

# Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun

## Zur Person:

-Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun (geb. 1944) ist Hochschullehrer am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg mit dem Schwerpunkt Beratung und Training

-Er ist Leiter des Arbeitskreises „Kommunikation und Klärungshilfe im beruflichen Bereich und hat in diesem Rahmen eine Reihe von Konzepten für Weiterbildungs- und Beratungsarbeit entwickelt

# Das psychologische Modell der Kommunikation



## vier psychologische Aspekte einer Nachricht

- **Sachinhalt** (oder: worüber ich kommuniziere)  
immer wenn es „um die Sache“ geht, steht diese Seite der Nachricht im Vordergrund  
Beispiel: Die Information über die Größe eines Gegenstandes
- **Selbstoffenbarung** (oder: Was ich von mir selbst kundgebe)  
Die Art wie und was jemand sagt, gibt (bewusst oder unbewusst) Auskunft über die momentane Stimmungslage.  
Beispiel: Gebe ich die Sachinformation klar und deutlich weiter und zeige dabei keine Unsicherheit, so stelle ich mich als: „Ich fühle mich wohl, bei dem was ich tue“ dar.
- **Beziehung** (oder: Was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen)  
Die Art und Weise wie ich jemandem begegne macht deutlich, was ich von ihm halte.  
Beispiele: Freundliche Zugewandtheit, respektvoller Umgang oder Abwertung meines Gegenüber
- **Appell** (oder: wozu ich dich veranlassen möchte)  
Eine Nachricht intendiert auch immer Einflussnahme: ich möchte mein Gegenüber zu einer bestimmten Handlung veranlassen zu nehmen. Der Versuch der Einflussnahme kann offen oder verdeckt erfolgen

Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

3

## Das vier Ohrenmodell

### Sachinhalt:

Wie ist der Sachinhalt zu verstehen?

### Selbstoffenbarung:

Was ist das für eine(r)  
Was ist im Augenblick mit ihm/ihr los?



### Beziehung:

Wie steht der Sender zu mir, was hält er von mir?  
Wen glaubt er vor sich zu haben?  
Wie fühle ich mich behandelt?

### Appell:

Wo will er mich hinhaben?  
Was soll ich am besten tun, nachdem ich dies nun weiß?

Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

4

## Vier Dimensionen des Empfangens einer Nachricht

- **„Sach-Ohr“:**
  - darauf ausgerichtet nur Sachebene der Nachricht wahrzunehmen
  - häufiger bei Männern als bei Frauen; häufig in akademischen Berufen
  - Problem, wenn Botschaft auf einer anderen Ebene liegt

Beispiel: „Ich möchte nicht zu Deinen Eltern!“ Antwort: „Wir sind mit dem Auto doch nur 15 min unterwegs!“
- **„Beziehungs-Ohr“:**
  - Empfänger bezieht alles auf die eigene Person
  - Empfänger fühlt sich persönlich angegriffen

Beispiel: „Die Autobahn ist heute schrecklich voll!“ Antwort: „Wenn ich dir nicht gut genug Auto fahre, dann fahr du doch selbst!“

Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

5

## Vier Dimensionen des Empfangens einer Nachricht

- **„Selbstoffenbarungs-Ohr“:**
  - Versuch, sich auf die Gedanken- und Gefühlswelt des Senders einzuschwingen
  - Versuch, die Welt mit den Augen des Senders zu sehen

Beispiel: „Mir gelingt nie etwas!“ Antwort: „Du hattest heute einen schweren Tag, willst du mir davon erzählen?“
- **„Appell-Ohr“:**
  - Empfänger will allen alles recht machen
  - Jede Handlungsintention einer Aussage wird auf die eigene Person bezogen

Beispiel: „Hier ist es kalt im Zimmer!“ Antwort: „Ich mache sofort das Fenster zu!“

Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

6

## Beispiele einer Kommunikationsstörung

**Der Mann fragt beim Mittagessen: „Was ist denn das Grüne hier in der Sauce“?**

**Die Frau: „Mein Gott, wenn es dir hier nicht schmeckt, kannst du ja woanders essen gehen“.**

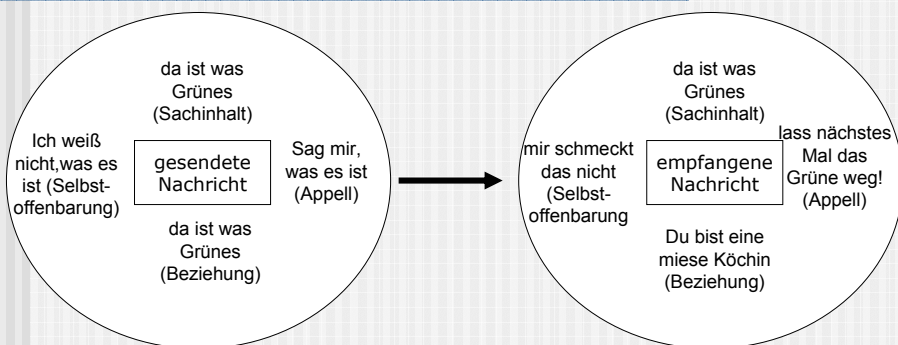
**Nehmen wir an, der Mann habe eine reine Informationsfrage stellen wollen (Kapern sind ihm unbekannt). Wir können dann den geschilderten Vorfall analysieren, indem wir die gesendete und die empfangene Nachricht einander gegenüberstellen.**

Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

7

## gesendete und empfangene Nachricht



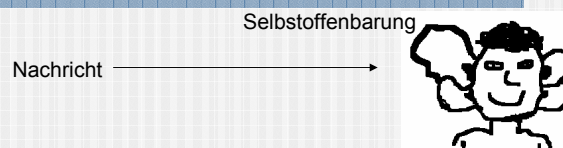
Schulz von Thun

Prof. Dr. Märle Poser

8

Beispiele für „Beziehungs-Lauer“		Beispiele für „Appell-Lauer“	
Sender	Empfänger	Sender	Empfänger
Die Übung fällt mir schwer	Wenn Sie sie lieber mit jemand anders machen wollen	Haben Sie Lust zu der Übung?	OK; wir können sie gerne überschlagen
schönes Wetter heute	Ich weiß, dass ich oberflächlich bin- aber nur über das Wetter sprechen mag ich auch nicht	Ist noch Kaffee in der Kanne	Ich koche sofort welchen
sie wirken heute sehr schwungvoll	ich weiß, dass ich sonst einen schlaffen Eindruck mache	schönes Wetter heute	Ja, wir können gern noch spazieren gehen

## Mini-Training des Selbstoffenbarungs-Ohr



Die Gruppe teilt sich in Zweiergruppen auf und untersucht die vorgegebenen Aussagen im Hinblick auf darin enthaltene Selbstoffenbarungs-Botschaften des Senders. Zu diagnostizierende Aussagen:

1. „Ich wusste schon, dass es schwierig ist, meinem Vater beizubringen, dass ich das Studienfach wechsle. Aber dass er so verständnislos ist .... Er hat gar nicht hingehört, da fing er schon an zu schreien. Ich bin aufgestanden und schreiend herausgegangen.“
2. „Das Pauken für's Examen erscheint mir als so sinnlos. Viel wichtiger ist, dass ich mich für den Erfolg meiner Partei bei den Wahlen einsetze. Das erfordert jetzt meine ganze Kraft.“
3. „Du siehst ja ganz schön mitgenommen aus. Das hättest du wohl nicht gedacht, dass ich dir mal so richtig die Meinung geige.“
4. „Sicher muss man in der Ehe partnerschaftliche Beziehungen anstreben. Wenn einer von der Arbeit heimkommt, ist er natürlich erschöpft, andererseits besteht die Notwendigkeit, dass er sich um Verständnis für seinen Partner bemüht.“