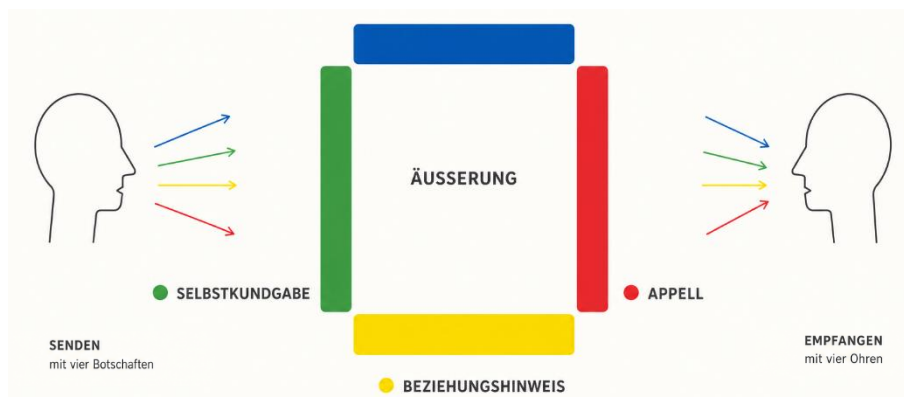




4-Ohren-Modell nach Schulz von Thun – Wie Kommunikation gelingen kann

Schulz von Thun: Das 4-Ohren-Modell verstehen

Missverständnisse gehören zum Alltag, oft weil wir mehr hören, als eigentlich gesagt wird. Friedemann Schulz von Thun zeigt mit seinem 4-Ohren-Modell, warum Gespräche scheitern können: Jede Aussage enthält verschiedene Ebenen, die unterschiedlich verstanden werden. Dabei wird deutlich: Interpretation ist ein zentraler Störfaktor, denn was jemand sagt, ist nicht immer das, was beim Gegenüber ankommt.



Die vier Seiten einer Nachricht. Modell nach Friedemann Schulz von Thun (Miteinander reden 1, Reinbek 1981). Grafik erstellt mit KI.

Vier Seiten – ein Satz:

Das Kommunikationsquadrat ist eines der bekanntesten Modelle zur Analyse von Gesprächen und wurde von Friedemann Schulz von Thun entwickelt. Es wird auch als Vier-Ohren-Modell oder Nachrichtenquadrat bezeichnet und findet heute weit über den deutschsprachigen Raum hinaus Anwendung.

Die Grundidee des Modells: Jede Äußerung enthält immer vier Botschaften gleichzeitig – unabhängig davon, ob der Sprecher oder die Sprecherin sich dessen bewusst ist. Ausgehend von dieser Erkenntnis hat Schulz von Thun 1981 die vier Seiten einer Äußerung als Quadrat dargestellt. Die Äußerung stammt von den „vier Schnäbeln“ des Senders und trifft auf die „vier Ohren“ des Empfängers. Sowohl Sender als auch Empfänger sind für die Qualität der Kommunikation verantwortlich, wobei die unmissverständliche Kommunikation der Idealfall ist und nicht die Regel. Gerade deshalb hilft das Modell, Missverständnisse zu erkennen, Gespräche besser zu verstehen – und bewusster zu kommunizieren.

Diese vier Seiten einer Nachricht sind:

Sachinformation: Was ist der Inhalt der Aussage? Welche Fakten oder Informationen werden mitgeteilt?
→ **blau**

Selbstkundgabe: Was sagt die sprechende Person über sich selbst aus – bewusst oder unbewusst? Welche Gefühle, Werte oder Einstellungen werden deutlich?
→ **grün**

Appell: Wozu will der Sprecher oder die Sprecherin den anderen bewegen? Welche Aufforderung oder Erwartung steckt in der Botschaft? → **rot**

Beziehungsseite: Welche Haltung schwingt in der Aussage gegenüber dem Gesprächspartner mit? Wird Wertschätzung vermittelt oder eher Ablehnung? → **gelb**

Das Kommunikationsquadrat verdeutlicht, dass jedes Gespräch mehrere Ebenen hat. Gerade weil Sender und Empfänger oft unterschiedliche Ebenen in den Vordergrund stellen, entstehen Missverständnisse oder Konflikte. Wer Kommunikation verstehen und verbessern möchte, muss lernen, diese vier Ebenen zu erkennen und zu reflektieren.



