

# Von Nah- und Fernsinnen, gefühlten und gemessenen Distanzen

Text: Karolin Linker / sp  
Fotos: Diverse



Nähe und Ferne wahrnehmen und benennen.  
Fernweh- und Heimweh-Gefühle beschreiben.  
Distanzen messen.



Nähe und Distanz sind menschliche Grundbedürfnisse, denen wir uns nicht entziehen können – diesen Bedürfnissen gehen wir auf die Spur.

Unsere Sinne werden in Nahsinne und Fernsinne unterschieden. Zu den Nahsinnen zählen Geschmackssinn, Gleichgewichtssinn, Tastsinn und die Eigenwahrnehmung (Propriozeption). Mit dem Tastsinn spürt der Mensch ganz direkt seine Umwelt, denn seine Haut ist Tastorgan und Körpergrenze. Kinder mit gestörtem Tastsinn können verschlossen oder auch distanzlos sein. Sie spüren entweder keine Grenzen oder viel zu viele und sind daher schnell verletzt. Die Nahsinne spielen im Sozialverhalten eine grosse Rolle. Unsere Fernsinne, Hörsinn, Sehsinn und Geruchssinn, ermöglichen uns, Informationen aufzunehmen, ohne dass wir direkten Körperkontakt mit dem wahrgenommenen Gegenstand haben. In der Tradition des abendländischen Denkens werden die Fernsinne den Nahsinnen übergeordnet, da sie eine *theoretische* Distanznahme erlauben.



Auch die Kommunikation hat sich von den Nahsinnen auf die Fernsinne verschoben. Die Geschichte der Kommunikation beginnt mit dem Körperkontakt zwischen Mutter und Kind. Es folgt der Dialog von Angesicht zu Angesicht, bei dem noch Berührungen, die Körpersprache, Mimik und Gestik, eine wichtige Rolle spielen. Das Briefeschreiben, E-Mails oder Telefonieren überbrückt grosse Distanzen. Diese Form der Kommunikation über sprachliche Zeichen in schriftlicher, visueller oder akustischer Form spricht ausschliesslich die Fernsinne an. Auch Radio, Fernsehen und Internet holen uns weit Entferntes nah heran.

### **Fernweh und Heimweh, die Schweizer Krankheit**

Man sagt, dass die Welt kleiner geworden sei und meint damit nicht, dass die Erde tatsächlich geschrumpft ist, sondern dass uns die Entfernungen kürzer vorkommen. Dies liegt auch an der immer schneller werdenden Reisegeschwindigkeit: Früher brauchte man beispielsweise für die Reise von Baden nach Bern – das sind genau 100 Kilometer – zu Fuss etwa 20 Stunden, also 2 Tage. Heute ist man mit Auto oder Zug in einer guten Stunde am Ziel. Mit Pferd oder Kutsche war man etwa 10 Stunden unterwegs. Ein Flugzeug schafft die Strecke in etwa 7 Minuten.

Reiselust, Migration und Globalisierung verändern unser Gefühl für Entfernungen. Früher machten sich mutige Entdecker auf den Weg, das Ende der Welt zu finden, heute waren viele von uns schon an weit entfernten Orten auf dieser Welt. 2010 lebten 695 101 Schweizer Bürgerinnen und Bürger im Ausland, damit wurde ein neuer Rekordwert erreicht. Die Sehnsucht nach fremden Ländern, das Fernweh, ist Stoff für Lieder, Geschichten und Bilder. Das komplementäre Gefühl dazu ist das Heimweh. Der Begriff *Heimweh*, für die Sehnsucht nach der fernen Heimat, nach den vertrauten Menschen und Dingen, wurde in der Schweiz geprägt. Heimweh galt lange Zeit sogar als Schweizer Krankheit. Der Mülhauser Mediziner Johannes Hofer beschrieb 1688 das Gefühl des Heimwehs erstmals als Krankheit und nannte es *Nostalgie* (französisch *nostalgia*, neben *mal du pays*). Theodor Zwinger behauptete 1710, der *Kuhreihen*, mit dem die Kühe zum Melken gelockt wurden, löse bei Schweizer Soldaten in fremden Diensten Heimweh aus und verleite sie zur Fahnenflucht. Johann Jakob Scheuchzer (1672–1733) gab die Schuld dem Luftdruck, der in flachen Ländern höher sei als in den Alpen. 1774 schrieb Albrecht von Haller, Heimweh

sei eine Art Melancholie, die zu Schwäche, Krankheit und sogar Tod führen könne, aber durch Hoffnung auf Heimkehr heilbar sei. Erst 1808 definierte Joachim Heinrich Campe in seinem *Wörterbuch der deutschen Sprache* Heimweh als *mit bänglicher Empfindung verbundene Sehnsucht*, die weder tödlich noch typisch schweizerisch sei. (vgl. Christian Schmid, *Heimweh*, in: *Historisches Lexikon der Schweiz HLS*, 13. 3. 2011, [www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D17439.php](http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D17439.php))

