

Malakov

Als ich begann,
das Leben zu umarmen

© 2026 Malakov

Herausgeber:	Robert Matlaszkovszky
Umschlaggestaltung:	Buchschmiede
Lektorat / Korrektorat:	Dr. Angelika Baier
Fotografie:	Andrea Canella
Gestaltung Innenteil:	Robert Matlaszkovszky

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Groöbersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99192-735-8 (Hardcover)
978-3-99192-737-2 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Von Menschenhand verfasst

Die Gedanken in diesem Buch basieren auf persönlichen Reflexionen, die während Online-Interaktionen entstanden sind. Indem ich Kurztexte nachträglich mit Absätzen versah, bildete sich eine eigene literarische Ausdrucksform heraus, welche Gedichten ähnelt. Die Beiträge wurden an den hier angegebenen Tagen auf zwei verschiedenen Plattformen anonym verfasst, was die Verschiebung des Fokus von meinem eigenen Genesungsweg hin zu grundsätzlicheren Gedanken zum Thema mentale Gesundheit erklärt. Auf einer dieser beiden Internetseiten bin ich immer noch aktiv. Zu meinem persönlichen Schutz möchte ich daher nicht bekannt geben, um welche Plattform es sich handelt.

Meine Aufzeichnungen enden im Dezember 2025, weil zu diesem Zeitpunkt meinem eigenen Empfinden nach ein sehr passender und lebensbejahender Schlusspunkt gesetzt werden konnte. Ich hoffe, dass dieser weitere Menschen dazu inspirieren wird, den

Glauben an sich selbst zu bewahren oder sogar wieder zu erlangen.

Gleichzeitig knüpfen die Texte, die ab Jänner 2026 entstanden sind, stilistisch und inhaltlich nicht an die vorherigen Themen an. Nach meinem Entschluss, dieses Buch zu veröffentlichen, verfasste ich in einer Phase großer persönlicher Veränderungen „richtige“ Gedichte, noch intimere Bekenntnisse und es kam zu einem äußerst interessanten Selbstversuch mit einer KI-App, kurzum: Ich streckte meine Fühler in die verschiedensten literarischen Richtungen aus, auf eine völlig spielerische und experimentelle Weise und ohne ein konkretes Ziel.

Es ist aktuell nicht absehbar, ob es einen zweiten Teil von „Als ich begann, das Leben zu umarmen“ geben wird. Auch die Beschäftigung mit völlig anderen Themen steht im Raum. Ich möchte mir die Zeit nehmen, um neue Erfahrungen zu sammeln. Das kreative Schreiben wird mich hoffentlich zu weiteren spannenden Projekten führen – mit dem hier vorliegenden Werk ist ein Anfang gemacht.

Vorwort

Es gibt Momente im Leben,
die im Gedächtnis für immer
eingefroren sind.

Die wichtigste Frage, die ich mir
in so einem Augenblick
stellen musste, lautete:

Will ich leben?

Mit der Selbsteinweisung in das Landes-
krankenhaus Rankweil beantwortete ich
diese Frage mit einem Ja. Es gab für mich
damals keinen anderen Ort, um
überleben zu können.

Dass ich das Zimmer mit sechs weiteren
Patienten teilen musste, akzeptierte ich,
ohne zu zögern.

Es folgten fünf Jahre der intensiven Aufar-
beitung meiner Vergangenheit und weitere
fünf Jahre, um meinen Gesundheitszustand
nachhaltig zu stabilisieren.

Die wichtigste Frage, die ich mir
in diesen Jahren stellen musste, war:

Was ist für mich ein gutes Leben?

Dieses Buch beschreibt im Hauptteil
meinen persönlichen Recovery-Weg seit
meiner Anstellung als Genesungsbegleiter
in einem der Tageszentren von
pro mente Vorarlberg.

Ich möchte mit meinen Gedanken
anderen Betroffenen Hoffnung und Stärke
vermitteln und zu einer eigenverantwortli-
chen Lebensgestaltung ermutigen.

Inhaltsverzeichnis

1. Eine Geschichte	27
2. Genesungsbegleitung	33
3. Recovery I	37
4. Hochsensibilität	49
5. Neubeginn	57
6. Recovery II	171
7. Dank	179

1. Eine Geschichte

Dies ist die Geschichte eines Menschen, der mit Liebe in diese Welt hineingeboren wurde. Und so erkundete er diese Welt mit Neugier und einem Lächeln, mit der Sonne und dem Wasser als Begleitern. Liebte die Musik und die Bewegung.

Plötzlich geriet diese Welt aus den Fugen und er verstand sie nicht mehr. Fühlte sich wie ein Fremder, verpflanzt auf den falschen Planeten. Erkannte sein Gesicht nicht mehr, innerhalb kürzester Zeit veränderten sich sein Wesen und seine Handschrift. Doch Hilfe gab es keine oder besser gesagt: Er hatte nicht die Einsicht und den Mut, um Hilfe anzunehmen.

Es folgte ein Weg durch die Finsternis, ehe ihn sein Leben in eine wundervolle Stadt führte. Diese Stadt kam ihm vor wie das Paradies und dies war keine Einbildung. Sah plötzlich wieder die Farben in seinem Leben, traf wundervolle Menschen und fühlte sich

zum ersten Mal seit langer Zeit geborgen und am richtigen Ort.

Währenddessen schlummerten die Dämonen im Untergrund und warteten darauf, wieder an die Oberfläche zu gelangen. Sie rissen ihn wieder an sich und die jahrelange Taktik des Verdrängens funktionierte nun nicht mehr. Der Mensch war müde und gab auf.