Erklärvideo zu den vier Seiten einer Nachricht



Dialog: „Schon wieder du“

Zwei Jugendliche, Lena und Milan, treffen sich zufällig an der Bushaltestelle nach Schulschluss. Milan steht schon da, Lena kommt dazu.

Lena: „Ach, schon wieder du.“

Milan: *(verzieht das Gesicht)* „Musst du so was eigentlich jedes Mal sagen?“

Lena: *(überrascht)* „Was meinst du? Ich hab’ doch nur Hallo gesagt.“

Milan: „Klang eher nach: ‚Oh nein, ausgerechnet du schon wieder.‘“

Lena: „Aha. Also darf man hier wohl nichts mehr locker sagen, ohne dass es gleich falsch ankommt.“

Milan: *(leicht angespannt)* „Locker wär’s gewesen, wenn du einfach ‚Hi‘ gesagt hättest. Aber so wie du das sagst, klingt’s halt irgendwie... abwertend.“

Lena: „Abwertend? Ich sag das immer so. Ist halt mein Humor.“

Milan: „Schon. Aber in letzter Zeit kommt’s öfter so rüber, als wärst du einfach nur genervt von mir.“



Konflikt zwischen Peers
(© Adobe Stock/Yeivaz)

Lena: *(nach kurzem Zögern)* „Vielleicht, weil du mich neulich bei der Matheabgabe komplett hängen lassen hast? Ich hab’ den Kram fast allein gemacht.“

Milan: *(überrascht)* „Ach so. Das ist der Punkt. Du hättest ja auch mal was sagen können, statt so komisch rumzuzicken.“

Lena: „Ich hab’ was gesagt. Nur halt auf meine Art. Aber wenn du’s nicht kapierst, ist’s ja nicht mein Problem.“

Milan: *(leiser)* „Ja, genau das mein ich... du tust so, als wär’s witzig, aber eigentlich meinst du’s ernst.“

[Kurze Pause. Beide stehen nebeneinander, keiner sagt etwas. Dann fährt der Bus ein.]

AUFGABE 1 ☆ ☆

- a) Lesen Sie den Dialog zwischen Lena und Milan. Beschreiben Sie, warum ein Konflikt entsteht und wie er sich im Gespräch weiterentwickelt.



- b) Wählen Sie eine Aussage von Lena (z. B. „Ach, schon wieder du.“) und tragen Sie in die folgende Tabelle ein, was Lena auf den vier Ebenen des Kommunikationsquadrats gemeint haben könnte und was Milan vermutlich verstanden hat.

Ebene des 4-Ohren-Modells	Was Lena gemeint haben könnte	Was Milan vermutlich verstanden hat
Sachebene		
Selbstoffenbarung		
Beziehungsebene		
Appellebene		

- c) Auf welcher Ebene des 4-Ohren-Modells haben sich Lena und Milan wahrscheinlich unterhalten? Erläutern Sie, wie persönliche Interpretationen als Störfaktor wirken und die Verständigung erschweren oder den Konflikt verschärfen können.

- d) Stellen Sie sich vor, Milan hätte eine Hörbeeinträchtigung und trägt ein Hörgerät. An der vollen Bushaltestelle sind viele Hintergrundgeräusche. Lena spricht schnell und wendet sich dabei nur halb zu ihm. Erklären Sie, wie solche Bedingungen den Kommunikationsprozess nach dem 4-Ohren-Modell beeinflussen können. Welche Ebene könnte besonders betroffen sein? Begründen Sie Ihre Einschätzung.