

Wenn Worte schwerfallen...



10 Impulse für Gespräche
mit Kindern nach einer Krebsdiagnose



Ein kostenloser Wegbegleiter
für Eltern von *Nadine Wottawah*

Zuhören.
Verstehen.
Begleiten.
Gemeinsam
durch
schwere Zeiten.



www.nadine-wottawah.de



Ehrlichkeit schafft Sicherheit.

Kinder merken meist, wenn etwas nicht stimmt.
Sie spüren Veränderungen – auch wenn wir schweigen.
Nicht alles erzählen. Aber das erzählen,
was für ihr Alter wichtig ist.



Ein Gedanke für heute

Kinder können mit der Wahrheit umgehen,
wenn wir sie liebevoll und altersgerecht teilen.

Frage dich heute:

Was weiß mein Kind bereits?
Was hat es vielleicht schon gehört oder gespürt?



Kleine Übung

Nimm dir einen Moment Zeit und schreibe drei Dinge auf,
die dein Kind im Moment vermutlich schon wahrnimmt.

1

2

3



Du musst nicht perfekt sein.
Du darfst Schritt für Schritt gehen.
Dein Kind braucht dich – so wie du bist.



2

Gefühle dürfen unterschiedlich sein.

Vielleicht ist dein Kind traurig.
Vielleicht ist es wütend.
Vielleicht spielt es, lacht oder zieht sich zurück.
Alles darf sein.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Gefühle sind wie Wellen:
Sie kommen, sie gehen – und sie haben
ihre Berechtigung.



Was Kinder jetzt brauchen

Sie brauchen Menschen, die sie in
all ihren Gefühlen begleiten – ohne
sie verändern zu wollen.
Ein Satz wie „Ich bin da, egal was du
fühlst“ kann unglaublich entlasten.



Ein Gedanke für heute

Wenn ich meinem Kind erlaube,
alle Gefühle zu zeigen,
fühlt es sich verstanden
und kann leichter mit
schweren Zeiten umgehen.

Frage dich heute:

Welche Gefühle darf mein Kind zeigen?
Und wie kann ich ihm zeigen, dass jedes Gefühl seinen Platz hat?



Kleine Übung

Schreibe drei Gefühle auf, die dein Kind im Moment vielleicht besonders
beschäftigen könnten. Und einen Satz, den du ihm in diesem Gefühl sagen möchtest.

MÖGLICHES GEFÜHL

- 1
- 2
- 3

EIN SATZ, DER GUT TUN KANN

.....

.....

.....



Gefühle sind Botschafter.
Sie zeigen uns, was gerade wichtig ist.

3

Nicht sofort Lösungen suchen.

Wenn Kinder etwas bewegt,
möchten wir oft sofort helfen.
Doch manchmal brauchen sie
keine Lösung – sondern ein Ohr.
Und das Gefühl:

„Ich werde verstanden.“



Statt zu sagen ...

- „Das wird schon wieder.“
- „Sei nicht so traurig.“
- „Denk nicht so viel nach.“
- „Das ist doch halb so schlimm.“



Hilfreicher ist ...

- „Ich sehe, dass dich das beschäftigt.“
- „Das klingt gerade wirklich schwer.“
- „Ich bin hier und höre dir zu.“
- „Möchtest du mir mehr erzählen?“

Frage dich heute:

Wann möchte ich meinem Kind zuhören –
ohne gleich etwas zu verändern?
Was tut meinem Kind (und mir) gerade gut?



Kleine Übung

Denke an eine Situation, in der dein Kind in letzter Zeit etwas ausgedrückt hat.
Schreibe auf, was du gehört hast – und was du stattdessen sagen möchtest.

DAS HAT MEIN KIND GESAGT ODER GEZEIGT

DAS MÖCHTE ICH IHM SAGEN



Zuhören ist eine Form von Liebe.
Manchmal ist es das Wertvollste,
was wir unseren Kindern schenken können.

