

Das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun



Zielgruppe
– 3. Zyklus

Kompetenzen
– Die SuS lernen das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun kennen und üben, dieses anzuwenden.

Arbeits- und Sozialformen
– Plenum
– Kleingruppen

Zeitfenster
– ca. 1 - 2 Lektionen

Vorbereitung/Material
– Infoblatt «Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun I»
– Infoblatt «Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun II»
– Arbeitsblatt «Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht I»
– Arbeitsblatt «Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht II»
– Arbeitsblatt «Mögliche Lösungen: Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht»
– Arbeitsblatt «Welche Gefahren lauern, wenn wir einseitig hören?»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Einstieg: <u>Situation mit dem Sofa:</u> Es läutet. Eine Person sagt: «Es hat geklingelt an der Tür.» Was sagt wohl die andere Person?</p> <p>→ <i>Vermutungen</i> werden im Plenum gesammelt und allenfalls gleich an der Wandtafel notiert. Die Ergebnisse sollen von der Klasse dahingehend untersucht werden, wie die eine Person die Aussage der anderen Person verstanden hat.</p> <p>→ <i>Zusatzfragen:</i> Warum würde die Frau vermutlich so reagieren? Wie hat sie die Aussage ihres Mannes verstanden?</p>	
5'	<p>Information Jede Aussage hat vier Botschaften bzw. kann nach vier Seiten interpretiert werden:</p>	

	Sachebene	Selbstkundgabe	Beziehungsseite	Appellseite	
	Sachverhalte, Daten und Fakten stehen im Vordergrund	Hinweise über die Person: Was sagt mir das über Charakter, Laune, Situation?	Auskunft über Verhältnis zum Gegenüber	Wünsche, Anweisungen, Ratschläge	
	Worüber ich informiere	Was ich von mir zu erkennen gebe	Was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe	Was ich bei dir erreichen möchte	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sachebene: „Ah genau, meine Mutter bringt uns noch rasch etwas vorbei.“ • Selbstkundgabe: „Ich bin müde. Könntest du bitte die Türe öffnen?“ • Beziehungsseite: „Erwartest du etwa Besuch? Warum hast du mir nichts gesagt?“ • Appellseite: „Öffne die Türe!“ <p>→ Im Plenum werden Beispiele zu allen vier Ohren gesucht –in Bezug auf die Situation mit dem Sofa.</p>				
5'	Partnerggespräch Erzählt euch eigene Beispiele aus eurem Alltag bei denen eine oder mehrere Ebenen besonders zum Vorschein getreten sind (Selbstkundgabe, Beziehungshinweis, Appellseite)?				
5'	Im Plenum Wie kann die Aussage „Du hast mir gestern nicht zurück geschrieben“ verstanden.				
	→ Mündlich Beispiele sammeln zu allen vier Ohren.				
10'	Partnerarbeit Wie kann die Aussage „Du hast mit den Schuhen die ganze Wohnung schmutzig gemacht“ verstanden werden?				
	→ Zu zweit werden mündlich Beispiele gesammelt zu allen vier Ohren.				
	→ Besprechung der vier Interpretationen im Plenum.				
10'	Einzelarbeit Individuelle Beispiele sollen für die vier Seiten einer Nachricht gesucht werden.				<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Beispiel für die vier Seiten einer Nachricht I + II“
	→ Wichtig: Es gibt nicht eine richtige Lösung! Es können mehrere Lösungen gesucht werden.				
5'	Plenum Gemeinsam werden mögliche Lösungen zu den vier Aussagen besprochen.				<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Mögliche Lösungen: Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht“
	→ Wichtig ist zu klären: Wie hat es der Sender gemeint? Wie hat es der Empfänger erhalten?				

5'	<p>Plenum Was passiert, wenn wir eine Aussage nur mit einem Ohr hören? Im Plenum werden mögliche Folgen gesammelt und auf Post-it notiert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it
15'	<p>Gruppenarbeit zu einseitigem Hören In Kleingruppen suchen sich die SuS ein Beispiel aus dem Arbeitsblatt „Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht“ aus und überlegen sich, welche Gefahren beim einseitigen Hören lauern können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Welche Gefahren lauern, wenn wir einseitig hören?“
10'	<p>Präsentation der Ergebnisse Die Gruppen präsentieren auf Flip-Chart die Gespräche in den vier Varianten. Probleme resp. Schwierigkeiten, welche sich auf dem jeweiligen Ohr ergeben, werden zugleich diskutiert und aufgegriffen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-Chart
10'	<p>Zusammenfassung (im Plenum oder durch die Lehrperson) Vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen (mit einer Person) hören wir Nachrichten häufig auf nur einem der vier Ohren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sachohr: Die eigentlichen Probleme werden allenfalls nicht verstanden. • Beziehungsohr: Jede Nachricht wird sofort als persönlichen Angriff wahrgenommen. • Selbstoffenbarungsohr: Permanent werden psychologische Diagnosen erstellt und Kritik wird nicht wahrgenommen. • Appellohr: Diese Personen nehmen anderen alles ab, auch ohne, dass diese das geäußert haben, verleiten diese zur Unselbstständigkeit und vernachlässigen eigene Bedürfnisse. <p>→ <i>Einseitiges Hören</i> ist umso problematischer, wenn der Sender die Nachricht anders gemeint hat. → <i>Reflexionsfrage:</i> Wie könnte dem vorgebeugt werden, dass eine Nachricht nur einseitig gehört wird?</p>	

