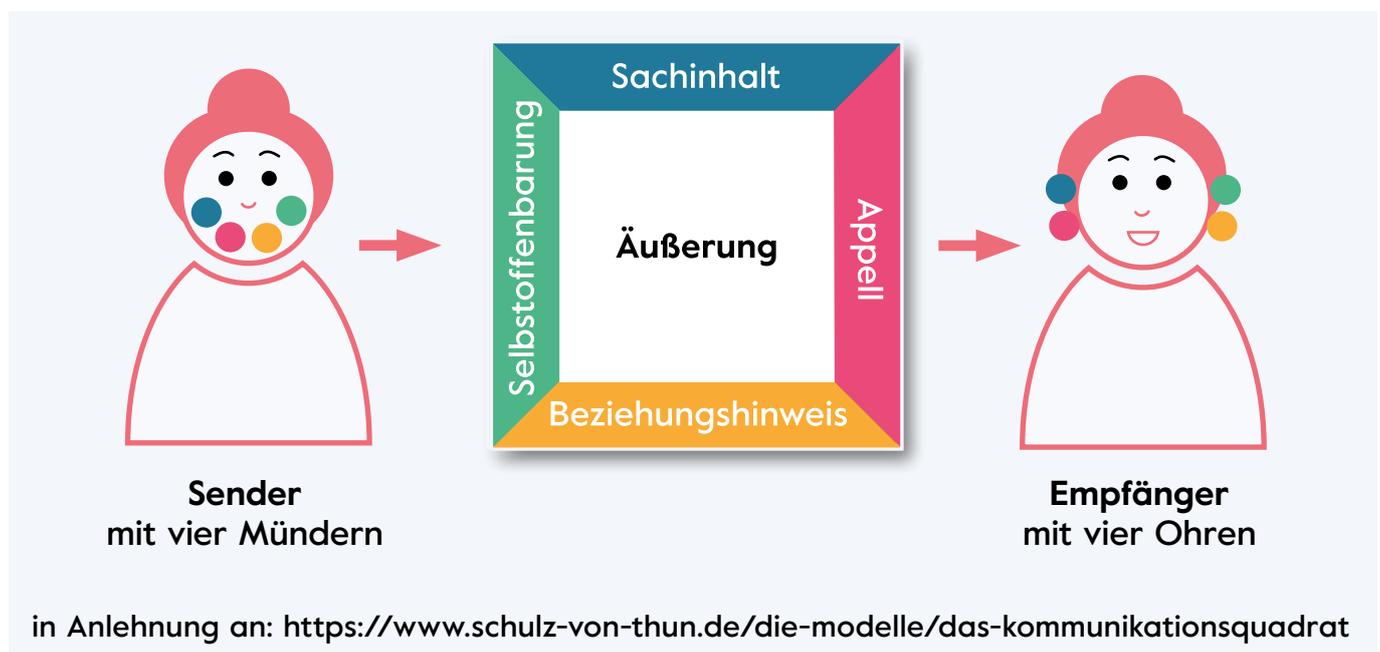


# Das Vier-Ohren-Modell

Ein bekanntes Kommunikationsmodell ist das „Vier-Ohren-Modell“ von Schulz von Thun. Dies besagt, dass eine Nachricht vom Sender auf vier Ebenen (Münder) gesendet und vom Empfänger auf vier Ebenen (Ohren) empfangen werden kann.

Die vier Ebenen sind:

- Sachinhalt (worüber informiert wird)
- Selbstoffenbarung (was der Sender über sich kundgibt)
- Beziehung (was der Sender vom Empfänger hält und wie sie zueinander stehen)
- Appell (wozu der Sender den Empfänger veranlassen möchte)



Kommunikation ist ein komplexer Prozess und kann verwirrend sein. Je nachdem auf welcher Ebene eine Nachricht gesendet wurde und auf welchem Ohr die Nachricht gehört wird, kann es zu Missverständnissen und Konflikten kommen. Deine aktuelle Stimmung, Dein Stresslevel und Deine Beziehung zum Gegenüber entscheiden darüber, wie Du sendest und auch wie Du eine Nachricht hörst. Vor allem das „Beziehungs-Ohr“ ist sehr sensibel.

# Das Vier-Ohren-Modell

Um Missverständnisse zu vermeiden, solltest Du Nachrichten auf allen vier Ebenen senden und empfangen. Das ist natürlich nicht immer einfach. Vor allem, weil Dein Gegenüber das selbst vielleicht nicht beachtet und einseitige Nachrichten sendet.

**Hier ein Beispiel, das es ein wenig deutlicher macht.**

Kommilitonin im Seminarraum: „Es zieht.“

- Sachinhalt: Das Fenster ist auf und kalte Luft zieht herein.
- Selbstoffenbarung: Mir ist kalt, ich möchte mich nicht erkälten.
- Beziehung: Hier sind nur Egoisten, keiner kümmert sich um die anderen.
- Apell: Ich möchte, dass jemand das Fenster schließt.

**Oder:**

Mitbewohner in WG: „Das Klopapier ist leer.“

- Sachinhalt: Wir haben kein Klopapier mehr.
- Selbstoffenbarung: Ich muss aufs Klo, ich brauche Klopapier.  
Wir verbrauchen ja ganz schön viel Klopapier in letzter Zeit.
- Beziehung: Hier sind nur Egoisten, keiner ist aufmerksam.
- Apell: Ich möchte, dass diesmal jemand anderes Klopapier einkauft.

**Kennst Du ähnliche Situationen?**

Versuche doch einmal beim nächsten Gespräch auf die verschiedenen Ebenen zu achten.

**Literatur:**

Schulz von Thun, F. (2010). *Miteinander Reden I: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Hamburg: Rowohlt.