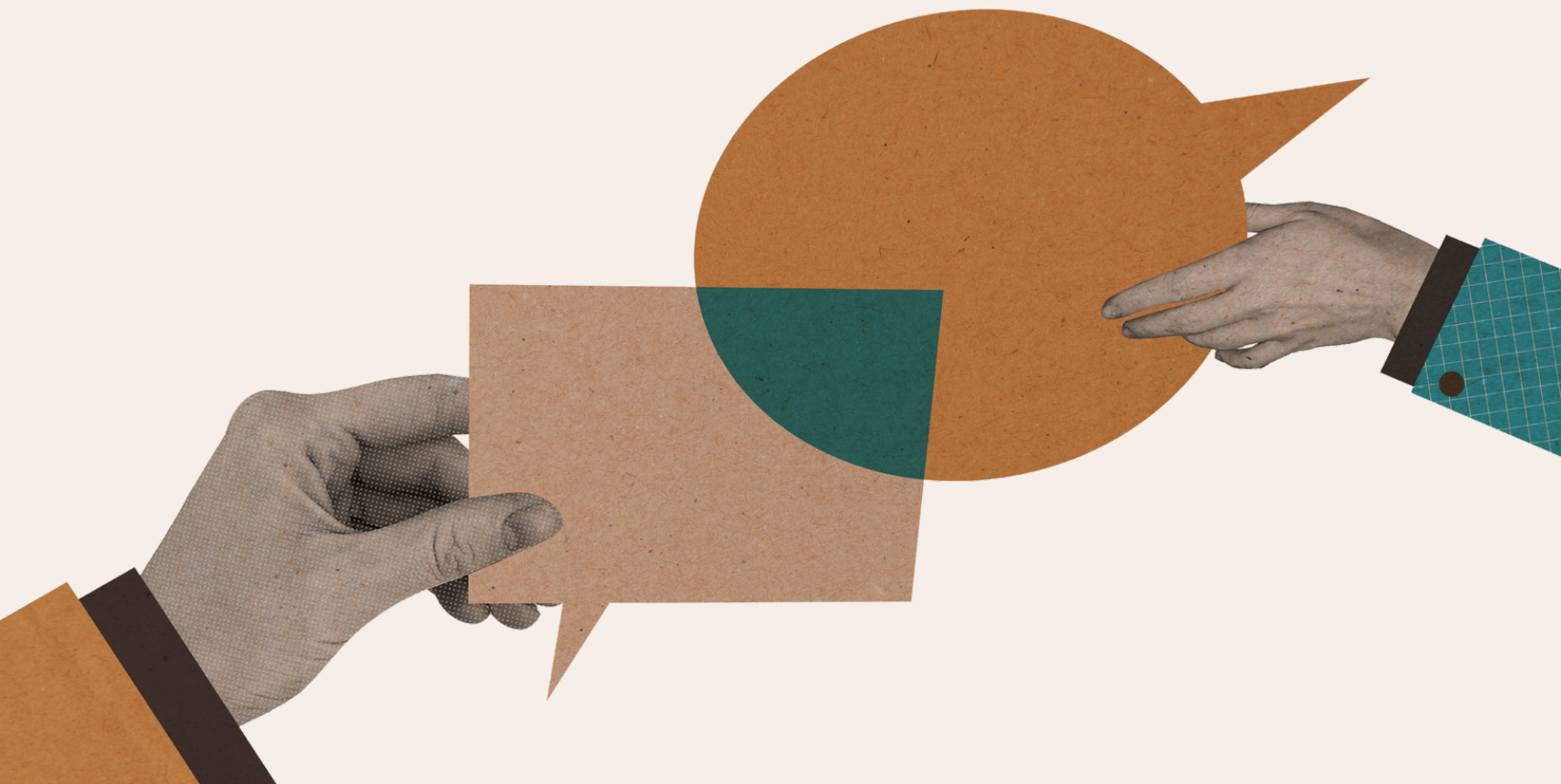


insel
für Krebsbetroffene

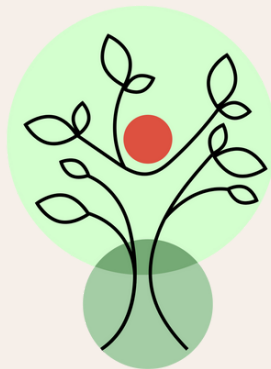
WIE DU TROTZDEM DA SEIN KANNST

Wenn Worte fehlen



EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist spendenbasiert.

Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESER MINI-GUIDE IST FÜR DICH, WENN

... du jemanden kennst, der erkrankt ist und dir die Worte fehlen, weil du Angst hast, etwas Falsches zu sagen.

... du lernen möchtest, wie du ehrlich, feinfühlig und ohne Floskeln mit Betroffenen sprechen kannst.

... du einfach da sein willst. Mit Herz, Empathie und echten Worten, auch wenn sie nicht perfekt sind.

INHALT

01

**Wenn Schweigen laut
wird**

02

**Was Menschen in
schweren Zeiten
wirklich brauchen**

03

**Was du sagen kannst,
wenn du nicht weißt,
was du sagen sollst**

04

**Was du lieber
vermeiden solltest**

05

**Wenn Worte nicht
nötig sind**

06

**Deine Präsenz ist
genug**

01

WENN SCHWEIGEN LAUT WIRD

Manchmal fehlen uns einfach die Worte.
Besonders dann, wenn jemand erkrankt, leidet oder
etwas Schweres erlebt.

Wir möchten trösten, Hoffnung schenken oder
einfach da sein und wissen doch nicht, wie.

