

„Vier Seiten einer Nachricht“ – Gespräche verstehen

~~Grüner wird nicht~~

... sagt der Mann auf dem Beifahrersitz zu seiner Frau am Steuer, nachdem die Ampel umgeschaltet hat.

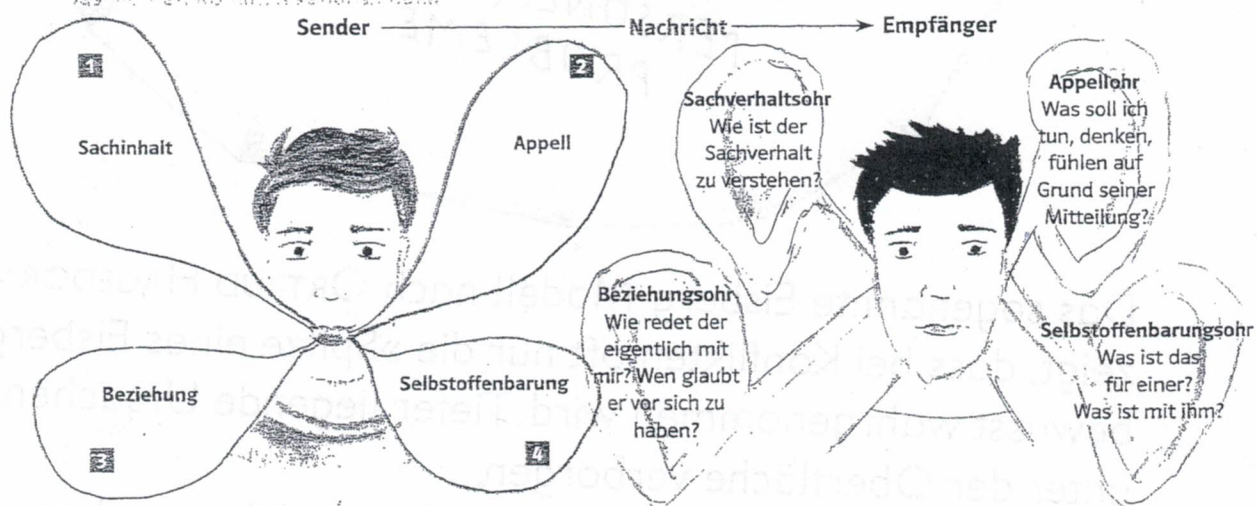
Frau: „Fahr ich oder fährst du?“

Mann: „Sei doch nicht immer gleich so aggressiv!“

Frau: „Ich aggressiv? – Dir kann man es ja eh nie recht machen.“ ...

Viele Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen beruhen auf Missverständnissen und Problemen der Kommunikation. Welche Inhalte wurden mit der Nachricht: „Grüner wird es nicht.“ gesendet? (a) „Die Ampel hat gerade auf grün geschaltet.“ Oder: (b) „Ich bin müde, gestresst und will nach Hause.“ Oder: (c) „Du bist unaufmerksam und hättest besser mich fahren lassen sollen.“ Oder: (d) „Bitte fahre weiter!“ Welche Botschaft ist beim Empfänger angekommen? (a) „Lass deinen Ärger nicht an mir aus.“ Oder: (b) „Ich lasse mich nicht drängen und weiß selbst, wann ich losfahren muss.“ Oder (c) „Ich habe auch gesehen, dass es grün ist.“ Oder: (d) „Bitte akzeptiere, dass ich meinen eigenen Fahrstil habe.“ – Wenn Personen miteinander reden, werden nicht nur Sachinhalte ausgetauscht, sondern immer auch Gefühle angesprochen und Appelle gesendet. Jede Nachricht kann vier verschiedene Seiten haben. Probleme entstehen oft aus der Unklarheit, welche Botschaft wirklich gemeint ist und welche verstanden wird.

„Nachrichtenquadrat“



1 Sachinhalt: Die reine Sachinformation, worüber ich dich informiere.

2 Appell: Ich möchte dich durch meine Botschaft zu einer bestimmten Handlung veranlassen.

3 Beziehung: Ich spreche auch direkt oder indirekt darüber, was ich von dir halte und wie ich unsere Beziehung sehe.

4 Selbstoffenbarung: Mit jeder Nachricht gebe ich etwas von mir selbst kund. (Ich-Botschaften)

X Nach Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden, 1998

Zeichnung: Sandy Schygulla