

12.10.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

Die Kraft des Kleinen

Nach dem Wochenende wieder durchstarten: Das ist manchmal ganz schön schwierig. So viele Termine und Themen – montags liegen sie wie ein hoher Berg vor mir. Wie soll ich den bloß schaffen in dieser Woche? Und ich weiß: Das geht nicht nur mir so. Sondern vielen Menschen, ob beruflich, privat oder im Ehrenamt.

Bis ich Michelle Obama's Buch „Overcoming“ entdeckte

Vor einiger Zeit habe ich ein Buch von Michelle Obama entdeckt. Sie ist Juristin, Mutter und natürlich vor allem bekannt als Frau des ehemaligen Präsidenten Barack Obama. Das Buch heißt: „Overcoming“, also „Überwinden“ – mit dem Untertitel: „Halt finden in unsicheren Zeiten“. Ein Arbeitsbuch - mit Impulsen von ihr und leeren Seiten zum Reinschreiben oder Malen, richtig schön gestaltet.

Große Aufgaben in kleine Schritte teilen

Eigentlich wollte ich das Buch verschenken. Aber schnell war mir klar: Das behalte ich selbst! Das erste Kapitel heißt: „Die Kraft des Kleinen“. Was ich da lese, ist mir nicht neu: „Wenn es darum geht, etwas in der Welt zu bewirken, hilft es mir häufig, meine riesigen Alles-oder-nichts-Ziele in kleinere Einheiten aufzuteilen“, heißt es dort. Und weiter, sinngemäß: Wenn ich mich auf die Dinge konzentriere, die in meiner Macht stehen, werde ich „die Kraft des Kleinen“ wiedererlangen. Allein dieser Ausdruck stärkt mich schon: Die Kraft des Kleinen.

Wie Stricken ihr neue Kraft schenkt

Und staunend lese ich weiter: Michelle Obama zieht ihre „Kraft des Kleinen“ aus dem Stricken! Sie schreibt: „An Tagen, an denen mein Gehirn überall Katastrophen und Verderben sieht und das Gefühl, nicht genug zu tun, nehme ich die Stricknadeln und überlasse es meinen Händen, mich Masche für Masche wieder aus diesem Loch herauszuholen.“ Natürlich, schreibt sie, ist das Stricken oder irgendein Hobby nicht die Lösung aller Probleme. Und trotzdem lassen sich die großen Dinge leichter bewältigen, „wenn man ihnen etwas Kleines zur Seite stellt“.

Kleine Kraftquellen im Alltag entdecken

Und so werde ich diese Woche Ausschau halten nach dieser Kraft des Kleinen: Ich will in der Mittagspause mal die Nase in die Luft halten und ein paar Schritte gehen. Achtsam eine stärkende Mahlzeit kochen. Ein Stoßgebet sprechen. Und abends auch mal die große Welt vor der Tür lassen und meine Häkelnadel hervorholen. Um meine größeren und großen Aufgaben in dieser Woche zu schaffen, Schritt für Schritt. Mit der Kraft des Kleinen im Rücken.