Wir haben Angst, etwas Falsches zu sagen.
Also sagen sie lieber gar nichts.

Doch das grösste Geschenk ist oft nicht das perfekte
Wort, sondern die ehrliche Nähe.

Du musst nicht die richtigen Worte finden,
du musst nur echt sein.

Denke an eine Situation, in der du jemandem beistehen wolltest, vielleicht bei Krankheit, Trauer oder einer anderen schweren Zeit.

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Was hat dich davon abgehalten, etwas zu sagen?

Und was hättest du dir selbst in diesem Moment gewünscht? Verständnis, Mut, eine Anleitung, einfach Zeit?

Manchmal beginnt Mitgefühl damit, sich selbst zu verstehen. Erst wenn du erkennst, warum dir die Worte fehlen, kannst du lernen, ehrlich und offen da zu sein.

O2

WAS MENSCHEN IN SCHWEREN ZEITEN WIRKLICH BRAUCHEN

Wenn jemand krank ist oder eine Krise durchlebt, geht es nicht um grosse Worte oder Reden.

Es geht darum, gesehen, gehört und verstanden zu werden.

“

EHRlichkeit STATT
FLOSkeln



“

ZUHÖREN STATT
REDEN

“

PRÄSENZ STATT
PERFEKTION



“

ANERKENNUNG
VON GEFÜHLEN

“

ZUGEHÖRIGKEIT



REFLEXIONSÜBUNG

Erinnere dich an eine Situation, in der dir selbst jemand beigestanden hat. Ohne viele Worte.

Wie hat sich das angefühlt?
Was genau hat dir geholfen?



WAS DU SAGEN KANNST,
WENN DU NICHT WEISST,
WAS DU SAGEN SOLLST

Echte Worte sind nicht immer perfekt.

Sie dürfen unbeholfen klingen.

Hauptsache, sie kommen von Herzen.

EHRliche SÄTZE

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, aber ich bin hier.“

„Ich denke an dich.“

„Ich wünschte, ich hätte die richtigen Worte.“

„Ich war nur unsicher, wie ich dich ansprechen soll.“

UNTERSTÜTZENDE SÄTZE

„Wie geht es dir heute?“

„Ich bin da, auch wenn du nichts sagen möchtest.“

„Möchtest du reden – oder lieber Ruhe?“

„Darf ich dich begleiten oder dir einfach Gesellschaft leisten?“


REFLEXIONSÜBUNG

Schreibe drei Sätze auf, die du beim nächsten Mal sagen möchtest, wenn du sprachlos bist. Ehrlich, in deinen eigenen Worten.

04

WAS DU LIEBER VERMEIDEN SOLLTEST

Manche gut gemeinten Worte können verletzen, weil sie Erwartungen oder Druck auslösen.



**“Alles wird gut”.
Ist nicht hilfreich, wenn gerade alles
dunkel ist.**

“Ich wünsche dir Kraft.”

**“Ich weiss,
wie du dich fühlst.”
Das kannst du nicht wirklich wissen.
“Du darfst traurig oder wütend sein.”**

**“Sei stark.”
Das kann belasten, wenn man sich
schwach fühlt.
“Ich höre dir zu.”**

REFLEXIONSÜBUNG

Denke an eine Situation, in der du unbewusst eine Floskel gesagt hast. Welche Floskel war es und wie hättest du dich stattdessen ausdrücken können?

05

WENN WORTE NICHT NÖTIG SIND

Nicht jedes Gespräch braucht Worte.

Manchmal ist Stille die ehrlichste Form von Nähe.

Gesten, die ohne Sprache sprechen.

EINE KARTE ODER
NACHRICHT



EIN SPAZIERGANG
OHNE VIELE WORTE

EIN STÜCK KUCHEN
VOM
LIEBLINGSKUCHEN
ODER EIN BUCH,
DAS DER ANDERE
SCHON LANGE HAT
LESEN WOLLEN.



EINE HAND AUF DER
SCHULTER

ÜBUNG

Überlege dir drei Möglichkeiten, wie du jemandem Unterstützung zeigen kannst, ohne Worte.

06

DEINE PRÄSENZ IST GENUG

Du musst keine Lösungen haben.

Du musst nicht stark sein.

Du musst nicht die perfekten Worte finden.

DEINE ECHT SEIN REICHT..

Menschen erinnern sich nicht daran, was du gesagt hast.

Sie erinnern sich daran, wie sie sich bei dir gefühlt haben.

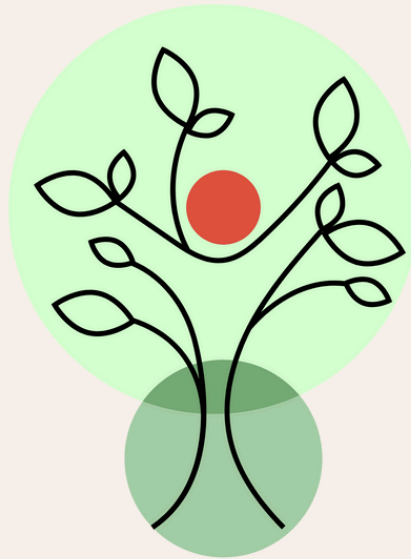
LETZTER IMPULS

Was möchtest du aus diesem Mini-Guide mitnehmen?
Für deine Kommunikation, für dein Herz?

SPRACHE IST EINE BRÜCKE, KEINE BARRIERE.

Und manchmal besteht diese Brücke einfach aus einem Blick,
einem Lächeln, einem ehrlichen: Ich bin hier.

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel
für Krebsbetroffene

© 2025 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschließlich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.