazu auch den Experten-Tipp von Gerhard Hain auf Seite 93 dieser Ausgabe.

Fazit: Der richtige Mix aus Nähe und Distanz ist ein Zeichen des Respekts

Früher war es eine besondere Ehre, wenn man sich Königen, Kaisern und Oberhäuptern bis auf wenige Schritte nähern durfte. Je mächtiger ein Herrscher, desto größer war sein persönliches Territorium und sein Distanzbedürfnis. Distanz hat zwei Facetten:

1. Sie fühlen sich wohl und geachtet, wenn jemand Ihr Distanzbedürfnis und Ihre Grenzen respektiert.
2. Sie fühlen sich aber auch wohl und geachtet, wenn eine Person, die Sie mögen und schätzen, Ihnen gewährt, in seine persönliche/intime Distanzzone einzudringen.

Bedenken Sie dabei, dass das Bedürfnis nach Nähe und Distanz kulturell geprägt ist. Andere Länder, andere Sitten!