



Wenn Kommunikationstraining zu einem Spiel wird

Folgende Situation ist vielen gut bekannt: Jörn hat ein Spiel gegen seinen Freund Malte verloren. In Jörns Kopf läuft ab: „*Warum habe ich dieses Spiel verloren? Es fing doch so gut an! Am liebsten möchte ich schreien oder Malte eine reinhauen oder rausrennen. Aber dann spielt er nie wieder mit mir, das wäre doch auch blöd.*“ Auch Malte fühlt sich nicht gut. Er hat zwar gewonnen, mag sich aber nicht richtig freuen. „*Endlich mal gewonnen! Wenn ich jetzt aber so richtig jubel, dann geht es Jörn schlecht. Habe ich vielleicht nur Glück gehabt? Wie kann ich sagen, dass ich gern weiter mit Jörn spiele?*“

Am Ende dieser Gedanken ist die Situation schon vorbei, Malte und Jörn bleiben beide ratlos und mit einem schlechten Gefühl zurück. Vielleicht kann einer von beiden sogar mit seinen Eltern darüber sprechen. Was fällt den Erwachsenen dazu ein? „Du hättest doch einfach sagen können,...“ oder „Warum hast du nicht einfach gesagt,...“. Das ist oft besser gemeint als gemacht, denn bei dem Kind bleibt leicht das Gefühl zurück, zu dumm gewesen zu sein, wenn es doch so *einfach* gewesen wäre.

Eine alltägliche Situation, kein Grund für besonderes Training oder gar eine Therapie. Denn geht es uns nicht allen gelegentlich so? Wie ist es aber, wenn ein Kind in seinem sozialen Umfeld sehr oft gewinnt und sich nicht traut, seine Erfolge zu feiern? Wie ist es bei perfektionistischen Kindern, die sich nach dem Verlieren eines Spiels so schlecht fühlen, dass sie das Spiel „nie wieder“ anfassen.

Dabei geht es nicht um Schlagfertigkeit, also gute Reaktionen in Diskussionen. Es geht nicht um Rhetorik und Argumentation. Vielmehr fehlt der ehrliche Ausdruck von Emotionen, der die Beziehung zum Gegenüber erhält oder sogar verbessert. In vielen Fällen ist es der Mangel von guten Standard-Sätzen für die vielen Standard-Situationen des täglichen Miteinander. Natürlich sind viele Antworten bekannt, aber welche sind *einfach und gut*?

Damit stellt sich die Frage eines niedrigschwelligen Kommunikationstrainings schon in normalen Lernumgebungen, sei es in der Familie, im Sportteam oder in der Schulkasse. Auf welche einfachen Formulierungen kann eine Gruppe sich einigen? In welcher Form kann so ein Training stattfinden, so dass alle davon profitieren, niemand vorgeführt wird und alle auch noch Spaß dabei haben?

Michiel Commandeur ist Resilienztrainer in den Niederlanden und hat für solche Situationen ein Kartenspiel entwickelt.

Über den Autor

In seiner Jugend haben Michiel Commandeur zwei Dinge am besten gefallen: Karatetraining und das Zeichnen von Comics und Cartoons. Jahrelang hat er jede Woche viele Stunden im Dojo und hinter seinem Zeichentisch verbracht. Nicht mit der Absicht, jemals etwas Professionelles daraus zu machen, sondern einfach aus purer Leidenschaft. Karate hat ihm viel über den Umgang mit Angst, Ausdauer, Selbstentwicklung und Resilienz gelehrt. Und das Zeichnen von Comics und Cartoons hat ihm eine besondere Möglichkeit gegeben, Einsichten in Form und Substanz zu bringen, so dass er sie an andere weitergeben kann. Neben den "Live"-Trainings in einer Karateschule ist es sein Ziel, einige digitale und physische Produkte in die Welt zu bringen. So entstand das Quartett-Spiel „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“. Es wird inzwischen von weiteren Postern, Büchern und Online-Angeboten ergänzt.



(Foto: Michiel Commandeur)

Martina Rosenboom hat das Spiel zufällig auf LinkedIn entdeckt und mit Michiel Kontakt aufgenommen. Zusätzlich hat sie Claudia Völkening (www.begabungsblick.de) mit ins Boot geholt: Sie hat sowohl Erfahrung im Coaching als auch Kontakte zu Schulen. Schnell war man sich einig, eine Übersetzung anzubieten und seit dem Frühjahr 2022 gibt es die Karten auf deutsch. Im Jahr 2023 folgte das zweite Kartenset mit Michiels Erweiterungen von 2022. Beides ist über die Internetseite von Michiel kostenlos erhältlich.

