

---

---

# Erzähl mir die Welt

---

*Wie Worte Kinder von innen wachsen lassen*



Rafaela Vondracek

---

## IMPRESSUM

©2026 Rafaela Vondracek

Umschlaggestaltung: wurde mit Hilfe von KI gestaltet,  
Canva ©2026

Illustration: ChatGPT ©2026

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 GroÙbebersdorf  
Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

**ISBN Softcover:**

**978-3-99192-896-6**

**ISBN E-Book:**

**978-3-99192-903-1**

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche

Zugänglichmachung.



---





*Für meine zwei größten Geschenke.  
Ihr habt mir gezeigt, wie viel in einem einzigen Wort  
steckt.*

*Für Jürgen –  
der sich entschieden hat, da zu sein, jeden Tag und mit  
ganzem Herzen.  
Danke, dass du mich liebst, so wie ich bin.*

*Und für meinen Papa,  
der immer in meinem Herzen ist.*

---



## Lesehinweis

In diesem Buch habe ich auf eine gegenderte Schreibweise verzichtet — nicht als politische Aussage, sondern weil für mich alle Menschen gleich sind. Das ist mir so selbstverständlich, dass es keiner besonderen Kennzeichnung in der Sprache bedarf. Wann immer ich von Eltern, Kindern oder Lesern schreibe, meine ich immer alle, ohne Ausnahme.

Außerdem spreche ich dich mit Du an. Weil das, was in diesem Buch zwischen uns passiert, kein förmlicher Akt ist — sondern ein Gespräch. Und Gespräche führe ich am liebsten auf Augenhöhe.

---



Manche Sätze bleiben ein Leben lang. Andere hören auf, bevor sie jemand wirklich gehört hat.

Dieses Buch handelt von der Kraft, die Sprache in uns auslöst – täglich, oft unbemerkt. Davon, wie wir mit Kindern sprechen, was wir ihnen vorlesen, wie wir zuhören, wenn sie schweigen. Und davon, was dabei in ihnen wächst: Fantasie, Selbstwert, Vertrauen, innere Stärke.

Denn Sprache macht keinen Unterschied, ob ein Kind neurotypisch oder neurodivergent ist. Sie verbindet. Sie öffnet Welten. Manchmal sogar ohne ein einziges Wort – wer erlebt hat, wie ein Hund allein durch seine Gegenwart „versteht“, weiß, wovon die Rede ist.

Erzähl mir die Welt ist ein Herzensprojekt: ehrlich, alltagsnah, für Eltern, die spüren, dass die Sprache in ihrem Zuhause mehr formt, als sie ahnen. Eine Einladung, die eigene Art zu sprechen und zuzuhören neu zu entdecken – und zu erkennen, wie viel darin steckt.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	12
<b>Warum Worte alles verändern</b> .....	16
<b>Wie wir sprechen</b> .....	20
Worte formen das Selbstbild .....	21
Was du täglich sagst, sagt das Kind sich irgendwann selbst.....	22
Super gesagt – oder wirklich gemeint? .....	28
Wenn Worte drücken statt tragen .....	32
<b>Was wir vorlesen</b> .....	36
Geschichten als sicherer Raum .....	37
Warum Buchfiguren Kinder verändern .....	38
Fantasie ist kein Luxus – sie ist notwendig.....	42
Vorlesen als Brücke, wenn Worte sonst fehlen.....	46
<b>Wie wir Sicherheit geben</b> .....	50
Rituale und das Alltägliche .....	51
Was ein Ritual sagt, das kein Satz sagen kann.....	52
Das Nein, das trägt.....	56
Begleitung ohne Worte – der stille Zusammenhalt.....	62
Was zwischen ihnen gesprochen wird.....	66
<b>Wie wir verbinden</b> .....	72
Kommunikation jenseits der Worte .....	73
Zuhören ist keine Pause zwischen Reden .....	74
Darf ich das nochmal versuchen?.....	78

---

Was ein Kind sagt, wenn es nichts sagt .....	84
Verbindung mit einem neurodivergenten Kind – anders, nicht weniger .....	88
<b>Und du?.....</b>	<b>93</b>
Worte für dich selbst.....	94
Mit welcher Stimme redest du mit dir?.....	95
Was du von deinen eigenen Eltern mitgenommen hast – und was nicht .....	100
Gut genug ist mehr als genug.....	104
<b>Was bleibt.....</b>	<b>108</b>
<b>Worttagebuch .....</b>	<b>113</b>
<b>Meine Reflexion .....</b>	<b>118</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>121</b>

---

# Vorwort

---



Dieses Buch hat keinen Anfang.