Die Sehnsucht hilft dem Menschen, seinem Leben eine Richtung zu geben und sich Ziele zu setzen. Selbst wenn dieses Ziel nicht erreicht wird, kann die Sehnsucht zur seelischen Entwicklung beitragen. Sie ist ein typisch *gemischtes Gefühl*: Bitter ist das Wissen um die Unerreichbarkeit des Zieles, süss aber die Vorstellung des Ersehnten. «Sehnsucht kann erst entwickeln, wer über sein Leben sinnieren kann, der Erfahrungen gemacht hat und die Frage stellen kann: Was wäre wenn?», sagt Siegmund Freund. Erst 15- bis 16-Jährige könnten konkrete Sehnsüchte benennen.

### **Gedicht von Theodor Fontane (1819–1898)**

Nah und fern  
Wenn die Wolken vielgestaltig  
sich am Horizonte dehnen,  
überkommt uns allgewaltig  
ihnen nach ein tiefes Sehnen.  
Aber wenn die stolzen Züge  
sich zur Erde niederlassen,  
war ihr Zauber – eitle Lüge,  
sind es graue Nebelmassen.  
Wenig lässt die Nähe gelten,  
tausend Reize hat die Ferne:  
selbst die lichtesärmsten Welten,  
wandelt sie – in helle Sterne.

### **Refrain eines Liedes von Plüsch**

Heimweh  
Uni gloube es geit o andre mängisch genau eso wi mir  
Uni ha Heimweh nach de Bärge  
Nach dr Schoggi und äm Wi  
U wott jetzt zrug  
A dä Ort woni deheime bi  
Woni deheime bi

## Arbeitsaufträge an die Schülerinnen und Schüler

Tauscht Euch in Zweiergruppen über eure Sehnsüchte nach nahen und entfernten Orten, Menschen und Gegenständen aus.

Kannst du dich an Heimweh-Situationen erinnern? Beschreibe möglichst genau, wie sich bei dir das Heimweh anfühlt.

Was hat dagegen geholfen?

Versuche in eigene Worte zu fassen, was Theodor Fontane in seinem Gedicht «nah und fern» beschreibt.

Hast du schon einmal eine solche Desillusionierung durch Nähe erlebt?

## Nähe und Distanz – das Stachelschwein-Dilemma

Als soziale Wesen sind wir Menschen sowohl auf Nähe zu anderen Menschen als auch auf Distanz zu ihnen angewiesen. Nähe und Distanz sind menschliche Grundbedürfnisse, denen wir uns nicht entziehen können. Das Dilemma entsteht, weil wir mit diesen beiden Grundbedürfnissen zwei sich entgegengerichtete Impulse in uns haben. Wir müssen sie beständig aufeinander abstimmen. Dieses Dilemma beschreibt Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) in seiner Fabel von den Stachelschweinen:

Eine Gesellschaft Stachelschweine drängte sich an einem kalten Wintertag recht nah zusammen, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Jedoch bald empfanden sie die gegenseitigen Stacheln, welches sie dann wieder von einander entfernte. Wann nun das Bedürfnis der Erwärmung sie wieder näher zusammenbrachte, wiederholte sich jenes zweite Übel, so dass sie zwischen beiden Leiden hin und her geworfen wurden, bis sie eine mässige Entfernung voneinander herausgefunden hatten, in der sie es am besten aushalten konnten. (in: Schopenhauer, Sämtliche Werke, VI, Parerga und Paralipomena, 2. Band, 1947)



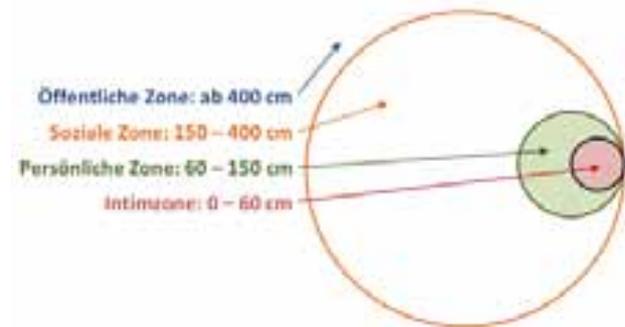
Das Stachelschwein (in: Aristoteles, Historia Animalium, 4. Jh. v. Chr.)

