

### 3. „Versteh mich doch endlich!“

#### Die vier Seiten einer Nachricht

Das Modell der „Vier Seiten einer Nachricht“ (nach F. Schulz von Thun) ist zum Klassiker unter den Kommunikationsmodellen geworden. Es besagt, dass Menschen nie einseitig kommunizieren, sondern immer (mindestens) vierseitig.

#### Zu den Beispielen:

Ausführlich können Sie sich über die für die zwischenmenschliche Kommunikation sehr bedeutsamen „Vier Seiten einer Nachricht“ informieren in „Miteinander reden“, S. 23 ff. und „Das ist ja wieder typisch!“, S. 32 ff. (Näheres dazu unter Literaturempfehlungen). Was sich am Anfang als kompliziert darstellt, löst sich allmählich – durch Übung – in „Durchblick“ auf. Aus meiner Sicht ist der Einstieg in das „Vier-Seiten-Modell“ über Appelle sehr sinnvoll, weil die Schüler/innen auf dieser Seite die größten Erfahrungen haben. (Nach einer amerikanischen Untersuchung bekommen Kinder im Alter von vier Jahren bereits ca 400 Appelle pro Tag zu hören!)

#### Zu den Überlegungen:

Hier gehen Sie mit Ihren Schüler/innen in einem ersten Schritt auf die Suche nach den „vier Seiten“ einer Nachricht. Schulz v. Thun hält sie für ein wichtiges Klärungsinstrument innerhalb zwischenmenschlicher Kommunikation. Es fördert den Dialog, beseitigt Missverständnisse und schafft Klarheit, wenn Menschen sich nicht nur ein-, sondern (mindestens) vierseitig mitteilen. Voraussetzung ist allerdings, dass sie ihre vier Seiten überhaupt wahrnehmen. Zuerst die Wahrnehmung, dann die Mitteilung ... Einseitigkeit und versteckte Botschaften verführen einerseits dazu, vorschnell raten zu müssen und zu Interpretationen zu greifen, andererseits vermehren sie das Verwirrspiel im „kommunikativen Ping-Pong“ (= „Aber das habe ich doch gar nicht gesagt!“).

#### Zu den Informationen:

Der Psychologe F. Schulz von Thun hat diese „vier Seiten einer Nachricht“ innerhalb zwischenmenschlicher Kommunikation entdeckt, indem er viele Gespräche aufgezeichnet und analysiert hat. In meinen Trainingskursen erlebe ich häufig, dass es Lehrer/innen zunächst schwerfällt, mit dieser Vierseitigkeit umzugehen (zu kompliziert, zu gekünstelt, zu theoretisch ...). Mit zunehmender Übung entpuppt sich dieses Klärungsinstrument jedoch als sehr hilfreich – und es wird deutlich, wie „natürlich“ diese vier Seiten zum Menschen gehören, wenn wir beispielsweise ein kleines Kind beobachten: Es sagt: „Hab' Hunger“ (Selbst-Mitteilung); sieht die Mutter/den Vater an (Beziehung); deutet auf das Brot (Sachseite) und sagt: „Gib mir!“ (Appellseite).

#### Zu den Aufgaben:

- Hauptimpulse:
- Welche Seiten bevorzugst du bisher in Gesprächen?
  - Wie kannst du lernen, vierseitig zu kommunizieren?

### 3. „Versteh mich doch endlich!“

#### Die vier Seiten einer Nachricht

##### Beispiele

- Alex, 13 Jahre alt, kommt nach Hause und schimpft über einen Lehrer:  
 „Der X ist so gemein; so was von ungerecht; den könnt ich jeden Tag ohrfeigen.“  
 Die Mutter fragt: „Was hat er denn gemacht?“  
 Der Vater sagt: „Mach lieber deine Hausaufgaben und red nicht so über deine Lehrer!“
- Erinnere dich an die Situation im Schulhof (S. 8): Andreas sagte über mich: „Der Miller ist doch das größte Arschloch von der Schule!“  
 Meine Antwort damals. „Hast du so ‘ne Wut auf mich?“!

##### Zur Erklärung:

Der Psychologe F. Schulz von Thun hat entdeckt, dass in Nachrichten, die Menschen sagen, immer mindestens vier Seiten stecken, nämlich

- |   |  |
|---|--|
| - die <b>Selbst-Mitteilungs</b> seite z. B.:<br>(Was ich von mir / über mich selbst sage) | <b>Ich</b> freue mich.                       |
| - die <b>Beziehungs</b> seite<br>(Wie ich zu anderen stehe)                               | z. B.: Ich mag <b>dich</b> .                 |
| - die <b>Sach</b> seite<br>(Worüber ich sachlich informiere)                              | z. B. Ich habe einen <b>Zweier</b> bekommen. |
| - die <b>Appell</b> seite<br>(Was ich von dir erwarte / was du tun sollst)                | z. B.: <b>Weiter so!</b>                     |

Klingt ziemlich kompliziert – ist es am Anfang auch. Aber nach einiger Zeit des Trainings hilft dieses Vier-Seiten-Modell, sich und andere besser zu verstehen. Und in den folgenden Abschnitten kriegst du noch ‘ne Menge Trainingsmöglichkeiten!

