

Der kluge Elefant – Wann der Reiter auf ihn hören sollte

Der Reiter denkt, der Elefant fühlt. Meistens sorgt der Reiter dafür, dass der Elefant nicht unkontrolliert losstürmt, in alten Mustern verharret oder in Trägheit verfällt. Doch was passiert, wenn es der Reiter ist, der sich verrennt? Wenn er sich übernimmt, keine Pausen macht oder glaubt, immer alles schaffen zu müssen? Dann braucht er den Elefanten, um ihn daran zu erinnern, was wirklich gut für ihn ist.

Der übermotivierte Reiter

Stell dir vor, dein Elefant und Reiter sind bereits ein eingespieltes Team – der Elefant folgt den Anweisungen des Reiters bereitwillig. Manchmal ist es dann der Reiter, der zu viel will und antreibt, obwohl der Elefant längst müde ist. Während der Reiter weiter Ziele verfolgt und funktioniert, spürt der Elefant intuitiv, wann es zu viel wird. Nicht immer ist es nur der Reiter selbst, der sich antreibt – oft sind es auch äussere Erwartungen und Belastungen, die ihn weitermachen lassen, obwohl der Elefant längst eine Pause bräuchte.

- Der Elefant ist zufrieden, doch der Reiter will es perfekt machen.
- Der Elefant sehnt sich nach Ruhe, aber der Reiter hat Angst, etwas zu verpassen.
- Der Elefant spürt: „Ich bin erschöpft.“ Doch der Reiter sagt: „Ich muss das noch schaffen. Ich kann jetzt nicht aufhören.“
- Der Elefant sendet Warnsignale: Müdigkeit, Unruhe, Unzufriedenheit. Doch der Reiter ignoriert sie bis zur völligen Erschöpfung.



Solange der Reiter genügend Kraft hat, lenkt er den Elefanten. Doch wenn er überlastet ist, kippt das Gleichgewicht. Dann reicht eine Kleinigkeit und der Reiter verliert die Kontrolle. Der Elefant übernimmt – aber nicht als ruhiger Begleiter, sondern unkontrolliert. Je nach Situation passiert eines der drei Stressmuster:

- **Flucht:** Der Elefant wird unruhig, hektisch, will sich aus der Situation retten.
- **Kampf:** Der Elefant wird wütend, reagiert aggressiv auf Kritik oder Druck.
- **Erschöpfung:** Der Elefant gibt auf, zieht sich völlig zurück, fühlt sich kraftlos.

Das Problem ist: Wenn der Reiter seine eigenen Grenzen zu lange ignoriert, kann er sie irgendwann nicht mehr beeinflussen – dann übernimmt der Elefant, und zwar auf eine Weise, die oft mehr Schaden anrichtet.

Den Elefanten als Ratgeber nutzen – bevor es zu spät ist

Dein Elefant kann stark sein und lange durchhalten – aber auch er ist nicht unverwundbar. Der Reiter kann den Elefanten lenken – aber nur, solange er selbst nicht überfordert ist. Wenn du ein guter Reiter sein willst, dann nimm deinen Elefanten ernst und stelle dir regelmässig diese Fragen:

- Wie fühlen mein Elefant und ich uns wirklich?
- Brauchen wir gerade eine Pause oder rennen wir nur weiter, weil ich denke, ich „muss“?
- Mache ich das aus Freude oder aus Pflichtgefühl?
- Was sagt mein Elefant dazu? Bin ich angespannt, müde, erschöpft?

Wenn der Reiter frühzeitig auf seinen Elefanten hört, kann er vermeiden, dass er irgendwann völlig die Kontrolle verliert. Der kluge Reiter weiss: Auf den Elefanten zu hören ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

Literatur

- Baumeister, Roy F., & Tierney, John (2022). Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können. Weinheim: Campus Verlag.
- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Goleman, Daniel (2015). Konzentriert euch! Eine Anleitung zum modernen Leben. München: Piper Verlag.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Porges, Stephen W. (2010). Die Polyvagal-Theorie: Neuropsychologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Seiwert, Lothar (2018). Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg. Weinheim: Campus Verlag.