Der angekettete Elefant

Category: Achtsamkeit,Leben
5. September 2026

So often times it happens that we live our lives in chains
And we never even know we have the key.
Already Gone, Eagles, 1974

Irgendwann kommst Du in eine Situation, in der Du denkst: *„Warum fällt mir das jetzt so schwer?“* oder *„Was hindert mich im Moment daran*?“ Die Antwort kann, wie so oft, in der eigenen Vergangenheit liegen , man muss es sich bisweilen nur einmal bewusst machen und auch eingestehen!
Dazu gibt es eine kleine Geschichte von einem angeketteten Elefanten im Zirkus:
Warum uns unsichtbare Fesseln aufhalten.
Es ist eine der ältesten und zugleich bewegendsten Geschichten über die Kraft unserer eigenen Glaubenssätze. Vielleicht hast Du schon einmal davon gehört, ihre Botschaft verliert nie an Aktualität. Sie handelt von einem kleinen Elefanten, einem großen Zirkus und der unsichtbaren Kette, die wir oft alle mit uns herumtragen.
Der mächtige Riese an der kleinen Kette
Stell Dir einen riesigen, ausgewachsenen Zirkuselefanten vor. Ein Tier von unbändiger Kraft, das Bäume ausreißen und Mauern einreißen könnte. Doch nach der Show steht dieses kolossale Wesen friedlich im Zelt – gehalten von nichts weiter als einer dünnen Kette, die an einem winzigen Holzpflock im Boden befestigt ist. Der Pflock steckt kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde. Ein einziger kräftiger Ruck würde genügen, und der Elefant wäre frei.
Warum tut er es nicht?
Warum läuft er nicht einfach weg?
Die Wurzel der Ohnmacht
Die Antwort liegt in seiner Vergangenheit. Der Elefant läuft nicht weg, weil er es gelernt hat, seit er ein winziges Baby war. Als der Elefant noch ganz klein und zerbrechlich war, banden die Zirkusleute sein Bein mit einer schweren Kette an genau so einen Holzpflock.
Damals war der kleine Elefant noch nicht stark genug. Er zog, er zerrte, er weinte und versuchte mit aller Kraft, sich zu befreien. Jeden Tag aufs Neue. Doch der Pflock saß zu fest, und die Kette war zu stark.

Nach Wochen des Scheiterns geschah das Unvermeidliche: Der kleine Elefant akzeptierte seine Ohnmacht. Er sagte sich: *„Ich kann es nicht. Ich werde es niemals schaffen.“*

Das Phänomen nennt sich *„erlernten Hilflosigkeit“*: Der Elefant wuchs und wurde zu einem tonnenschweren Riesen. Doch in seinem Kopf blieb er der kleine, schwache Baby-Elefant. Er hinterfragte den Pflock nie wieder. Für ihn war die Kette kein physisches Hindernis mehr, sondern ein mentales.

Welche Ketten trägst Du?

Diese Geschichte (die unter anderem durch den Therapeuten Jorge Bucay berühmt wurde) ist eine perfekte Metapher für unser eigenes Leben. Wie oft verhalten wir uns wie der große Zirkuselefant? Wir alle haben in unserer Kindheit oder Jugend Erfahrungen gemacht, bei denen wir gescheitert sind. Vielleicht hat uns jemand gesagt, wir seien *„nicht musikalisch“*, *„schlecht in Mathe“* oder *„nicht mutig genug“*. Wir haben es geglaubt. Und heute, Jahre später, schränken uns diese alten Glaubenssätze immer noch ein, obwohl wir längst die Kraft hätten, sie zu sprengen.

So brichst Du Deine unsichtbaren Ketten:

Identifiziere den Pflock: Frage Dich selbst: Welche Überzeugung hält mich zurück? (z.B. *„Das schaffe ich eh nicht“* oder *„Dafür bin ich nicht gemacht“*). Prüfe deine aktuelle Kraft: Vergiss nicht, dass Du nicht mehr das Kind von damals bist. Du hast neue Fähigkeiten erlernt, mehr Erfahrung gesammelt und eine ganz andere Stärke gewonnen.

Der erste Ruck: Teste deine Grenzen neu aus. Mach den ersten Schritt, auch wenn der alte Glaubenssatz Dir sagt, dass es unmöglich ist. Du wirst überrascht sein, wie leicht der Pflock nachgibt.

Fazit:

Der Elefant ist nicht frei, weil er glaubt, es nicht zu sein. Lass nicht zu, dass die Enttäuschungen Deiner Vergangenheit die Grenzen Deiner Zukunft bestimmen. Du bist längst stark genug – Du musst nur wissen, dass da eine Kette ist und Du musst anfangen, zu ziehen.