#### Überlegungen

- Die Nachricht von Andreas im Beispiel 2** (Andreas auf dem Schulhof; siehe auch S. 8) lautet: „Der Miller ist doch ...“

Die vier Seiten von Andreas könnten sein:

- Selbst-Mitteilungsseite: „**Ich** bin sehr enttäuscht über die Note.“
- Beziehungsseite: „Ich habe eine Wut **auf den Lehrer**.“
- Sachseite: „**Note Fünf** im Test.“
- Appellseite: „**Gib mir** eine bessere Note!“ (Oder: „Hilf mir!“)

- Überlege selbst (Beispiel 1): Die Nachricht von Alex lautet: „Der X ist so gemein ...“**

Die vier Seiten von Alex könnten sein:

- Selbst-Mitteilungsseite: .....
- Beziehungsseite: .....
- Sachseite: .....
- Appellseite: .....

Zugegeben: Du musst raten, weil Alex die vier Seiten seiner Nachricht nicht direkt und offen mitteilt. Du siehst selbst: Wer nur eine Seite einer Nachricht mitteilt, dem kann es passieren, dass er missverstanden wird. Deshalb ist es von Vorteil, wenn mehrere Seiten – und wenn’s geht alle vier! – gesagt werden.

3. Auf welcher Seite antwortet die Mutter? .....

Auf welcher Seite antwortet der Vater? .....

4. Welche vier Seiten hörst du bei der Mutter oder beim Vater heraus?

a) Selbst-Mitteilungsseite: .....

b) Beziehungsseite: .....

c) Sachseite: .....

d) Appellseite: .....

**Informationen**

Menschen reden und hören immer mindestens vierseitig:



Das Merkwort heißt **Bass**.

**Beziehungsseite**

Wie ich zu dir stehe  
(z. B.: „Ich freue mich auf **dich**.“)

**Appellseite**

Was du tun sollst  
(z. B.: „Bitte **bleib**‘ länger!“)

**Selbst-Mitteilungsseite**

Was ich von mir mitteile  
(„**Ich** bin ganz happy.“)

**Sachseite**

Worüber ich dich informiere  
(„Ich **hab**‘ **Kuchen gekauft**.“)

Wenn du über diese vier Seiten Bescheid weißt, dann kannst du dich – vor allem in schwierigen Gesprächssituationen – verständlicher mitteilen und andere besser verstehen.

Spannend wird’s häufig, wenn jemand mit dir redet, nicht immer alle vier Seiten sagt – und du vermuten musst: Verdammt, was meint sie/er denn nun eigentlich?

**Aufgaben**

(Vorweg: Frage deinen Lehrer, deine Lehrerin oder sprich in der Gruppe mit anderen über die vier Seiten, wenn du noch Unklarheiten hast.)

**1. Erinnerung dich an Sätze, die du zu anderen gesagt hast.**

(Z. B.: „Hau doch ab, wenn du immer so schnell beleidigt bist!“)

Finde nun heraus, wie deine **vier Seiten** der Nachricht heißen (Schema siehe S. 13):

- a) Deine **Ichseite**: : .....  
(Z. B.: **Ich** bin sauer ...)
- b) Deine **Beziehungsseite**: .....  
(Ich bin enttäuscht von **dir**.)
- c) Deine **Sachseite**: .....
- d) Deine **Appellseite**: .....

**2. Erwachsene haben nachfolgende Sätze zu dir / euch gesagt.**

Vermute, allein oder in der Gruppe: Wie heißen deren **vier Seiten**? (Ein Hinweis: Es kommt auch immer darauf an, in welcher Situation die Sätze gesprochen werden und wie lange du die Personen schon kennst ...)

- a) Lehrer: „Aus euch wird ja doch nie was werden.“
- b) Lehrerin: „Schade, dass ich euch im kommenden Jahr nicht mehr habe.“
- c) Eltern: „Findest du nicht, dass du mehr lernen solltest?“

**3. Vielleicht hast du schon die Erfahrung gemacht, dass Menschen die eine oder die andere Seite bevorzugen. Auf welcher Seite bist du zu Hause?**

- a) Ich habe vorwiegend folgende Hauptseite: .....
- b) Meinen Lehrern gegenüber habe ich meistens die ..... seite.
- c) Meinen Eltern gegenüber zeige ich meistens die ..... seite.
- d) Meiner Freundin / meinem Freund gegenüber...?. ..... seite.

**4. Beobachte bitte**

- a) eine Verkäuferin / einen Verkäufer
- b) eine Lehrerin / einen Lehrer
- c) eine Mitschülerin / einen Mitschüler
- d) deine Mutter / deinen Vater

Welche Seiten bevorzugen sie, wenn sie im Gespräch mit dir oder mit jemandem anderen sind? Z. B.: Sie ermahnen mich dauernd (Appellseite), reden ständig von sich (Selbst-Mitteilungsseite), erklären mir Gegenstände (Sachseite) oder lächeln mich an (Beziehungsseite) ...

Deine Notizen: .....

.....

**5. Mitten im Unterricht fegt Peter seinem Mitschüler Lars dessen Schreibzeug vom Pult, worauf sich dieser umdreht und schreit: „In der Pause bist du ein toter Mann!“**

Wie heißen die vier Seiten von Lars?

- a) Selbst-Mitteilung: .....
- b) Beziehung: .....
- c) Sache: .....
- d) Appell: .....