Abstand halten gilt nicht nur für Stachelschweine und Autofahrer/innen. Die richtige Nähe, die angemessene Distanz entscheiden oft über den Erfolg einer Begegnung. Es ist daher

wichtig, Situationen wahrnehmen zu können und gewisse Richtlinien im menschlichen Miteinander einzuhalten – vor allem auch bei interkulturellen Kontakten. Man sollte sich nicht zu nahe treten aber auch nicht allzu distanziert wirken. Wir haben alle eine gefühlte Privatsphäre um uns herum, diese ist individuell und kulturell unterschiedlich.

## Proxemik oder Raumverhalten

Die Proxemik erforscht das Raumverhalten der Menschen als Teil der nonverbalen Kommunikation. Sie untersucht, welche Signale Individuen durch das Einnehmen eines bestimmten Abstandes zueinander austauschen. Der Anthropologe Edward T. Hall prägte den Begriff in den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts. Es werden vier Distanzzonen bestimmt: Innerhalb der intimen Distanzzone bis ca. 50 cm können Vertraute miteinander flüstern, sich berühren, kleine Details erkennen. Innerhalb der persönlichen Zone bis ca. 120 cm können miteinander bekannte Personen sich erfassen. Die soziale oder gesellschaftliche Distanzzone bis ca. 360 cm erlaubt normales Sprechen und das Wahrnehmen der ganzen Person in formellerem Rahmen. Die öffentliche Distanz ab ca. 360 cm erfordert lautereres Sprechen, andere Personen können mitgesehen werden, Ausweichmanöver sind noch möglich.



## Distanz-Zonen

Das Empfinden des Raumes und der Distanzen kann je nach Kultur sehr verschieden sein. Auch empfinden wir Distanzen in unterschiedlichen Situationen oder Räumen verschieden. Der Mensch besitzt als Erweiterung seiner Persönlichkeit in unterschiedlichen Situationen verschiedene Zonen um sich herum. Ungeschriebene territoriale Gesetze äussern sich durch Verhaltensweisen wie regelmässiges Benutzen, das Setzen von Markierungen, das Ablegen von Gegenständen – z.B. einer Zeitung oder eines Handtuches.

## Literaturtipps

Die Zeitschrift *nah und fern* berichtet über Migration, Partizipation sowie benachbarte Themen in Politik, Arbeitswelt, Gesellschaft und Kultur. ([www.nahundfern.info](http://www.nahundfern.info))

## Übungen zu Nähe und Distanz

Im Schulalltag vertragen die einen körperliche Nähe besser als andere. Es ist wichtig herauszufinden, welchen *Schutzraum* man für das eigene Wohlbefinden benötigt. Man spürt meist recht genau, wie weit die Nähe einer anderen Person angenehm oder unangenehm ist. Auf Grenzverletzungen des persönlichen Schutzraums reagieren Menschen unterschiedlich heftig: entweder mit Zurückweichen und Flucht oder mit Dagegenhalten oder gar Stossen und Schlagen. Die eigenen Grenzen und die der anderen werden jedoch eher unbewusst registriert, so dass eine klare Kommunikation darüber schwierig ist. Auch entstehen häufig Missverständnisse, wenn gesuchte Nähe als feindliche Annäherung interpretiert wird.

