

„Kapiert?!“

Kommunikation erleben – Missverständnisse verstehen – Theorien spielerisch anwenden

Zweck & Zielgruppe




„Kapiert?!“ ist ein Kartenset, das Kommunikation erlebbar macht und verschiedene Kommunikationsmodelle spielerisch vermittelt. Es eignet sich für:

- Trainer*innen, Coaches und Pädagog*innen zur Vermittlung von Kommunikationstheorien.
- Teams und Gruppen zur Reflexion und zum Teambuilding.
- Privatpersonen, die ihre eigenen Kommunikationsmuster entdecken möchten.

Ziel ist es, Missverständnisse zu erkennen, unterschiedliche Ausdrucksweisen auszuprobieren und Kommunikationsmodelle in der Praxis zu verstehen.

Grundprinzip des Spiels

Das Spiel basiert auf einem wiederholbaren Ablauf:

1. Eine Person zieht eine Senderkarte () und übermittelt eine der vier aufgedruckten Botschaften.
2. Eine andere Person zieht eine Empfängerkarte () und reagiert entsprechend. Optional können Haltungskarten () hinzugezogen werden.
3. In einer anschließenden Reflexion diskutieren die Spieler das Erlebte.

👉 Jede Runde kann mit einer neuen Senderkarte oder Empfängerkarte gestartet werden, um unterschiedliche Varianten auszuprobieren.

Theorien im Hintergrund

Sender → Medium → Empfänger

Jede Kommunikation lässt sich in drei Elemente zerlegen:

- ✉ **Sender*in:** Die Person, die eine Botschaft übermittelt.
- 📡 **Medium:** Der Kanal, verbal, nonverbal, schriftlich, ...
- 👂 **Empfänger*in:** Die Person, die hört, interpretiert und reagiert.

Missverständnisse entstehen, weil sich bei Sender*in, Medium oder Empfänger*in die ursprünglich intendierte Nachricht verändert. Unterschiedliche Medien sind unterschiedlich gut geeignet, um die Nachricht zu transportieren.

Das Kommunikationsquadrat nach Friedemann Schulz von Thun



Kernidee: Jede Nachricht enthält vier Seiten:

- ⚙ **Sachinhalt**(worüber ich informiere)
- ❤ **Selbstoffenbarung** (was ich von mir zu erkennen gebe)
- 👉 **Beziehung** (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe)
- 👉 **Appell** (was ich bei dir erreichen möchte)

Wer kommuniziert hört und spricht die vier Seiten je nach persönlicher Verfassung unterschiedlich stark. Die Gesprächsteilnehmenden kennen die Verfassung der anderen nicht. Metakommunikation ist erforderlich, um bessere Kommunikation zu ermöglichen.

Im Spiel: Empfängerkarten repräsentieren diese vier Seiten.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg



Kernidee: Kommunikation gelingt, wenn Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten klar unterschieden werden.

Vier Schritte:

- **Beobachtung:** Beobachtete Handlungen, die unser Wohlbefinden positiv oder negativ beeinflussen. Wertfreie Situationsbeschreibung.
- **Gefühl:** Die entstandenen Gefühle werden mit Beobachtungen verbunden. Was fühlst Du gerade? Wie geht es Dir in dieser Situation?
- **Bedürfnis:** Die Bedürfnisse, die im Zuge der Beobachtung aufgekommen sind, werden betrachtet und verbalisiert.
- **Bitte:** Es wird um eine konkrete Handlung gebeten, wobei auch Nichterfüllung in Ordnung ist.

Metaphern:







- 🦒💬 **Giraffensprache** (bedürfnisorientiert, verbindend)
- 🐺💬 **Wolfssprache** (wertend, vorwurfsvoll)
- 🦒👂 **Giraffenohren** (empathisch, wohlwollend)
- 🐺👂 **Wolfsore** (unterstellend, wertend)

Im Spiel: Karten enthalten sowohl Wolfs- als auch Giraffenaussagen. Haltungskarten (🦒🐺) mit Giraffen- oder Wolfssymbol machen zusätzlich erfahrbar, wie unterschiedlich Botschaften gehört oder gesagt werden können.


Spielvarianten

Kommunikationsquadrat (Schulz von Thun)

Einzel

Sender*in zieht eine  Senderkarte und spielt Satz 1 (kurze Aussage). Empfänger*in zieht eine  Empfängerkarte ( ,  ,  , ) und reagiert entsprechend.

Gruppenvariante


Mehrere Empfänger*innen ziehen unterschiedliche  Empfängerkarten und reagieren nacheinander auf Satz 1 derselben Karte.

