

Talk about Friendship

Das Kommunikationsspiel
für deinen Freundeskreis

Hallo zusammen!

Schön, dass ihr da seid und euch gemeinsam mit „Talk about Friendship“ den wichtigen Themen in eurer Freundschaft widmen wollt.

Ihr seid nicht allein. Denn in all den Jahren, in denen ich nun schon im Rahmen meiner täglichen Praxisarbeit Menschen begleite, ist mir eins ganz klar geworden: Um das Thema Kommunikation kommt man selten herum.

Das Spannende daran ist: Egal, wie alt die Menschen sind, egal, wie lange sie sich kennen, und selbst wenn sie denken und sagen: „Wir kennen uns in- und auswendig“, ist Kommunikation ein Kernthema, das mir immer begegnet. Faszinierend, oder?

Auch in Freundschaften gibt es Themen, über die wir selten oder nie sprechen. Wo stehe ich gerade im Leben? Was wünsche ich mir für die Zukunft? Was bedeutet Freundschaft wirklich für mich? Und ja – auch über Körper und Sexualität können und sollten Freund*innen sprechen können.

Leben ist immer in Bewegung, und Blickwinkel verändern sich. Deshalb ist es wichtig, innezuhalten und sich auszutauschen – nicht nur in Partnerschaften, sondern eben auch in Freundschaften. Das Spiel nimmt euch dabei an die Hand, bringt die Kommunikation ins Rollen und schenkt euch einfach eine gute, gemeinsame Zeit.

Seid gespannt, ihr werdet viel Neues voneinander erfahren und über Dinge sprechen, über die ihr selten oder sogar noch nie gesprochen habt.

Seid ihr bereit? Dann kann es losgehen!
Ganz viel Spaß und gute Gespräche!



Euer Carsten

Spielmaterial



4 Sets Bewertungskarten für 2–4 Personen: Jede Bewertungskarte im Set zeigt eine Zahl von 1–4. Die Zahl 1 steht dabei für „Ich stimme voll zu“ und die Zahl 4 für „Ich stimme gar nicht zu“. Die Zahlen 2 und 3 sind jeweils Abstufungen davon.

Ihr könnt für das Spiel mit 5–8 Personen weitere Bewertungskarten herunterladen und ausdrucken. Scannt dazu den QR-Code oder ruft das Spiel unter **bit.ly/4uqSolk** auf und dort „Downloads“ anklicken.

bit.ly/4uqSolk



Bei den Gesprächskarten gibt es die vier Themenkategorien:
Hier & Jetzt, Zukunft & Träume, Werte & Freundschaft und Körper & Sex.

Entscheidet, ob ihr euch direkt mit allen Themenbereich oder mit einem einzelnen Bereich beschäftigen möchtet. Meine Empfehlung: Startet mit Hier & Jetzt und/oder Werte & Freundschaft.

Bevor ihr startet

Schaltet Smartphone und Co. auf stumm oder ganz aus. So werdet ihr nicht mitten in einem richtig guten Gespräch gestört, und die ganze Aufmerksamkeit liegt bei euch.

Schafft euch eure persönliche Wohlfühlatmosphäre und achtet darauf, dass ihr Blickkontakt haben könnt – egal ob zu zweit oder mit mehreren Menschen. Ein paar Snacks und etwas Leckeres zu trinken machen die Runde nicht nur gemütlicher. In meiner Erfahrung ist das auch eine gute Grundlage: Wenn ich mich wohl fühle, kann ich offener über mich sprechen und auch anders zuhören. Außerdem kann ich mir so Zeit verschaffen, wenn ich nachdenken muss – noch schnell eine Nuss essen oder einen Schluck Wasser trinken, und schon habe ich ein paar Sekunden mehr zum Überlegen.

Die Spielregeln

Jede Person erhält ein Set an Bewertungskarten von 1–4. Mischt die Gesprächskarten und legt sie als Stapel verdeckt in die Mitte.

Spielvariante für 2 Personen
Eine Person deckt die oberste Gesprächskarte auf und liest das Statement darauf vor. Die Karte wird anschließend offen in die Mitte gelegt. Verdeckt bewertet ihr beide nun, wie ihr zu dem Statement steht. Stimmt ihr voll zu, legt ihr z. B. die Bewertungskarte mit der 1 verdeckt an das Statement.

Beginnt nun in einer ersten Runde darüber zu sprechen, was ihr denkt, welche Zahl die andere Person gelegt hat. Die Zahl bleibt dabei immer noch verdeckt. Versucht, eure Einschätzung zu begründen. Dann deckt ihr eure Karten auf und könnt über das Statement und eure jeweilige persönliche Einschätzung ins Gespräch kommen. Tauscht Erfahrungen und Gedanken dazu aus. Hört einander aufmerksam zu, ohne dabei schon daran zu denken, was ihr selbst als Nächstes sagen möchtet.

