Proxemik – Raumverhalten und Raumbedeutung

von *Armin Poggendorf*

Zusammenfassung

Proxemik (Raumverhalten) ist die räumliche Konstellation der Kommunikations- oder Interaktionspartner in einer bestimmten Situation. Es kommt auf den Abstand, die Körperhöhe, die Körperausrichtung und eine eventuelle Berührung der Körper an. Die Proxemik ist ein Aspekt der nonverbalen Kommunikation also ein bestimmter Teil der Körpersprache, den man als „Raumsprache" bezeichnen könnte.

Mit ihrem Raumverhalten drücken die Menschen soziale und emotionale Beziehungen aus, ihre Rollen, Zugehörigkeiten und Sympathien. Die Konstellationen werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst: die Introversion, das Geschlecht, die Landeskultur, die Situation, der Beruf.

Es gibt verschiedene Distanzzonen: die intime, persönliche, gesellschaftliche und öffentliche Distanz. Der menschliche Körper begründet, dass der Raum um ihn herum eine differenzierte Bedeutung hat: Es ist ein Unterschied, ob jemand vor oder hinter einem steht. Die Augenhöhe ist mit sozialem Status und Selbstwert verbunden (die oft geforderte „gleiche Augenhöhe").

Am Räumlichen kann man das Soziale also ablesen. Man kann auch räumliche Konstellationen schaffen, um Einfluss auf die sozialen Prozesse zu nehmen. Hiervon macht man zum Beispiel bei Festen, offiziellen Anlässen und Trainings gebrauch. Systemische Aufstellungen funktionieren durch Verkörperung sozialer Prozesse im spezifisch bedeutsamen Raum beziehungsweise durch Verräumlichung sozialer Prozesse mit spezifisch bedeutsamen Körpern.

Abstract

Proxemics – Use and Meaning of Space

Armin Poggendorf

Proxemics is the study of one's perception and use of space. People handle space differently. The way they do is largely determined by the culture in which they are immersed. Therefore, one's use of space conveys meaning. Proxemics is one of the most important aspects of non-verbal communication. There are four fundamental areas related to proxemics:

- *distance between the bodies*
- *height of the body, especially of the eyes*
- *direction, where you turn your body towards*
- *kind of body contact (posssibly)*

We can identify four types of distances: intimate, personal, social, and public. These distances can vary according to „personality and environmental factors", since an abnormal situation could bring people closer than they usually are.

You can apply proxemics in team trainings, trainings of social compentences and constellations.

UMWELT & GESUNDHEIT 4 (2006) 137-40

Einleitung

Der Innenraum einer Wohnung oder eines öffentlichen Gebäudes liefert uns meist feste Bedingungen, was das Architektonische anbelangt. Etwa so: Die Grundfläche steht fest, hier ist die Tür und dort sind die Fenster, hier haben wir eine Säule, welche leider die Sicht behindert, und dort ist es stets warm, weil wir da die Heizung haben. Der Fußbodenbelag stinkt etwas, aber wir haben ein Fenster zum Kippen und können jederzeit lüften … – In einem solchen festen, begrenzenden aber auch beschützenden Rahmen soll sich das Eigentliche, um das es geht, das menschliche, das soziale Leben entfalten.

Aber auch hierbei geht es wieder um Raum, um einen sozialen Raum, denn auch die Menschen stellen füreinander Bedingungen dar: Wo schon jemand steht, kann ich nicht stehen, wo schon jemand sitzt, könnte ich mich dazusetzen. Wenn ich mich mit jemandem austauschen möchte, werde ich mich vor oder neben ihn stellen, aber nicht hinter ihn, es sei denn, ich möchte seinen Nacken massieren. So wie es ein Verhalten im architektonischen Raum gibt (ich stelle mich ans Fenster, damit ich gut sehen kann), gibt es auch ein soziales Raumverhalten (ich stelle mich an deine Seite, damit ich dir zur Hand gehen kann; ich wende mich von Dir ab, weil ich dich nicht sehen mag).

Der Raum um die Menschen herum bekommt durch die Menschen eine spezifische Bedeutung. Das ist Proxemik: Raumverhalten aufgrund der Raumbedeutung, die sich daraus ergibt, dass wir in einem Raum in der Regel nicht allein sind. Was wir immer brauchen, ist ein architektonisch, innenarchitektonisch und sozial gesunder Raum. Der Sessel braucht nicht nur genügend Abstand zur Wand, sondern auch eine gewisse räumliche Konstellation mit dem Sessel meines Nachbarn, je nachdem, ob wir gemeinsam einen Film sehen oder uns unterhalten wollen.

