



# Etwas Abstand bitte!

## Die vier Distanzzonen

**0 – 40 Zentimeter: Intime Distanz.** In diesem Bereich kommuniziert man nur mit Menschen, die einem im wahrsten Sinne des Wortes nahestehen: Verwandte, der/die Partner/in und mit engen Freunden.

**40 Zentimeter – 1,5 Meter: Persönliche Distanz.** In dieser Zone führt man ganz normale Gespräche mit Kollegen, beim flüchtigen Smalltalk auf der Straße oder bei einer Party.

**1,5 – 4 Meter: Gesellschaftliche Distanz.** Dies ist der Raum für eher unpersönliche Angelegenheiten: Der Kontakt zum Handwerker, zur Putzfrau oder zum Postboten. Gilt auch als empfohlene Distanz bei allen hochfiziellen Anlässen.

**Ab 4 Metern: Öffentliche Distanz.** So viel Abstand hat man z.B. als Redner zum Plenum – denn nur mit ausreichend Abstand kann man mit allen Zuhörern Blickkontakt aufnehmen.

Körperliche Nähe ist ja eigentlich ganz schön – aber nur, wenn sie erwünscht ist. Dringt hingegen jemand ohne Erlaubnis in die Hoheitszone ein, die wir um uns herum aufbauen, empfinden wir das oft als Bedrohung. Aber es gibt Wege, das eigene Revier zu verteidigen...

Es gibt Momente, da würde man gern in einer großen, stabilen Luftblase leben. Einer unsichtbaren Hülle, durch die uns kein Fremder zu nahe kommen kann. Das Warten in der Kassenschlange kann so ein Moment sein: Wenn man mal wieder einen Dränger hinter sich hat, der (auch wenn es nicht vorangeht) kontinuierlich millimeterweise vorrückt, bis man seinen Atem am eigenen Ohr – oder wahlweise den Wagen in den Kniekehlen spürt. Als glaubte er, durch Anschieben von hinten ginge es irgendwie schneller.

### Zu wenig Distanz muss keine böse Absicht sein

„Abstand halten, bitte“, möchte man dieser Spezies Mensch zurufen, die nicht nur in Warteschlangen vorkommt, sondern auch in der Einkaufspassage, wo rücksichtslos gerempelt wird, oder in der U-Bahn, wo manch Sitznachbar beim Versuch, die Zeitung mitzulesen, bald auf dem eigenen Schoß landet. Einige stellen schon demonstrativ ihre Tasche auf dem Nebensitz ab, um den Abstand wahren zu können. Gehört sich natürlich nicht –

nachvollziehbar ist es dennoch. **Denn 40 Zentimeter Freiraum braucht der Mensch** mindestens um sich herum. Dieser Bereich gilt als intime Distanz (siehe Kasten), die er schützen möchte. „Nur Eltern, Kinder und den Partner lassen wir freiwillig so nah uns heran“, sagt Etikette-Expertin Nandine Meyden. Aber: „Nicht jeder hat das gleiche Distanzempfinden. Größere Menschen z.B. brauchen oft weniger Abstand als Kleinere. Darum sollte man nicht immer gleich von böser Absicht ausgehen, wenn einem jemand auf die Pelle rückt – derjenige kommt vielleicht gar nicht auf die Idee, dass man sich gestört fühlen könnte.“

**Aber was tun, wenn jemand nicht den nötigen Anstand für ausreichend Abstand hat?** Carolin Lüdemann von der CoachAcademy: „Versuchen Sie, sich demonstrativ abzuwenden, die Arme zu verschränken. Daran können andere erkennen, dass man sich unwohl fühlt.“ Im Aufzug ist das übrigens häufig zu beobachten: Alle bewegen sich so wenig wie möglich, starren immer wieder auf die Anzeige der Stockwerke und tragen mit Vorlie-

be eine Tasche oder Unterlagen wie eine Barriere vor sich. In der Supermarkt-Schlange klappt die Sache mit der Barriere übrigens auch, sagt Lüdemann: „Ich stelle den Einkaufswagen inzwischen immer hinter mich, statt ihn vor mir herzuschieben.“ Hilft das alles nichts, kann man den Dränger auch höflich darauf aufmerksam machen, dass er zu dicht aufgerückt ist – egal, in welcher Situation.

### Räumlicher Abstand ist nicht alles...

**Noch schlimmer: Übertriebener Körperkontakt.** Besonders unbeliebt machen sich z.B. Menschen, die beim Händeschütteln einfach nicht loslassen wollen, zusätzlich Unterarm oder Schulter berühren oder einem gleich um den Hals fallen. „Dagegen kann man sich nur schwer wehren“, sagt Nandine Meyden, „höchstens, indem man einen halben Schritt zurückgeht und den Oberkörper zurückbeugt – und dann kann man nur noch hoffen, dass der andere Ihr Unwohlsein bemerkt.“ Hilft auch das nicht – und ist die Situation gar nicht zu ertragen – bleibt nur noch

eine Möglichkeit: Sagen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie stört.

**Genauso wichtig wie der räumliche Abstand** ist übrigens auch der persönliche. Die wenigsten Menschen reagieren erfreut, wenn sie von der Arbeit kommen und zu Hause schon die Nachbarin auf dem Zaun lehnt, um den neuesten Klatsch loszuwerden. Ebenso will man vom Postboten nicht wissen, wie die letzte Darm-OP verlaufen ist oder was der Kollege über künstliche Befruchtung denkt. „Themen, die polarisieren, oder Berichte über Krankheiten sind beim Smalltalk tabu“, sagt Carolin Lüdemann. Mögliche Rettung: „Das Gespräch als eine Reihe von Dominosteinen betrachten – ein Thema kann ein anderes anstoßen, auf das man umlenken kann. Wer gar nicht reden will, kann sich nur höflich damit entschuldigen, dass er es leider eilig hat.“ Schalldicht müsste sie zuweilen also auch sein, die große, stabile Luftblase... *Melanie Schirmann*

**TV-TIPP**  
Vorsicht, Fettnäpfchen!  
Magazin  
MO • 11.6. • 17.55 Uhr • MDR

## psychologie-tipps

### Paar-Umfrage: Das Glück wächst mit der Zeit

Endlich mal eine Umfrage, die Grund zur Hoffnung gibt: 71,1 Prozent aller Deutschen, die in einer Partnerschaft leben, geben an, dass ihre Beziehung mit der Zeit immer schöner wird (GfK-Umfrage). Neun von zehn sagen sogar, dass sie sich jeden Tag aufs Neue freuen, ihre/n Partner/in zu haben. Die passenden Zahlen zum Liebestrend liefert das Statistische Bundesamt: Erstmals seit 1999 sank die Zahl der Scheidungen – 2005 wurden von 1000 Ehen nur 10,88 aufgelöst (2004 waren es noch 11,46).

### Muttis Familie ist die beste

Es ist nun mal so: Verwandte kann man sich nicht aussuchen – und manche sind einem deutlich lieber als andere. Meistens bevorzugen wir die Angehörigen aus der Familie der Mutter, fanden Forscher heraus. Der Grund liegt darin, so wird vermutet, dass man die Wahrscheinlichkeit, mit ihnen wirklich verwandt zu sein, unbewusst höher einschätzt.