

Distanz

Was ist damit gemeint?

Wenn ich von Distanz spreche, meine ich damit den räumlichen Abstand zwischen den Menschen während eines Gesprächs, eines Vortrags oder einem anderen Zusammentreffen. Im besonderen möchte ich auf die Distanz im Kampfsport AIKIDO eingehen.

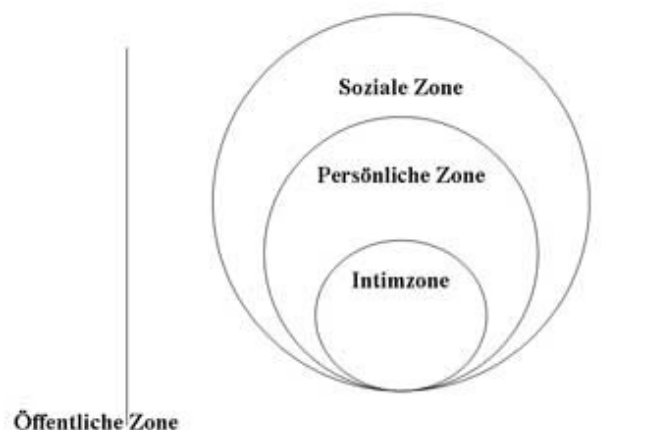
Wozu habe ich mich damit beschäftigt?

Es beeindruckt mich, dass uns das Abstandsverhalten, das weitgehend auf einer unbewußten Ebene geregelt wird, ständig gegenwärtig ist. Und kaum jemandem ist dies bewußt. Wenn die Regeln, die dafür herrschen, jedoch beeinträchtigt werden, kann es zu Konflikten kommen.

Mit Distanz verbinde ich auch Eigenschutz. Allein der Satz: es geht mir unter die Haut oder "es geht mir sehr nahe" zeigen deutlich, dass die Schutzzone durchbrochen wurde. Merkwürdigerweise werden diese Sätze auch verwendet, wenn sich das Unglück in weiter Ferne ereignet hat. Für mich deutet es darauf hin, das ich selbst auch bestimmen kann, ob ich ein Ereignis auf Distanz halte oder ob ich es nahe an mich heran kommen lasse bzw. sogar unter die Haut fahren lasse. Das Bewußtmachen dieser persönlichen Distanz ist somit von unschätzbaren Wert. Das Wissen um dieses Thema ermöglicht mir viel mehr Abwehrtechniken im räumlichen, visuellen sowie im emotionalen Bereich.

Wann verspüre ich Nähe? Woher weiß ich, was mir nahe genug oder weit genug weg ist? Manchmal wünsche ich mir Nähe, weil ich diese mit Geborgenheit und Vertrautheit verbinde. Von Unangenehmen halte ich lieber großen Abstand. Und wenn ich mich eingeengt fühle, gehe ich einen Schritt zurück, damit ich wieder einen Schritt vorwärts im Sinne von Fortschreiten gehen kann.

Der zwischenmenschliche Abstand wird in vier Zonen eingeteilt.



Die Intimzone

Sie umgibt unseren Körper wie eine zweite Haut. Innerhalb der Intimzone fühlen wir uns sicher und unangetastet. Sie umhüllt uns etwa im Radius von einer halben Armlänge. Manche Menschen beanspruchen einen größeren Radius. Dies ist abhängig von Kultur, Land und in welchem Freiraum jemand aufgewachsen ist.

"Nahe an uns ran" lassen wir im allgemeinen nur diejenigen, denen wir vertrauen und die

Menschen, die wir lieben. Im täglichen Leben passiert es nun öfters, dass uns mancher nahe rückt, obwohl wir das nicht möchten. Dies kann körperlich als auch verbal passieren (Beispielsatz: Ich an ihrer Stelle würde das so und so machen; körperlich: Er oder sie kommt ganz nahe, so daß es Dich faßt erdrückt). Dann entsteht sofort ein unangenehmes Gefühl, weil unerlaubt in unsere Intimzone eingetreten wurde. Je mehr es uns stört, desto mehr Kampfhormone produzieren wir. Wir "schalten" innerlich auf Abwehr. Von Natur aus sollen die Stresshormone dem Organismus helfen, falls der Mensch kämpfen oder fliehen muß. Werden die Stresshormone nicht abgebaut, speichern sich diese im Körper und können zu einem psychologischen sowie einem konkret physiologisch meßbaren Schaden führen.

Im Kampfsport mit Nahkampftechniken (Gegenbeispiel: Fechten) bewegen sich die Menschen üblicherweise in diesem Bereich. Sie lernen, sich auch in dieser Zone zu verteidigen und haben ständige Übung damit. Vielleicht erklärt dieser Umstand das Phänomen, dass es in den Kampfsport-Übungshallen sehr friedlich und freundschaftlich zugeht. Im AIKIDO haben wir einen stetigen Wechsel zwischen Intimzone und persönlicher Zone, weil es Techniken mit Körperkontakt gibt. Dieses Training erfordert Vertrauen zum Übungspartner und ich muß mir das Vertrauen des anderen erwerben.

