

Eine Reise ins Ungewisse

Band 2

Wenn
das Leben
ver rückt
ist

*Eine autobiografische Erzählung über das
Leben und Sterben
von Sandra Mularczyk*



"Willkommen in der Psychiatrie"

Willkommen in der Psychiatrie- Ich habe ÜBERLEBT

1. [Titel Seite](#)
2. [Impressum](#)
3. [Es gibt nichts Schöneres als das Leben...](#)
4. [Eine Reise ins Ungewisse-Worum geht es?](#)
5. [Vorwort: MEHR sein](#)
6. [Ankunft in der Psychiatrie: Ich habe ÜBERLEBT](#)
7. [ALLES ok? NEIN, es ist nicht ALLES ok!!!](#)
8. [Wenn Reden nichts mehr bringt](#)
9. [Wenn nichts mehr geht](#)
10. [Leben, um zu ÜBERLEBEN: Das pure Aushalten](#)
11. [Flüchtige Augenblicke](#)
12. [Essen als einziger Lebens-Sinn: Fress-Attacken und andere Kontrollverluste](#)
13. [Das innere Team: WER boykottiert und sabottiert mich da?](#)
14. [Lob? Nein danke! Kritik? Immer her damit!](#)
15. [Du bist NICHT GUT GENUG: Kein Recht auf Leben](#)
16. [Momente des Glücks](#)
17. [Zwanghafter Perfektionismus: Ich hätte mir mehr Mühe geben müssen](#)
18. [Radikale Akzeptanz VS. Selbstmitleid](#)
19. [Zwanghaftes Festhalten: Die Vergangenheit nicht loslassen können](#)
20. [Meine inneren Saboteure: Ängste, Ausweglosigkeiten und depressive Gedanken](#)
21. ["Wir wollen dich nur beschützen!" und: "Wir wollen NUR von dir GESEHEN werden..."](#)
22. [Lebensmüde- Es fühlt sich alles SO SCHWER an](#)
23. [Ich möchte ECHT sein: SO will ich nicht mehr leben](#)
24. [Kopf will LEBEN, Körper kann nicht mehr](#)
25. [Friedvoll sterben: Sterben, um zu leben](#)

26. Niemand ist SCHULD: Keine Lust und keine Kraft mehr zu leben
27. Zur Buch-Reihe: Kann eine Begabung einem Menschen das Leben retten?

Titel Seite

**Willkommen in der PsychiatrieIch
habe ÜBERLEBT**

**Eine Reise ins Ungewisse
Wenn das Leben ver rückt ist
Band 2**

Sandra Mularczyk

Impressum

Texte: 2016 © Copyright by Sandra Mularczyk

Bilder: Pixabay, Copyright by Sandra Mularczyk

Umschlag: © Copyright by Sandra Mularczyk

Verlag: Sandra Mularczyk Bochum

ichschenkemichderwelt@gmail.com

tiefsinnigesinnenleben.wordpress.com

Veröffentlichung: 2020 epubli - ein Service
der

neopubli

Es gibt nichts Schöneres als das Leben...

"Es gibt nichts Schöneres als das Leben,
aber auch nichts Schrecklicheres..."

Eine Reise ins Ungewisse-Worum geht es?

1. Buch

Vor dem versuchten Suizid

"Mit dem Leben hadern"

2. Buch

Nach dem versuchten Suizid

"Willkommen in der Psychiatrie"

3. Buch

Die zweite Phase meines Psychiatrie-Aufenthaltes

"Der (innere) Kampf ums Überleben"

4. Die Zeit nach meiner Psychiatrie-Entlassung

" Zurück ins Leben "

Vorwort: MEHR sein

"When my time comes
Forget the wrong that I've done
Help me leave behind some
Reasons to be missed"

(Linkin Park, Leave out all the rest)

Wie sehr mir diese Zeilen aus der Seele sprechen...
Wie sehr mich die aktuelle SCHLAGzeile erSCHLÄGT.
Mit einer heftigen Brutalität...
Und zeitgleich mit einer tiefen "Wahrheit".

