

Wenn der Reiter und der Elefant nicht mehr weiterwissen

Manchmal reicht auch die grösste Zuversicht nicht aus. Der Reiter und der Elefant haben sich bemüht, sind ein gutes Team und haben ihr Bestes gegeben. Und trotzdem scheint es nicht weiterzugehen. Dein Elefant fühlt sich festgefahren, der Reiter – also du – ist ratlos. Vielleicht sind sie in einem dichten Dschungel aus Gedanken und Sorgen gefangen – oder sie stehen vor einem reissenden Fluss, den sie nicht überqueren können. Beide sind müde und erschöpft und wissen einfach nicht mehr weiter.

Vier Wege, wie du aus der Sackgasse kommst

1. Ein neuer Blickwinkel – Eine andere Karte für den Weg

Manchmal sind der Reiter und der Elefant so sehr in ihre eigene Sichtweise verstrickt, dass sie den Ausweg nicht sehen. Hier hilft es, mit jemandem zu sprechen, der einen neuen Blick auf die Situation hat – ein Freund, eine Vertrauensperson oder ein Coach. Neue Perspektiven zeigen oft Wege, die man allein übersehen hätte.

2. Gemeinsame Unterstützung – Die Herde finden

Elefanten sind Herdentiere. Wenn sie sich unsicher fühlen, suchen sie den Schutz ihrer Gruppe. Auch Menschen brauchen Verbundenheit. In schwierigen Zeiten hilft es, sich anderen anzuvertrauen – sei es in der Familien, bei Freunden oder in einer professionellen Beratung.

3. Akzeptieren, dass nicht alles sofort lösbar ist – Das Warten am Fluss

Manche Probleme kann man nicht mit Willenskraft lösen. Manchmal muss sich der Fluss erst beruhigen, bevor du ihn sicher überqueren kannst. Wenn keine sofortige Lösung in Sicht ist, hilft es, Geduld mit sich selbst zu haben – und darauf zu vertrauen, dass Klarheit entstehen wird.



4. Kräfte sammeln – Wenn man noch nicht bereit ist

Manchmal ist es nicht der Fluss, der den Weg blockiert – sondern die eigene Erschöpfung. Statt gegen den Strom zu kämpfen, hilft es, loszulassen und eine Pause zu machen. Wie ein Elefant, der sich im Schatten eines Baumes ausruht, kann es helfen, sich bewusst ans Ufer zurückzuziehen, neue Kraft zu schöpfen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Oft zeigen sich Lösungen nicht, wenn man sie krampfhaft sucht – sondern wenn man loslässt.

Neuen Mut finden und weitergehen

Wenn Reiter und Elefant trotz aller Anstrengung nicht weiterkommen, bedeutet das nicht, dass sie versagt haben – sondern, dass es Zeit ist, neue Perspektiven zu öffnen. Manchmal müssen sie sich ausruhen. Manchmal brauchen sie ihre Herde. Und manchmal hilft es, innezuhalten und mit frischem Blick auf die Situation zu schauen. Neue Wege entstehen oft erst, wenn man bereit ist, die Richtung zu ändern. Doch eines ist sicher: Irgendwann kommt der richtige Moment – und dann geht es weiter.

Literatur

- Fredrickson, Barbara. L. (2025). Die Macht der guten Gefühle. München: Goldmann.
- Grawe, Klaus (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Seligman, Martin E. P. (1979). Erlernte Hilflosigkeit. München: Urban & Schwarzenberg
- Siegel, Daniel J. (2012). Mindsight: Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. München: Goldmann Verlag.