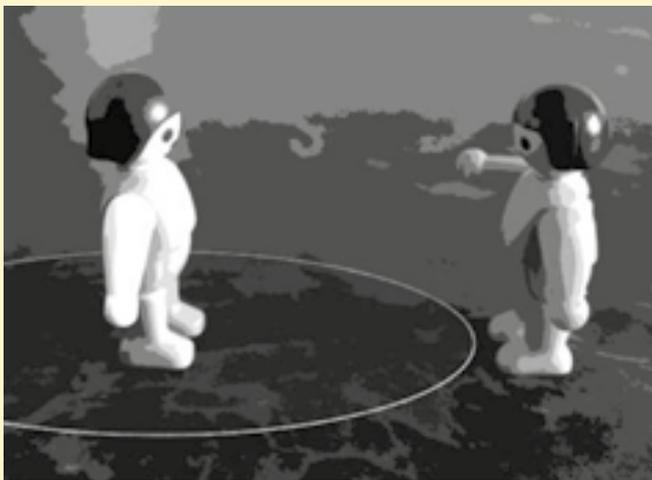
### Mein Schutzraum

Eine Person setzt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte. Die anderen sitzen im Abstand von mindestens 2 Metern darum herum. Nun rücken sie sehr leise immer näher bis die Person in der Mitte das Gefühl hat, gleich berührt zu werden. Sie sagt laut *Stopp!* und alle verharren in ihrer Position. Mit geöffneten Augen wird die Wahrnehmung mit dem tatsächlichen Abstand verglichen.

### Näherkommen

Zwei Personen gehen langsam aufeinander zu, bis eine von ihnen das unangenehme Gefühl hat, die andere komme ihr zu nahe. Nach dem *Stopp!* wird der Abstand auf dem Boden markiert. Wenn die zweite Person im nächsten Durchgang ihre *persönliche Grenze* noch nicht unterschritten sieht, fragt sie: «Ich möchte noch ein wenig näher kommen. Ist es erlaubt?» Dadurch wird Respekt gegenüber dem persönlichen Schutzraum der anderen Person signalisiert. Wenn der Minimalabstand erreicht ist, wird er ebenfalls markiert. Beide Markierungen werden abgemessen und miteinander verglichen.

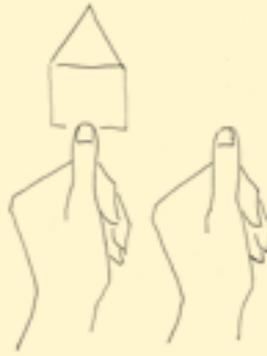
Beim Vergleichen ist jeweils deutlich zu machen, dass Menschen bei der Wahrnehmung ihrer persönlichen Grenzen sehr verschieden sind und dass dies nicht bewertet werden sollte.



Näherkommen.

## Entfernungen und Distanzen messen und schätzen

### Der Daumensprung



Mit ausgestrecktem Arm und erhobenem Daumen wird ein Objekt anvisiert. Nun wird zuerst nur mit dem rechten, anschließend nur mit dem linken Auge über den Daumen geschaut. Die Distanz des Daumensprungs am Horizont wird geschätzt. Die geschätzte Distanz multipliziert mit 10 ergibt die ungefähre Distanz zum Objekt.

### Das Abschreiten im Doppelschritt

Um den persönlichen Doppelschrittwert zu messen, muss man zuerst eine gemessene Strecke mehrmals abschreiten und den Durchschnitt ausrechnen. Zum Beispiel 60 Doppelschritte = 100 m. Auf diese Weise kann man später Distanzen messen.

### Das Abschreiten im 5mal2-Verfahren

Hier wird jeder fünfte Schritt doppelt gezählt.

1, 2, 3, 4, 5, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10 = 10 Meter

(Falls keine Karte zur Verfügung steht und ein Messen oder Abschreiten unmöglich ist, bleibt meistens nur noch das Schätzen.)

### Minimal-Maximal-Verfahren

Man überlegt sich, wie lang die Strecke mindestens und wie lang sie maximal sein kann. Der Durchschnitt ergibt den Schätzwert.

### Vergleichsverfahren

Man vergleicht die gesuchte Strecke mit bekannten Längen, die man im Alltag häufig sieht (z.B. den Fußballplatz, eine Hausfront, ein Grundstück).

In folgenden Situationen werden Distanzen oft zu kurz eingeschätzt:

- bei guter Sicht aufs Ziel
- bei klarer Luft
- bei Sonnenstand im Rücken
- bergab
- bei hellem Hintergrund
- über Tälern und Einschnitten
- über Gewässern

In diesen Situationen werden Distanzen oft zu weit eingeschätzt:

- bei schlecht sichtbaren Zielen
- bei flimmernder Luft
- gegen die Sonne
- bergauf
- bei trübem und nebligem Wetter
- in der Dämmerung
- im Wald
- in liegender Stellung

# tanzanders – oder doch nicht

Text: Adrian Gut / gr  
Fotos: ChoRa / JUSESO



Tänze verschiedener Kulturen analysieren und vergleichen. Experimentieren mit einfachen Kreistanzmustern zu verschiedenen Musikstilen. Den Tanz als fröhliches und verbindendes Gemeinschaftserlebnis erfahren.