Ich weiß, was es bedeutet...
Leid nicht nur zu sehen oder zu hören,
sondern Leid zu ERleben, zu ERfahren.
Im Aussen.
Im Innen.
Ich weiß, wie es ist, wenn einen die Dunkelheit verschlingt.
Ich weiß, wie es ist, wenn einen ein Monster auffrisst, bis
gefühl nichts von einem übrig bleibt.
Ich weiß, wie es ist, von (inneren) zerstörerischen
Dämonen umgeben zu sein.
Ich weiß, wie es ist, sich schutzlos ausgeliefert zu fühlen.
Ich weiß, wie es ist, wenn jeder Schritt wie eine kaum
überwindbare Hürde erscheint.

Ich kenne ihn.
Diesen tiefen Schmerz.
Diese starke Angst.
Die Ausweglosigkeit.
Die Verzweiflung.

Ich kenne sie.

Diese tiefe Sehnsucht.
Nach Frieden.
Nach Erlösung.
Nach Heil-Werden.
Heil-Sein.

Ich kenne den Wunsch, gehen zu wollen,
ich wollte gehen,
ich habe dem Leben "Lebe Wohl" gesagt"...

Der Gedanke an meine Hinterbliebenen hat mir mein Herz
beinahe in tausend Stücke zerrissen.
Ich wollte ihnen nichts Böses.
Niemals.
Ich wollte, dass sie glücklich sind und in Frieden leben
können.
Etwas, das ich nicht mehr konnte.
Glücklich und friedlich leben.
Glück und Frieden empfinden.
Für mich waren diese Worte wie Worthülsen ohne Inhalt.
Leer.
Ich konnte kein Leben SPIELEN, das ich nicht mehr leben
konnte.
Denn im Inneren war ich TOT.
Ich wollte gehen.
Ich habe "Au Revoir" gesagt und mich vom Leben
verabschiedet.

Ich kenne diese tiefe Trauer beim Abschied nehmen.
Ich kenne das Gefühl von Hoffnungslosigkeit.
Resignation.
Innerer Einsamkeit.
Dieses nicht gesehen werden.
Dieses nicht verstanden werden.

Ja, ich kenne es.

Ich kenne es, gehen zu WOLLEN.
Doch was ich nicht kenne...
Ich kenne es nicht, GEGANGEN ZU SEIN.

Denn das Leben hatte andere Pläne mit mir.
Das Leben oder wer auch immer hat mir das Leben
gerettet.
Mir eine zweite Chance geschenkt.

Dafür möchte ich danken.
Danke, dass ich atmen, genießen darf.
Danke für die zweite Chance, die ich gerne nutzen möchte.
Ich möchte mich trauen, das Geschenk des Lebens
auszupacken.
Möchte mich trauen, zurück zu kehren.

Ins Leben.
Ins Lebendig SEIN.
Ins SEIN.
Mit allem, was ist.

Mit den Sonnen-und Schattenseiten leben.
Durch die Dunkelheit hindurch.
Bis ich wieder immer mehr Farben sehen kann.
Bis ich wieder immer mehr Wärme spüren kann.
Bis ich wieder immer mehr leben kann.

MEIN Leben ERLEBEN.
Mein Leben LEBEN.

Mit diesem Buch offenbare ich euch meine intimsten
Gedanken und Gefühle. Mit diesem Buch schenke ich euch
einen Einblick in die Abgründe der menschlichen Psyche.
Mit diesem Buch lasse ich euch teilhaben an "der dunklen
Nacht meiner Seele".

Maskenlos...

Maskenlos ICH.

Ich habe Angst davor, mich so ehrlich, so aufrichtig und so "nackt" zu präsentieren. Doch ich nehme die Angst an die eine Hand und an die andere Hand den Mut. Mut, den ich brauche, um dieses Buch mit der Welt zu teilen. Mut, den ich auch brauche, um mich dem Leben hinzugeben.

Mich aufs Leben einlassen.

Ehrlich und aufrichtig.

So wie meine Zeilen.

Ehrlich und aufrichtig.

So wie ich sein will.

So wie ich leben will.

Nicht perfekt,
nicht fehlerlos, aber ICH.

Leben, was ich BIN.