Proxemik (von lat. *proximare* = sich nähern) bedeutet Raumverhalten, also die räumliche Konstellation der Kommunikations- oder Interaktionspartner in einer bestimmten Situation. Dabei kommt es auf die räumliche Verteilung, den Abstand, die Körperhöhe, die Körperausrichtung und eine eventuelle Berührung der Körper an. Wie nähert sich jemand einem anderen? Wie stehen die Menschen zueinander? Welche sozialen Kräfte wirken anziehend, verbindend beziehungsweise trennend?

Die Proxemik ist ein Aspekt der nonverbalen Kommunikation und gehört in die gleiche Kategorie wie Mimik, Gestik und Körperhaltung. Die Proxemik ist also ein bestimmter Teil der Körpersprache, den man auch als „Raumsprache" bezeichnen könnte, weil es etwas Wichtiges aussagt, wo sich die Körper im Raum befinden und bewegen. Dabei sind vier Kriterien von Bedeutung:

Distanz

Zu jemandem auf Abstand gehen, sich annähern, jemandes Nähe suchen, anein-

ander kleben, niemanden an sich ranlassen, und so weiter.

Augenhöhe

Zu jemandem aufschauen, auf jemanden herabblicken, jemanden beaufsichtigen, jemandem unter die Augen kommen, sich auf gleicher Augenhöhe begegnen, und so weiter.

Ausrichtung

Gegenüberstellung, Zuneigung, Abneigung, jemandem die kalte Schulter zeigen, den Rücken kehren, sich jemandem zuwenden, sich (links oder rechts) an die Seite stellen, sich einreihen, anschließen, und so weiter.

Berührung

Händedruck, jemanden an die Hand nehmen, einhaken, umarmen, streicheln, knuffen, auf die Schulter klopfen, sich anlehnen, im Schulterschluss stehen, und so weiter.

Abbildung 1: Politik, proxemisch dargestellt

Tendenzen im Raumverhalten

Im Raumverhalten drücken die Menschen ihre sozialen und emotionalen Beziehungen aus. Eine große Rolle spielt die **Sympathie** zwischen den Menschen und die **Zugehörigkeit** zum gleichen sozialen System. So wird dieselbe Distanz bei verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen. Berührungen gehören eher in die Familie. Freunde dürfen näher kommen als ungeliebte Gäste. Ob Menschen eine Konstellation als angenehm oder unangenehm, angemessen oder unangemessen empfinden, hängt noch von verschiedenen Faktoren ab:

- Die Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen das Raumverhalten. So schaffen sich **Introvertierte** im Vergleich zu **Extrovertierten** einen größeren persönlichen Raum, um sich von Reizüberflutung abzugrenzen.
- **Männer** beanspruchen einen größeren persönlichen Raum und halten untereinander eine größere Distanz als **Frauen**. Männer sollten zu einer Frau die Frontale suchen. Frauen empfinden den Schulterschluss als ungebührlich, das überlassen sie lieber ihren Partnern.
- Es zeigen sich auch Unterschiede im Raumverhalten zwischen den **Kulturen.** So haben zum Beispiel Araber geringere Distanzen bei ihren Interaktionen als Nordeuropäer.
- Ein und dieselbe Distanz wird auch von ein und derselben Person in verschiedenen **Situationen** unterschiedlich wahrgenommen. Im vollen Bus kommt man einem Fremden notgedrungen näher als im Restaurant oder im Wartezimmer, ohne dies negativ zu bewerten.
- Es muss auch beachtet werden, dass **bestimmte Berufe** eine sehr geringe Distanz und eventuell auch Berührung erfordern, zum Beispiel der Friseur oder auf ganz andere Weise der Arzt oder Physiotherapeut. Hier lassen sich aus der Distanz hinsichtlich der Beziehung keinerlei Schlüsse ziehen. Es darf aber vermutet werden, dass die geringe Distanz die Beziehung beeinflusst.

Distanzzonen

Die Distanz, die ein Mensch in den unterschiedlichsten Situationen zu anderen Menschen bewusst oder unbewusst aufbaut, ist eine spezielle Art der Mitteilung. Die Qualität der Beziehungen erkennt man an der Nähe, die die Menschen zueinander zulassen. Im folgenden sind (nach *Julius Fast* 1999, 29) verschiedene Distanzzonen aufgezeigt:

