Vier Seiten einer Nachricht

Wofür wird die Methode eingesetzt?

Das Modell der „**Vier Seiten einer Nachricht**", auch bekannt als das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun, dient dazu, die Komplexität menschlicher Kommunikation umfassend zu verstehen. Sie hilft, Missverständnisse zu vermeiden und die Qualität der Kommunikation in Teams und zwischen Einzelpersonen nachhaltig zu verbessern.

Einfach erklärt

Das Modell der „**Vier Seiten einer Nachricht**" geht davon aus, dass jede Nachricht vier Aspekte enthält, die gleichzeitig kommuniziert werden:

Sachebene: Was ist die Sachinformation? Dieser Aspekt vermittelt die Daten und Fakten, die in der Nachricht enthalten sind.

Appell: Was möchte der/die Sender:in erreichen? Der Appell ist eine indirekte Aufforderung an den/die Empfänger:in, etwas Bestimmtes zu tun, zu unterlassen oder zu entscheiden. Es geht darum, dass der/die Sender:in durch seine Nachricht Einfluss nehmen möchte, ohne dies unbedingt direkt auszusprechen.

Beziehungsebene: Auf dieser Ebene wird deutlich, wie der/die Sender:in zu dem/der Empfänger:in steht. Dies wird durch Worte, Tonfall oder Körpersprache deutlich. So wird sichtbar, ob Kritik oder Wertschätzung ausgedrückt wird. Zum Beispiel kann ein Satz freundlich oder herablassend klingen, abhängig davon, wie der/die Sender:in die Beziehung zu dem/der Empfänger:in gestaltet.

Selbstkundgabe (auch Selbstoffenbarung): Was sagt der/die Sender:in über sich selbst? Dieser Aspekt gibt Aufschluss über Gefühle, Einstellungen oder persönliche Werte des/der Sendenden.

Vorteile für dein Team

- Fördert ein besseres gegenseitiges Verständnis durch die Erkenntnis, dass jede Botschaft mehrere Seiten hat. Die Teammitglieder erkennen, dass ihre eigene Interpretation des Gehörten nicht immer der Absicht des/der Sendenden entspricht.
- Hilft Missverständnisse zu vermeiden, indem das Modell den Blick dafür öffnet, dass Menschen je nach persönlicher Wahrnehmung und „Hörweise" verschiedene Bedeutungen aus einer Nachricht ziehen.
- Fördert eine klare und differenzierte Kommunikation, die Vertrauen stärkt und Konflikte reduziert. Die Methode zeigt, wie Botschaften gezielt formuliert und interpretiert werden können.

Quellenangabe

Friedemann Schulz von Thun, "Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen", 1981.