Über das Spiel

„Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ ist das Quartett für soziale Kompetenzen. Mit diesem Spiel lernen die Kinder, was sie in allen möglichen sozialen Situationen sagen sollen.

Du kennst das:

- *Du spielst als Kind mit deinen Freunden und jemand macht oder sagt etwas Böses. Was sagst du dann?*
- *Oder du siehst, dass dein bester Freund wegen etwas traurig ist. Was sagst du dann?*
- *Oder du hast einen Fehler gemacht und willst es wieder gut machen. Was sagst du dann?*
- *Oder dein Freund fragt dich, ob du zum Spielen kommst, obwohl du eigentlich etwas anderes vorhast. Was sagst du dann?*

Kinder sind jeden Tag mit solchen sozialen Situationen konfrontiert. Sie sollen, dürfen und können lernen, wie sie mit diesen Situationen angemessen umgehen können. Mit Respekt vor sich selbst und ihrer Umwelt.

Und genau da kann das Spiel „Was sagst du? Das sagst du jetzt!“ helfen. Die Karten geben fertige Sätze vor, die Kinder in genau solchen Alltagssituationen anwenden können.

Das Spiel funktioniert wie ein Quartett, mit vier Karten pro Kategorie. In der gelben Ausgabe aus dem Jahr 2021 gibt es acht Kategorien, in der blauen Ausgabe von 2022 sogar neun. Besonderes Augenmerk wird auf die großen Gefühle gelegt, nämlich Freude, Wut und Traurigkeit. Was kannst du sagen, wenn du siehst, dass jemand glücklich, wütend oder traurig ist? Und wie kann man diese Gefühle selbst ausdrücken?

Das Quartett wird häufig von Eltern, Lehrkräften, Kindercoaches, in Coaching, Beratung und Unterricht angewendet. Dabei gibt es viele Einsatzmöglichkeiten: Sie können natürlich einfach Quartett damit spielen – das macht vor allem Kindern Spaß. Durch das laute Aussprechen der Kategorien und der entsprechenden Aussagen lernt das Kind spielerisch viele nützliche Sätze.

Sie können die Karten auch verwenden, wenn ein Kind oder auch ein erwachsener Coachee in bestimmten Situationen Unterstützung braucht. Wählen Sie die Kategorie aus, die auf die Situation Ihres Kindes zutrifft. Besprechen Sie die vier Einzeiler und finden Sie heraus, welcher davon zu diesem Menschen passt. Was auch Spaß macht: Wählen Sie eine Aussage, die sich stark von der üblichen Aussage Ihres Kindes unterscheidet. Und sehen Sie, was dann in der Praxis passiert....

Am Ende ist es natürlich das Schönste, wenn Ihr Kind seine eigenen Worte findet. Die vorgefertigten Sätze sind Beispiele, die unendlich variiert werden können.

Erläuterungen zu den neun Quartetten in der blauen Ausgabe

Die blaue Ausgabe von „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ enthält Karten zu folgenden Themen:

