GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

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!“

Jede Kommunikationssituation kann Missverständnisse verursachen. Das von Paul Watzlawick stammende Beispiel zeigt plakativ, wie Menschen sich durch ihre eigenen Gedanken kränken lassen können. Negative Gedanken neigen dazu weitere negative Gedanken nach sich zu ziehen. Genau deshalb ist es so wichtig, negative Gedankenmuster frühzeitig zu erkennen und zu verändern. Nur so kann eine solche negative, depressive Spirale durchbrochen werden.