**Nähe und Distanz**

(1)

**Nähe** = geringe räumliche Entfernung zu etwas ; Zeit, die in geringer Entfernung zurück liegt

**Distanz** = eine größere räumliche oder zeitliche Entfernung ; persönliche Zurückhaltung

Im professionellen Umgang mit Menschen, egal ob krank oder nicht, ist es wichtig, die „richtige“ Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Dabei muss diese Balance individuell auf jeden Menschen abgestimmt, angepasst und immer wieder neu ausbalanciert werden.

Nähe haben wir normalerweise zu Menschen, zu denen wir eine emotionale Bindung haben. Beispielsweise zu Familienmitgliedern, Freunden oder (Sexual-)Partnern. Fremden Menschen kommen wir normalerweise nicht so nahe, da wir zu ihnen automatisch einen bestimmten Abstand einhalten.

Es existieren räumliche Distanzzonen :

|  |  |
| --- | --- |
| Intimdistanz (bis ca.45cm) | Wahrnehmung von Körpergeruch und Wärme der Haut |
| persönliche Distanz (45-120 cm) | Ausdehnung einer Armlänge : Kontakt zu Freunden |
| soziale Distanz (120-170 cm) | Keine Körperberührung, Kontakt zu Bekannten oder Fremden |

Die intime Distanz

Hier dürfen sich nur Menschen bewegen, die zu dem persönlichen Kreis eines Menschen zählen. Familienmitglieder, enge Freunde, (Sexual-)Partner. Wenn Fremde in diesen Raum vordringen, wird dies als „übergriffig“ wahrgenommen. In der Pflege ist es wichtig, diesen Raum zu wahren und ihn nur mit Einverständnis des Betroffenen zu überschreiten.

Die persönliche Distanz

In dieser Zone bewegen sich Menschen, Freunde, mit denen wir uns in einem Gespräch befinden. Kommt man sich inhaltlich näher, kann dieser Raum kleiner werden. Ebenso gilt hier für die Pflege, diesen Raum nach Möglichkeit nur nach Zustimmung des Patienten zu betreten.

Die soziale Distanz

In diesem Raum sind die Kontakte mit anderen Menschen eher formell geprägt und gesellschaftliche Konventionen dominieren. Grundsätzlich darf sich jeder in diesem Raum bewegen. Hier fühlen wir uns sicher und können den Raum je nach Situation vergrößern oder verkleinern.

Wichtig zu den verschiedenen Distanzzonen ist, dass sie sich je nach Kultur unterscheiden können.

In der Pflege ist es eine große Herausforderung, trotz der körperlichen und eventuell auch emotionalen Nähe, die „richtige“ Distanz zu wahren. In diesem Beruf muss man sich bewusst machen, dass man den Menschen sehr nahe steht, ohne eine enge Bindung zu ihnen zu haben. Die Pflege ist ein Berührungsberuf, dessen muss man sich bewusst sein. Wir als Pflegende greifen somit massiv in die Privatsphäre der zu Pflegenden ein. Als Schluss wird daraus gezogen, dass Pflege grenzüberschreitend ist. Denn die körperliche Pflege ist nur dann möglich, wenn die Distanz zu Fremden überschritten wird. Man muss sich dies immer vor Augen halten, denn die Grenze zu überschreiten ist für die Pflegeperson einfacher als für den Pflegebedürftigen zu akzeptieren, dass die Grenze überschritten wird.

[…]“Die größte Schwierigkeit liegt in einer empathischen, nicht kalt wirkenden Abgrenzung bei gleichzeitiger körperlicher Nähe“[...].