In der Hauptsache allerdings wird in dieser Sportart gelehrt, die ideale Distanz (Ma-ai = harmonischer Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger) von etwa einer Armlänge einzuhalten. Diese Distanz ist für das Gelingen vieler Abwehrtechniken äußerst wichtig.

Persönliche Distanz

An der Grenze der Intimzone schließt sich die persönliche Zone an. Hier dürfen sich gute Freunde, Familienmitglieder und Menschen, zu denen wir ein herzliches Verhältnis haben, aufhalten. Dazu gibt es das berühmte NIETSCHKE-Beispiel von den Stachelschweinen: Um nicht zu frieren, rücken sie zusammen. Kommen sie sich dabei zu nahe, stechen sie sich gegenseitig mit den Stacheln. Also gilt es, die Nähe zu finden, bei der man nicht friert, und jene Intimität zu vermeiden, die im speziellen Fall verletzt.

In dieser Zone gibt es ein interessantes menschliches Verhalten. Wenn wir notgedrungen einem anderen so nahe rücken müssen, dass wir uns in seiner äußeren Intimzone oder inneren persönlichen Zone befinden, wie etwa im Aufzug, in einer Warteschlange, im Wartezimmer beim Arzt oder im überfüllten Kaufhaus, dann behandeln wir den anderen in der Regel nach einem ungeschriebenen Vertrag als Non-Person. Das zeigt sich durch verlegenes Zur-Seite-Schauen, Konzentration auf uns selbst, wir sprechen nicht oder wenig miteinander.

Bemerkenswert im Zusammenhang mit der persönlichen Zone ist unser Platzanspruch. Wenn wir z.B. in einer Tischrunde sitzen, dann sucht sich gewöhnlich jeder "seinen" Platz, den er mit persönlichen Gegenständen kenntlich macht. So legt er an "seinem" Platz seinen Notizblock und Stift. Er oder Sie hat sich das Revier abgesteckt. So manche Menschen reagieren wegen des Revierverlustes sehr empfindlich auf Platzwechsel.

Die soziale Zone

Die soziale Zone entspricht dem dritten Bereich. Sie ist für Kontakte oberflächlicher Art vorgesehen, wie z.B. Bekannte, die meisten Kollegen oder dem Chef. Auch Kundenberater und gute Verkäufer sollten zunächst in dieser Zone bleiben. Rückt der Verkäufer dem Kunden von Anfang an zu nahe, riskiert er schon allein deswegen, nichts zu verkaufen. Geschäftliche Kontakte werden vielleicht deshalb vermieden, weil ihn der andere zu sehr bedrängt. Gute Geschäftsleute wissen von diesem Bereich und bleiben deshalb auf diskreter Distanz. Schwierig wird es für dienstleistende Personen, wie Arzt, Pflegepersonal im Krankenhaus, Therapeut oder Friseur.

Die öffentliche Zone

Hierunter fällt jeder Abstand, der über die soziale Zone hinausgeht. Darunter gliedert sich die Konstellationen wie den Lehrer, der vor der Klasse steht, einen Redner vor seinem Publikum oder auch den Verkäufer, der hinter dem Tresen bleibt, um sich so vor den nahen Zutritt mancher Kunden zu schützen.

AIKIDO-Trainer

Die Durchführung eines AIKIDO-Trainings erfordert vom Trainer ein besonderes Feingefühl im Umgang mit der Distanz, da er im Verlauf des Trainings immer wieder zwischen den vier Zonen wechselt.

Die Kritik, die er an die Teilnehmer richtet, reicht verbal oft nicht aus. Die meisten AIKIDO´kas reagieren auf visuelle und kinästetische Hinweise. Er benötigt Geschick, die Kritik in der Zone zu äußern, in der sich der Betroffene noch sicher fühlt und Verbesserungshinweise annehmen kann. Er braucht die Gelegenheit, das Vertrauen seiner "Schüler" zu gewinnen, damit er sie notfalls "an der Hand" führen kann.

Er muß ein Gespür für die richtige Distanz entwickeln, wenn zwei Übende Freiraum für Ihre eigene Erarbeitung ihrer Technik brauchen.

Wenn die Teilnehmer nach Lob oder Tadel suchen und dabei genauestens auf die Mimik und Gestik des Trainers achten, tun sie das lieber aus sicherer Distanz. Oft genug sind deshalb keine Worte mehr nötig. Es herrscht Konzentration auf die Körpersprache.

Brigitte Hable

Trainerin nach NLP-Richtlinien