



Die Geschichte vom Hammer

nach P. Watzlawick „Die Geschichte vom Hammer“

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Er hat einen Nagel aber keinen Hammer. Der Mann weiss, dass der Nachbar einen hat. Also beschliesst der Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: „Was ist, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüsste er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile? Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich? Was wohl? Ich habe ihm nichts angetan, der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort.

Und warum tut er's nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergraulen einem das Leben. Und dann hat er auch noch das Gefühl, ich sei auf ihn angewiesen. Bloss weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's!“

Und so stürmt der Mann zum Nachbar rüber, läutet an seiner Tür. Dieser öffnet. Doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn der Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Doofmann!“

Wieder in seiner Wohnung steht er da mit seinem Bild in der Hand - enttäuscht und verzweifelt über seine Mitmenschen. Und er beschliesst, nie wieder einen anderen Menschen anzusprechen.

Und wenn er so weiter macht, ist das wie eine selbsterfüllende Prophezeiung. Ohne es zu merken, verstrickt er sich immer tiefer in seine Sicht des Problems. Alle Ebenen sind davon betroffen: Das Denken und Fühlen, das Handeln, die körperlichen Empfindungen und Prozesse. Das Ergebnis kann dann etwa so aussehen:

Sein Körper wird kraftlos und ermattet.

Seine Haltung ist nach vorne gebeugt und wirkt verschlossen.

Sein Blick ist gesenkt und nach innen gekehrt.

Seine Bewegungen sind langsam und wirken zäh.

Seine Atmung ist flach und kaum zu spüren.

Seine Stimme ist leise, ohne Klang, wirkt monoton.

Seine Stimmung wird von Tag zu Tag trauriger.

Alles ist schwer und zieht nach unten.

Die Gedanken drehen sich im Kreis.

Nach P. Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein. Verlag Piper, München 1983

Die Geschichte vom Hammer ist ein Beispiel, wie eine Depressionsspirale entstehen kann. Es kann hilfreich sein, den eigenen Weg dahin zu kennen, um frühzeitig umkehren zu können.

Ich wünsche Ihnen die Kraft Entscheidungen zu fällen, den Mut Bedürfnisse und Wünsche auszusprechen. Ich wünsche Ihnen Menschen, die Ihnen achtsam, mitfühlend und hilfreich zur Seite stehen.

Barbara Fiorucci