

20.09.2026 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Ich schaffe das

Eine Autorin meiner Kindheit ist Astrid Lindgren. Besonders bezaubert hat mich Pippi Langstrumpf und ihre Geschichten. Ein Motto von Pippi Langstrumpf ist: „Das habe ich noch nie versucht. Deshalb bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Selbstvertrauen wächst mit guten Erfahrungen

Mit einem schweren Wort nennt man das heute Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit bedeutet, dass ich an meine Fähigkeiten glaube. Ich kann etwas erreichen und verändern. Das setzt Selbstvertrauen voraus.

Woher kommt mein Selbstvertrauen? Die Grundlagen werden schon in der Kindheit gelegt: Rückmeldungen wie Lob und Kritik, Erziehung und Bezugspersonen mit ihrer Wertschätzung, aber auch ihren Stärken und Schwächen. Das alles trägt zu meinem Selbstbild bei. Oder eben solche Sätze von Pippi Langstrumpf bis hin zu der Kurzfassung: Ich schaffe das.

Dieses Selbstvertrauen spreche ich mir auch manchmal selbst zu. In meinem Leben gibt es immer wieder Situationen oder Probleme, vor denen ich hilflos stehe. Da sage ich zu mir selbst: Ich schaffe das – und es hilft mir.

Der Weltkindertag macht Mut

Der heutige Weltkindertag erinnert mich an dieses Selbstvertrauen. Das möchte ich an andere Menschen weitergeben. Bei meinen Kindern war das oft ganz einfach: Da war der Spazierweg mit

der Überquerung eines Baches über Steine. Da war das Balancieren über einen Balken oder einen Baumstamm oder das Klettern auf einen großen Felsen. So haben wir miteinander spielerisch gelernt: Du schaffst das. Ich schaffe das. Wir schaffen das. Das hilft Kleinen und Großen.

Gut, dass der heutige Sonntag uns Zeit für solche Erfahrungen gibt.