

Gefühle gemeinsam meistern

Dein Elefant fühlt. Unmittelbar, kraftvoll und ohne lange nachzudenken. Er reagiert auf das, was um ihn herum passiert, oft gelenkt durch alte Muster und Erfahrungen. Dein Reiter nimmt diese Gefühle ebenfalls wahr. Er kann sie eher benennen, einordnen und deuten. Aber er braucht etwas Zeit, um die Situation zu verstehen, während der Elefant eventuell schon im vollen Galopp ist.

Warum reagiert der Elefant manchmal so stark? Der Elefant ist darauf programmiert, negative Emotionen besonders intensiv wahrzunehmen. Angst, Wut oder Eifersucht leiten ihn viel stärker als Freude oder Dankbarkeit. Früher war das überlebenswichtig: Wer eine Bedrohung schnell erkannte, konnte sich wehren, flüchten oder sich durch Erstarren aus der Gefahr bringen. Heute führt diese Überreaktion aber oft dazu, dass der Elefant in harmlosen Situationen Alarm schlägt.

Dein Reiter kann nicht verhindern, dass der Elefant fühlt. Aber du kannst lernen, seine Gefühle zu verstehen und klug darauf zu reagieren. Je klarer der Reiter erkennt, was gerade los ist, desto eher kann er helfen, den Elefanten zu beruhigen.



Manche Gefühle sind laut und deutlich:

- **Wut:** Der Elefant schnaubt, stampft auf, will sich wehren.
- **Angst:** Der Elefant erstarrt oder rennt weg.
- **Freude:** Der Elefant springt aufgeregt herum.

Andere Gefühle sind schwieriger zu erkennen:

- **Neid:** Der Elefant schaut misstrauisch auf das, was andere haben.
- **Scham:** Der Elefant macht sich klein und unsichtbar.
- **Stolz:** Der Elefant hebt selbstbewusst den Kopf

Wie der Reiter mit dem Elefanten trainieren kann

Auch dein Elefant kann lernen, besser mit Gefühlen umzugehen. Das braucht Übung – genau wie ein echter Elefant nicht über Nacht zahm wird und genau wie du Geduld mit ihm haben musst, damit er nach und nach ruhiger wird.

- **Innehalten statt Davonstürmen:** Bevor der Elefant losrennt, kann der Reiter sagen: „Stopp! Lass uns erst herausfinden, was wirklich los ist.“ Das kann helfen, nicht impulsiv zu handeln.
- **Gefühle benennen:** Wenn der Reiter sagt: „Das ist Angst. Das ist Wut. Das ist Enttäuschung“, verliert das Gefühl oft seine überwältigende Macht.
- **Gefühle umdeuten:** Manchmal kann der Reiter dem Elefanten eine andere Sichtweise zeigen: „Lampenfieber bedeutet, dass du dich gut vorbereiten willst. Das ist doch eigentlich eine gute Sache!“

Du kannst den Elefanten auch trainieren, mehr Positives wahrzunehmen. Dies ist wie ein Schutzschild gegen schlechte Erfahrungen. Je öfter der Elefant also positive Gefühle erlebt, desto ruhiger wird er in stressigen Situationen. Er lernt, dass nicht jede Kleinigkeit eine Katastrophe ist. Der Reiter kann dem Elefanten helfen, seine Achtsamkeit auf das Schöne und Gute zu lenken:

- **Dinge bewusst genießen** – „Schau mal, Elefant, das Essen schmeckt gut!“
- **Dankbarkeit üben** – „Ist dir aufgefallen, wie nett dein Freund vorhin zu dir war?“
- **Das Gute sammeln** – „Heute haben wir dreimal gelacht – das war doch toll, oder?“

Diese Emotionen sind universell und tief im Elefanten verankert:

- **Freude:** Der Elefant wedelt mit den Ohren, trompetet fröhlich und bewegt sich voller Energie.
- **Traurigkeit:** Der Elefant senkt den Kopf, bewegt sich langsam und lässt die Ohren hängen.
- **Angst:** Der Elefant erstarrt oder rennt panisch davon, seine Augen weit aufgerissen.
- **Wut:** Der Elefant schnaubt laut, stampft mit den Füßen und zeigt aggressive Gesten.
- **Überraschung:** Der Elefant reisst die Augen auf, hält kurz inne und hebt den Rüssel.
- **Ekel:** Der Elefant kräuselt den Rüssel, dreht sich weg und zeigt Widerwillen.

Diese Emotionen entstehen durch Erfahrungen, soziale Begegnungen und Bewertungen:

- **Scham:** Der Elefant macht sich klein, senkt den Kopf und vermeidet Blickkontakt.
- **Schuld:** Der Elefant blickt zu Boden, vermeidet den Reiter und wirkt bedrückt.
- **Stolz:** Der Elefant hebt den Kopf, schwenkt den Rüssel und strahlt Selbstbewusstsein aus.
- **Neid:** Der Elefant schaut missmutig auf das, was andere haben, und schnaubt unzufrieden.
- **Eifersucht:** Der Elefant positioniert sich schützend und tritt unruhig mit den Füßen.
- **Zufriedenheit:** Der Elefant atmet ruhig, bewegt sich gelassen und geniesst den Moment.
- **Erleichterung:** Der Elefant entspannt sich sichtbar, schüttelt den Kopf und seufzt tief.
- **Sehnsucht:** Der Elefant steht still, blickt in die Ferne und scheint etwas zu vermissen.
- **Hoffnung:** Der Elefant blickt erwartungsvoll umher und bleibt ruhig, aber aufmerksam.
- **Frustration:** Der Elefant scharrt mit den Füßen, schüttelt ungeduldig den Kopf und schnauft laut.
- **Dankbarkeit:** Der Elefant neigt sanft den Kopf, bleibt ruhig und fühlt sich verbunden.
- **Vertrauen:** Der Elefant bleibt entspannt neben dem Reiter und folgt ruhig seinen Anweisungen.
- **Liebe und Zuneigung:** Der Elefant lehnt sich an, umarmt mit dem Rüssel oder trompetet sanft.
- **Mitgefühl:** Der Elefant nähert sich vorsichtig jemandem, der leidet, und bleibt bei ihm.
- **Erstaunen:** Der Elefant hält inne, hebt den Rüssel und schaut neugierig um sich.
- **Schadenfreude:** Der Elefant schnauft belustigt, tritt mit den Füßen und zeigt Dominanz.
- **Neugier:** Der Elefant schnuppert, erkundet vorsichtig und bewegt sich interessiert auf etwas zu.
- **Langeweile:** Der Elefant trottet lustlos herum, bewegt sich träge oder legt sich hin.
- **Unsicherheit:** Der Elefant tritt unruhig auf der Stelle und blickt zögerlich umher.
- **Mut:** Der Elefant stellt sich gross hin, tritt entschlossen vor und geht mit Selbstbewusstsein voran.
- **Überforderung:** Der Elefant wirft den Kopf hin und her, wirkt gestresst und bewegt sich hektisch.
- **Einsamkeit:** Der Elefant zieht sich zurück, trottet allein herum und seufzt tief.
- **Gelassenheit:** Der Elefant bleibt ruhig, atmet tief und geniesst den Moment ohne Eile.

Literatur

- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Fredrickson, Barbara. L. (2025). Die Macht der guten Gefühle. München: Goldmann.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Porges, Stephen W. (2010). Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann Verlag.