



Stark fürs Ehrenamt

Wie viel Nähe ist okay? Der Umgang mit betreuten Personen

Michaela Pelz



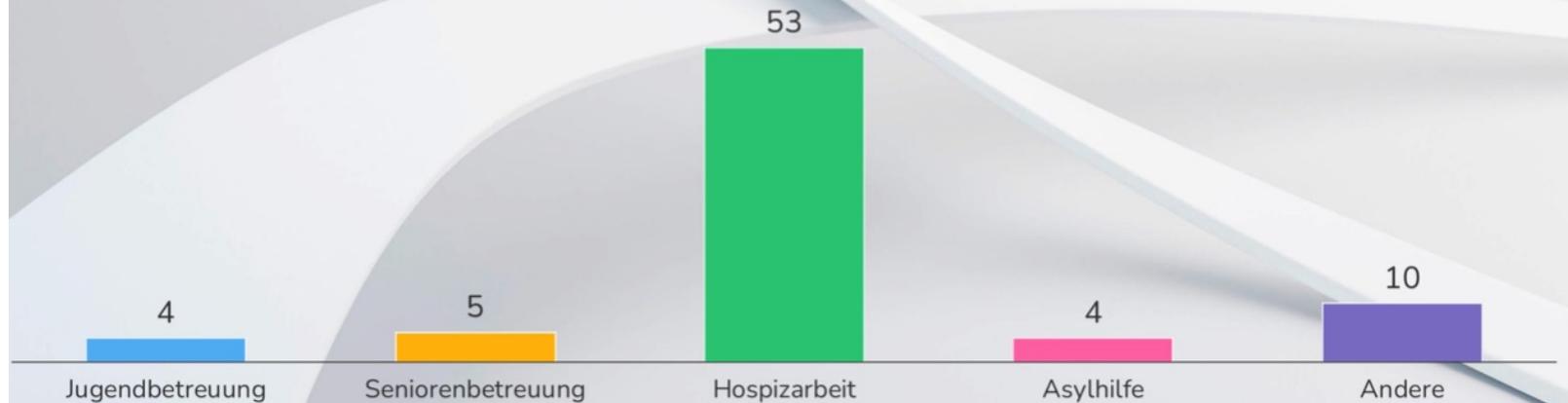
Agenda

- Begrüßung
- **Impulsvortrag I** – Physische Nähe Teil I
- **Interaktive Diskussion** – Breakout Session
- **Impulsvortrag I** - Physische Nähe Teil II
- **Impulsvortrag II** – Emotionale Nähe
- **Impulsvortrag III** – Methodiken zur Abgrenzung
- Feedback und Abschied



Zwei Fragen zum Start

Aus welchem der folgenden Bereiche kommst du?



Zwei Fragen zum Start



Referentin

Michaela Pelz

Freie Journalistin,
Moderatorin und Referentin



Einführung

NÄHE = geringe Entfernung / enge Beziehung

- Warum ist Nähe wichtig?
 - Bindungstheorie
 - Aufbau Vertrauen
- Unterschiede
 - Situationen
 - Einsatzgebiete
- Gemeinsamkeiten
 - Regeln
 - Wohlfühlzone



Physische Nähe: EVOLUTION

Haut = größtes Organ (bis 2 qm groß und 10 kg schwer)

- Einfluss auf Entwicklung
 - Wachstum Organismus
 - Neuronale Kartierung
- Basale Stimulation
- Tastsinnesreize
 - passiv (taktil = berührt werden)
 - aktiv (haptisch = selbst anfassen)



Physische Nähe: BIOLOGIE

- Signale an Gehirn von 900 Mio. Rezeptoren
- Biochemische Reaktionen
 - Cortisol-Level sinkt
 - Oxytocinspiegel steigt
 - Blutdruck sinkt
- Praktische Auswirkungen laut Studien



Physische Nähe: SOZIOLOGIE

- Mensch als soziales Wesen und Teil einer Gruppe
- Steinzeit
 - Nahrungssuche
- Bis ins Mittelalter
 - Schutz (vor Angriff / gegen Kälte)

Physische Nähe: DISTANZZONEN

- Radius: teilweise individuell, oft allgemeingültig
 - Intim (bis 50 cm)
 - Persönlich (bis 1 / 1,5 m)
 - Gesellschaftlich (bis 4 m)
 - Öffentlich (ab 4 m)
- Kulturelle Unterschiede