- **Um Hilfe bitten:** Vielen Kindern fällt es schwer, bei irgendetwas um Hilfe zu bitten. Dabei helfen die meisten Menschen anderen gerne. Dieses Quartett enthält vier praktische Eröffnungssätze für das Bitten um Hilfe.
- **Du bist glücklich:** in der gelben Ausgabe von „Was sagst du? Das sagst du jetzt!“ haben wir bereits gelernt, wie man auf die Freude, den Ärger oder die Traurigkeit anderer reagiert. In der blauen Ausgabe sind Sätze, wie man die eigene Freude, Wut oder Traurigkeit ausdrücken können. Denn wenn Freude geteilt wird, vermehrt sie sich!
- **Du wirst wütend:** Wut ist ein ganz normales Gefühl. Dieses Set enthält zwei Einzeiler, die man verwenden kann, um zu zeigen, dass du wütend wirst. Der dritte und der vierte Einzeiler zeigen zwei Strategien auf, wie du mit deiner Wut umgehen kannst.
- **Du bist traurig:** Traurigkeit ist ein Teil des Lebens. Es ist in Ordnung, seine Traurigkeit auszudrücken. Mehr noch: Oft ist es eine große Erleichterung, wenn du deine Traurigkeit mit den Menschen in Ihrer Umgebung teilen. Die Einzeiler in diesem Quartett sind als Anfang gedacht, um deine Gefühle mit jemandem zu teilen.
- **Ein Kompliment machen:** Ein angemessenes Kompliment wird in "Wachstumskapital" formuliert. Mit einem Kompliment im Wachstumskapital bringst du deine Wertschätzung zum Ausdruck und ermutigst gleichzeitig den Empfänger, sich weiterzuentwickeln. Die vier Einzeiler zum Thema "Komplimente machen" sind Beispiele für Komplimente im Wachstumskapital.
- **Ein Kompliment bekommen:** Ein Kompliment ist eigentlich wie ein Geschenk. Jemand schenkt dir etwas Schönes mit einer Schleife drum herum. Und was sagt man dazu? Diese Karten geben dir vier Vorschläge.
- **Du bist nervös:** Jeder ist von Zeit zu Zeit wegen irgendetwas nervös. Sich einzugesten, dass man etwas aufregend findet, ist ein ausgezeichneter erster Schritt, um etwas zu unternehmen. Gerade indem du deine Ängste benennst, machst du sie erträglich. Dieses Quartett gibt dir vier Werkzeuge dafür an die Hand.
- **Du willst eine Weile allein sein:** Manchmal willst du eine Weile allein sein, etwas Zeit für dich selbst. Wie kann man signalisieren, dass man etwas Zeit für sich selbst

haben möchte und doch in Verbindung bleiben? Dieses Quartett gibt dir vier praktische Einzeiler dafür.

- **Den Erfolg feiern:** Das Feiern von Erfolgen stärkt das Selbstvertrauen jedes Kindes. Auf diesen Karten sind nützliche Einzeiler, die ein Kind verwenden kann, um Erfolge mit einer Wachstumsmentalität zu feiern.

Auf der Internetseite gibt es zu jedem der Einzeiler gibt es ausführliche Erklärung. Darin wird deutlich, was hinter den Aussagen steht und welche Ziele sie verfolgen: die Pflege von guten Beziehungen und die Stärkung aller Beteiligten.

Beispiel: Den Erfolg feiern

Als Beispiel ist hier das Kartenset zu „Den Erfolg feiern“ dargestellt. Diese Erklärung richtet sich an die Lehrkräfte, Coaches oder Eltern, die die Hintergründe verstehen wollen. Gleichzeitig ergibt sich daraus ein tieferer Einblick in die zu Grunde liegenden Prinzipien des Spiels.

Das Feiern von Erfolgen stärkt das Selbstvertrauen Ihres Kindes, der Schülerin oder des Schülers oder auch des Klienten. Indem das Kind regelmäßig über das, was es erreicht hat, nachdenkt, beginnt es, positiv über sich selbst zu denken. Die Erweiterung zu „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ vom August 2022 gibt Ihnen nützliche Einzeiler an die Hand, mit denen z.B. Ihr Kind Erfolge mit einer wachstumsorientierten Denkweise feiern kann.

Warum es wichtig ist, Erfolge zu feiern

Das Feiern von Erfolgen führt dazu, dass Ihr Kind positiv über sich selbst denkt. Es stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes, indem es einen Moment lang bewusst darüber nachdenkt, was es erreicht hat, was es dafür getan hat und wie es dadurch zum nächsten Schritt inspiriert wird.

Das Feiern von Erfolgen macht am meisten Spaß, wenn man es gemeinsam mit anderen tut. Schließlich kann Ihr Erfolg auch andere inspirieren. Erfolg teilen heißt Erfolg multiplizieren, sagen wir manchmal. Aber auch wenn Sie eine Zeit lang niemanden um sich haben, ist es wertvoll, Ihren Erfolg zu benennen. Auf diese Weise inspirieren Sie zumindest sich selbst.

Eltern/Erzieher, Lehrkräfte und andere professionelle Erzieher können Kindern helfen, das Feiern von Erfolgen zu einer guten Gewohnheit zu machen. Das ist sehr wertvoll in der Schule, im Sportverein oder in anderen Bereichen des Lebens. Aber Vorsicht: Es gibt einige Fallstricke.

