

Die Geschichte vom Hammer

nach Paul Watzlawick

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 auszu-borgen. 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 vorge-schützt, 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 ab-schlagen? 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.

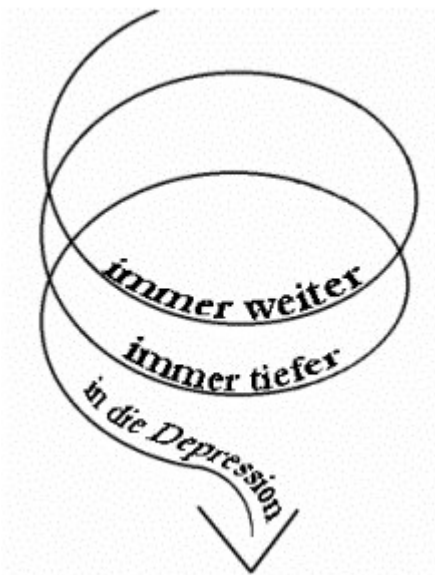
Seine **Stimme**: – wenn er denn was zu sagen hätte – tonlos, leise, ohne Klang.

Um so lauter hört er seine **Gedanken** mit immer derselben traurigen Melodie, den-selben 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.

Die Depressionsspirale [1]



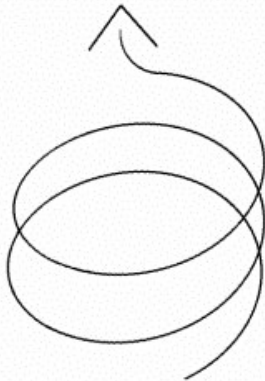
Die Entwicklung einer Depression kann sehr unterschiedlich sein. Der eine reagiert vielleicht auf eine ganz bestimmte Situation. Er oder sie wird arbeitslos .. oder der Lebenspartner wird krank, will sich trennen oder stirbt unerwartet .. oder das Berufsleben ist beendet und die Umstellung in den neuen Ruhestand wird zunehmend schwierig, so wie ein schwarzes Loch, was sich auftut und immer größer wird ... Oder aber es gibt gar keinen sofort sichtbaren Auslöser ... Es geschieht unmerklich ... Für manche ist es wie ein alt vertrautes Fahrwasser ... diese trüben Gedanken .. immer weiter... immer tiefer... immer mehr. Man merkt nicht, wie man selbst sich mehr und mehr verstrickt... es scheint wie angeflogen.

Und irgendwann ist es so, als hätte man eine schwarze Brille auf: Es gibt nur noch die negative Sicht der Dinge... es gibt nichts, was einen freuen könn--te. Die Gedanken kreisen... die Zukunft er



scheint verschlossen... der Blick nach vorne wie in einen tiefen Tunnel... ohne jedes Licht am Ende... endlos, ohne Hoffnung... hilflos ausgeliefert... wie in sich selbst gefangen.

Aber auch der Körper reagiert auf seine Weise. Zuerst ist es vielleicht nur diese Müdigkeit, diese Schwere in den Gliedern. Es fehlt der Schwung .. und auch der Kreislauf kommt nicht mehr auf Touren. Nichts schmeckt mehr richtig .. kein Appetit .. und selbst die Verdauung klappt nicht mehr .. alles ist verstopft. Und dann gibt es noch die Stoffwechselprozesse im Gehirn, die man zwar nicht bewußt wahrnehmen kann, die aber dazu führen, daß sich die Dinge verselbständigen können, so daß man irgendwann von alleine nicht mehr



herauskommt aus dieser Spirale. Man ist auf Hilfe angewiesen, auf Medikamente, die den Stoffwechsel im Gehirn wieder in Ordnung bringen.

Doch dies alleine ist oft nur ein Anfang. Es geht darum, den Einstieg in die Spirale zu erkennen, zu erfahren, wie man hineinkommt in dieses Fahrwasser. Damit man sich schützen kann, wieder in solche Strudel zu geraten. In Zukunft nicht mehr im Sumpf der Probleme versinken, an Lösungen denken und daran, wie man vieles in seinem Leben ja schon gemeistert hat. Das ist ein Weg der Psychotherapie. Wer ihn geht, kann vielleicht mit mehr Zuversicht sein Leben meistern, die Depressionsspirale umkehren.