Es hat einen Moment. Du sitzt mit deinem Kind, ihr redet, und plötzlich sagt es etwas — und du erkennst darin deine eigenen Worte. Nicht die schönen, sondern die anderen — die, von denen du nicht wusstest, dass dein Kind sie aufgesaugt hat. In diesem Moment wird etwas sichtbar, das die meiste Zeit unsichtbar bleibt: dass wir unseren Kindern mit jedem Satz etwas mitgeben, das in ihnen weiterlebt.

Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, was das wirklich bedeutet. Aber seit ich es verstanden habe, lässt es mich nicht mehr los: Was wir unseren Kindern sagen, wird irgendwann die Stimme, mit der sie sich selbst sprechen.

Ich weiß, wie groß dieser Gedanke ist. Vielleicht erschreckt er dich ein bisschen, so wie er mich erschreckt hat. Aber er ist auch ein Geschenk. Denn er bedeutet, dass wir Einfluss haben — nicht auf alles, aber auf das, was am tiefsten reicht.

Erzähl mir die Welt ist kein Ratgeber und keine Anleitung zur perfekten Elternschaft. Die gibt es nicht, und ich wäre die Letzte, die so etwas schreiben würde. Ich mache Fehler, jeden Tag. Ich verliere die Geduld, ich sage Dinge, die ich bereue, ich bin manchmal zu müde, um wirklich da zu sein. Dieses Buch ist nicht das Buch einer Mutter, die alles richtig macht. Es ist das Buch einer Mutter, die hinschaut.

Es handelt von dem, was wir täglich tun, ohne es wirklich zu sehen: sprechen, zuhören, vorlesen, da sein. Und von dem, was davon in einem Kind bleibt — still, tief, manchmal ein Leben lang.

Ich schreibe das als Mutter zweier Söhne, von denen jeder mich auf seine eigene Weise gelehrt hat, wie viel ein einziges Wort wiegt. Mein Großer hat Legasthenie — für ihn sind Buchstaben nie das gewesen, was sie für andere Kinder sind, und gerade deshalb weiß er besser als die meisten, wie schwer und wie kostbar Worte sein können. Mein Kleiner ist ein neurodivergentes Kind. Er erlebt die Welt intensiver, unmittelbarer, in eigenen Farben — und er hat mir gezeigt, dass dasselbe Wort bei zwei Menschen ganz unterschiedlich ankommen kann. Meine beiden Kinder haben mich gelehrt, genauer hinzuhören, als ich es je für nötig gehalten hätte.

Ich schreibe es aber auch als jemand, der selbst einmal ein Kind war, dem die richtigen und die falschen Sätze gesagt wurden — und der beide bis heute in sich trägt. Denn auch mein Leben ist von Worten geprägt worden. Mein Papa ist gestorben, als ich fünf Jahre alt war, und ein einziger Satz meiner Mutter — dass er immer in meinem Herzen ist — hat mich seither getragen. Aber es gab auch den anderen Satz. Jenen, der mich jahrelang klein gemacht hat: dass ich wegen meiner Art einmal allein sterben würde, gesagt von einem Menschen, dem ich als junger Mensch geglaubt habe. Beide Sätze haben mich geformt, und von beiden erzähle ich in diesem Buch —

weil ich glaube, dass wir erst dann wirklich verstehen, was unsere Worte bei unseren Kindern auslösen, wenn wir ehrlich anschauen, was die Worte anderer bei uns ausgelöst haben.

Meine Liebe zu Büchern kam später, in meiner Jugend, durch einen Menschen, dem ich bis heute dankbar bin: meinen Deutschprofessor. Er hat mir nicht nur Geschichten nahegebracht. Er hat mir gezeigt, was Sprache mit einem Menschen macht — wie sie öffnen kann, wie sie berühren kann, wie sie eine ganze Welt in Bewegung setzt. Ein Stück weit ist dieses Buch auch ein leises Dankeschön an ihn.

Heute bin ich Personalverrechnerin. Ein Beruf, in dem es um Zahlen geht — und der doch, mehr als die meisten denken, von Sprache lebt. Ich kommuniziere täglich mit Menschen, und immer wieder erlebe ich dasselbe: wie ein gut gewählter Satz Vertrauen schafft und Brücken baut, und wie ein unbedachtes Wort Menschen auf Abstand gehen lässt. Sprache kann verbinden, und sie kann trennen. Beides habe ich oft genug gesehen, um zu wissen, dass darin kein kleiner Unterschied liegt.