Fallstricke beim Feiern von Erfolgen

Zwei Fallstricke beim Feiern von Erfolgen sind dabei zu beachten:

1. Man konzentriert sich zu sehr auf das Ergebnis und nicht auf den Prozess und die Anstrengung. Natürlich darf sich Ihr Kind, Ihr Schüler oder Ihr Kunde über ein erreichtes Ergebnis freuen. Es ist in Ordnung, es zu erwähnen. Aber erwähnen Sie vor allem den Weg zu diesem Ergebnis und was das Kind getan hat, um es zu erreichen. Indem Sie sich auf die Anstrengungen konzentrieren, die es unternommen hat, stimulieren Sie eine so genannte Wachstumsmentalität (growth mindset). Das Kind lernt, dass es viel erreichen kann, wenn es sein Bestes gibt.
2. Das Kind denkt, dass man nach diesem Erfolg "fertig" ist. Ein erzielter Erfolg ist nie eine Endstation - auch wenn es sich manchmal so anfühlen mag. Ein Diplom oder ein erster Platz bei einem Wettbewerb mag wie die höchste Leistung erscheinen. Aber mit ein wenig kreativem Denken lässt sich fast immer ein neues Ziel ausdenken. Etwas Neues, das das Kind anstreben kann, um sich noch weiter zu entwickeln. Kurz gesagt: Es ist wichtig, Erfolge zu feiern, aber vor allem sollte dieser Erfolg das Kind dazu anregen, den nächsten Schritt zu tun.

Die Einzeiler

Die vier Einzeiler in dieser Erweiterung von „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ berücksichtigen die Fallstricke beim Feiern von Erfolgen. Es handelt sich eigentlich um zwei Sätze mit je zwei Einzelheiten. Der erste Einzeiler eines Satzes hilft immer, bewusst über den Erfolg nachzudenken. Und der zweite Einzeiler eines Satzes unterstreicht das Engagement und den Prozess. Im Folgenden werden alle vier Einzeiler kurz erläutert.



Wow! Das ist mir gut gelungen.

Mit diesem Einzeiler hält Ihr Kind, Schüler oder Kunde inne, um das erzielte Ergebnis bewusst zu reflektieren. Er enthält aber auch schon einen Hinweis auf die Mühe, die das Kind investiert hat.



Ich habe mein Bestes dafür getan.

Hier lernt das Kind, seine eigene Anstrengung zu benennen. Es ist ratsam, diesen Einzeiler mit dem ersten oben zu kombinieren.



Ich bin stolz darauf, dass ich ...

Mit diesem Einzeiler kann das Kind lernen, auszudrücken, dass es wegen des erzielten Erfolgs und/oder der geleisteten Anstrengung stolz auf sich ist. Als Elternteil, Lehrkraft oder Coach können Sie dem Kind natürlich helfen, genau diese Anstrengung zu benennen.



Ein weiterer Schritt vorwärts.

Und auch hier betonen wir wieder den (Lern-)Prozess. Erfolg ist ein Schritt, ein Meilenstein auf einem längeren Weg zu immer neuen Zielen. Dieser kleine Satz erinnert das Kind daran, dass es noch auf dem Weg ist.

Kombination mit den anderen Karten des Spiels

Dieses neue Quartett lässt sich gut mit den anderen Kartensets kombinieren, um eine Art soziales Skript zu erstellen. So kann das Kind zum Beispiel die Karten über das Glück verwenden, um zu zeigen, dass es sich über diesen Erfolg freut. Und das Kind bekommt bestimmt Komplimente für das, was es erreicht hat. Dann ist das Set über das Erhalten von Komplimenten sehr nützlich.

Wenn Ihr Kind sieht, wie jemand anderes einen Erfolg feiert, sind die Kartensätze über Komplimente und "Jemand ist glücklich" sehr geeignet.

Anwendungsvorschläge

Im Folgenden geben wir einige Arbeitsformen für *Was sagen Sie dann? Was sagst du denn!* Gut zu wissen: Die meisten dieser Arbeitsformen wurden von Benutzern des Spiels vorgeschlagen.