[1] H.-W. Stecker, Solingen, Oktober 1999 (Bild: Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein)

Von Tatsachen und ihrer Bewertung

Kann sein .. – eine Geschichte vom Pferd

In einem kleinen Dorf in Masuren war einem Bauern sein Pferd davongelaufen. Am Abend versammelten sich die Nachbarn und bemitleideten ihn, weil er solches Pech hatte. Der Bauer sagte: „Kann sein.“ Am nächsten Tag kam das Pferd zurück und brachte ihm noch sechs Wildpferde mit. Und seine Nachbarn kamen und riefen, welches Glück er hatte. Er sagte: „Kann sein.“ Und am folgenden Tag versuchte sein Sohn, eines der wilden Pferde zu satteln und zu reiten. Er wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn und bekundeten ihr Mitleid wegen seines Unglücks. Er sagte: „Kann sein.“ Am anderen Tag kamen Offiziere ins Dorf und zogen junge Männer als Rekruten für die Armee ein, aber der Sohn des Bauern wurde wegen seines gebrochenen Beines zurückgestellt. Als die Nachbarn hereinkamen und ihm sagen wollten, wie glücklich sich alles gewendet hatte, sagte er: „Kann sein.“

Es gibt „**Tatsachen**“.

Das sind die Fakten, die Sachverhalte oder die Situation in einem bestimmten Zeitpunkt („A“), die man als **objektiv** bezeichnen kann, weil jeder ‚neutrale Beobachter‘ sie in gleicher Weise als gegeben wahrnehmen kann.

Und es gibt „**Bewertungen**“.

Das sind alle bewussten und unbewussten gedanklichen Vorgänge zum Zeitpunkt „A“ wie z.B. des Erinnerns, Verarbeitens, Schlussfolgerns, Prognostizierens, Spekulierens und Bewertens von Situationen, Personen und Sachen. Diese gedanklichen Vorgänge sind **subjektiv**, das Ergebnis meines ganz persönlichen Gedankengebäudes, das sich zusammensetzt aus den Erfahrungen in meiner ganz persönlichen Lerngeschichte, aus meiner Weltanschauung, den Zielen, die ich verfolge und wie ich Dinge bewerte. Deshalb können verschiedene Personen dieselbe Tatsache ganz unterschiedlich bewerten und jeder hat in seinem Sinne „richtig“ bewertet. In diesem Sinne sind meine Bewertungen von Tatsachen objektiv weder richtig noch falsch, sondern allenfalls innerhalb eines Gedankengebäudes logisch nachvollziehbar („Ich kann verstehen, dass Sie so denken“) oder unlogisch, in sich widersprüchlich („Da widersprechen sie sich selbst.“).

Es gibt viele unterschiedliche Tatsachen und deren Bewertungen:
man kann es so oder so sehen:

Tatsachen	Bewertungen ?
ich breche mir ein Bein	
ich gewinne im Lotto	
mein Lebenspartner verlässt mich, indem er von mir geht oder	
Leute reden englisch miteinander und ich verstehe nichts. Ich habe nie Fremdsprachen gelernt.	
Früher bin ich von einem Hund gebissen worden und habe seitdem Hunde immer gemieden. Jetzt sehe ich einen Hund und erlebe Angst, Anspannung, Herzrasen	

Entscheidend für die Art der Bewertung ist nicht, ob sie richtig oder falsch sind. Bewertungen können für meine Entwicklung in Richtung auf mein Ziel oder meine Wünsche **hinderlich** oder **förderlich** sein.

Darauf kommt es an.

Was aber sind meine Ziele?

Wie kommt es, dass ich immer wieder in ähnliche Situationen gerate, mich in ähnlicher Weise verhalte, ohne es bewusst zu wollen?

Hier spielen [kognitive Verhaltenstherapie](#), systemisches und gestaltpsychologisches Denken und psychodynamische Gesichtspunkte ineinander (siehe [Systemisches Denken](#) und [Kunst](#)).