

Vier Seiten einer Nachricht

Schulz von Thun

wirtrainieren.de

April 2014

Nach den vier Seiten einer Nachricht von Schulz von Thun kommuniziert der Sender stets über vier Seiten:

- 1. Sachinhalt – Worüber ich informiere**
- 2. Selbstoffenbarung – Was ich von mir selbst kundgebe**
- 3. Beziehung – Was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe**
- 4. Appell – Wozu ich dich veranlassen möchte**

Zur Illustration betrachten wir die von Schulz von Thun selbst gewählte Aussage eines Beifahrers zum Fahrer: „Du, da vorne ist Grün!“

Notizen

1. Sachinhalt – Worüber ich informiere

Hier geht es nur um die Sache. In unserem Beispiel um den Zustand der Ampel – sie ist grün. Der Sachinhalt wird nur selten angezweifelt und kann meist verifiziert werden.

2. Selbstoffenbarung – Was ich von mir selbst kundgebe

In jeder Kommunikation gibt der Sender auch etwas über sich selbst preis. Schulz von Thun wählte den Begriff bewusst um „damit sowohl die gewollte Selbstdarstellung als auch die unfreiwillige Selbstenthüllung einzuschließen.“ [Schulz von Thun 1981]

In unserem Beispiel könnte dies z.B. sein, dass der Beifahrer es eilig hat. Bei der Selbstoffenbarung handelt es sich meist um Ich-Botschaften.

3. Beziehung – Was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen

Die Beziehungsebene umfasst zwei Teile

- Was hält die/der SenderIn von der/dem EmpfängerIn. (Du-Botschaften)
- Wie sieht die/der SenderIn die Beziehung zwischen sich und der/dem EmpfängerIn. (Wir-Botschaften)

In unserem Beispiel könnten diese beiden Teile sein:

„Du kannst nicht Auto fahren.“

„Ich bin der bessere Autofahrer von uns beiden, lass mich dir sagen wenn du zu langsam fährst.“

4. Appell – Wozu ich dich veranlassen möchte

Fast jede Nachricht hat auch den Zweck, die/den EmpfängerIn zu etwas zu bewegen. Dies kann offen oder versteckt (manipulativ) passieren.

Im gewählten Beispiel möchte der Beifahrer den Fahrer mit dem Appell vielleicht dazu bringen, schneller zu fahren um noch bei Grün über die Ampel zu kommen.

Weiterführende Literatur:

- Friedmann Schulz von Thun: „Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation“