

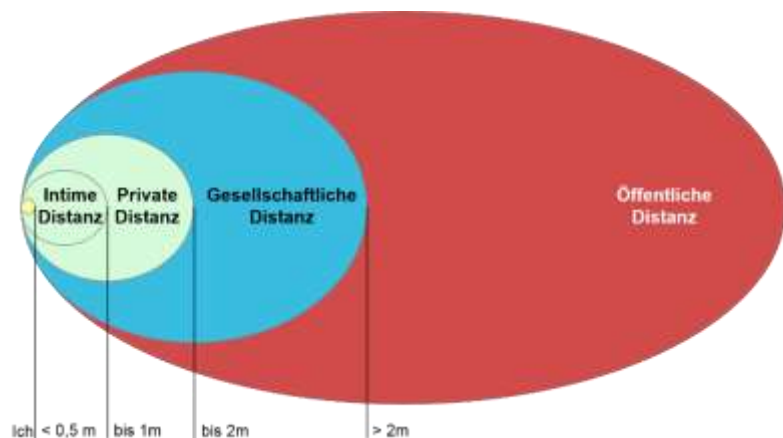
## Bleib mir von der Pelle! - Stressvermeidung durch Distanzveränderungen

In der Kommunikation ist das Problem nicht neu: in Abhängigkeit meiner persönlichen Befindlichkeiten löst die Distanz zu anderen Menschen unterschiedliche Hormonausschüttungen aus. Sehe ich meinen Lieblingskünstler weit entfernt auf einer großen Bühne, löst das Glücksgefühle aus. Ich fühle mich gut und der im Stadion oder in der Event-Halle erzeugte Stress ist ein positiver Stress (Eustress). Handelt es sich um einen Freund, der weit entfernt steht und den ich nicht erreichen kann, wird aus der Freude die Trauer, zumindest aber eine niedergeschlagene Stimmung. Das Problem: die Sympathie ist groß, aber ich habe keine Möglichkeit, die Distanz zu verkürzen. An den Künstler komme ich leider nicht dichter dran, dafür sorgen die Bodyguards und wenn der Freund hinter dem Kontroll-Terminal am Flughafen steht, hindern mich das fehlende Flugticket und die Mitarbeiter der Sicherheitsfirma oder Polizei daran, dass wir uns nähern. Außerdem würde eine Distanz-Verkürzung von z. B. einem Meter keine spürbare Veränderung bringen. Um mich nicht selber in eine Stresssituation zu bringen, muss ich diese Öffentliche Distanz (größer 2 m) akzeptieren. Ich nenne diese die „Geht ja nicht anders-Reaktion“.

Bei der Gesellschaftlichen Distanz (1-2 m) ist es schon ein anderes Gefühl, wenn es „enger“ wird. In diesem Einflussbereich findet Tag für Tag die Arbeit statt und der Umgang mit Menschen im Sportverein und in der Nachbarschaft. Auch hier gibt es Situationen, bei denen ich gerne mangels Empathie die Distanz vergrößern möchte: mal ist es der unangenehme Nachbar, mal die

Kollegin die nervt und der Chef, der mobbt. Auf der Straße würden wir, wenn uns jemand zu dicht „auf die Pelle rückt“ klar die Hände zur Abwehrhaltung hochheben und deutlich signalisieren: Bleibe stehen, du kommst mir (physisch) zu nahe. Das würden wir so im Beruf, z. B. bei einer sexuellen Bedrängnis, ebenfalls machen. Aber ernsthaft: Wer hat denn schon einmal seinem Chef ein deutliches Signal gegeben: Hier setzt du mich zu stark unter Druck? Wir neigen doch eher dazu, auch noch die nächste Aufgabe zu übernehmen und „leiden“ lieber. Bei geringer Sympathie („mein Chef ist eine Choleriker“) versuchen wir die Distanz in der Form zu vergrößern, dass wir ihm möglichst aus dem Weg gehen. Setzen mich die Kollegen unter Druck, gehe ich alleine in die Mittagspause und verlasse das Büro, sobald ich meine 8 Stunden geschafft habe. Allerdings ist dieses Verhalten endlich, denn man muss ja miteinander auskommen. Eine wirkliche Änderung ist nicht möglich. Damit ich mich hier nicht selber unter Druck setze, bleibt nur die „Ich-kann-nichts-ändern-Reaktion“.

