

# OHNE, ENTSCHELDIGUNG!

(Bitte sarkastisch lesen)

Warum Nähe im öffentlichen Raum  
nicht immer harmlos ist –  
und was das mit Macht zu tun hat



# Was du tun kannst:

Sag etwas. Ruhig, klar– bestimmt:

*„Bitte halten Sie mehr Abstand.“*

Wiederhole dich, wenn nötig.

Und: Stell dich hinter Menschen, die das einfordern. Im Aufzug, im Meeting, in der Lobby.



See it.

Name it.

Stop it.

# Grenzen sind okay!

- ✓ Grenzen setzen ist kein Angriff.
- ✓ Respekt ist kein Luxus.
- ✓ Raum nehmen  $\neq$  Raum geben.

Grenzen sind Teil von körperlicher  
Autonomie und Respekt.



# Warum ist das wichtig?

Nähe kann einschüchtern,  
kontrollieren, degradieren.  
Auch ohne Berührung.

Wer sich darüber lustig macht, zeigt:  
**„Ich nehme deinen Körper und  
deine Wahrnehmung nicht ernst.“**



# Distanzzonen & Sexismus

Wusstest du, dass es kulturell und biologisch verankerte Distanzzonen gibt?

Unser Körper hat ein Raumgefühl – und wer es ignoriert, verletzt mehr als nur Höflichkeitsregeln.



# Die Vier

# Distanzzonen

## Intime Zone

Bis ca. 60cm  
Nur für enge Beziehungen

## Persönliche Zone

Ca. 60 - 120cm  
Freund\*innen, Kolleg\*innen

## Soziale Zone

Ca. 120 - 3,20cm  
Fremde mit sozialen  
Gemeinsamkeiten

## Öffentliche Zone

Ab ca. 3,20 cm  
Kontakte im öffentlichen  
Raum

# Ab wann ist das sexistisch?

Manche Menschen nehmen sich im öffentlichen Raum oft mehr Raum. Mit Lautstärke oder körperlicher Nähe. Und Männer tun das vor allem gegenüber Frauen.

Das ist oft kein Versehen.  
Dann ist es sexistisch.