4

Kinder brauchen Orientierung.

In Zeiten, in denen alles anders ist,
schenken klare Worte und kleine
Absprachen Halt und Sicherheit.
Es geht nicht darum, alles zu planen –
sondern das Wichtigste sichtbar zu machen:

Was bleibt? Was trägt? Was dürfen wir erwarten?



**Sicherheit entsteht durch
das, was bleibt.**

Routinen, vertraute Menschen,
kleine Rituale und gemeinsame
Zeit sind wie Anker.
Sie geben Kindern das Gefühl:

„Ich kann mich auf etwas verlassen.“



**Vorhersehbares macht
Mut.**

Kindern hilft es, zu wissen,
was als Nächstes passiert –
schrittweise und ehrlich.
Auch kleine Vorfreude-Momente
schenken Kraft.

Frage dich heute:

Was gibt meinem Kind im Moment Halt?
Was bleibt in unserem Alltag gleich?
Was kann ich ihm für die nächste Zeit zusagen?



Kleine Übung

Schreibe drei Dinge auf, die deinem Kind im Moment Orientierung und Halt geben –
und eine kleine Zusage, die du ihm heute machen möchtest.

DREI DINGE, DIE HALT GEBEN

- 1
- 2
- 3

MEINE KLEINE ZUSAGE

.....

.....

.....



Orientierung bedeutet nicht, alles zu wissen.
Es bedeutet, gemeinsam Schritt für Schritt zu gehen.
Du darfst sagen: *„Ich bin da. Wir schaffen das zusammen.“*

5

Kleine Rituale geben Halt.

Wenn alles unsicher ist, schenken vertraute Momente Geborgenheit.
Rituale sind wie kleine Inseln im Alltag – sie erden, verbinden und geben Kraft.

*Es müssen keine großen Dinge sein.
Es sind die kleinen, die bleiben.*



Gemeinsame Inseln schaffen

Ein Abendtee, ein Gute-Nacht-Ritual, ein gemeinsames Lied – was immer euch gut tut.
Entscheidend ist:
Ihr seid verbunden.

♥ *Verbindung heilt.
Zeit heilt.*



Routinen geben Sicherheit

Feste Abläufe helfen Kindern zu wissen: Ich darf mich darauf verlassen.
Das beruhigt – auch an schwierigen Tagen.

♥ *Wiederkehrendes macht stark.*



Rituale wachsen mit

Was heute passt, kann sich morgen verändern.
Erlaube dir und deinem Kind, euer eigenes Tempo zu finden.

♥ *Flexibilität schafft Leichtigkeit.*

Frage dich heute:

Welche kleinen Rituale tun uns als Familie gut?
Was gibt meinem Kind das Gefühl:
„Ich bin sicher. Ich bin nicht allein.“



Kleine Übung

Welche Rituale möchten wir bewahren – und welche neuen Rituale könnten uns guttun? Schreibe sie hier auf.

RITUALE, DIE UNS GUT TUN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NEUE RITUALE, DIE WIR AUSPROBIEREN MÖCHTEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Rituale sind Anker.
Sie erinnern uns daran, was wirklich wichtig ist:
Wir gehören zusammen.

6

Fragen dürfen offen bleiben.

Kinder haben viele Fragen.

Manchmal können wir sie beantworten –
manchmal nicht.

Es ist okay, zu sagen:

„Das weiß ich gerade auch nicht.“

Wichtiger als die Antwort ist:

Ich bleibe bei dir.



Sätze, die Halt geben

„Das ist eine gute Frage.“

„Darüber denke ich noch nach.“

„Ich weiß es nicht –
aber wir finden es gemeinsam heraus.“

„Ich verstehe, dass dich das beschäftigt.“

„Ich bin für dich da, auch wenn
wir gerade keine Antwort haben.“



Warum das wichtig ist

Offene Antworten zeigen:

Es ist in Ordnung, nicht alles zu wissen.