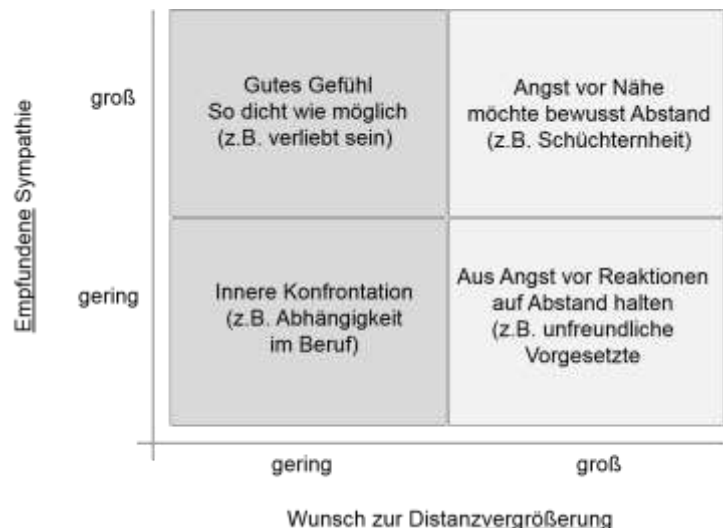
Unterschreiten wir die 1-Meter-Distanz sprechen wir von der Privaten- oder gar Intimen-Distanz (< 0,5m). In der privaten Distanz treffen wir uns mit engen Freunden, mit der Familie und mit der Partnerin und dem Partner. Allerdings unterschreiten wir diese Distanz auch in der Öffentlichkeit, z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei kann (muss aber nicht) diese Nähe in Abhängigkeit der Situation ganz unterschiedlich bewertet werden: Stehen wir bei Sommertemperaturen im engen Bus, in stickiger Luft und berühren dabei gelegentlich durchgeschwitzte Menschen, dann werden wir das i.d.R. als unangenehm empfinden. Sind wir aber im Sommer auf einem Konzert mit mega-toller



Musik und die Menschen tanzen alle, berühren wir ggf. auch den einen oder anderen, aber empfinden es als nicht ganz so unangenehm.

In dieser Situation haben wir aber die Entscheidungskompetenz, ob ich mich diesen Situationen stellen möchte oder nicht. Wenn mich die Nähe im Rock-Konzert stört, muss sich wohl eher ins Konzerthaus und auf Stühlen sitzen. Setzt mich meine Partnerin / mein Partner unter Druck, kann ich einmal relativ einfach die Distanz vergrößern (ich gehe ins andere Zimmer) oder kann zumindest verbal klar artikulieren, dass ich mich

unwohl fühle und unter Stress gesetzt werde. Ob diese Reaktion immer zu dem gewünschten Ergebnis führt, kann nicht garantiert werden. Auf der anderen Seite habe ich jederzeit die Chance, die Nähe zu verstärken. Wir können mehr mit den Kindern unternehmen und uns mal wieder mit Freunden treffen, mit dem Partner in ein schönes Restaurant gehen oder einfach mal gemeinsam chillen. Es ist also eine „Ich-habe-eine-Möglichkeit-Reaktion“.



Bei den oben dargestellten Situationen handelt es sich darum, ob ich gegenüber anderen die Distanzen vergrößern kann, um Stress zu vermeiden. Doch wie sieht es mit einem selber aus? Wenn mich eine Situation stresst, kann ich ja in meinem Inneren, in meinem eigenen Bewusstsein räumlich bzw. physikalisch keine Distanz vergrößern. Aber ich kann die Distanz zu der Ursache, die mich stresst, verändern. Dabei ist es wichtig, dass ich zunächst keine Ursachenforschung betreibe sondern eine Wirkungsanalyse. Die Ursache kann ich in vielen Fällen zunächst nicht beeinflussen, aber schon welche Wirkung erzielt wird. Wenn man mir immer mehr Arbeit gibt, kann ich diese Arbeit ggf. nicht ablehnen, aber ich kann sie organisieren. Wenn sich meine innere Unruhe immer stärker aufschaukelt, bis ich kurz vor dem Platzen stehe oder sogar Burnout-Gefahr besteht, dann kann ich daran arbeiten. Dies setzt aber voraus, dass ich achtsam mit mir selber umgehe und die Signale frühzeitig erkenne, wenn mir etwas nicht gut tut. Der große Vorteil dabei ist: Niemand hat Einfluss auf meine Reaktion bzw. kann sie verhindern, da sie für Dritte nicht erkennbar ist. Daher nenne ich diese Distanzveränderung die „Ich-kann-handeln-Reaktion“.

Diese vier Reaktionen stehen in Relation zueinander. Je nachdem,

- kann ich die Situation vollständig aktiv beeinflussen (aktiv),
- muss ich die Situation absolut passiv hinnehmen (passiv),
- kann ich die Situation nur marginal beeinflussen (semi-passiv),
- habe ich eine gute Chance, aktiv zu gestalten (semi-aktiv).

**Wolfram M. Walter**

PMD Projektmanagement Deutschland Akademie GmbH