Quelle LehrerInnenFortbildung Baden-Württemberg https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg2/2themeneinheit/
(Download 04.12.2018)

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
 - o <https://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
- Beratung
 - o <https://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:
praevention@beges.ch

Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun I

Zwei Personen sitzen im Auto:



Diese Aussage kann mit vier Ohren verstanden werden:



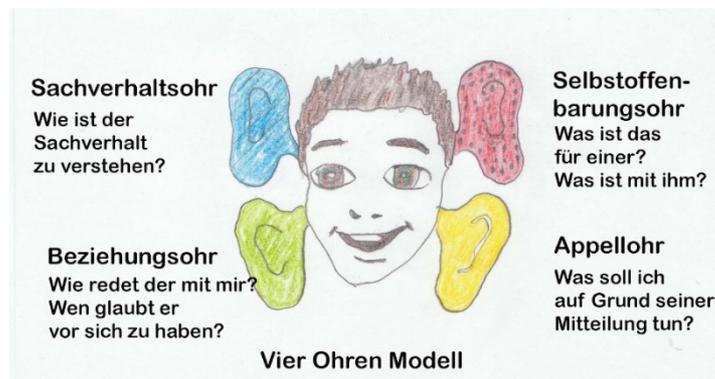
Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelte ein Modell mit vier Ebenen. Eine Aussage oder Äußerung lässt sich demnach auf vier Ebenen entschlüsseln:

- 1. Sachinformation:** Worüber ich informiere (der Inhalt der Nachricht)
- 2. Selbstkundgabe:** Was ich damit über mich Aussage (Absichten, Gefühle)
- 3. Beziehungshinweis:** Was ich von der anderen Person halte und wie wir zueinanderstehen
- 4. Appell:** Wozu ich das Gegenüber auffordern oder veranlassen möchte

Eine Äusserung eines Sprechers (*Sender*) beinhaltet diese vier Ebenen, die der *Empfänger* mit "vier Ohren" entschlüsseln muss.

Quelle: https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg2/2themeneinheit/ (Download 04.12.2017)

Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun II



1. Sachinformation = worüber ich informiere (der Inhalt der Nachricht).

Hier geht es um Daten, Fakten und Sachverhalte. Der Sender sollte den Sachverhalt klar und verständlich formulieren. Der Empfänger, der das Sachinhaltsohr aufgesperrt hat, hört auf: die Daten, Fakten und Sachverhalte und prüft diese in Hinblick auf Richtigkeit, Wichtigkeit und Vollständigkeit für das Gesprächsthema.

2. Selbstkundgabe = was ich damit über mich aussage (Absichten, Gefühle usw.)

In jeder Äußerung ist ganz unwillkürlich eine Selbstaussage enthalten. Der Sprecher zeigt auf, was in ihm vorgeht, wofür er steht und wie er sich selbst sieht. Diese Selbstaussage kann sehr offensichtlich aber auch verborgen und indirekt erfolgen. Jede Nachricht wird so zu "einer kleinen Kostprobe der Persönlichkeit". Mit dem Selbstkundgabe-Schnabel gibt der Sender also bewusst oder auch unbewusst, Informationen über sich weiter. Diese Hinweise muss der Empfänger mit dem Selbstkundgabe-Ohr entschlüsseln: Was sagt mir die Äußerung über den Anderen? Was für ein Typ ist das? Wie ist der Sender gestimmt? etc.

3. Beziehungshinweis = was ich von der anderen Person halte und wie wir zueinander stehen.

Aus jeder Äußerung geht auch hervor, wie der Sender zum Empfänger steht, was er von ihm hält. Der Sprecher sagt also auch immer etwas über seine Beziehung zum anderen aus. Oft offenbart sich dieser Beziehungshinweis in der gewählten Formulierung und im Tonfall und anderen nichtsprachlichen Begleitsignalen wie Mimik oder Gestik. Für die Hinweise über die Beziehung hat der Empfänger oft ein besonders sensibles (über)empfindliches Beziehungs-Ohr. Er hört aus der Nachricht heraus: "Wie fühle ich mich behandelt durch die Art, in der der Andere/die Andere mit mir spricht? Wie redet er/sie eigentlich mit mir? Wie steht der Andere/die Andere zu mir? Was hält er/sie von mir?"

4. Appellseite = wozu ich den Gegenüber auffordern oder veranlassen möchte

Wenn jemand das Wort ergreift und es an jemanden richtet, macht er dies in der Regel nicht "einfach nur so". Der Sprecher will fast immer auch etwas bewirken, Einfluss auf den anderen nehmen und etwas beim Anderen erreichen. Teils offen und teils verdeckt werden auf der Appellseite Wünsche, Appelle (Aufforderungen), Ratschläge, Handlungsanweisungen geäußert. Das Appell-Ohr des Empfängers ist besonders empfängsbereit für die Entschlüsselung der Äußerung in Hinblick auf die Fragen: Was soll ich jetzt machen, denken oder fühlen?

Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht I

Erstes Beispiel:

Eine Mutter betritt das unordentliche Zimmer ihrer 15-jährigen Tochter, schüttelt den Kopf und verlässt kommentarlos das Zimmer.

Sachebene	Selbstkundgabe	Beziehungsseite	Appellseite
	Die Mutter ist genervt oder geschockt von der Unordnung. Sie mag keine Unordnung. Sie ist vielleicht darüber enttäuscht, dass die Tochter sich nicht an Anweisungen hält.		

Zweites Beispiel:

Ein Paar sitzt im Auto. Die Frau fährt 90 km/h und der Mann sagt zu ihr: „Man darf hier 100 fahren.“

Sachebene	Selbstkundgabe	Beziehungsseite	Appellseite
		Mann hält sich für den besseren Autofahrer, der seiner Partnerin helfen muss, da diese eine miese Autofahrerin ist.	

Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht II

Drittes Beispiel:

Nachdem ein Sohn seine Mutter darum gebeten hat, ihm sein Lieblingsessen zu kochen, fragt er sie beim Essen: „Hast du das Rezept verändert?“

Sachebene	Selbstkundgabe	Beziehungsseite	Appellseite
			Verwende in Zukunft wieder das alte / neue Rezept.

Viertes Beispiel:

.....

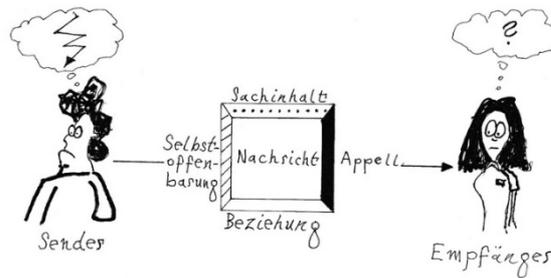
.....

Sachebene	Selbstkundgabe	Beziehungsseite	Appellseite

Mögliche Lösungen: Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht

Beispiele	Eine Mutter betritt das unordentliche Zimmer ihrer 15-jährigen Tochter, schüttelt den Kopf und verlässt kommentarlos das Zimmer.	Ein Paar sitzt im Auto. Die Frau fährt 90 km/h und der Mann sagt zu ihr: „Man darf hier 100 fahren.“	Nachdem ein Sohn seine Mutter darum gebeten hat, ihm sein Lieblingsessen zu kochen, fragt er sie beim Essen: „Hast du das Rezept verändert?“
Sachebene	Das Zimmer ist unordentlich.	Auf dieser Straße ist das Fahren von 100 km/h erlaubt.	Das Essen ist anders als sonst.
Selbstkundgabe	Die Mutter ist genervt oder geschockt von der Unordnung. Sie mag keine Unordnung. Sie ist vielleicht darüber enttäuscht, dass die Tochter sich nicht an Anweisungen hält.	Der Mann ist in Eile. / Der Mann ist vom Fahrstil der Frau genervt.	Sohn ist aufmerksam, er hat eine geschmackliche Veränderung des Essens bemerkt, die er mag / nicht mag. Ihm schmeckt das Essen/ nicht.
Beziehungsseite	Mutter hält Tochter für einen faulen und unordentlichen Menschen, der sich nichts aus den Anweisungen der Mutter macht und damit ihre Autorität anzweifelt. Sie hat dennoch ein enges Verhältnis zu ihr, weshalb sie ihre Missbilligung ehrlich zeigt.	Mann hält sich für den besseren Autofahrer, der seiner Partnerin helfen muss, da diese eine miese Autofahrerin ist.	Sohn und Mutter haben ein gutes Verhältnis, das es ihm erlaubt, offen seine Meinung zu äußern.
Appellseite	Sie möchte, dass ihre Tochter das Zimmer aufräumt und/ oder sich an Anweisungen der Mutter hält.	Fahr schneller!	Verwende in Zukunft wieder das alte / neue Rezept.

Welche Gefahren lauern, wenn wir einseitig hören?



Auftrag:

1. Sucht euch ein Beispiel aus dem Arbeitsblatt „*Beispiele für die vier Seiten einer Nachricht*“ aus.
2. Überlegt euch eine Situation, in der eure Beispielaussage ausgesprochen wurde und beschreibt diese genau (mind. vier Sätze!).
3. Verfasst mögliche **Antworten** eines **Empfängers**, der die Botschaft ausschliesslich auf einem der Ohren hört.

Ausgewählte Aussage:

.....

Sachebene:

.....

.....

Selbstkundgabe:

.....

.....

Beziehungsseite:

.....

.....

Appellseite:

.....

.....

Quelle: Landesakademie für Fortbildung und Personalentwicklung an Schulen. Download 13.11.2017: https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg2/2themeneinheit/7modelle/