



Was hören Sie da heraus? (4-Ohren-Modell)

Vier Schnäbel (Sender), vier Ohren (Empfänger)

Friedemann Schulz von Thun hat das Vier-Ohren-Modell kreiert, das erlaubt, wesentliche Aspekte der Kommunikation anschaulich darzustellen.

„Wenn ich als Mensch etwas von mir gebe, bin ich auf vierfache Weise wirksam. Jede meiner Äußerungen enthält, ob ich will oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig.“ Die vier Aspekte der Kommunikation sind

- Sachinformation
- Selbstoffenbarung
- Beziehungshinweis
- Appell

Man kann zu Übungszwecken einfach mal ein Gesprächs- Manuskript oder aber die Kommentarseite eines Online- Medium durchgehen und die Äußerungen nach diesen vier Aspekten farbig markieren.

Schulz von Thun schlägt als Markierungsfarben vor:

Sachinformation **blau**

Selbstoffenbarung **grün**

Beziehung **gelb**

Appell **rot**

Oder benutzen Sie die folgenden Übungsbögen:

1 Es erschwert zum Beispiel einen sachlichen Austausch, wenn jemand gleichzeitig als inkompetent oder politisch beziehungsweise als Person fragwürdig dargestellt wird (links, rechts, linksaußen, rechtsaußen, populistisch, von gestern usw.). Das ist dann als Beziehungsaspekt einzuordnen. Mit Argumenten von negativ etikettierten Menschen braucht man sich nicht mehr auseinanderzusetzen.

In diesem Zusammenhang ist das [Urteil des Berliner Landgerichts](#) aufschlussreich:

"Der Kommentar 'Drecks Fotze' bewegt sich haarscharf an der Grenze des von der Antragstellerin noch Hinnehmbaren".

Pöbeln und Beleidigen gehört nach Ansicht des Gerichts also zur sachlichen politischen Auseinandersetzung und ist lediglich „überzogene Kritik“.

Was hören Sie da heraus? (4-Ohren-Modell)

Lehrerin: Oliver hat zum dritten Mal in dieser Woche keine Hausaufgaben.

Selbstoffenbarung Ich fühle mich mit diesem Kind zur Zeit hilflos.

Sachinhalt Ich habe es kontrolliert. Drei Mal in dieser Woche keine Hausaufgaben.

Beziehung Nehmen Sie die Schule eigentlich ernst?

Appell Sorgen Sie bitte künftig dafür, dass er seine Aufgaben macht.

Mutter: Petra will neuerdings morgens nicht in die Schule.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Vater: Leo beschwert sich bei uns darüber, dass Sie so schlecht erklären. Und da ist er nicht der einzige.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Lehrerin: Im Gymnasium wäre Leo hoffnungslos überfordert.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Was hören Sie da heraus? (4-Ohren-Modell)

Vater: Susanne hat so viel Hausaufgaben auf, dass sie praktisch keine Freizeit mehr hat.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Lehrerin: Kevin erzählt den anderen Kindern, dass er den ganzen Tag am Computer spielen darf.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Mutter: Ich schaffe es einfach nicht, mir seine Hausaufgaben noch mal anzusehen.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Lehrerin: Lydia hat immer irgendwas nicht dabei und muss sich dauernd Sachen von anderen leihen.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Was hören Sie da heraus? (4-Ohren-Modell)

Mutter: Was schlagen Sie denn vor, sollen wir ihn zwingen, die ganzen Hausaufgaben zu machen, auch wenn er schon zwei Stunden dabei sitzt?

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Mutter: Was schlagen Sie denn vor, sollen wir ihn zwingen, die ganzen Hausaufgaben zu machen, auch wenn er schon zwei Stunden dabei sitzt?

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Lehrerin: Lydia hat immer irgendwas nicht dabei und muss sich dauernd Sachen von anderen leihen.

Mutter: Das müssen Sie mit ihm ausmachen.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Vater: Sie sind ja nie zu erreichen.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Was hören Sie da heraus? (4-Ohren-Modell)

Mutter: Marco entgleitet mir immer mehr. Er hört nicht auf mich.

Selbstoffenbarung

Sachinhalt

Beziehung

Appell

Hier können Sie weitere Beispiele einsetzen