

## Abstand



Überall hört man in letzter Zeit nur noch: „Haltet Abstand!“ Mich persönlich bedrückt diese Aufforderung ein wenig und ich kann mir vorstellen, dass es noch mehr Menschen so geht. Woran liegt es, dass wir das Wort „Abstand“ in einem so schlechten Licht sehen? Meine Vermutung ist, dass wir damit etwas Negatives assoziieren. Warum ist das so? Was für eine Bedeutung verbirgt sich hinter dieser Vokabel? Und deuten wir sie überhaupt richtig? Eins ist klar: Es gibt nicht nur eine Bedeutung.

Doch welche gibt es und passt unsere Assoziation vielleicht auf eine bestimmte Art von Abstand? Der Abstand, der mit der Aufforderung „Haltet Abstand“ gemeint ist, ist ein rein räumlicher. Es geht darum, die Infektionsgefahr möglichst gering zu halten und aufeinander Rücksicht zu nehmen, indem man sich nicht umarmt und zusammenpfercht. Das hört sich zunächst einmal sehr rücksichtsvoll und vernünftig an. Warum bedrückt es uns dann so sehr, der Aufforderung nachzukommen? Meiner Vermutung nach sehen wir in ihr die Aufforderung, uns voneinander zu distanzieren.

Menschen sind von Natur aus „Rudeltiere“. Auch wenn einige von uns besser alleine zurechtkommen, als andere, brauchen wir die Nähe von anderen Menschen. Diese sehen wir durch das Gebot, Abstand zu halten, gefährdet und haben Angst vorm Alleinsein. Schaut man allerdings auf den Aspekt der Rücksichtnahme, stellt man fest, dass wir, entgegen unserer Befürchtungen, sogar beziehungsstechnisch näher zusammenwachsen.

Zudem kann es manchmal sehr hilfreich sein, eine gewisse Distanz zu haben. Schließlich können uns Freunde, die nichts mit dem Freund zu tun haben, mit dem man sich gestritten hat, viel besser beurteilen, was zu tun ist. Und meistens kann man selbst auch viel besser darüber urteilen, was überhaupt vorgefallen ist, wenn man seine Gefühle wieder gesammelt hat. Dies ist ein Fall von emotionalem Abstand. Bildlich kann man sich die Situation gut mit einem riesigem Bild vorstellen. Steht man zu dicht davor, sieht man immer nur Teilausschnitte und nicht das große Ganze. Erst wenn man so weit weg steht, dass man auf einen Blick das ganze Bild erfassen kann, bekommt man einen Überblick. Natürlich kann dieser emotionale Abstand auch negativer Natur sein. Ist einem eine Person egal, setzt man sich automatisch nicht so sehr für sie ein als für eine Person, die einem viel bedeutet.

Ergo: Es gibt verschiedene Arten von Abstand. Was uns Angst macht, ist das Alleinsein. Deshalb assoziieren wir häufig etwas Negatives mit diesem Begriff. Doch dazu gibt es in der derzeitigen Situation keinen Grund, weil wir tendenziell mehr zusammenhalten und füreinander da sind als sonst. Gebt nicht auf und verliert nicht euren Mut! Und wer weiß, vielleicht seid ihr in ein paar Wochen schon in der Lage, ein bisschen mehr vom großen Ganzen zu erkennen.

(Julia Canis, Q1)