

22. Juni 2017



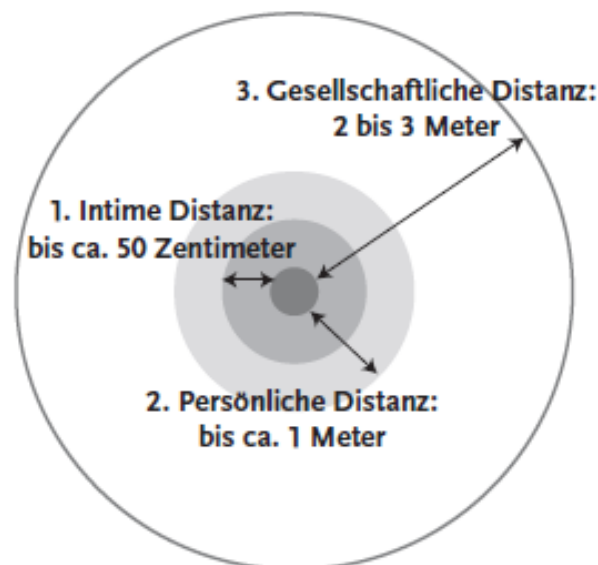
## Abstand bitte: Kennen Sie die Distanzzonen?

**Die Gründe, warum eine Kommunikation nicht gelingt, sind oft banal. Das musste ein Manager feststellen, der im Großraumbüro seinen Mitarbeitern die Anweisungen zurief, ohne sich zu ihnen zu begeben oder sie zu sich zu bitten. Fast jeder Mensch findet es befremdlich, über eine Entfernung von mehreren Metern hinweg eine persönliche Unterhaltung zu führen.**

Um gut miteinander in Kontakt treten zu können, sollte man sich zumindest im gesellschaftlichen Distanzbereich befinden – es sei denn, es werden weitere Hilfsmittel eingesetzt:

- Telefon
- Lautsprecher
- Mikrofon für einen Referenten etc.

**Zu viel oder zu wenig Abstand – so finden Sie die richtige Mischung aus Nähe und Distanz:**



## 1. Wer darf Ihnen auf die Pelle rücken?

Die **intime Distanzzone** beträgt 50 Zentimeter zwischen den Personen. So nah lässt man in der Regel nur Familienmitglieder oder sehr gute Freunde an sich heran, z. B. während einer herzlichen Begrüßung mit Wangenküsschen oder einer Umarmung.



Unbekannte, Fremde oder geschäftliche Kontakte haben in dieser Distanzzone nichts zu suchen. Dringt eine nicht (sehr) vertraute Person in Ihre intime Distanzzone ein, empfinden Sie dies wahrscheinlich als Grenzverletzung. Sie reagieren vielleicht mit Abwehr, Ärger, Aggression oder Rückzug. Es gibt lediglich zwei gesellschaftliche Ausnahmen.

*Erstens:* Ärztinnen, Friseure, Masseure und Personen mit ähnlichen Berufen dürfen in die intime Distanzzone eindringen. Da sie sonst ihren Beruf nicht ausüben könnten, müssen Sie ihnen die Erlaubnis zum Körperkontakt geben.

*Zweitens:* Ihre Erlaubnis zur Berührung geben Sie auch beim Gesellschaftstanz, wenn Sie zum Tanzen auffordern oder aufgefordert werden.

### Machtkampf Distanzzone

Kennen Sie das? Es gibt Menschen, die sich im Bus, in der Bahn oder im Flugzeug besonders breit machen. Sie missachten die Distanzbedürfnisse ihrer Sitznachbarn und bereiten ihnen dadurch ein gewisses Unbehagen. Ihr bewusstes oder unbewusstes Ziel: mehr Platz für sich beanspruchen.

In solchen Fällen haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie halten das unangenehme Gefühl aus und verteidigen Ihren Raum, z. B. Ihren Anteil an der Armlehne, Ihren Platz im Fußbereich, nonverbal. Oder Sie sprechen das Problem an: „Entschuldigen Sie, könnten Sie sich bitte so hinsetzen, dass Sie Ihre Füße bei sich behalten und ich mich auch bequem hinsetzen kann? Vielen Dank!“

## 2. Entspannte Kommunikation in der persönlichen Distanzzone

Nach der intimen folgt die **persönliche Distanzzone**. Sie beträgt etwa einen Meter zwischen den Personen. In dieser Distanz finden z. B. die klassische Begrüßung mit Handschlag, Small-Talk-Gespräche und Unterhaltungen statt.



In der Regel ertragen Sie in dieser Zone fremde Personen, ohne Abwehrmechanismen zu entwickeln.

Der Wechsel zwischen den Distanzonen kann fließend sein. Wird ein Gespräch vertraulich, verringert sich oft auch die körperliche Distanz. Das merken Sie als Beobachter daran, wenn zwei „die Köpfe zusammenstecken“.

Achten Sie in dieser Zone besonders auf die Körpersprache Ihres Gegenübers: Ein Vorneigen oder ein Zurücklehnen sind deutliche Hinweise darauf, welches Distanzbedürfnis Ihr Gesprächspartner gerade hat.

Bei kontroversen Diskussionen und Streitgesprächen können Sie beobachten, dass in der Regel auch das räumliche Distanzbedürfnis wächst und ein (oder beide) Gesprächspartner sich zurücklehnen, den Blick abwenden oder die Arme verschränken.

### 3. Kontaktaufnahme auf gesellschaftlicher Ebene



Die **gesellschaftliche Distanz** umfasst etwa zwei bis drei Meter, in bestimmten Situationen kann sie noch etwas großzügiger definiert werden. In dieser Distanzzone findet in der Regel der klassische Tagesgruß ohne Körperkontakt statt. Menschen reagieren eher abwartend.

*Beispiel:* Sie treffen auf der Straße Ihren Chef in Begleitung seiner Frau. Sie grüßen beide und warten ab, ob Ihr Chef für einen kurzen Small Talk mit Ihnen stehen bleibt oder ob er es bei dem Tagesgruß belässt und weitergeht.

In der gesellschaftlichen Distanz können Sie mit einem freundlichen Blick, einem Lächeln und einem Tagesgruß die Weichen für den weiteren Verlauf des Kontakts stellen. Senden Sie diese positiven Signale, spürt der andere, dass sie ihm wohlgesinnt und aufgeschlossen sind.

Diese Signale sind sehr wichtig, damit eine Kontaktaufnahme positiv verlaufen kann. Sprechen Sie einen Menschen an, bevor Sie Blickkontakt mit ihm aufnehmen konnten, wird er erschrocken sein oder zumindest verwundert/ überrascht reagieren.

#### Achtung: Andere Kulturen, andere Distanzbedürfnisse!

Beachten Sie bitte, dass die Distanzbedürfnisse von Kultur zu Kultur variieren können. In vielen lateinamerikanischen Ländern ist das Distanzbedürfnis geringer als in Europa, in vielen asiatischen Ländern ist es größer. Wird es eng (z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln), ist es wichtig, sich als Unperson zu verhalten und z. B. keinen Blickkontakt aufzubauen.

