

Selbstmitgefühl – Wenn der Reiter zum besten Freund des Elefanten wird

Manchmal geht es deinem Elefanten nicht gut. Er fühlt sich traurig, wertlos oder verzweifelt. Vielleicht hatte er einen schlechten Tag, vielleicht ist etwas schiefgegangen oder jemand hat ihn verletzt. In solchen Momenten braucht der Elefant einen verständnisvollen, geduldigen Reiter – keinen strengen Antreiber, der ihn noch weiter hetzt oder kritisiert.

Ein guter Reiter – also du – spricht freundlich mit dem Elefanten. Er erinnert ihn daran, dass seine Gefühle echt und berechtigt sind, aber dass sie zum Leben dazugehören – alle Menschen machen manchmal schwierige Erfahrungen. Wenn der Elefant sich jedoch in diesen Gefühlen verliert und sich nur noch als Opfer sieht, kann das zu Selbstmitleid, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht führen. Dann bleibt er stehen, lässt den Kopf hängen und fühlt sich noch schlechter.

Selbstmitgefühl ist nicht dasselbe wie Selbstmitleid

- **Selbstmitleid:** „Alles ist schrecklich, und ich bin allein mit meinem Schmerz.“ Der Elefant zieht sich zurück, fühlt sich machtlos und hilflos. Er verliert den Mut – und mit der Zeit auch die Hoffnung. Manchmal reagiert er mit Wut oder Selbstüberhöhung: „Alle anderen sind schuld!“
- **Selbstmitgefühl:** „Es ist schwer, aber ich darf freundlich zu mir sein und schauen, was ich jetzt brauche.“ Der Reiter beruhigt den Elefanten und hilft ihm, einen Schritt nach dem anderen zu gehen.



Achtsamkeit: Den Elefanten verstehen lernen

Wenn es dem Elefanten schlecht geht, braucht er keine schnellen Lösungen, sondern Zuwendung und Achtsamkeit. Der Reiter kann sich fragen:

- Wie geht es meinem Elefanten gerade wirklich?
- Was sind in diesem Moment seine Bedürfnisse?
- Was ist gerade am Wichtigsten?
- Wo finde ich etwas, das ihm guttut?

Wenn der Reiter den Elefanten mit Geduld und Verständnis begleitet, wird dieser widerstandsfähiger. Er lernt, dass er auch in schwierigen Momenten handlungsfähig bleibt. Statt in Ohnmacht zu versinken, kann der Elefant nach und nach erkennen:

- Ich kann entscheiden, wie ich mit dieser Situation umgehe.
- Ich bin nicht allein – andere erleben das auch.
- Ich darf mir selbst Gutes tun, ohne egoistisch zu sein.
- Ich nehme meine Bedürfnisse und Wünsche ernst – sie zeigen mir, was mir wirklich wichtig ist.
- Ich muss nicht sofort alles lösen – ein erster, kleiner Schritt reicht für den Anfang.
- Jede Herausforderung lässt sich bewältigen, wenn ich mir die Zeit nehme und meine Möglichkeiten realistisch einschätze.

Ein Reiter, der sich selbst mit Freundlichkeit begegnet, gibt auch dem Elefanten mehr Sicherheit. Selbstmitgefühl bedeutet nicht Schwäche – es bedeutet, mit sich selbst so umzugehen, wie man es mit einem guten Freund tun würde. Und es bedeutet auch, nach vorn zu schauen und zu fragen: „Was ist der nächste kleine Schritt, den ich tun kann?“ So kann der Elefant lernen, weiterzugehen – auch an schwierigen Tagen.

Literatur

- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Germer, Christopher (2023). Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Freiburg: Arbor Verlag.
- Gilbert, Paul, Choden (2020). Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. Freiburg: Arbor Verlag
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Neff, Kristin (2012). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash Verlag.