

3. „Versteh mich doch endlich!“

Die vier Seiten einer Nachricht

Beispiele

1. Alex, 13 Jahre alt, kommt nach Hause und schimpft über einen Lehrer:
„Der X ist so gemein; so was von ungerecht; den könnt ich jeden Tag ohrfeigen.“
Die Mutter fragt: „Was hat er denn gemacht?“
Der Vater sagt: „Mach lieber deine Hausaufgaben und red nicht so über deine Lehrer!“
2. Erinnerung an die Situation im Schulhof (S. 10): Andreas sagte über mich: „Der Miller ist doch das größte Arschloch von der Schule!“
Meine Antwort damals: „Hast du so 'ne Wut auf mich!?“

Zur Erklärung:

Ein Psychologe, F. Schulz von Thun, hat entdeckt, dass in Nachrichten, die Menschen sagen, immer mindestens vier Seiten stecken, nämlich

- die **Selbstmitteilungsseite** z. B.: **Ich** freue mich.
(*Was ich von mir/über mich selbst sage*)
- die **Beziehungsseite** z. B.: Ich mag **dich**.
(*Wie ich zu anderen stehe*)
- die **Sachseite** z. B. Ich habe einen **Zweier** bekommen.
(*Worüber ich sachlich informiere*)
- die **Appellseite** z. B.: **Weiter so!**
(*Was ich von dir erwarte/was du tun sollst*)

(Ausführlicher siehe S. 16)

Klingt ziemlich kompliziert – ist es am Anfang auch. Aber nach einiger Zeit des Trainings hilft dieses Vier-Seiten-Modell, sich und andere besser zu verstehen. Und in den folgenden Abschnitten kriegst du noch 'ne Menge Trainingsmöglichkeiten!

Überlegungen

1. Die Nachricht von Andreas im Beispiel 2 (Andreas auf dem Schulhof; siehe auch S. 10) lautet: „Der Miller ist doch ...“

Die vier Seiten von Andreas könnten sein:

- Selbstmitteilungsseite: „**Ich** bin sehr enttäuscht über die Note.“
- Beziehungsseite: „Ich habe eine Wut **auf den Lehrer**.“
- Sachseite: „**Note Fünf** im Test.“
- Appellseite: „**Gib mir** eine bessere Note!“ (Oder: „Hilf mir!“)

2. Überlege selbst (Beispiel 1): Die Nachricht von Alex lautet: „Der X ist so gemein ...“

Die vier Seiten von Alex könnten sein:

- Selbstmitteilungsseite: _____
- Beziehungsseite: _____
- Sachseite: _____
- Appellseite: _____

Zugegeben: Du musst raten, weil Alex die vier Seiten seiner Nachricht nicht direkt und offen mitteilt.

Du siehst selbst: Wer nur eine Seite einer Nachricht mitteilt, dem kann es passieren, dass er missverstanden wird. Deshalb ist es von Vorteil, wenn mehrere Seiten – und wenn's geht alle vier! – gesagt werden.

3. Auf welcher Seite antwortet die Mutter? _____

Auf welcher Seite antwortet der Vater? _____

4. Welche vier Seiten hörst du bei der Mutter oder beim Vater heraus?

a) Selbstmitteilungsseite: _____

b) Beziehungsseite: _____

c) Sachseite: _____

d) Appellseite: _____

Informationen:

Menschen reden und hören immer mindestens vierseitig:



Das Merkwort heißt **Bass**:

Beziehungsseite

Wie ich zu dir stehe
(z. B.: „Ich freue mich auf **dich**.“)

Appellseite

Was du tun sollst
(z. B.: „Bitte **bleib' länger**.“)

Selbstmitteilungsseite

Was ich von mir mitteile
(„**Ich** bin ganz happy.“)

Sachseite

Worüber ich dich informiere
(„Ich **hab' Kuchen gekauft**.“)

Wenn du über diese vier Seiten Bescheid weißt, dann kannst du dich – vor allem in schwierigen Gesprächssituationen – verständlicher mitteilen und andere besser verstehen.

Spannend wird's häufig, wenn jemand mit dir redet, nicht immer alle vier Seiten sagt – und du vermuten musst: Verdammt, was meint sie/er denn nun eigentlich?

Aufgaben

(Vorweg: Frage deinen Lehrer, deine Lehrerin oder sprich in der Gruppe mit anderen über die vier Seiten, wenn du noch Unklarheiten hast.)

1. **Erinnere dich an Sätze, die du zu anderen gesagt hast.**

(Z. B.: „Hau doch ab, wenn du immer so schnell beleidigt bist!“)

Finde nun heraus, wie deine **vier Seiten** der Nachricht heißen (Schema siehe S. 17):

a) Deine **Ichseite**: _____

(Z. B.: **Ich** bin sauer ...)

b) Deine **Beziehungsseite**: _____

(Ich bin enttäuscht von **dir**.)

c) Deine **Sachseite**: _____

d) Deine **Appellseite**: _____

2. **Erwachsene haben nachfolgende Sätze zu dir/euch gesagt.**

Vermute, allein oder in der Gruppe: Wie heißen deren **vier Seiten**? (Ein Hinweis: Es kommt auch immer darauf an, in welcher Situation die Sätze gesprochen werden und wie lange du die Personen schon kennst ...)

a) Lehrer: „Aus euch wird ja doch nie was werden.“

b) Lehrerin: „Schade, dass ich euch im kommenden Jahr nicht mehr habe.“

c) Eltern: „Findest du nicht, dass du mehr lernen solltest?“

3. **Vielleicht hast du schon die Erfahrung gemacht, dass Menschen die eine oder die andere Seite bevorzugen. Auf welcher Seite bist du zu Hause?**

a) Ich habe vorwiegend folgende Hauptseite: _____

b) Meinen Lehrern gegenüber habe ich meistens die _____ seite

c) Meinen Eltern gegenüber zeige ich meistens die _____ seite.

d) Meiner Freundin/meinem Freund gegenüber die _____ seite.

4. Beobachte bitte

- a) eine Verkäuferin/einen Verkäufer
- b) eine Lehrerin/einen Lehrer
- c) eine Mitschülerin/einen Mitschüler
- d) deine Mutter/deinen Vater

Welche Seiten bevorzugen sie, wenn sie im Gespräch mit dir oder mit jemandem anderen sind?

Z.B.: Sie ermahnen mich dauernd (Appellseite), reden ständig von sich (Selbstmitteilungsseite), erklären mir Gegenstände (Sachseite) oder lächeln mich an (Beziehungsseite) ...

Deine Notizen: _____

5. Wenn du viel Zeit hast:

Nimm dir ein Blatt Papier und schau dir Vorabendserien oder Spielfilme an. Versuche bei einigen Personen, die du dir besonders herausgepickt hast, deren vier Seiten zu entdecken. Am besten geht das, wenn du mit deinem Freund oder deiner Freundin Sendungen auf Video aufnimmst und sie Stück für Stück ablaufen lässt.

6. Mitten im Unterricht fegt Peter seinem Mitschüler Lars dessen Schreibzeug vom Pult, worauf sich dieser umdreht und schreit: „In der Pause bist du ein toter Mann!“

Wie heißen die vier Seiten von Lars?

a) Selbstmitteilung: _____

b) Beziehung: _____

c) Sache: _____

d) Appell: _____

Wenn's dich interessiert: *Meine* Vermutung lautet:

- a) Sauerei, mir stinkt's.
- b) Ich habe eine Mordswut auf dich.
- c) Alles am Boden.
- d) Heb's sofort auf!