

In der Distanzzone

Wie gestaltet man Beziehung, wenn man sich nicht nahekommen darf?

Zur Dynamik zwischen Mensch und Raum

Mehr als je zuvor haben wir in den letzten Monaten abgewogen. Passt der Abstand? Bin ich zu nah? Wo ist der Platz in der U-Bahn, der den Raum der anderen respektiert und mich schützt? Kann ich die Lieblingskollegin spontan umarmen? Oh nein! Ich muss den Impuls unterdrücken. Wir spüren deutlich, wie unnatürlich wir einander begegnen.

Die Frage nach dem richtigen Abstand stellt sich in Supervision und Beratung ohnehin. Nun sorgen noch amtliche Vorgaben für verschärfte Aufmerksamkeit bezüglich Distanz und Bewegung im Raum. Da, wo ein Face-to-face-Setting im realen, geschützten Raum nicht mehr möglich ist, stellen Videoberatung und Telefoncoaching eine sinnvolle Alternative bzw. Erweiterung dar.

Eine Team- und Gruppensitzung nach neuen Regularien verändert jedoch deutlich ihre Dynamik. Die Kollegin in Reichweite spürt sich anders an als auf zwei Meter Entfernung. Die Verbindung wird im Abstand loser, man fühlt sich unverbundener und u. U. sogar verloren oder isoliert. Wir hören einander schlechter, zumal wenn der Kollege durch die Maske spricht, wir können weder die Artikulation mitlesen noch seine Mimik deuten. Zusammenhang und Zusammenhalt sind kaum noch sinnlich erfahrbar. Was fehlt da?

Wie gestaltet man Beziehung in der Distanzzone?

Coaching und Supervision sind Beziehungsgestaltung. Eine reale Begegnung lebt über die Sinne, man fühlt und riecht sich, schaut sich in die Augen. Gestik, Mimik und Bewegung sind weitere Schlüssel zum Verstehen des Gegenübers. Abstände wirken sich aus auf unser Befinden. Und auch Räume wirken emotional auf uns ein. Wir gehen mit den Räumen eine Beziehung ein, fühlen uns wohl oder unwohl. Das erfahren wir ganz deutlich, wenn wir in fremden Räumen arbeiten. Nur temporär genutzte Räume sind in der Regel nicht nach unseren eigenen praktischen und ästhetischen Wunschvorstellungen gestaltet. Wo möglich rücken wir Stühle, verschieben

Tische, richten uns ein im Rahmen begrenzter Möglichkeiten. Denn auch der Raum soll ja unsere Klienten unterstützen.

In eigener Praxis können wir als Gastgeber den Klienten in von uns gestalteten Räumen empfangen. Wie präsentieren wir uns, wie viel Persönliches darf und soll sein, wie viel professionelle Distanz ist notwendig? Treffen wir die Raumerwartung des Klienten, der sich willkommen und gut aufgehoben fühlen soll? Hilft ihm der Raum, sich für die gemeinsame Arbeit zu öffnen, innerlich weit zu werden? Hilft er, einen Prozess zuzulassen, der Reflexion und vielleicht auch Veränderung bewirkt? Seit März 2020 sind unserer Autonomie als Berater in der Gestaltung unserer Arbeitsräume Grenzen gesetzt. Das amtlich verordnete Abstandsmaß von 1,50 bis 2 Metern liegt innerhalb einer Distanzzone, die der Anthropologe Edward Hall mit »soziale Zone« oder »gesellschaftliche Distanz« beschreibt. Kommen wir uns näher, redet Hall von der »persönlichen« oder der »intimen Zone«. Und genau diesen Abstand sollen wir nun nicht mehr individuell und schon gar nicht intuitiv gestalten. Das verändert unser Erleben, unser Verhältnis zu uns selbst und zueinander.

Selbsterfahrung auf dem Gebiet der Distanzonen ist nützliches Rüstzeug für Supervisorinnen und Supervisoren. Gelegenheit zum Experimentieren mit der persönlichen Wohlfühlzone und dem angemessenen Abstand, mit Grenzen und Grenzverletzungen haben die Teilnehmenden des Workshops »Abstand halten« während des DGSv Kompass-Tags in Leipzig. Ziel ist, die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Raum bewusst zu erleben, zu reflektieren und für unsere supervisorische Arbeit zu nutzen. Die Position einer Figur im Raum spiegelt ihre Rolle, ihre Funktion und ihren Einfluss. Und sie ist über den Raum und das Raumerleben veränderbar.

AHUTI ALICE MÜLLER ist Architektin AKNW, Feng-Shui-Beraterin und Supervisorin, Coach DGSv und hat ihr besonderes Beratungskonzept entwickelt. Auf dem DGSv Kompass-Tag am 16. Oktober 2020 hält sie einen Workshop zum Thema »Abstand halten« – Die Dynamik zwischen Mensch und Raum. www.mensch-raum.org

INTIME ZONE
Begriff, den der Anthropologe Edward T. Hall mit seinen Messungen der kulturspezifischen Abstände prägte. Bezeichnet beim Menschen jenen Radius, der ausschließlich von ihm geduldeten Personen vorbehalten ist.