Soziale Skripte erstellen: Eine beliebte Arbeitsform im Training! Durch die Kombination von Einzelern aus verschiedenen Quartetten können Sie leicht fertige Skripte erstellen, die Ihr Kind, Ihr Schüler oder Ihr Kunde in der Praxis anwenden kann. Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, das Kind steht plötzlich vor einer schwierigen Aufgabe in der Schule. Es kann dann zunächst um Zeit bitten, damit es sich in Ruhe einen Überblick über die Situation verschaffen kann. Dann kann es um Erklärungen und um Hilfe bitten. Und wenn die Aufgabe erledigt ist, kann das Kind seine Freude ausdrücken, den Erfolg feiern und dem Helfer ein Kompliment machen. So kombiniert man also fünf Einzeiler, um eine etwas länger andauernde Situation anzusprechen. Ein solches soziales Skript erstellen Sie natürlich am besten gemeinsam mit Ihrem Kind, Schüler oder Kunden. Überlegen Sie, welche Schritte das Kind in der jeweiligen Situation unternehmen möchte. Die Karten können auch als Anregung dienen. Auf diese Weise arbeiten Sie auch heimlich an den Problemlösungsfähigkeiten des Kindes.

Die Karte an der Kühlenschranktür: Dies ist eine Arbeitsform aus einer Wohngruppe für junge Menschen. Je nachdem, was gerade anstand, hängte der Betreuer eine oder zwei Karten aus dem Spiel an die Kühlenschranktür - als eine Art offene Aufforderung an die Gruppenmitglieder, die Einzeiler in ihrem täglichen Umgang miteinander anzuwenden. So lernten die Jugendlichen unter anderem, ihre Wut auf angemessene Weise auszudrücken. Oder zu signalisieren, dass sie etwas Zeit für sich brauchen. Wenn nötig, hielt der Betreuer zunächst eine weitere kurze Coaching-Sitzung mit den Gruppenmitgliedern ab, um die Situation ausdrücklich zu besprechen und die Einzeiler zu erklären. Wir sind der Meinung, dass diese Form der Arbeit auch in einem normalen Haushalt oder sogar im Klassenzimmer in der Schule gut einsetzbar ist.

Einen Rap-Song oder ein Lied machen: eine Arbeitsform aus der Praxis einer Heilpädagogin. Sie arbeitet mit jungen Menschen mit leichten geistigen Behinderungen und sagt: "Letzte Woche habe ich mit einem meiner Klienten einen 'No-Song' auf der Grundlage der Phrasen geschrieben. Er fand es super lustig!"

Mit Erwachsenen arbeiten: Im Kommentar einer anderen Anwenderin kommt ein weiterer wichtiger Punkt zur Sprache: „Nicht nur Kinder, auch Erwachsene lernen viel vom Quartett-Spiel „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“. In meinem Coaching für Erwachsene verwende ich die Karten für Paare, Einzelpersonen und Klienten mit Kindern, um die Kommunikation zu fördern, die Resilienz zu erhöhen und Konflikte handhabbar zu machen. Worte zu haben, um Grenzen auszudrücken, stärkt das Selbstvertrauen.“ Damit lohnt es sich gleich doppelt, sich die Karten zu besorgen: Erst einmal können die Erwachsenen - gerade Eltern, Lehrkräfte oder Coaches – sich mit den Karten beschäftigen und sich mit der Denkweise vertraut machen. Danach kann das Quartett-Spiel „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ locker bei der Beschäftigung mit den Kindern als Spiel eingebracht werden. Und ich bin sicher: Auch der Umgang mit NachbarInnen, ArbeitskollegInnen profitiert von den neuen Sätzen Gefühle positiv auszudrücken.

Wie komme ich an das Spiel?

Das Spiel wird auf der Internetseite von Michiel Commandeur kostenlos zum Download angeboten: Ein Kartenset kommt nach der Kontaktaufnahme über ein Formular sofort per Mail, das zweite kurze Zeit darauf. Im Dezember 2023 erschien das dritte Kartenset auf deutsch. Die Ausdrucke können dann selbst in Karten geschnitten werden – vielleicht also gleich stärkeres Papier verwenden. Eine fertige gedruckte deutschsprachige Version des Quartett-Spiels „Was sagst du dann? DAS sagst du dann!“ gibt es (momentan) noch nicht. Auf der Internetseite sind umfangreiche weitere Informationen auf Niederländisch zu finden. Für weitere Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Autoren:

Michiel Commandeur, www.michielcommandeur.nl/deutsch/

Kontakt: michiel@michielcommandeur.nl

Martina Rosenboom, www.talentconsulting.info

Kontakt: martina.rosenboom@talentconsulting.info