- **sehr nahe intime Distanz** (bis 60 cm) Man könnte einander umarmen.
- **nahe persönliche Distanz** (60 bis 90 cm) Diese setzt eine spürbare Vertrautheit mit dem anderen voraus.
- **entfernte persönliche Distanz** (1 bis 1,5 m) Nicht ganz so vertraut, doch noch genug, um sich die Hand zu reichen.
- **nahe gesellschaftliche Distanz** (1,5 bis 2 m) Ab dieser Distanz wird es unpersönlich, zum Beispiel bei ersten Geschäftsgesprächen. Dort sitzt man relativ weit auseinander.
- **entfernte gesellschaftliche Distanz** (2 bis 4 m) Eine unverbindliche Distanz. Man kann miteinander reden, es ist aber auch nicht unhöflich, es nicht zu tun.
- **nahe öffentliche Distanz** (4 bis 8 m) Diese Distanz beinhaltet noch eine Verbindung. Sie wird zum Beispiel von einem Referenten genutzt, wenn er vor einem Publikum spricht.
- **entfernte öffentliche Distanz** (8 bis ... m) Die Verbindung zwischen den Menschen ist fast nicht mehr da. Man kann gerade noch wahrnehmen, wer anwesend ist.

Diese Angaben darf man natürlich nicht ganz so exakt nehmen, wie sie geschrieben stehen. Plausibel ist auf jeden Fall die grundsätzliche Unterscheidung in

- intime
- persönliche
- gesellschaftliche
- öffentliche Distanz.

Sicherlich kommt es im Bereich der intimen und persönlichen Distanz auch auf die emotionale Verfassung und auf die Körpergröße der Beteiligten an.

Abbildung 2: Die körperlichen Distanzen verraten die sozialen Zugehörigkeiten

➔ **Beispiel aus der Kampfkunst:** Die Chinesen betrachten ihre persönliche Armlänge als ihren „innersten Kreis“, in dem nur der Einzelne entscheidet, wer in diesen Raum eintreten darf. Wird man angegriffen (verbal oder körperlich), unternimmt man nichts, solange der Raum nicht berührt wird. Wird die Grenze überschritten oder auch nur berührt, so ist dies der Impuls zur Selbstverteidigung, das heißt, ab diesem Moment ist es ein unerlaubter Akt der Grenzüberschreitung und es gibt eine Berechtigung, sich zu wehren.

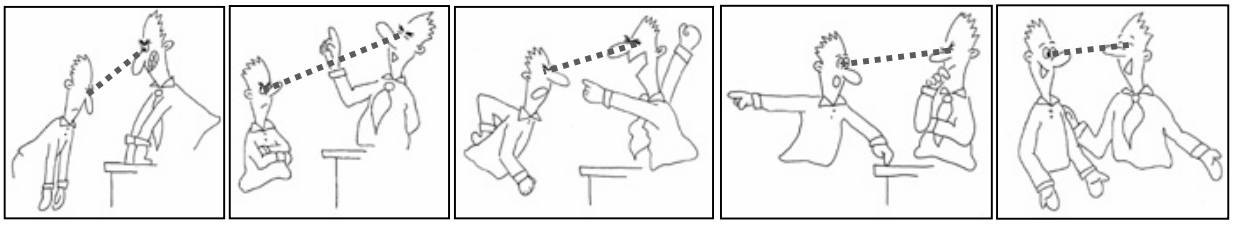

Abbildung 3: Ebenbürtigkeit wird symbolisiert durch gleiche Augenhöhe. In diesem Cartoon eines unbekannten Zeichners können wir die Augenhöhe als Kriterium der Ebenbürtigkeit und des sozialen Friedens erkennen.

Körper und Ausrichtung

Wenn wir von der Gestalt des menschlichen Körpers ausgehen, stellen wir fest, dass die Körperseiten verschiedene Funktionen haben: Man hat nun mal seine Augen vorne und kann darum am besten nach vorne schauen; links und rechts hat man seine Hände, mit ihnen kann man greifen und „handeln“ – nicht alles „macht man mit links“; mit dem Rücken kann man sich anlehnen; der Rücken ist schutzbedürftig, rückwärts kann man sich nicht verteidigen; etc. Der Raum um den Menschen herum hat also eine differenzierte Bedeutung.

Die körperliche Ausrichtung des Menschen bestimmt, ob er einen anderen vor sich, hinter sich, links oder rechts neben sich hat. Natürlich lässt sich die Ausrichtung auch fein justieren, so dass man sich auf bestimmte Personen einstellt und damit – bewusst oder unbewusst – auch eine soziale Botschaft aussendet. Man kann sich Personen zuwenden oder sich von ihnen abwenden. Man kann jemanden in den Blick nehmen oder außer Acht lassen, man kann sich nach jemandem umsehen, ihm aber auch die Schulter zeigen (bewusst an ihm vorbeisehen).

Vertikale Position

Die Augenhöhe ist ein räumlich-körperlicher, aber auch ein sozialer Begriff.

Die Augenhöhe geht einher mit der vertikalen Positionierung, bestimmt durch die Körpergröße, die Höhe das Standplatzes beziehungsweise Sitzplatzes im Verhältnis zur Positionierung der anderen Personen. Die Augenhöhe ist meist direkt mit sozialem Status und Selbstwert-Gefühlen verbunden. Doch Vorsicht: „Wer sich selbst erhöht, der soll erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt …“

Wenn sich jemand in Gegenwart eines anderen körperlich aufrichtet, so kalkuliert er gleichzeitig mit einem Zugewinn an Augenhöhe. Menschen verlangen in existenziellen Situationen das Gespräch „auf gleicher Augenhöhe“, das heißt, sie wollen in dem Gespräch ebenbürtig sein.

➔ **Beispiele:** Die Parteien wollen „auf gleicher Augenhöhe“ verhandeln. – Der mündige Patient steht dem Arzt „auf gleicher Augenhöhe“ gegenüber.

Wer sich andere Personen größer als sich selbst vorstellt, fühlt sich meist diesen Personen unterlegen, weniger wertvoll und ordnet sich selbst einen geringeren Status zu.

Räumliche und soziale Position

Jeder Mensch hat für die Raumbedeutung eine Wahrnehmung, sozusagen ein Sinnesorgan, das die räumlich-körperlichen Konstellationen „lesen“ kann und sozial-emotional deutet.

In vielen Situationen des gesellschaftlichen und beruflichen Lebens kommt es schon rein praktisch darauf an, wie die Menschen sich räumlich zueinander positionieren. Dem Chef darf man nicht zu nahe kommen. Freunde hat man gern in seiner Nähe. Stehen die Mitarbeiter geschlossen da oder ist da eine Kluft zwischen ihnen …?

Schon das Baby erfährt die Zuwendung seiner Bezugspersonen. Es lacht, wenn die Mutter es hochhebt, und es weint, wenn sie ihm zu plötzlich den Rücken kehrt und sich entfernt. In den räumlichen und körperlichen Beziehungen liegen die Urerfahrungen für alle sozialen und emotionalen Beziehungen. Darum werden die sozio-emotionalen Beziehungen meist auch sprachlich durch das Zurückgreifen auf räumlich-körperliche Konstellationen zum Ausdruck gebracht. Hierzu einige Beispiele:

- „Mein Kollege steht mir bei“
- „Mein Chef steht voll hinter mir“
- „Der Typ kommt mir in die Quere“
- „Dazu habe ich einen anderen Standpunkt“
- „Da gehe ich aber in Opposition“
- „Den lasse ich links liegen“
- „Das alles kann ich jetzt hinter mir lassen“
- „Ich kann jetzt nach vorne schauen“

Proxemik im team-dynamischen Training

Bei einem team-dynamischen Training ist es im laufenden Prozess wichtig, die räumlichen Positionen, Ausrichtungen und Berührungen zwischen den Teilnehmern zu beobachten:

Können sie es aushalten, im Stuhlkreis zu sitzen? Wie weit sitzen sie auseinander? In welche Richtung drehen sie ihre Stühle und ihre Körper? Finden Berührungen statt? In welchen Grüppchen stehen sie in den Pausen zusammen? Sitzt jemand erhöht auf der Fensterbank? Sitzt jemand aufrecht, geknickt oder heruntergerutscht auf seinem Stuhl? Für den Trainer kommt es darauf an, die Konstellation zu interpretieren und die passenden Interventionen und Übungen einzusetzen.

Wenn der Trainer den Teilnehmern eine Platzierung im Raum nicht vorgibt und somit jedem einzelnen unausgesprochen den „Freiraum“ lässt, sich seinen Platz und seine Ausrichtung selbst zu wählen, dann wird ein plastisches soziales Gebilde, ein lebensgroßes Beziehungsgeflecht, sichtbar. Denn niemand lässt einen anderen nahe an sich heran oder berührt ihn, wenn er ihn nicht sympathisch findet. Die körperliche Höhe, Entfer-

nung und Ausrichtung der Personen im Raum sowie die Art der Berührungen spiegeln die sozialen Beziehungen im Team wider.

Der Teamtrainer fördert und beeinflusst den team-dynamischen Prozess, indem er die Proxemik quasi von der anderen Seite nutzt, das heißt, indem er mit seinen Interventionen in der räumlich-körperlichen Konstellation ansetzt. Er schlägt bestimmte körperliche Positionen und Berührungen vor und gibt damit den sozialen Beziehungen einen Impuls, sich zu zeigen, auszudrücken und eventuell zu verändern.

