

Ausbalanciert

Nähe und Distanz im Beruf

Nähe und Distanz sind gegensätzliche Pole. Beide sind wichtig. Die Heidelberger Kommunikationsberaterin Monika Radecki (www.monika-radecki.de) nennt die Regeln für die richtige Balance von Distanz und Nähe.



Wie verhalten sich Menschen auf einem überfüllten Bahnsteig? Sie stehen dicht an dicht und vermeiden jeden Kontakt, oft sogar den Blickkontakt. Warum? Wahrscheinlich, so würde ein Proxemiker – jemand, der das Raumverhalten von Menschen erforscht – sagen, weil ihnen das zu nah ist. Wir haben ein uns eigenes Gefühl, wie viel Raum für uns gut ist.

Die Situation auf dem überfüllten Bahnsteig oder im Fahrstuhl ist gut vorstellbar. Wir wissen, welcher Raum uns idealerweise zusteht. Schwieriger ist es, sich diesen im beruflichen Umfeld bewusst zu machen.

Die Frage von Nähe und Distanz ist ein ständiges Abwägen. Jeder sollte für sich herausfinden, wie er die beiden Pole selbst erlebt und wie andere diese erleben. Nicht zuletzt funktioniert dadurch auch die Kommunikation besser. Grund genug, sich der verschiedenen Distanzzonen bewusst zu werden. Zu unterscheiden sind die intime, die persönliche, die gesellschaftliche Zone und die öffentliche Zone.

Maßstäbe für Distanzzonen

Die intime Zone: Sie reicht von Körperkontakt bis etwa einen halben Meter Abstand (kann auch mehr sein). Es ist der Bereich für vertraute Menschen. Was passiert, wenn Menschen ungefragt in diesen intimen Raum eindringen, zum Beispiel in der Bahn oder im Aufzug? Man vermeidet Blickkontakt und nimmt eine Haltung ein, die nach außen hin unfreundlich wirkt: „Bleib mir vom Leib.“

Die persönliche Zone: Sie gilt bei persönlichen Gesprächen, die wir sozusagen mit Handschlag beginnen. Eine gute Orientierung für diese Entfernung ist ein halber bis eineinhalb Meter.

Die gesellschaftliche Zone: In dieser Zone finden die meisten beruflichen Kontakte statt. Sie umfasst die Entfernung eineinhalb bis dreieinhalb Meter. Das ist die Entfernung, in

der vor dem Schreibtisch der Besucherstuhl steht. Es ist die Distanz, die – idealerweise – in der Teamrunde durch den Besprechungstisch vorgegeben wird. Ausnahme: Führungskräften werden oft je nach Hierarchie überdurchschnittlich große Distanzzonen zugestanden.

Die öffentliche Zone: Sie kennzeichnet die Zone, in der man hierarchisch höhergestellten Personen oder einem Vortragenden begegnet, und umfasst eine Distanz von dreieinhalb bis acht Metern.

Wer die Maßstäbe für die Distanzzonen kennt, kann sensibler reagieren. Schon George Bernard Shaw sagte: „Den Abstand wahren ist das Geheimnis der Kultur.“

Buchtipps

Der berühmte Lehrer der Körpersprache, Samy Molcho, analysiert in seinem neuesten Buch die bestimmenden Pole unserer Beziehung zu anderen Menschen – Nähe und Distanz. „Unaufhörlich stehen wir auf der Schaukel, die bedeutet: Ich möchte das Ich und brauche das Du. ... so werden wir bis zu unserem letzten Tag zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Bedürfnis nach Distanz pendeln“, schreibt der Autor. Er zeigt mit vielen Beispielen und Fotografien die unterschiedlichsten Formen von Nähe und Distanz. Ein guter Ratgeber für ein respektvolles und harmonisches Miteinander.

Samy Molcho: *Umarme mich, aber rühr mich nicht an. Körpersprache der Beziehungen. Von Distanz und Nähe.* Ariston Verlag 2009, 19,95 Euro



BONUS

Das Magazin der Volksbanken Raiffeisenbanken

Erhaben Abipimus Dr. Noriker Wolf im Interview

Vernetzt Die Welt der Zukunft

Eloquent Ein Gespräch über Sprache mit Wolf Schmidler

Nähe

Mehr als nur
ein Wort