Spielvariante für 3–8 Personen: Im Fokus
Aus Erfahrung funktioniert das Spiel sehr gut mit bis zu 8 Personen. Bei dieser Variante steht immer eine Person (z. B. Person A) im Fokus. Eine zweite Person deckt die oberste Gesprächskarte auf und liest das Statement vor. Alle anderen Personen legen verdeckt eine Bewertungskarte (1-4) vor sich hin – und schätzen damit ein, wie Person A zu diesem Statement steht. Auch Person A legt verdeckt eine Bewertungskarte – ihre eigene Antwort.

Alle Einschätzenden außer Person A drehen nun ihre Karten um und zeigen, wie sie die Person eingeschätzt haben. Person A wählt nun 2–3 Personen aus, die ihre Einschätzung begründen sollen. Danach deckt Person A die eigene Karte auf, positioniert sich zum Statement und erzählt, warum sie so abgestimmt hat.

Ring frei! Nun darf die Gruppe frei über das Statement sprechen – oder ihr startet direkt die nächste Runde. Bei der nächsten Karte ist eine andere Person im Fokus. So kommt jede*r in der Runde dran.

Spielvariante für 3–8 Personen: Schnelle Runde
Wenn ihr weniger Zeit habt oder mehr Karten durchspielen wollt, probiert diese Variante: Alle legen gleichzeitig verdeckt ihre eigene Bewertung zum Statement. Dann decken alle gleichzeitig auf. Wer möchte, darf seine Einschätzung begründen – es müssen nicht alle sprechen. Konzentriert euch auf die „extremen" Meinungen: Wer hat eine 1 oder 4 gelegt? Diese Personen erzählen kurz, warum. Wenn die Gruppe möchte, darf jetzt noch einmal frei über das Statement diskutiert werden, bevor es mit der nächsten Karte weitergeht.

Tipps und Hinweise

Respektiert euch gegenseitig. Nehmt die Meinungen und Äußerungen ernst. Lasst euch gegenseitig ausreden und fragt im Zweifel nach, bevor ihr euch missversteht.

Ihr müsst euch nicht stressen, möglichst viele Fragen durchzuspielen! Lieber weniger Karten und dafür ein interessanter Austausch.

Nehmt die Aussagen bewusst und mit allen Sinnen wahr. Häufig glauben wir, relativ schnell zu wissen, was unser Gegenüber sagen will. Wichtige Botschaften erfährt man manchmal aber nur in einem Nebensatz, am Schluss oder zwischen den Zeilen.

Eine Herausforderung wird es sein, auch in unterschiedlichen Standpunkten das Positive zu sehen. Es geht nicht darum, immer einen Konsens zu entwickeln. Unterschiedlichkeiten beleben eine Freundschaft und gehören auch dazu.

Damit ihr leichter miteinander ins Gespräch kommt, hier eine kleine Auswahl von möglichen Gesprächsanfängen:

- Wie kommst du auf deine Antwort?
- Wie kannst du deine Antwort begründen?
- Wie hat sich deine Antwort in den letzten Jahren verändert?
- Wie wichtig ist dir diese Antwort im Vergleich zu anderen Dingen in deinem Leben?
- Wie könnte eine andere Antwort aussehen, und was müsste dafür passieren?
- Welche Gefühle spielen bei deiner Antwort eine Rolle?
- Was denkst du, wie du in fünf Jahren auf das Statement reagieren wirst?

Carsten Müller, geboren 1981, ist ausgebildeter Sexualtherapeut und -pädagoge. In seiner „Praxis für Sexualität" begleitet er Menschen zu allen Fragen rund um das Thema. Seit Jahren schult er Pädagog*innen und veranstaltet Elternabende zu den Themen sexuelle Aufklärung und Prävention von sexualisierter Gewalt. Als Experte ist er regelmäßig im TV zu sehen und hat eine Kolumne in der Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft". Bei EMF sind bereits seine beiden Kindersachbücher, sein Sachbuch „Sex ist wie Brokkoli, nur anders" (2020) sowie sein neustes Buch „Love, Peace und wir" (2026) erschienen.



Talk about
Das Kommunikationsspiel für Paare

16,99 € (DE) / 16,99 € (AT)
4260478341531





Talk about Sex
Das Kommunikationsspiel für Paare

14,99 € (DE) / 14,99 € (AT)
4260478343139

Impressum

Alle in diesem Produkt veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Produkts ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Produkt veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an: Edition Michael Fischer GmbH, Kistlerhofstr. 70, 81379 München | kontakt@emf-verlag.de

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Produkt hinzuweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining") zu gewinnen, ist untersagt.

EIN PRODUKT DER EDITION MICHAEL FISCHER
1. Auflage 2026
© 2026 Edition Michael Fischer GmbH

Cover, Layout und Satz: Zoe Mitterhuber & Johanna Knauer
Produktmanagement und Lektorat: Daniela Platz

Bildnachweis:
© renberrry/Shutterstock, © CAMB/NounProject, © Cuputo/NounProject, © kornn/Shutterstock, © Malivad Sejalben/Shutterstock, © maximlacrimart/Shutterstock, © McKenzie Hilton/NounProject, © NikWB/Shutterstock, © ShazilStock/Shutterstock, © skyhighup/Shutterstock.

GTIN 4260478344662
www.emf-verlag.de