Fun-Variante





Empfänger*in reagiert verdeckt mit einer  Empfängerkarte. Raten, mit welchem Ohr auf Satz 1 gehört wurde.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK, Rosenberg)





Variante A – Sprache

Sender*in zieht eine  Senderkarte und spielt zuerst Satz 3 und in der nächsten Runde Satz 4. Empfänger*in reagiert ohne Karte.

Variante B – Empfänger*innenhaltung

Sender*in zieht eine  Senderkarte und spielt Satz 1. Empfänger*in zieht eine  Haltungskarte ( oder ) und reagiert entsprechend.

Variante C - Sender*innenhaltung






Sender*in zieht eine  Senderkarte und eine  Haltungskarte ( oder ). Sender*in spielt Satz 1 gemäß Haltungskarte. Empfänger*in reagiert ohne Karte.

Gruppenvariante

Mehrere Empfänger*innen reagieren nacheinander auf Satz 3 und Satz 4 derselben Karte.

Freestyle

Freestyle-Challenges

Sender*in erhält eine Freestyle-Aufgabe (z. B. „Bitte um ein Glas Wasser“) statt einer  Karte. Danach ziehen Sender*in und Empfänger*in je eine  Haltungskarte ( oder ) und Empfänger*in zusätzlich eine  Empfängerkarte.

Sender*in versucht über mehrere Runden die Aufgabe zu erfüllen und beachtet dabei die Haltungskarte. Empfänger*in antwortet gemäß  Empfängerkarte und  Haltungskarte.

Die Haltungs- und  Empfängerkarte werden in jeder Runde neu gezogen.

Das Spiel endet wenn die Aufgabe erfüllt wurde

Medium

Sender-Medium-Empfänger bewusst machen: Sender*in übermittelt dieselbe Botschaft verbal (Satz 1), nonverbal (Satz 2) oder schriftlich. Gruppe reflektiert: Welches Medium transportiert die Nachricht am klarsten?

Sender*innengefühle

Sender*innengefühle variieren: Der Sender*in spricht die Botschaft mit einer vorgegebenen Emotion (z. B. Wut, Angst, Freude, Traurigkeit, Neutralität). Reflexion: Wie beeinflusst das Gefühl die Wirkung?

Empfänger*innengefühle

Empfänger*innengefühle variieren: Der Empfänger*in reagiert so, als wäre er selbst wütend, ängstlich, gleichgültig oder fröhlich. Die Gruppe kann versuchen zu erraten, welches Gefühl gespielt wurde.

Übersichtstabelle über die Varianten

Variante	Karten	Besonderheit
Kommunikationsquadrat Einzel	 (Satz 1) + 	Wirkung der vier Ohren erleben
Kommunikationsquadrat Gruppe	 (Satz 1) + mehrere 	Unterschiedliche Wahrnehmungen sichtbar
Kommunikationsquadrat Fun	 (Satz 1) +  (verdeckt)	Ratespiel: Welches Ohr wurde genutzt?
GfK Variante A – Sprache	 (Satz 3+4)	Vergleich Vorwurf vs. Bedürfnis (nacheinander gespielt)
GfK Variante B – Empfänger*innenhaltung	 (Satz 1) +   (Empfänger)	Wirkung empathischen vs. wertenden Hörens
GfK Variante C – Sender*innenhaltung	 (Satz 1) +   (Sender)	Wirkung empathischer vs. wertender Sprache
GfK Gruppe	 (Satz 3+4) + mehrere 	Unterschiedliche Reaktionen auf Vorwurf vs. Bedürfnis
Freestyle-Challenge	 Freestyle-Aufgabe +  + 	Mehrere Runden, wechselnde Karten, Aufgabe endet bei Erfolg
Medium	 (Satz 1/2 oder schriftlich) + 	Unterschied der Medien wird erfahrbar
Sender*innengefühle	 (Satz 1) + Emotion	Wirkung verschiedener Gefühle
Empfänger*innengefühle	 (Satz 1) +  + Emotion	Gruppe rät, welches Gefühl gespielt wurde

Lizenzhinweis

Dieses Werk „Kapiert?! – Kartenset“ ist lizenziert unter der Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (**CC BY-SA 4.0**).

Das bedeutet:

- Du darfst die Karten vervielfältigen, teilen und verändern – auch für kommerzielle Zwecke.
- Dabei musst du den Namen des Urhebers nennen: **Lars Mengel, 2025**.
- Abgeleitete Werke musst du wieder unter derselben Lizenz veröffentlichen.

Mehr Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>