

## Bitte Abstand halten – Wieviel Distanz ist höflich?

Es gibt mittlerweile Studien, die belegen, dass viele Menschen auf Verkehrsstaus, Warteschlangen oder Gedränge in Geschäften mit Stress reagieren. Nein, das hat nichts mit Termindruck zu tun, sondern mit zu viel menschlicher Nähe. Man bezeichnet das auch als Crowding-Situation. Das bedeutet, dass wir Fremden näher sind, als uns lieb ist. Das löst bei vielen Menschen enormen psychischen Druck aus. Der US-Antropologe Edward T. Hall entdeckte bereits 1963, dass jeder von uns Territorialansprüche besitzt. Wenn jemand in unsere Privatsphäre eindringt, bringen wir diesem Menschen entsprechend wenig Sympathie entgegen. Ein Beispiel: Angenommen, ein Kollege kommt in unser Büro hereingestürmt, schnappt sich einfach einen Stuhl und setzt sich ohne zu fragen einfach hin. Oder eine alltägliche Situation an der Kasse im Supermarkt: Wir möchten bezahlen und derjenige, der hinter uns steht, kommt uns so nahe, dass er einen Blick in unser Portemonnaie werfen kann. Auch in dieser Situation werden wir demjenigen eher wenig bis keine Sympathie entgegenbringen. Damit beginnen atmosphärische Störungen.

In der Studie von Edward T. Hall werden vier Zonen unterschieden:

- **Die intime Distanzzone.** Hier hält unser Gegenüber, wie engste Freunde, Familie oder der Partner, gerade mal 0-50 Zentimeter Abstand. Kommen weniger nahe stehende Menschen in diese Zone, reagieren wir mit Ablehnung oder gar Aggression. Daher ist es wichtig das Revier des anderen zu akzeptieren.
- **Die persönliche Distanzzone.** Sie ist guten Freunden oder sehr guten Kollegen vorbehalten. Sie dürfen zwischen 50 Zentimetern und 1,50 Meter an uns herankommen. In dieser Zone finden allerdings auch Begrüßung und Verabschiedung mit Handschlag statt. Hier sollten sich Fremde nur langsam nähern, wenn sie nicht gleich Vorbehalte schüren wollen.
- **Die gesellschaftliche Distanzzone.** Sie reicht von 1,50 bis 2,50 Meter. Das ist der klassische Abstand zu Fremden, Kunden und auch Verkäufern sowie Servicekräften u. a. Auch wenn wir im Hotel an der Rezeption stehen, ist die Theke der Abstandhalter. Oder wenn der Vorgesetzte mit seinem Mitarbeiter eine Besprechung führt, ist der Schreibtisch zwischen beiden Personen. Diese Distanzspanne wird vielfach im Berufsleben genutzt.
- **Die öffentliche Zone.** Auch Ansprachedistanz genannt. Sie beginnt ab einem Umkreis mehr als 2,50 Meter und ist typisch für die Rolle eines Zuschauers während er zum Beispiel einem Vortrag lauscht.

Diese Werte gelten für den mitteleuropäischen Raum, denn in südlichen Ländern, ist es völlig normal, dass die Menschen sich viel näher kommen. Ausnahmen gelten natürlich auch hierzulande, denn Menschen bestimmter Berufsgruppen dürfen uns deutlich näher kommen, wie Ärzte zum Beispiel sowie Frisöre. Gezwungenermaßen kommen uns Menschen auch in Aufzügen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln näher als sonst. Doch diese können dann, wie schon beschrieben, starkes Unbehagen und Stress auslösen. Denn wer diese unsichtbaren Grenzen unterschreitet, findet für seine Ideen und Vorschläge in der Regel kaum Gehör. Das Gefühl des Unbehagens überschattet nämlich dann den bestgemeinten Rat. Wer diese Distanzregeln beherzigt, bleibt sympathisch und er kommt den Menschen auch psychisch deutlich näher. Wie heißt es so schön: Die besten Kontakte sind mit *Abstand* die besten.

Stimmiger Auftritt für Ihren Erfolg.

---

Nicola Schmidt ist Expertin für die verbale und nonverbale Kommunikation. Mit einem stimmigen Konzept bietet sie Fach- und Führungskräften aus der freien Wirtschaft, wie der eigene Auftritt auf allen Ebenen der Kommunikation optimiert werden kann. Nicola Schmidt überzeugt mit viel Praxisnähe und Begeisterung. Sie setzt (Wirkungs-) Impulse. Charismatisches und sicheres Auftreten bilden das Fundament für den geschäftlichen Erfolg auf jedem Parkett. Info: [www.image-impulse.com](http://www.image-impulse.com)