Eine lange Reise führte ihn wieder an den Ort zurück, wo er aufgewachsen war. Er versuchte alles, um sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Andere Menschen reichten ihm ihre Hand und er nahm sie an. Zum ersten Mal. Er sagte Ja zum Leben und lernte immer besser, mit den Herausforderungen der menschlichen Existenz umzugehen. Machte manchmal einen Schritt nach vorne und dann wieder zwei zurück. In dem Wissen, dass dieser Prozess Teil des Weges ist.

Eine jahrelange Spurensuche ließ ihn verstehen, wie es zu seiner Geschichte hatte kommen können.

Sein Genesungsweg hatte Kraft gekostet und er war seinem Empfinden nach noch nicht mutig genug, weswegen er zu lange einem für ihn nicht passenden Beruf verhaftet blieb.

In einer Phase des Stillstands erfolgte eine wundervolle Begegnung, die zwar abrupt endete, ihn aber zu einer neuen Ausbildung führte. Diese sollte zu einem weiteren großen Wendepunkt in seinem Leben werden.

Er überwand seine Ängste nun immer häufiger und fühlte sich immer mehr vom Reichtum dieser Welt beschenkt. Sein ursprüngliches Wesen kam immer mehr zum Vorschein und er sah in den Menschen keine Bedrohung mehr. Fand sein Lachen wieder.

Nach dem Ende der Ausbildung folgte eine Zeit der Unzufriedenheit und Ungeduld, ehe er im Juli 2022 endlich mit seiner neuen Tätigkeit beginnen durfte. Er möchte nun den Menschen Freude bringen und ihnen sagen:

„Ja, das Leben hat mich vor Prüfungen gestellt, aber ich fand einen Weg, sie zu meis-

tern. Manchmal kostete es mich gar nicht so viel Überwindung, wie ich ursprünglich angenommen hatte.

Wenn **ich** es geschafft habe, dann könnt **ihr** das auch schaffen.“

Und so lebt er nun jeden Tag mit der Einstellung, dass im Leben alles seinen Sinn hat, auch wenn man ihn in manchen Momenten nicht sofort verstehen kann.

Er ist der Überzeugung, dass sich durch das bewusste Treffen von Entscheidungen und Vertrauen in sich selbst alles auch zum Guten wenden kann. Träume verleihen Flügel.

2. Genesungsbegleitung

Genesungsbegleitung bedeutet den Einsatz von (ehemals) psychiatrisch betroffenen Menschen in der ambulanten oder stationären Gesundheitsversorgung. Zentral dafür ist die Anerkennung von Erfahrungswissen, das gerade in diesem gesellschaftlichen Bereich großes Potential besitzt und den Weg von einem „Ich-Wissen“ zu einem kollektiven „Wir-Wissen“ ebnet.

Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die bei einer akuten seelischen Erschütterung verloren gehen können. Genau diese Fähigkeiten können später hingegen entscheidend zur Stabilisierung und Wiedergewinnung von Lebensqualität beitragen.

Im Zuge einer Krisenerfahrung entwickeln Betroffene häufig neue Fähigkeiten. Manchmal lohnt es sich auch, Aktivitäten wieder aufzunehmen, die in dem Leben vor der Erkrankung eine große Bedeutung gespielt haben.

3. Recovery I

Gleich zu Beginn, in aller Klarheit:

Ungeachtet der immer noch vorhandenen gesellschaftlichen Stigmatisierung ist es keine Form von persönlichem Versagen, sich bei psychischen Problemen ärztliche Unterstützung zu holen, sondern das Gegenteil ist der Fall:

Es zeigt sehr viel Mut und ein großes Verantwortungsbewusstsein.

Sich selbst und auch jenen Menschen gegenüber, die einem wichtig sind.

Der erste Schritt ist zugleich der schwierigste:

Das Eingeständnis dessen, dass ich so nicht mehr weiterleben kann, sowie die innere Bereitschaft, Hilfe von außen anzunehmen.



4. Hochsensibilität

Vor einigen Jahren fiel mir auf, dass ich im Vergleich zu anderen Menschen in bestimmten Situationen schneller gereizt reagiere und meine Stimmung manchmal sehr plötzlich umschlagen kann.

Zu Beginn verurteilte ich mich dafür und dachte, in meiner Persönlichkeit nicht weit genug entwickelt zu sein, um Herausforderungen mit mehr Souveränität begegnen zu können.

Doch als ich begann, in einem Buch zum Thema Hochsensibilität* zu lesen, ergab für mich alles plötzlich einen Sinn.

Ich schaffte es, immer mehr über mich selbst herauszufinden und mir selbst mit mehr Akzeptanz zu begegnen.

* Ulrike Hensel:

Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen (Junfermann Verlag, 2013)

5. Neubeginn

04.07.2022

Neubeginn

Mit Beginn meiner Tätigkeit
als Genesungsbegleiter bei
pro mente Vorarlberg empfinde ich
mich erstmals seit meiner Erkrankung
wieder als vollwertigen Teil der
sozialen Gemeinschaft.

13.07.2022

Lebendigkeit

Was ist Glück für mich?

Freude zu haben, wenn es um die
schönen Dinge im Leben geht, und über-
haupt **Gefühle** zu empfinden. Mich wohl in
meiner Haut zu fühlen und gerne in
Kontakt mit Menschen zu sein.

14.07.2022

Genesung

In der Psychotherapie geht es
vor allem zu Beginn darum,