Es macht Mut, gemeinsam auf dem Weg
zu bleiben – mit Vertrauen
und Zeit.

Frage dich heute:

Welche Fragen meines Kindes beschäftigen es gerade?

Wie kann ich zeigen, dass es gut ist, Fragen zu haben – auch ohne Antwort?



Kleine Übung

Schreibe eine Frage auf, die dein Kind dir gestellt hat – und die du
nicht beantworten konntest oder noch nicht weißst.

DIE FRAGE MEINES KINDES

WAS ICH MEINEM KIND SAGEN MÖCHTE



Gemeinsam suchen. Gemeinsam wachsen.
Fragen sind Türen zu Verbindung.

7

Kreativität spricht, wo Worte fehlen.

Manchmal können Kinder nicht sagen,
was sie fühlen.
Aber sie zeigen es – beim Malen, Bauen,
Spielen, Schreiben oder in Geschichten.
Kreativität öffnet Türen.
Ohne Druck. Ohne Bewertung.

Beim Tun finden Gefühle ihren Weg.



Malen und Gestalten ohne Ziel

Es geht nicht um schöne Bilder.
Es geht darum, inneres Erleben
sichtbar zu machen.
Farben und Formen dürfen alles
ausdrücken, was gerade da ist.

♥ Kreativität
befreit und entlastet.



Spielen und Bauen mit Symbolen

Im Spiel erschaffen Kinder
ihre Welt neu. Sie ordnen,
verarbeiten und finden eigene
Lösungen – in ihrem Tempo.

♥ Spiel ist die Sprache
der Seele.



Geschichten, Bücher und Figuren

Geschichten ermöglichen
es, sich selbst in jemand
anderem wiederzufinden.
Figuren können stärken und
Mut machen.

♥ Geschichten geben
Hoffnung und Halt.

Frage dich heute:

Welche kreativen Möglichkeiten mag mein Kind?
Wie kann ich ihm Raum geben, sich auszudrücken?



Kleine Übung

Überlege, welche kreativen Ideen deinem Kind guttun könnten.
Schreibe drei Möglichkeiten auf, die ihr diese Woche ausprobieren könntet.

1

2

3



Kreativität braucht keinen Grund.
Sie braucht nur einen sicheren Raum und Zeit.
Und Menschen, die sagen: „Ich bin da und ich schaue zu.“

8

Auch Eltern dürfen Gefühle zeigen.

Kinder lernen durch uns:
Gefühle sind etwas Natürliches.
Sie müssen nicht versteckt werden.
Wenn wir traurig, müde oder ängstlich sind
und das in altersgerechten Worten zeigen,
geben wir unseren Kindern Erlaubnis,
ihre eigenen Gefühle zuzulassen.



Ehrlichkeit verbindet. Nähe stärkt.



Gefühle zeigen ist keine Schwäche

Wenn wir unsere Gefühle benennen, zeigen wir unseren Kindern, dass es okay ist, traurig, wütend oder verunsichert zu sein. Das macht stark.



„Es ist okay, wie du dich fühlst.“



Altersgerecht und ehrlich sein

Teilen wir, was wir fühlen – in Worten, die Kinder verstehen können. So fühlen sie sich nicht verantwortlich und wissen: Wir sind gemeinsam durch diese Zeit unterwegs.



„Ich bin traurig, aber ich bin auch hier für dich.“



Gefühle brauchen Raum

Ein Kloß im Hals, Tränen oder Wut – wir dürfen sie zulassen. Und wir dürfen Pausen nehmen, um wieder Kraft zu schöpfen.



„Ich brauche kurz Zeit für mich. Dann bin ich wieder für dich da.“

Frage dich heute:

Welche Gefühle habe ich heute besonders gespürt?
Wie kann ich sie annehmen – und gleichzeitig für mein Kind da sein?



