

## 2. Artikel für den 13.10.2007

### Hingeschaut:

Kennen Sie das? Sie haben über etwas gesprochen, Ihre Meinung vertreten und Sie haben das Gefühl, Ihr Partner hat eigentlich nichts von dem verstanden, was Sie eigentlich sagen wollten? Oder Sie haben eine harmlose Bemerkung gemacht und Ihr Gegenüber fühlt sich angegriffen, missverstanden, ist vielleicht beleidigt oder rastet sogar aus?

Dieses Problem scheint sich in viele Ehen einzuschleichen, wenn die Phase des „Wünschevon-den-Augen-ablesens“ vorbei ist. Wir reden zwar miteinander, aber wir reden scheinbar aneinander vorbei. Und das passiert tatsächlich!

Der Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun hat das sehr anschaulich in einem 4-Ohren-Modell dargestellt. Immer, wenn wir mit jemandem reden, senden oder empfangen wir Botschaften auf 4 verschiedenen Ebenen. Jede Äußerung enthält zuerst einmal eine Information (das ist die **Sachebene**), dann möchte ich meistens mit dem, was ich sage auch etwas erreichen (das ist die **Appellebene**, die leicht als ein Vorwurf verstanden werden kann.) Gleichzeitig sage ich in der Äußerung oder in der Art und Weise, wie ich es sage, auch etwas darüber aus, was ich über mein Gegenüber denke, was ich von ihm halte (**Beziehungsebene**) und letztlich gebe ich implizit auch immer etwas von mir selbst preis (**Ichebene**). Das möchte ich Ihnen einmal an einem einfachen, aber anschaulichen Beispiel deutlich machen: Stellen Sie sich vor, Frau XY sitzt am Steuer des Familienautos und ihr mitfahrender Ehemann sagt zu ihr: „Die Ampel ist rot!“ Nun ist unschwer zu erkennen, dass es sich von dem eigentlichen Inhalt des Satzes her um eine klare Sach-Information handelt, aber wird die Frau das auch so auffassen? Wird sie sich nicht eher belehrt oder bevormundet fühlen (Appellebene)? Vielleicht denkt sie, dass ihr Mann ihr nicht zutraut, aufzupassen oder dass er sie für eine schlechte Autofahrerin hält. In diesem Falle würde sie besonders auf der Beziehungsebene hören. Oder sie kennt das schon und denkt sich, dass ihr Mann eben ein ängstlicher Beifahrer sei, d.h. sie hört darauf, was er damit über sich (Ichebene) aussagt. Solange wir uns in einem Gespräch wertgeschätzt und wohl fühlen und solange wir in der Lage sind, auch über unsere Gefühle zu sprechen, die unweigerlich auftauchen, solange bemerken wir diese 4 Ebenen in der Regel überhaupt nicht, weil alles glatt läuft. Wenn es aber anfängt, dass ich mich missverstanden fühle, dass meine Äußerungen Ärger, Verletzung und Rückzug auslösen – auch wenn ich nicht weiß, warum – oder wenn ich mich selbst häufig betroffen abwenden muss, dann läuft etwas schief. Dann sind der Sprecher und der Hörer nicht mehr auf einer Ebene, dann haben Menschen das Gefühl, aneinander vorbei zu reden und dann wird es Zeit, sich damit auseinander zu setzen, ob mit oder ohne Hilfe!

S. Bisterfeld



(Bitte die schematische Darstellung mit abdrucken, wenn möglich!)

