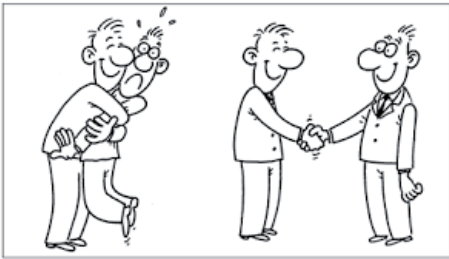


„Komm mir nicht zu nahe!“ – der richtige Umgang mit Distanzzonen



Viele Menschen fühlen sich unbehaglich, wenn Ihnen andere Menschen zu nahe kommen. Verständlich, denn wir alle haben einen unsichtbaren Kreis um uns herum, unsere „intime Distanzzone“. In diesen Bereich (ca. 50 cm um unseren Körper herum) gehören in der Regel die Familie, die Partnerin/der Partner, die engsten Freunde und bei vielen Menschen auch das geliebte Haustier. **Diese unsichtbare Grenze gilt es, im Privat- sowie im Berufsleben zu achten.**

Kommt uns ein Fremder ungebeten zu nahe, reagieren wir, je nach Charakter und Temperament ängstlich, abwehrend oder aggressiv.

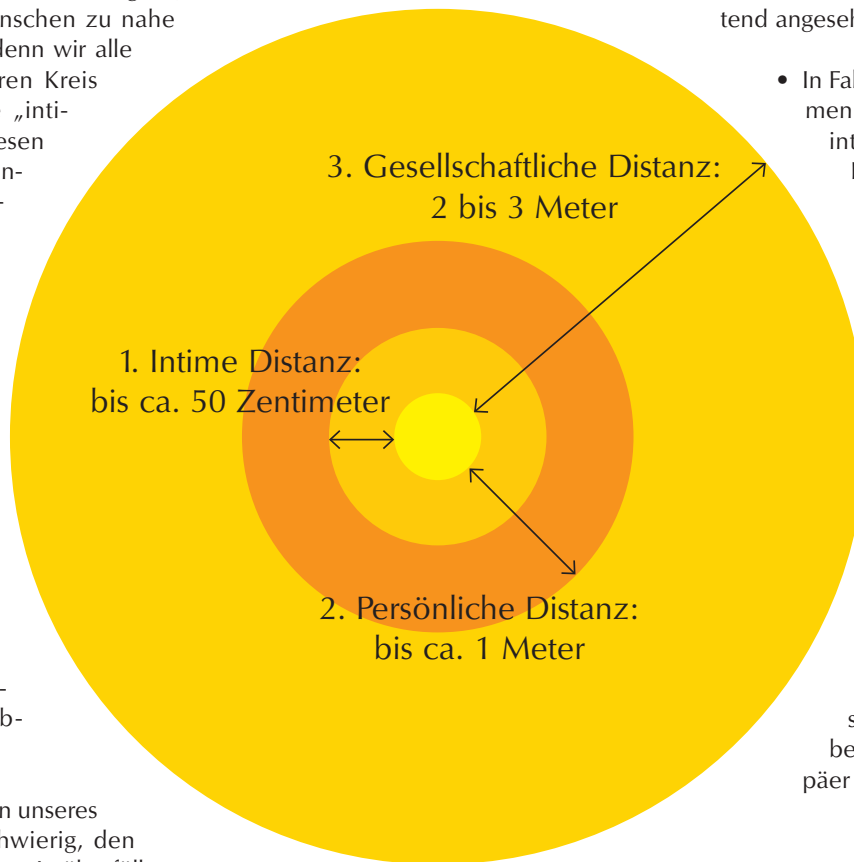
In bestimmten Situationen unseres Lebens ist es jedoch schwierig, den richtigen Abstand zu halten. In überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Aufzug zum Beispiel. Aber auch im Flugzeug kommt man sich oft ungewollt recht nah, da der Platz um einen herum beschränkt ist. Umso sensibler sollten wir in solchen Momenten agieren. **Entschuldigen Sie sich für einen ungewollten Körperkontakt oder einen unbeabsichtigten Rempeler o. ä.!**

In einem Abstand von ca. 50 bis 100 cm (dies entspricht ungefähr einer Armlänge, vergleichbar beim Handschlag) fällt uns die Begrüßung eines Unbekannten, das nebeneinander Verweilen oder in einer Schlange anstehen sowie eine Unterhaltung schon sehr viel leichter. Dieser zweite, etwas weitere Kreis wird „persönliche Distanzzone“ genannt. Im beruflichen Umfeld ist dies stets der richtige Abstand – zu Kunden,

den Kollegen oder dem Chef. Aber auch an der Supermarktkasse, in der Arztpraxis am Empfang oder am Bankschalter wird diese Distanz als angenehm empfunden. **Menschen, die drängeln, anderen rücksichtslos auf die Pelle rücken oder auf Tuchfühlung gehen, erzeugen nicht selten Unmut.**

Einhalten der persönlichen Distanzzone von circa einer Armlänge.

- **Respektieren Sie in Gänze das persönliche Territorium Ihres Gegenübers** – in Ihrem privaten sowie im beruflichen Umfeld. Bei Kollegen sind dies z. B. auch der eigene Arbeitsplatz, der Schreibtischstuhl oder die persönliche Kaffeetasse. Davon ungefragt Gebrauch zu machen wird als grenzüberschreitend angesehen.



- In Fahrstühlen und kleinen Räumen sollten Sie darüber hinaus intensiven Blickkontakt mit Ihnen unbekannt Menschen meiden. Je enger der Raum, desto eher wird, zu der schon vorhandenen Nähe, ein intensiver Blick als unangenehm und bedrohlich empfunden.

- **In vielen südlichen Ländern gelten andere Nähe- und Distanzregeln!** Seien Sie nicht abweisend, sondern aufgeschlossen, wenn Ihnen Menschen anderer Kulturkreise auf andere Art und Weise begegnen, als wir Mitteleuropäer dies in der Regel tun.

Die wichtigste Regel im Überblick:

- Respektieren Sie grundsätzlich die intime Distanzzone eines anderen Menschen, insbesondere dann, wenn sie nicht zur Familie oder zum engen Freundeskreis gehören. Auch Berührungen wie Schulterklopfen, über die Wange streicheln o. ä., die über den regulären Handschlag hinausgehen, können rasch als aufdringlich empfunden werden.
- Achten Sie bei der Begrüßung einer Ihnen noch unbekannt Person auf das



Tosca Freifrau von Korff ist Kommunikationsberaterin und Trainerin der IHK-geprüften Fortbildung zum Knigge-Experten. Sie ist Gründungsmitglied der Knigge-Gesellschaft für Moderne Umgangsformen.