

Darf ich mich im Zug wegsetzen, wenn Platz frei wird?

Benimm Als Pendler fahre ich (38) täglich in einem vollbesetzten Zug. Nach einem Zwischenhalt leert sich der Zug oft merklich, und es wäre möglich, sich umzusetzen. Obwohl so alle mehr Platz hätten, scheue ich jeweils davor zurück, mich wegzusetzen. Aus Sorge, jemanden vor den Kopf zu stossen. Sehe ich das zu eng?

Bahnfahren – insbesondere zu Stosszeiten – bringt uns fremde Menschen oft näher, als uns lieb ist. Wir können es häufig nicht vermeiden, die Distanzzonen zu verletzen. Unterschreiten wir eine gefühlte Armlänge, rund einen halben Meter, dringen wir in die engste Schutzzone des anderen ein, in der Wahrnehmung des Körpergeruchs und Berührung ohne weiteres möglich sind.

So nahe wollen wir normalerweise nur vertraute Menschen an uns lassen, enge Familienmitglieder und Freunde. Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz ist kulturell geprägt. Gehen wir Mitteleuropäer mehr auf Distanz, gelten in vielen südlichen Ländern geringere Distanzzonen.

Beim Distanzverhalten spielen zudem Stimmung und individuelle Prägung eine

Rolle. Extrovertierte Persönlichkeiten kommen ihrem Gegenüber schon mal näher, während Introvertierte einen grösseren Schutzraum um sich benötigen, um sich nicht bedrängt zu fühlen.

Fakt ist, im Pendlerverkehr ist es vielen Menschen zu eng. Wir empfinden die Nähe zu unbekanntem Bahnreisenden

Kurzantwort

Fakt ist, dass im Pendlerverkehr die Distanzzone zu fremden Menschen oft unterschritten wird. Gerade Introvertierte leiden darunter. Es ist völlig in Ordnung, sich umzusetzen, wenn Platz frei wird. Man muss sich dafür auch nicht rechtfertigen. Eine höfliche Geste ist, sich freundlich zu verabschieden. (sh)

als aufdringlich, distanzlos und spüren Stress. Das gleichen wir aus, indem wir so weit wie möglich voneinander abrücken, unbewegt bleiben und den Blickkontakt meiden. Wird ein Platz frei, werden Gegenstände oder Jacken als Abstandhalter daraufgelegt, um den persönlichen Raum zu erweitern. Nach Möglichkeit wechseln wir sogar in ein freies Abteil, um noch mehr Freiraum für uns zu erlangen.

Es ist absolut legitim, sich wegzusetzen, und das, ohne ein ungutes Gefühl zu haben. Kommt in Ihrem Innern der Wunsch auf, den Platz zu wechseln, folgen Sie ihm. Sie haben das Recht, für Ihre Bedürfnisse einzustehen. Dann sind Sie höflich zu sich. Gemäss Wikipedia bedeutet höflich sein, «sich liebenswürdig, zuvorkommend und freundlich anderen gegenüber

zu verhalten», und dies gelingt uns nur, wenn wir uns selbst Freund sind.

Wir dürfen frei entscheiden

Sollte es die andere Person im Zugabteil verärgern, wenn wir das Abteil verlassen, ist das nicht unser Problem. Wir müssen nicht die Verantwortung für die Gefühle von anderen übernehmen. Für Ihr Wegsetzen haben Sie sich nicht zu rechtfertigen. Denn wer sich rechtfertigt, macht sich klein! Dies ist weder notwendig noch angebracht, weil es uns als Mensch zusteht, frei zu entscheiden, was wir tun möchten und was nicht.

Dies bedeutet nicht, skrupellos, unsozial oder ohne Mitgefühl zu sein. Es geht um Selbstbestimmung und es geht darum, andere nicht entscheiden zu lassen, was gut für uns ist. Denn das können und

müssen wir selbst tun. Eine höfliche Geste bei einem Platzwechsel ist, sich kurz der Person zuzuwenden, ihr freundlich zuzunicken oder sich mit einem «Auf Wiedersehen» zu verabschieden.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.