Physische Nähe: BEISPIELSITUATIONEN

Händedruck Begrüßung/Vertrag (Vertrauen)	Umarmung Politiker (Verbundenheit)	Schulterklopfen (Lob)	Umarmung nach Prüfung (Stolz)
Umarmung nach Sieg beim Sport (Freude)	weinendes Kind auf Schoß (Trost)	Hand reichen Gangway / Bergsteigen (Halt)	Aufhelfen nach Sturz (Hilfe)
	Umarmung bei Beerdigung (geteilter Schmerz)	Herzdruckmassage (Lebensrettung)	

Emotionale Nähe: THEORIE



- Grundbedürfnisse + Gefahren für Distanzverlust
 - Bindung und Zugehörigkeit
 - Orientierung und Kontrolle
 - Lustgewinn (Freude, positive Aktivitäten) und Tendenz zur Unlustvermeidung
 - Selbstwerterleben

Emotionale Nähe: ABGRENZUNG/TIPPS

Selbstreflexion

Rollenbeziehung

präzise Ansagen
zu Verfügbarkeit

nur bestimmte
Kontaktinfos

Ritual

Supervision



Emotionale Nähe: ABGRENZUNG/ÜBUNGEN

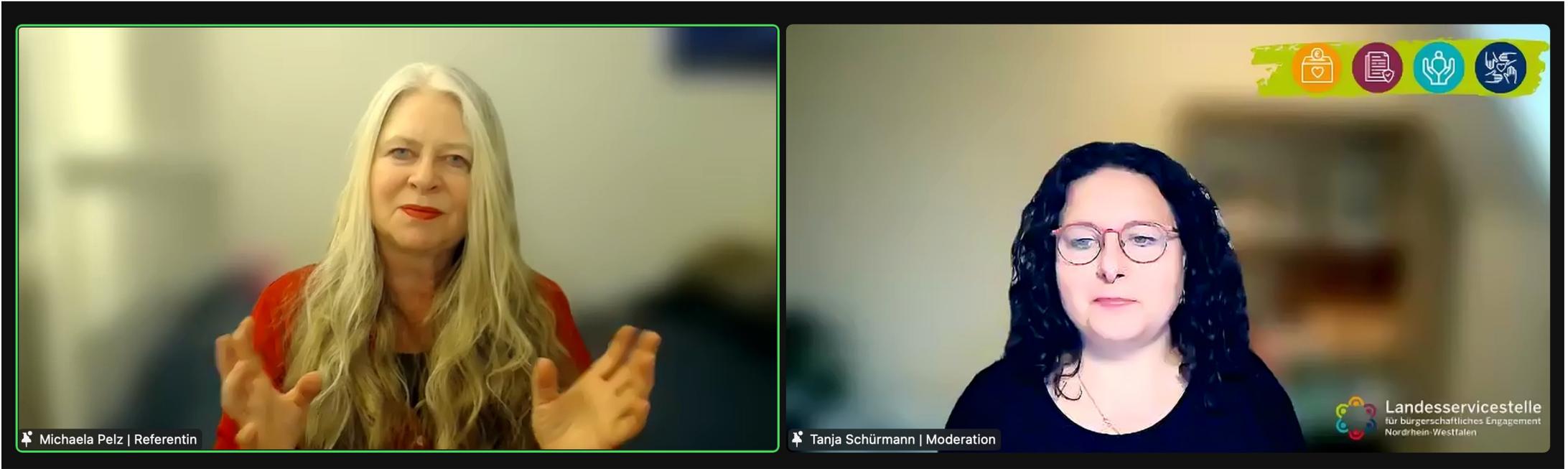
- Sich Nähern (Partnerübung)
- Beziehungsgefälle (Partnerübung)
- „Nein“-Sagen (Gruppen- oder Partnerübung)



Eine Frage zum Schluss



Impressionen aus der Veranstaltung



Impressionen aus der Veranstaltung

Seite 10

Physische Nähe: BEISPIELSITUATIONEN

Händedruck Begrüßung/Vertrag (Vertrauen)	Umarmung Politiker (Verbundenheit)	Schulterklopfen (Lob)	Umarmung nach Prüfung (Stolz)
Umarmung nach Sieg beim Sport (Freude)	weinendes Kind auf Schoß (Trost)	Hand reichen Gangway / Bergsteigen (Halt)	Aufhelfen nach Sturz (Hilfe)
	Umarmung bei Beerdigung (geteilter Schmerz)	Herzdruckmassage (Lebensrettung)	

Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen

Wie viel Nähe ist okay?

Michaela Pelz

Tanja Schürmann | Moderation

Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen