

Vorwort

Nicht wenige Menschen sind in ihrem Leben schon durch ein dunkles, mehr oder weniger tiefes Tal gegangen. – Durch eine bedrückende innere Landschaft, gesäumt von schroffen Felswänden, tief unten in der Schlucht, wo nur wenig oder gar kein Licht auf den beschrittenen Pfad fällt. Ein Weg, wie er mühsamer, bedrückender, verzweifelter, orientierungs- und aussichtsloser nicht sein könnte – eine einsame innere Felswüste, ohne Leben und Licht. So trostlos ist die Lage in einem solch tiefen Tal, dass nicht einmal mehr der Lichtstrahl den einsamen Wanderer zu erfreuen vermag, der ihn neckisch und freundlich streift. Zu tief sind Mutlosigkeit und Kraftlosigkeit, als dass sich noch ein Ausweg böte, und je länger eine solche Wanderung dauert, desto erstrebenswerter erscheint das endgültige Dunkel und desto sehnsuchtvoller wird es herbeigesehnt, weil ja doch alles nichts mehr wert ist, am wenigsten der einsame Wanderer selbst in seinem namenlosen Elend. Er findet keinen wirklichen Kontakt mehr zu anderen Menschen, fühlt sich allein und im Stich gelassen und erachtet sich selbst als lebensunfähig und lebensunwürdig. Alles was ihm begegnet, und sei es noch so freundlich, hell und schön, wendet er selbst gegen sich und vermehrt damit sein inneres Leid und seine namenlose Not. Er leidet nicht nur – er bemitleidet sich auch und verschärft dadurch seine innere Krankheit, bis er nur noch einen letzten, endgültigen Ausweg sehen kann.

Dennoch bleiben nicht alle Menschen in dieser inneren Hölle zurück; viele finden einen neuen beschwerlichen und mühsamen Pfad – der immer wieder von Rückschlägen gezeichnet sein kann – aus ihrer Kraftlosigkeit, Trauer, Erschöpfung, Mutlosigkeit und tiefsten Verzweiflung und erarbeiten in sich die Erkenntnis, dass ihr Leben weder nutzlos noch freudlos ist. Eine solche Wanderung muss nicht in einer Katastrophe enden, sondern sie kann im Idealfall ein lehrreicher Weg sein, der zu mehr Selbsterkenntnis und grösserer Sorgfalt im Umgang mit sich selbst führt.

«Warum denkt der Mensch so, wie er denkt?» Diese Frage hat mich aus vielen Gründen durch mein Leben begleitet. Heute denke ich, der Antwort – die völlig individuell ist – näher zu sein als je zuvor in meinem Leben. Zu verschiedenen Zeiten und unter verschiedenen Aspekten hätte ich die unterschiedlichsten Antworten gegeben, aber heute bin ich der Meinung, dass der Mensch gemeinhin so denkt, wie er eben denkt, weil er seine Gedanken, seine Ziele und seine Pläne und Wege nicht genügend kontrolliert und dass er vor allen Dingen auch nicht weiss, wie er sie kontrollieren, noch dass er sie bewusst nach bestimmten Gesichtspunkten ausrichten kann und sollte. Wer von uns Menschen – ich selbst allen voran – nimmt sich schon die Mühe, Gedanke für Gedanke zu kontrollieren und sich bewusst zu machen, was in seinem Kopf im Augenblick gerade los ist? Und wer bringt die Kraft auf, konsequent die eigenen

Schlüsse, das eigene Erleben und die eigenen Gedanken und Gefühle stets sorgfältig zu hinterfragen und auf eine wirklichkeitsnahe und reelle Ebene zu stellen? Das eigene Denken zu kontrollieren und zu steuern und mein eigenes Wollen und meine Ziele zu hinterfragen, war und ist für mich nicht einfach, und ich denke, dass es das für keinen Menschen ist. Stets bei dem zu bleiben, wofür ich mich einmal entschieden habe, ist dann eine grosse Herausforderung, wenn es darum geht, momentanen Anstrengungen und berechtigten oder unberechtigten Ansinnen anderer Menschen auszuweichen, weil es mir nicht passt, ich müde oder überanstrengt bin oder mich am Limit meiner inneren oder äusseren Kräfte meine – ob es dann auch wirklich so ist, sei dahingestellt, denn oft genug ist die Einbildung ein treuer Begleiter in unserem Leben.

Wie froh und glücklich wäre ich in vielen Situationen meines Lebens gewesen, wenn ich ein Buch zur Hand gehabt hätte, das mir aufzeigte, wie mein Gedanken- und Gefühlschaos in den Griff zu bekommen seien – und wie oft wäre ich dankbar gewesen, wenn ich hätte nachlesen können, was getan werden könnte, wenn meine Emotionen in mir hochwallten und mich dermassen überschwemmten, dass ich keine Luft mehr zu bekommen glaubte. Ein Handbuch für den Umgang mit meinen Gedanken – einen schriftlichen Lehrmeister, der mir Anregungen gegeben und Wege aufgezeigt hätte, die beschritten werden können, wenn das Dunkel meiner falsch laufenden und überbordenden Gedanken nach mir griff! Glücklicherweise hatte ich in den meisten Situationen, in denen ich die falsche Abzweigung in die dunkle Schlucht einer depressiven Verstimmung nahm, berufene, psychologisch geschickte und äusserst liebevolle Hilfe zur Seite, die mich stützte und mir half, das Licht wiederzufinden und mich langsam wieder auf sonnenbeschienene Höhen hinaufzuarbeiten.

Weil ich also selbst aus eigener Erfahrung die dunklen Wege und ihre Fallen kennengelernt habe – wenn auch nicht alle ihre Fussangeln und Stolpersteine –, bin ich um so glücklicher, dass Billy dieses Buch über den Umgang mit dem eigenen Denken und mit aufkommenden, bestehenden und fortgeschrittenen Depressionen geschrieben hat, das vielen Menschen jene dringend benötigte Hilfe bringen wird, die mir Billy selbst so oft in Gesprächen oder auch nur mit einem Wort zur rechten Zeit und im optimalen Augenblick zuteil werden liess. Seite für Seite gab mir zur denken, während ich daran arbeitete, das Manuskript in Buchform zu bringen, und häufig hielt ich inne und dachte mir: «Hätte ich das nur früher gewusst – wie viel selbstverursachtes Leid und wie viele tiefe und unnötige Wunden hätte ich mir ersparen können!» Aber ich habe aus dem Erlebten und Vergangenen sehr viel lernen können, und deswegen war kein noch so dunkler Weg völlig umsonst – darum wünsche und hoffe ich, dass dieses Buch rasch die ihm gebührende Verbreitung und die nötige Akzeptanz findet. Es ist ein wunderbarer Ratgeber und zuverlässiger Helfer, nicht nur für dunkle Stunden, sondern es ist ein Richtungszeiger und Rezeptbuch für alle Lebenslagen, indem es uns

den Weg weist, wie wir zu wirklicher Selbstakzeptanz, zu Selbstliebe, einem gesunden und stabilen Selbstwertgefühl und zu einem tief verankerten, objektiven Selbstbewusstsein finden können. All diese Werte vermögen zu verhindern, dass wir unseren falschen selbstmitleidigen, überfrachteten Gedanken freien Lauf lassen, und sie befähigen uns dazu, die Massstäbe, die wir an uns selbst legen, auf ihre Realitätsnähe abzuklopfen und sie auf eine wirklichkeitsnahe Basis zu stellen.

Wie alle Bücher Billys ist auch «Warum der Mensch das wird, was er ist und Kampf den Depressionen» ein absolut zeitloses Buch, das noch in Jahrhunderten und Jahrtausenden seine Berechtigung und seine Kraft beibehalten wird. Es ist unabhängig von noch zu machenden wissenschaftlichen Erkenntnissen, einfach richtig und wahr, und es nimmt in seiner Quintessenz alle Ergebnisse aller künftigen Forschungen vorweg, denn es fundiert auf der tiefsten Erkenntnis der menschlichen Natur und des menschlichen Denkens. Deshalb, weil das Wissen von Billy um die praktische Psychologie und die wahre Natur des Menschen so tiefgründig ist, vermag er komplizierte Vorgänge und schier unentwirrbare Zusammenhänge auf einen einfachsten, praktikablen und einleuchtenden Nenner zu bringen und daraus leicht zu befolgende und eingängige Ratschläge und Lehrsätze zu entwickeln, die mit wenig Zeitaufwand, aber mit um so dringender erforderlicher Konsequenz umgesetzt werden sollten. Wird diese vergleichsweise geringe Mühe auf sich genommen, kann und wird der Erfolg nicht ausbleiben – sofern der Grad der selbst zugefügten Schädigungen nicht ein Mass erreicht hat, das fachlichen Beistand unerlässlich macht. Allen, die über ein gesundes, stabiles und vom Bewusstsein ihres Selbstwertes getragenes Denken verfügen, noch mehr aber all jenen, welche immer wieder in negative Denkweisen abgleiten und mit Negationen, depressiven Verstimmungen oder gar ausgewachsenen Depressionen zu kämpfen haben, wünsche ich eine interessante, lehr- und erkenntnisreiche und vor allen Dingen fruchtbare Lektüre. Möge jenen, welche es nötig haben und für die guten Ratschläge aus diesem Buch offen sind, der Erfolg eines ausgeglichenen starken, selbstbewussten Denkens beschieden sein – der Kampf dafür lohnt sich auf alle Fälle.

Bernadette Brand
Hinterschmidrüti, 15. April 2013