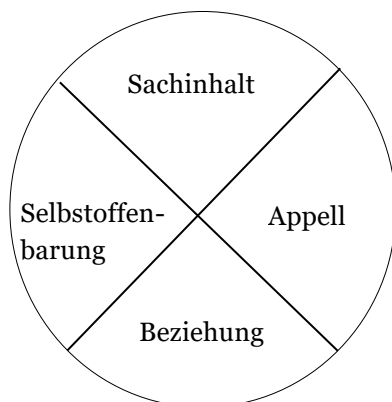


Das Vier-Aspekte-Modell: Welche Botschaft kommt an?

Jede Nachricht kann mehrere Botschaften haben. Friedemann Schulz von Thun hat in seinem Buch «Miteinander reden, Störungen und Klärungen» vier Botschaften oder Aspekte einer Nachricht formuliert:



Sachinhalt

Worum geht es?

Verstandesebene

Kopf

Bewusstsein

Sachliche Argumentation

Beziehung

Was halten die Gesprächspartner voneinander?

Gefühlsebene

Bauch

Unterbewusstsein

Beziehung

Selbstoffenbarung

Was wird über die Beteiligten ausgesagt?

Persönlichkeit

Sich stellen

Sich zeigen

Appell

Welche Aufforderungen stehen im Raum?

Aufforderung

Zu etwas bewegen

Typisches Beispiel

Am Tisch: A sagt: «Was ist das Grüne in der Sauce?»

	A sendet (möglicherweise!)	B versteht (möglicherweise!)
Sachinhalt	Es hat etwas Grünes in der Sauce.	A meint die Kapern.
Selbstoffenbarung	Ich kenne dieses Lebensmittel nicht.	A hat noch nie Kapern gegessen.
Beziehung	Du wirst wissen, was das ist.	Ich koche nicht so, wie er es gewohnt ist. Er wird mich als Köchin nicht mögen.
Appell	Erklär mir, was du gekocht hast.	Ich muss ihn fragen, wie seine Mutter gekocht hat.

Je nach Stimmung und Charakter der involvierten Personen kann der/die Empfänger/-in in unerwarteter Art auf einen Aspekt reagieren, der dem/der Sender/-in gar nicht bewusst war.

«So, es schmeckt dir also nicht, dann iss doch anderswo!»

«Wenn du findest, dass ich nicht kochen kann, koch doch selber!»

«Ich muss ja wohl nicht dich fragen, was ich in meine Sauce tu!»

«Das sind Kapern. Ich habe heute mal eine Sauce Mousseline ausprobiert.»

1 Die vier Seiten einer Botschaft beim Senden und Empfangen:

«Du, da vorne ist grün!»

Die vier verschiedenen Aspekte sind sowohl beim Senden wie auch beim Empfangen vorhanden. Schulz von Thun spricht im Zusammenhang mit dem Empfangen auch von vier verschiedenen Ohren, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich hellhörig sind.

So höre ich bei dominantem

Sachohr

Konzentration auf den Sachinhalt. Ich prüfe als Empfänger/-in die logische Schlüssigkeit und die Stichhaltigkeit der Argumente. *Gefahr: Beziehungsprobleme werden mit Sachargumenten ausgefochten. Chance: Hitzige Diskussion wird versachlicht.*

Selbstoffenbarungsohr

Überprüfung, wie es dem andern geht, Einstellungen und Gefühle ergründen. Um Feedback zu geben und zu empfangen, ist diese Seite der Nachricht besonders wichtig. *Gefahr: Zu sehr beim andern sein. Chance: Wutausbrüche, Vorwürfe und Anklagen werden mit Vorteil über dieses Ohr interpretiert.*

Beziehungsohr

Überprüfung der Beziehung. *Gefahr: leicht angegriffen und verletzt zu werden, bei allen Informationen eine Stellungnahme zur eigenen Person herauszuhören. Chance: Ungleichgewicht in Beziehung aufzudecken, Machtspiele zu identifizieren.*

Appellohr

Es dem/der andern recht machen, Wünsche von den Lippen ablesen. *Gefahr: Sich selbst kaum mehr zu spüren, Anpasserei und Kriecherei. Chance: Diplomatie, Hilfsbereitschaft, Manipulationen aufdecken.*

2 Wir können nicht «nicht kommunizieren»

Auch Schweigen sagt etwas aus. Selbst wenn kein Wort gesagt, die Sachebene also verbal leer bleibt, werden die drei anderen Aspekte abgeschickt.

Sachohr

A: «Die Ampel steht auf Grün»
B: «Ja, wir haben Glück heute»



Selbstoffenbarungsohr

A: «Das geht mir zu langsam»
B: «Hast du es eilig?»

Beziehungsohr

A: «Du brauchst meine Hilfe»
B: «Fährst du, oder fahre ich?»



Appellohr

A: «Gib Gas!»
B: «Ich fahre ja schon!»

3 Sich verstehen ist eher die Ausnahme

Wer eine Botschaft empfängt, interpretiert die vier Aspekte und gewichtet sie nach seinen eigenen Vorlieben. Wer in der Beziehung unsicher ist, wird überall eine Beziehungsbotschaft hören und wer sachliche Informationen bevorzugt, wird vor allem auf dem Sachohr wahrnehmen. Wer es gewohnt ist, sich nach anderen auszurichten wird ein riesiges Apellohr haben und wer vor allem daran interessiert ist, die andere Person kennenzulernen, hat ein sehr offenes Selbstoffenbarungsohr. Diese Einseitigkeiten führen dazu, dass der/die Empfänger/-in möglicherweise etwas ganz anderes hört, als was der/die Sender/-in gesagt hat