Um die Nähe-Distanz-Problematik leichter und angenehmer für beide Seiten zu gestalten, bedarf es Respekt, Freundlichkeit, Höflichkeit und natürlich Empathie. Mit diesen sogenannten „Luftkissen“ wird die Nähe erträglicher. Auch Humor ist in dieser Hinsicht ein wichtiger Punkt, denn dadurch können unangenehme Situationen (sowohl für Pflegeperson als auch für den/die zu Pflegende(n) ) aufgelockert werden. Ich bin als Pflegeperson in der Lage mich in die Gefühlswelt der betroffenen Person einzufühlen, identifiziere mich aber nicht mit ihr. Als Pflegeperson erlebe ich die Menschen in Situationen, die sie durchleben, die nicht alltäglich sind. Krankheit, Tod, Trauer, dies alles sind sensible und auch intime Themen, für die ich die Ansprechpartnerin/ der Ansprechpartner bin.

Meine Aufgabe als Pflegeperson ist es, abzuschätzen inwieweit die zu pflegende Person meine Nähe oder Distanz in der jeweiligen Situation benötigt. Ob ich ihr die Hand halten soll, sie trösten oder ihr einfach nur zuhören soll. Die Reaktion darauf liegt in meinem Ermessen. Als Pflegeperson bin ich immer darauf bedacht, die Grenze nicht zu überschreiten, beziehungsweise so zu überschreiten, wie es der/die zu pflegende zulässt und als angenehm empfindet.

 (2)

Auch die Pflegenden selber müssen lernen, über ihren Schatten zu springen und die eigenen Kontakt-und Schamgrenzen zu überwinden, um es zu ermöglichen beispielsweise den Intimbereich eines Patienten zu waschen. Die eigenen Grenzen wahrnehmen und gegenüber dem Patienten auch angemessen vertreten, ist sehr wichtig. Folglich ist es für die körperliche Pflege notwendig, die Grenzen beider Seiten (Pflegeperson und zu pflegende Person) regelmäßig zu überwinden. Die Komplikation/Herausforderung hierbei ist es, von Beginn an, eine Beziehung zum Patienten aufzubauen, die für die Pflegeperson genügend Distanz und für den Patienten genügend Nähe bietet.

Andere Berufsgruppen haben es leichter, die Balance zwischen Nähe und Distanz zu wahren. Als Beispiel nehme ich einen Arzt. Der Arzt, der ja häufig aus Patienten-Sicht als „Gott in weiß“ gilt, ist für das medizinische Wohl seiner Patienten verantwortlich. Allerdings steht er den Patienten nicht so nah, wie Pflegekräfte es tun. Selbstverständlich führt auch der Arzt Untersuchungen durch, bei denen ebenfalls eine körperliche Nähe besteht. Die Momente in denen ich als Pflegekraft dem Patienten begegne, sind aber durchaus intimer und somit „näher“, weil die Pflegekraft auch rund um die Uhr da ist. Ärzte strahlen eine andere Autorität Pflegekräfte aus. Das macht es ihnen leichter, sich von den Patienten zu distanzieren.

Als Pflegeperson ist es wichtig, einen Ausgleich zum Beruf zu haben. Wenn man die Schicksale der Patienten zu sehr an sich heran lässt, besteht für die Pflegeperson die Gefahr, dass es für sie zu einer seelischen Belastung wird. Dies kann zur Folge haben, dass die Pflegeperson sich nicht mehr vom Schicksal ihrer Patienten abgrenzen kann und somit ein professioneller Umgang mit dem Patienten nicht mehr gewährleistet ist.

Deshalb ist es wichtig, seine Ressourcen zu kennen und diese auch für sich zu nutzen.

Quellenangaben:

http://www.fdst.de/w/gfx/anreisser/aktuell/2014/aktuell/fbb-fachreihe\_2014\_naehe\_distanz\_fdst\_1000px.jpg (1.Graphik)

<http://www.stil.de/uploads/RTEmagicC_1018fbe0ed.jpg.jpg> (2.Graphik)

<http://www.intemyo.de/koerpersprache/distanzzonen.html>

Buch : In guten Händen, Pflegebasiswissen von Uta Oelke, S.348-351

Buch : Thiemes Pflege, S.530