Abbildung 4: Der team-dynamische Kreis: Die Mitte des Kreises ist der soziale Fokus

➔ **Ein paar Beispiele:** Er stellt Teilnehmer gegenüber und schaut, ob sie oppositionelle Meinungen aussprechen oder kooperativ aufeinander zugehen. Er stellt sie nebeneinander und schaut, ob sie den Schulterschluss suchen oder einander die kalte Schulter zeigen. Er stellt sie nach einem Kriterium (Dienstalter, Fähigkeit, Einsatz, Leistung) in eine Reihe und schaut, ob Motivation und Information fließen. Er arrangiert das „Hinterm-Rücken-Gespräch" und schaut, was an verborgenen Einschätzungen auftaucht.

Proxemik bei systemischen Aufstellungen

In Aufstellungen stehen die Systemangehörigen zueinander in räumlich-körperlichen (proxemischen) Beziehungen, die sich Schritt für Schritt positiv verändern sollen. Die Konstellationen haben hier vor allem symbolische Bedeutung. Denn die Beziehungswelt des Protagonisten bildet sich – oft verkleinert – auf einem Feld ab, das von den im Kreis sitzenden Teilnehmern gebildet wird. Da kann ein Schritt zur Seite schon eine Trennung bedeuten. Fünf Meter Distanz können schon einen Ausschluss aus dem System, ein körperliches Zuwenden kann Liebe und ein Berühren der Hände eine intime Beziehung abbilden. Die Proxemik wird von den Beteiligten mit dem Raumbedeutungssinn intuitiv als soziale Konstellation sinngemäß richtig erfasst.

Der Raum um den Menschen herum ist in verschiedene Bereiche eingeteilt, die jeweils ihre Bedeutung haben: So stehen auf der rechten Seite die Vorrangigen, Älteren, Gebenden, Schützenden. Auf der linken Seite stehen die Nachrangigen, Jüngeren, Empfangenden, Schutzbefohlenen.

➔ **Beispiel aus der Familienaufstellung:** Hat ein Sohn die Neigung, sich an die rechte Seite der Mutter zu stellen, kann dies ein Hinweis auf „Parentifizierung" sein, das heißt, er nimmt unbewusst die Rolle des Vaters ein.

Abbildung 5: Reihengespräche fördern die „omnilateralen Beziehungen" (Jeder steht mit jedem in Beziehung)

Hinter einem Menschen stehen die Ahnen, steht die Herkunft, die Vergangenheit. Vor ihm befindet sich die aktuelle Aufgabe oder, etwas weiter weg, die Zukunft.

➔ **Beispiel aus der Organisationsaufstellung:** Wenn ein Mitarbeiter in seinem beruflichen System keine Zukunft mehr sieht, wendet er sich um, blickt nach außen und macht dann Schritte aus dem System heraus, in eine neue Zukunft.

Aufstellungen funktionieren nur mit und durch die Proxemik. Denn sie gestalten sich durch das Prinzip:

- Verkörperung sozialer Prozesse im spezifisch bedeutsamen Raum beziehungsweise
- Verräumlichung sozialer Prozesse mit spezifisch bedeutsamen Körpern.

Die Systemmitglieder beziehungsweise deren Stellvertreter bringen ihr natürliches Raumverhalten mit. Die systemischen Kräfte bringen sie in bestimmte proxemische Konstellationen. Diese werden „gelesen", mit dem Raumbedeutungssinn erfasst. Neue Konstellationen werden gewagt und getestet, emotionale Prozesse kommen in Gang. Wenn es glückt, findet das System zu einer neuen, stimmigeren proxemischen Konstellation, die als Lösungsbild verinnerlicht wird. Von hier aus kann sich eine entlastende Wirkung auf die soziale Konstellation des Protagonisten entfalten.

Prof. Dr. Armin Poggendorf

Institut für Teamdynamik
Albert-Einstein-Straße 5
36093 Künzell bei Fulda
Tel.: 0661-36167
Email:
Armin.Poggendorf
@t-online.de
www.fh-fulda.de/ index.php?id=860
Hochschule Fulda

Abbildungen:

Brandenburgische Landeszentrale für politische Bildung, *Armin Poggendorf, N.N.*

Weiterführende Literatur

Poggendorf A, Spieler H: Teamdynamik – Ein Team trainieren, moderieren und systemisch aufstellen, Junfermann Verlag (Paderborn 2003)

Fast J: Körpersprache, Rowohlt Verlag (Reinbek 1979)

Hall ET: Beyond Culture. (New York 1976)