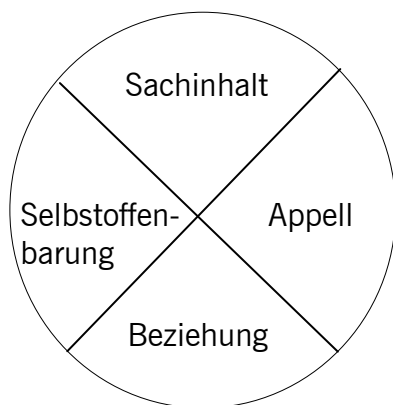


## Das 4-Aspekte-Modell – Welche Botschaft kommt an?

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!)
<b>Sachinhalt</b>	Es hat etwas Grünes in der Sauce.	A meint die Kapern.
<b>Selbstoffenbarung</b>	Ich kenne dieses Lebensmittel nicht.	A hat noch nie Kapern gegessen.
<b>Beziehung</b>	Du wirst wissen, was das ist.	Ich koche nicht so, wie er es gewohnt ist. Er wird mich als Köchin nicht mögen.
<b>Appell</b>	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 EmpfängerIn in unerwarteter Art auf einen Aspekt reagieren, der dem/der SenderIn 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.

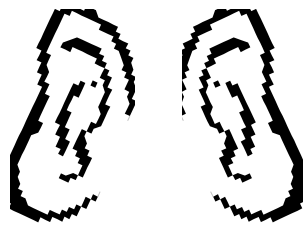
So höre ich bei dominantem

<b>Sachohr</b>	Konzentration auf den Sachinhalt. Ich prüfe als EmpfängerIn die logische Schlüssigkeit und die Stichhaltigkeit der Argumente. <i>Gefahr: Beziehungsprobleme werden mit Sachargumenten ausgefochten. Chance: Hitzige Diskussion wird versachlicht.</i>
<b>Selbstoffenbarungsohr</b>	Überprüfung, wie es dem andern geht, Einstellungen und Gefühle ergründen. Um Feedback zu geben und zu empfangen, ist diese Seite der Nachricht besonders wichtig. <i>Gefahr: Zu sehr beim andern sein. Chance: Wutausbrüche, Vorwürfe und Anklagen werden mit Vorteil über dieses Ohr interpretiert.</i>
<b>Beziehungsohr</b>	Überprüfung der Beziehung. <i>Gefahr: leicht angegriffen und verletzt zu werden, bei allen Informationen eine Stellungnahme zur eigenen Person herauszuhören. Chance: Ungleichgewicht in Beziehung aufzudecken, Machtspiele zu identifizieren.</i>
<b>Appellohr</b>	Es dem/der andern recht machen, Wünsche von den Lippen ablesen. <i>Gefahr: Sich selbst kaum mehr zu spüren, Anpasserei und Kriecherei. Chance: Diplomatie, Hilfsbereitschaft, Manipulationen aufdecken.</i>

## 2 Wir können nicht "nicht kommunizieren"

### Sachohr

A: „Die Ampel steht auf grün“  
B: „Ja, wir haben Glück heute“

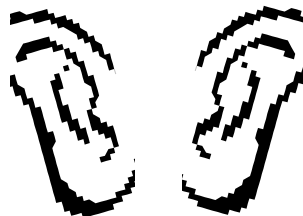


### Selbstoffenbarungsohr

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 fahr ja schon!“

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