

# Eine Reise ins Ungewisse

Band 1

Wenn  
das Leben  
*ver rückt*  
ist

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



*"Meine Zeit VOR der Psychiatrie"*

# Mit dem Leben hadern- Meine Zeit vor der Psychiatrie

1. [Titel Seite](#)
2. [Impressum](#)
3. [Eine Reise ins Ungewisse- Worum geht es?](#)
4. [Es gibt nichts Schöneres als das Leben...](#)
5. [Vorwort: MEHR sein](#)
6. [Plötzlich ist alles ANDERS](#)
7. [Labyrinth des Lebens](#)
8. [Mein alter Freund-Die Einsamkeit](#)
9. [In der absoluten Tiefe](#)
10. [Die Schachtel der Liebe](#)
11. [Wenn die Oberfläche nicht ausreicht](#)
12. [Meeresgrund](#)
13. [Der neue Ort](#)
14. [WAS ist Zuhause?](#)
15. [WIE Zuhause ankommen](#)
16. [Sehnsucht nach Beständigkeit](#)
17. [Wenn Neues einem fremd vorkommt](#)
18. [Aus "alt" NEU machen](#)
19. [In der Fremde "Die Alte" sein](#)
20. [Null Wissen](#)
21. [Begleiter gesucht](#)
22. [In ein NICHTS aufwachen](#)
23. [Ein Hilferuf](#)
24. [Nach Hause](#)
25. [Wenn sich alles FALSCH anfühlt](#)
26. [Eingebrannte Erinnerungen](#)
27. [Fehlender, stabiler Boden](#)
28. [Einkaufscenter für verlorene Seelen](#)
29. [Rezept für Urvertrauen](#)
30. [Endlich Zuhause ANKOMMEN](#)
31. [Wo ist meine \(innere\) Heimat?](#)

32. Ist mein Zuhause "im Himmel"?
33. Auszeit und dann ein NEUANFANG
34. Die Zwangsjacke einer Leistungs-Gesellschaft
35. Mit dem Leben hadern: Ich FUNKTIONIERE einfach nicht mehr
36. Wer nicht funktioniert, ist UNERWÜNSCHT
37. Wie kann jemand nur SO ETWAS tun- Suizidgedanken sind TABU
38. Ich möchte endlich MEINEN FRIEDEN haben
39. Es tut mir Leid, dass ich dem Leben nicht mehr gewachsen bin
40. Zur Buch-Reihe: Kann eine Begabung einem Menschen das Leben retten?

**Titel Seite**

**Meine Zeit VOR der Psychiatrie**

**Eine Reise ins Ungewisse  
Wenn das Leben ver rückt ist  
Band 1**

Eine autobiografische Erzählung von

Sandra Mularczyk

# **Impressum**

Texte: 2016©Copyright by Sandra Mularczyk

Bilder: Pixabay, Copyright by Sandra Mularczyk

Verlag: Sandra Mularczyk Bochum

[ichschenkemichderwelt@gmail.com](mailto:ichschenkemichderwelt@gmail.com)

[tiefsinnigesinnenleben.wordpress.com](https://tiefsinnigesinnenleben.wordpress.com)

Veröffentlichung: 2020 epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

# **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

# **Es gibt nichts Schöneres als das Leben...**

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

## **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  
gefühlts 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