

Anleitung zum Unglücklich sein

nach Paul Watzlawick „Die Geschichte vom Hammer“

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, 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. Und was? 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 er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Wieder in seiner Wohnung sitzt er da mit seinem Bild in der Hand – enttäuscht und verzweifelt über seine Mitmenschen. Und er beschließt ganz fest: „Nie wieder sprech ich einen an!“



Und wenn er so weiter macht, ist das wie eine **Selbsthypnose**. Ohne es zu merken, verstrickt er sich immer tiefer in seine Problemsicht. Das bezieht alle Ebenen mit ein: das Denken und Fühlen, das Handeln, die körperlichen Empfindungen und Prozesse. Und das Ergebnis sieht dann etwa so aus:

Sein **Körper**: kraftlos, schlaff, ermattet.
Seine **Haltung**: in sich versunken und geschlossen.

Seine **Bewegung**: eher reglos, langsam, zäh.
Seine **Atmung**: flach und kaum zu spüren.
Sein **Blick**: gesenkt, nach innen gekehrt.
Seine **Ohren** sind als wären sie verschlossen.
Seine **Stimme**: – wenn er denn was zu sagen hätte – tonlos, leise, ohne Klang.

Um so lauter hört er seine **Gedanken**
mit immer derselben traurigen Melodie,
denselben trostlosen Bildern und
demselben schalen Geschmack.

Alles ist schwer und zieht nach unten – immer weiter.

Hier ist im Beispiel nur *ein* Weg beschrieben, wie man in eine Depressionsspirale hineinkommt. Jeder macht es aber auf seine eigene Art und Weise. Es ist hilfreich, den eigenen Weg in die Depression zu kennen, damit man frühzeitig umkehren kann, ehe man von selber nicht mehr zurückfindet.

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