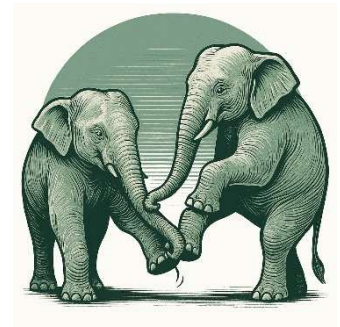


Wenn zwei Elefanten immer wieder aneinandergeraten

Manchmal passiert es: Dein Elefant und ein anderer geraten immer wieder aneinander. Vielleicht sind sie unterschiedlich, haben sich missverstanden oder schon einmal gestritten – und der Ärger kocht immer wieder hoch. Konflikte verbrauchen Energie, selbst wenn dein Elefant sich gar nicht streiten will. Doch statt in Dauerkämpfe zu geraten oder sich frustriert zurückzuziehen, kann dein Reiter überlegen: Wie können wir den Umgang miteinander entspannen?



Vier Wege, mit einem schwierigen Elefanten umzugehen

1. Distanz schaffen – Ohne Feindseligkeit

Nicht jeder Elefant passt zu jedem – und das ist okay. Fühlt sich dein Elefant in der Nähe eines anderen unwohl, kann er sich ein Stück zurückziehen. Das bedeutet nicht, den anderen zu ignorieren, sondern einfach, sich selbst zu schützen.

2. Die Perspektive wechseln – Warum tritt er immer wieder auf deinen Rüssel?

Vielleicht merkt der andere Elefant gar nicht, dass er dich verletzt oder nervt. Vielleicht hat er eigene Unsicherheiten. Anstatt sofort genervt oder wütend zu sein, kann dein Reiter sich fragen: „Warum verhält er sich so?“ Manchmal führt diese Einsicht dazu, dass dein Elefant entspannter bleibt.

3. Grenzen setzen – Klar, ruhig und ohne selbst anzugreifen

Manchmal muss dein Reiter für deinen Elefanten sprechen, um deutlich zu machen, was ihn stört. Sag ruhig und klar, was du möchtest, ohne Vorwürfe zu machen: Statt „Du bist gemein und lässt mich nie mitmachen!“ sagst du besser „Ich würde mich freuen, wenn ich auch mal dabei sein kann.“

4. Mutig den ersten Schritt machen – Oder die Hand ausstrecken

Nicht jeder Konflikt bedeutet, dass es keine Lösung gibt. Vielleicht wartet der andere nur auf ein Zeichen, dass er willkommen ist. Ein freundliches Wort, eine offene Frage oder eine kleine Geste können Brücken bauen.

Was, wenn es sich nicht lösen lässt?

Nicht jeder Konflikt kann gelöst werden – und das ist okay. Manchmal geht es einfach darum, einen Weg zu finden, gut damit umzugehen:

- Es bringt nichts, ständig gegen eine Wand zu laufen. Wenn dein Elefant merkt, dass der andere sein Verhalten nicht ändert, ist es oft klüger, den Streit loszulassen
- Je entspannter dein Elefant bleibt, desto weniger Macht hat der andere über ihn.
- Dein Elefant kann mit engen Freunden überlegen, wie sie ihm helfen können – ohne dabei selbst unfair zu werden.
- Und manchmal hilft es, eine Vertrauensperson oder jemanden, der vermitteln kann, um Rat zu fragen.

Nicht jeder Elefant passt zu jedem – und das ist okay

Es wird immer Elefanten geben, mit denen dein Elefant nicht gut auskommt. Doch wenn dein Reiter ihm hilft, ruhig zu bleiben, Grenzen zu setzen und sich nicht unnötig in Streit zu verwickeln, wird der Konflikt weniger belastend.

Denn am Ende geht es nicht darum, mit allen befreundet zu sein – sondern darum, gut mit verschiedenen Elefanten zurechtzukommen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Literatur

- Glasl, Friedrich (2024). Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führung, Beratung und Mediation. Bern: Haupt Verlag.
- Goleman, Daniel (2006). Soziale Intelligenz: Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben. München: Droemer HC.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Rosenberg, Marshall B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.