Sind Volkstänze wirklich so eigenständig und länderspezifisch, wie wir denken? Welches sind gemeinsame und verbindende Elemente? Wie stark werden sie durch Zeitgeist und Tanzende geprägt und verändert?

**M**usik und Tanz kennen keine Grenzen. Sie fördern gegenseitiges Verstehen, fördern Vertrauen und dienen dem Miteinander und der Gemeinsamkeit. So können Tänze ein spielerischer Zugang zu anderen Kulturen sein und uns auf diese neugierig machen. Auch einfach Spass an der Bewegung sowie Freude und körperlicher Ausdruck der Musik sind ausreichender Grund für das tanzende Bewegen.

*«Eine gute Erziehung besteht darin, dass man weiss, wie man singt und tanzt.» (Plato)*



## Ursprung des Volkstanzes in unserer Region

Die Volkstänze in der Schweiz (und in der gesamten Alpenregion) weisen, je nach Region, eine starke Eigendynamik auf. Ältere, ursprünglichere Formen hielten sich besonders lange im Tessin (Zoccolitanz) und im Welschland (diverse Ringreigen und Kettentänze). Die Modetänze des 19. Jh. wie Walzer, Schottisch, Mazurka, Polka verdrängten die herkömmlichen Tanzformen und mischten sich rasch mit dem alten Volkstanzgut. So klingt das Menuett im dreiteiligen Muotataler nach, der Alewander erfährt zahlreiche Varianten, der Walzer wurde im Emmentaler Chüerieie Walzer mit Kontratanz-Elementen kombiniert. Beim Ländler sind im Appenzeller Hierig mimische Elemente in die Walzfiguren integriert worden, so dass ein eigentlicher Werbe-tanz entstand. Diese Liste könnte mit verschiedenen Beispielen aus der ganzen Schweiz ergänzt werden, was zeigt, dass auch der so genannte «traditionelle Schweizer Volkstanz» ständiger Veränderung unterworfen war und bleibt. Daran ist nichts auszusetzen, denn Tradition soll und darf hinterfragt werden, soll sich verändern dürfen. An einem alten Thurgauer Bauernhaus steht: «Lass uns am Alten, sofern es gut ist, halten.» Und mit dem Neuen, sofern es gut ist, weiter bauen. (Ergänzung des Schreibers)

*«Es gehört zum Wesen der Bildung, sich mit dem Lebendigen der Tradition dankbar zu beschäftigen und sich mit dem Zeitgeist auseinanderzusetzen.» (Günter Funke)*

## Tradition und Tanz in andern Kulturen

Europa wurde früh von ganz unterschiedlichen Volksstämmen besiedelt. Im Verlaufe der Geschichte drangen auch asiatische Völker vom Osten und indogermanische Völker vom Norden ein. Hunnen, Bulgaren, Mongolen, Germanische Völker, Wikinger, Römer, Sinti und Roma, Juden, Araber haben das heutige Europa geprägt, sei das als Eindringlinge, Einwanderer oder Vertriebene. Wo immer die Menschen auch her kamen, hatten sie ihre Kultur, ihre Musik und Tänze mit im Gepäck. Manche kulturelle Eigenart blieb erhalten, vieles vermischte sich; ebenso wie die Menschen. Gerade diese Mischung der Menschen und ihrer Kulturen hat Europa schliesslich diese Vielfalt auf relativ engem Raum beschert, über die wir uns heute freuen können.

## Was Gemüse mit Tanz zu tun hat

Wenn man sich ausführlicher mit dem Volkstanz oder generell mit dem Tanz auseinandersetzt – merkt man, dass dem Körper und den Schrittmustern Grenzen gesetzt sind. Das heisst, es sind nur gewisse Schritte und Formen mit oder innerhalb unserer Anatomie möglich. Ein italienischer Volkstanzfreund hat mir das so erklärt:

«Wir alle kochen mit Gemüse. Wir haben Tomaten, Peperoni, Karotten, Kartoffeln, Lauch, etc., es ist in allen Ländern mehr oder weniger dasselbe. Wir alle kochen mit ähnlichen Dingen – nur die Zutaten und die Mischungen und Anteile sind verschieden. Wir in Italien kochen mehr mit Tomaten – darum ist unsere Tarantella so geworden, in der Schweiz kocht ihr mehr mit Kartoffeln oder Kohl, darum sind eure Tänze bodenständiger, aber die Grundschriffe sind ähnlich.»