Und ich schreibe es für dich — für alle, die ahnen, dass in ihren Worten mehr steckt, als sie bisher dachten.

Wenn du dieses Buch zuklappst und nur einen einzigen Satz behalten möchtest, dann diesen: **Es ist nie zu spät, deinem Kind eine Stimme mitzugeben, die trägt.**

A U F T A K T

# Warum Worte alles verändern

---



Es war ein ganz gewöhnlicher Abend.

Wir saßen zusammen, das Buch zwischen uns, und ich beobachtete meinen kleinen Sohn. Nicht das Buch – ihn. Wie seine Augen über die Seiten wanderten. Wie er innehielt. Wie er fragte: „Mama, was ist das?“ – und dabei nicht die Figur meinte, sondern das Gefühl dahinter.

Das Buch hieß Das Farbenmonster. Ein kleines Monster, das nicht weiß, was in ihm vorgeht – bis jemand ihm hilft, seine Gefühle in Farben zu sortieren. Gelb ist die Freude. Blau die Traurigkeit. Rot die Wut.

Mein Kind leuchtete auf.

Ich fragte ihn, so wie man fragt, wenn man keine große Antwort erwartet: „Welche Farbe bist du heute?“ Er überlegte. Dann: „Gelb.“

Seitdem fragen wir das jeden Tag. Und er antwortet – mit einer Sicherheit, die mich manchmal atemlos macht. Gerade neurodivergente Kinder brauchen oft diese Brücke: ein Bild, ein Wort, ein konkretes Ding, das sagt, was innen ist – wofür es sonst keine Sprache gibt.

Und dann passierte etwas, das ich nicht vergessen werde. Er schaut zu unserem Hund. Der Schwanz wedelt, dieser ganze weiche Körper in Erwartung. Und er sagt: „Mein Hundlein freut sich. Weil er wedelt und uns Bussis gibt.“



Ich saß da und spürte, wie mir etwas die Kehle zuschnürte. Denn was gerade passiert war, war so viel mehr als ein süßer Kindersatz.

Mein Sohn hatte nicht nur gelernt, dass er selbst Gefühle hat. Er hatte verstanden, dass alle um ihn herum sie haben. Sein großer Bruder. Sein Stiefpapa. Der Hund. Er hatte zum ersten Mal die Brücke geschlagen von seiner eigenen Innenwelt zu der eines anderen Lebewesens. Das nennt man Empathie. Und sie hatte nicht in seinem Kopf begonnen, sondern in einem Buch. In Worten. In dem einen Wort „Freude“, das plötzlich nicht mehr nur seines war, sondern etwas, das er bei einem anderen erkennen konnte.

Ein Buch hatte ihm das gegeben. Genauer: die Worte in dem Buch. Die Sprache für das, was vorher namenlos war. Und mit der Sprache kam die Fähigkeit, sich selbst und andere zu verstehen.

In diesem Moment wusste ich: Das muss ich aufschreiben.

Nicht weil meine Geschichte besonders ist. Sondern weil sie so vieler Eltern Geschichte ist. Vielleicht auch deine. Wie oft schlagen wir ein Buch auf, sagen einen Satz, stellen eine Frage – und ahnen nicht, dass wir gerade etwas in unserem Kind auslösen, das bleibt? Wie oft sind wir müde, abgelenkt, in Eile, und merken nicht, dass dieser

eine gewöhnliche Abend für unser Kind alles andere als gewöhnlich war?

Wir unterschätzen, was wir täglich tun. Wir halten Sprache für selbstverständlich, weil sie so leicht aus uns herauskommt. Aber für ein Kind ist jedes Wort ein Baustein. Es baut daraus seine Welt – und sein Bild von sich selbst in dieser Welt.

Ganz still. Ganz täglich. Ganz tief.

*Was wir unseren Kindern sagen, wird irgendwann die Stimme, mit der sie mit sich selbst sprechen.*

Dieses Buch ist mein Versuch zu zeigen, wie. Nicht mit perfekten Rezepten, sondern mit echten Geschichten aus einem echten Familienleben – mit allem, was schiefgeht, und allem, was gelingt. Komm mit. Vielleicht erkennst du dich und dein Kind an mancher Stelle wieder.

TEIL 1

# Wie wir sprechen

---