Kleine Übung

Schreibe auf, welches Gefühl dich heute begleitet – und was dir guttut, wenn es dir schwerfällt.

MEIN GEFÜHL HEUTE



WAS MIR GUTTUT



Gefühle dürfen da sein.
Sie kommen und gehen wie Wellen.
Du musst nicht perfekt sein – nur echt.

9

Niemand muss alles alleine tragen.

Es ist ein Zeichen von Stärke,
sich Hilfe zu wünschen und anzunehmen.
Für dich. Für dein Kind. Für euch als Familie.
Es gibt viele Menschen und Orte,
die euch auf diesem Weg begleiten können.

Gemeinsam wird manches leichter.



Dein Netzwerk ist wichtig

Familie, Freunde, Nachbarn oder andere Eltern können entlasten – sei es durch ein offenes Ohr, praktische Hilfe oder einfach durch Zeit füreinander.

♥ *Es ist okay, um Hilfe zu bitten.*



Schule und Kindergarten

Lehrkräfte und Erzieher*innen können wichtige Ansprechpersonen sein. Offene Gespräche helfen, dein Kind gut zu begleiten und Missverständnisse zu vermeiden.

♥ *Gemeinsam wissen, was gut tut.*



Beratung und Begleitung

Es gibt viele Anlaufstellen, die euch unterstützen – für dich, für dein Kind und als Familie. Du darfst wählen, was sich richtig anfühlt.

♥ *Begleitung schenkt Entlastung und Klarheit.*

Frage dich heute:

Wer könnte uns in dieser Zeit gut unterstützen?
Wo könnten wir Informationen oder Gespräche finden, die uns weiterhelfen?



Kleine Übung

Schreibe auf, welche Menschen oder Orte euch gut tun könnten.
Wer könnte für mich da sein? Wer könnte für mein Kind da sein?

FÜR MICH

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

FÜR MEIN KIND

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Es gibt Menschen, die mit dir gehen wollen.
Und es gibt Hilfe, die gut tut.

10 Hoffnung ist mein Kompass.

Hoffnung bedeutet nicht,
dass alles gut wird.
Sondern dass etwas gut werden kann.
Sie zeigt uns eine Richtung,
auch wenn der Weg noch unklar ist.

*Kleine Schritte.
Große Wirkung. Für heute. Für morgen.*



**Hoffnung
gibt Kraft**

Sie hilft uns, nicht aufzugeben,
weiterzugehen – Schritt für Schritt.
Auch wenn es manchmal
nur ein winziger Schritt ist.
Er bringt dich weiter.

♥ *Ich vertraue darauf,
dass sich Dinge wandeln
können.*



**Hoffnung
leuchtet leise**

Sie ist wie ein Licht
in der Ferne.
Manchmal kaum sichtbar.
Aber sie ist da.
Und sie weist den Weg.

♥ *Auch kleine Lichter
machen die Dunkelheit
heller.*



**Hoffnung
verändert den Blick**

Sie lässt uns Möglichkeiten sehen,
wo vorher nur Grenzen waren.
Sie öffnet den Blick für Neues,
für Wunder und für dich selbst.

♥ *Ich entscheide mich
für den Blick
nach vorne.*

Frage dich heute:

Was gibt mir Hoffnung?

Was könnte in meinem Leben – oder im Leben meines Kindes – besser werden?



Kleine Übung

Schreibe drei Dinge auf, die dir Hoffnung geben.

Schreibe drei Wünsche oder Möglichkeiten auf, die dich oder dein Kind stärken könnten.

DAS GIBT MIR HOFFNUNG

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



DAS WÜNSCHE ICH MIR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Hoffnung ist wie ein Kompass.
Sie zeigt dir: Es gibt einen Weg.
Und du darfst ihn in deinem Tempo gehen.

Konzeption und Inhalte:
N. Wottawah/ Gestalterische
Unterstützung: KI-gestützte
Designwerkzeuge