Mit diesem «Gemüse-Fokus» machte mir der Volkstanz immer mehr Freude. Und ich versuchte Ähnlichkeiten zu entdecken und tanzte traditionelle Schritte zu unterschiedlicher Musik und liess mich von Form und Klang neu inspirieren, später dann auch zu gesungenen Liedern. So ist es problemlos möglich, die Grundschriffe des griechischen Tanzes «Svarniara» zu dem Schweizer Volkslied «Det änä uf em Bärgli» zu tanzen. Vielleicht etwas bodenständiger, aber durchwegs freudvoll und «stimmig».

*«Gemeinsam tanzen macht die eine Kultur neugierig auf die andere. Das heisst nicht, dass man seine Identität aufgeben muss. Man erlebt nur das Zeitgefühl, die Vitalität und die Körpersprache eines andern Volkes. Es ist eine der wenigen Möglichkeiten, einem andern Volk wirklich nahe zu kommen.» (aus «Tanz in ein neues Jahrhundert»)*

## Neue Wege

Die JUSESO Thurgau, Impulsstelle für Kinder- und Jugendarbeit, hatte bereits vor über 20 Jahren die Idee, traditionelle Tänze mit moderner Musik zu kombinieren, oder auch traditionelle Stücke verspielter und moderner einspielen zu lassen.

So sind mittlerweile 7 CDs mit einer Fülle von Bewegungsmaterial entstanden – kreuz und quer durch alle Kulturen und Epochen. Einführungen finden in der ganzen Schweiz immer wieder statt (siehe unter [www.volkstaenze.ch](http://www.volkstaenze.ch)).



«Im Kindertanz steht das Bewegungserlebnis und die Bewegungserfahrung im Mittelpunkt – und nicht das Beherrschen einer Endform». (aus einem Tanzfilm)

«Kreis- und Volkstanz ist eine Bewegungsform, welche die positive, ausgleichende und verantwortungsvolle Seite des Kindes nährt.» (aus einem Tanzfilm)



In den letzten 10 Jahren hat auch in der Schweiz eine mutige Erneuerung und Interpretation der traditionellen Musik stattgefunden. Diverse Schweizer Musiker und Musikerinnen (z. B. Max Lässer, Markus Flückiger, Dani Häusler, Nadja Räss) gehen verspielte Wege mit Volksliedern und lassen uns Altbekanntes neu wahrnehmen und hören. Der Schweizer Volkstanz lässt mit der Erneuerung und den Spielereien noch auf sich warten. Nach wie vor sind viele Schweizer Volkstänze auf Paare reduziert (was auch traditionell so war) – jedoch lässt gerade ein Kreistanz die Gemeinschaft besonders erfahrbar machen. Da gibt es noch viel Entwicklungspotenzial. Machen wir uns auf!



### Schlussfolgerung

In einer Welt der Globalisierung ist es wichtig, die verschiedenen Elemente als Bereicherung wahrzunehmen, sich aber auch der eigenen Wurzeln bewusst zu sein. Die «Vermischung» von Tanzstilen und Musikrichtungen lässt uns körperlich spüren, dass das «Fremde» eher in unseren Köpfen existiert und im Erleben des Tanzes rasch überbrückt werden kann.

«Der Tanz ist das Herzstück jeder Kultur und jedes Volkes.» (aus einem Tanzfilm)



### Spielereien mit Worldmusik

Ich möchte an dieser Stelle zwei Kreistänze zu zweit vorstellen, mit dessen Grundschritten wunderbar in allen Musikrichtungen getanzt werden kann. Wichtig ist nur, dass es eine Musik ist, die regelmässig ist und in einem 4/4 Takt gespielt wird, sonst sind keine Grenzen gesetzt, sei das afrikanische, asiatische, alpenländische, lateinamerikanische Musik. Die Grundschritte lassen sich immer wieder neu erleben, und Akzente können je nach Musikrichtung angepasst oder verändert werden. (z. B. bei Afromusik erdiger tanzen oder «Stampfer» einbauen, bei asiatischer Musik die Hände sanft dazu bewegen, bei alpenländischer Musik können die Arme eingestützt werden und bei lateinamerikanischer Musik die Hände zum Klatschen bereithalten). Ganz anders wirken diese Tänze zudem, wenn auch noch in verschiedene Zeitepochen hineingetanzt wird: Der Grundschritt wirkt, langsam zu klassischer oder mittelalterlicher Musik getanzt, nochmals ganz anders.