

# ALS ICH AUS DER ZEIT FIEL

EIN AUTOBIOGRAFISCHER  
ERFAHRUNGSBERICHT

AUTOR: JENS JÜTTNER  
VERLAG: PINGULETTA VERLAG

FORMAT: TASCHENBUCH  
SEITEN: 139



Mein Weg durch die  
paranoide Schizophrenie

Als  
ich  
aus  
der  
Zeit  
~~fiel~~

Jens Jüttner

pinguletta

BEWERBUNG

2021  
**DGPPN-**  
**ANTISTIGMA-**  
**PREIS**

# EINLEITENDE WORTE.

Eigentlich sollte das Buch einen anderen Titel tragen. Statt „Als ich aus der Zeit fiel“ wäre durchaus passend: „Es wurde höchste Zeit“. Höchste Zeit nämlich, dass Menschen mit schizophrenen Erkrankungen aus der „Igitt-Bäh-Ecke“ beziehungsweise aus der Tabuzone geholt werden.

Das hat Jens Jüttner couragiert selbst erledigt, sich am eigenen Schopf gepackt und ins Rampenlicht gezerrt. Schonungslos. Offen. Ohne ein (Schreib-)Blatt vor den Mund zu nehmen.

Ja, der Mann sieht völlig normal aus. Ja, der Mann hat keine Zwangsjacke an. Ja, er braucht Medikamente. Und ja, er nimmt am Gesellschaftsleben teil. Das hat ihn zehn (harte) Jahre seines Lebens gekostet. „Mich hat lange geärgert, dass ich an den Rand gedrückt und wie ein Außenseiter behandelt werde“, sagt er. Jens Jüttner fällt auf, dass „Schizophrenie oft mit Gewaltverbrechen in Zusammenhang gebracht wird“. Sie mache nach wie vor Angst. Das sind Grün-

de genug dafür, dass sowohl der Autor als auch der Verlag es für richtig erachten, sich um den Förderpreis zur Entstigmatisierung zu bewerben.

Das Buch von Jens Jüttner ist eine Kampfansage im positivsten Sinne. Weil der Autor mit „Als ich aus der Zeit fiel“ Betroffenen (und ihren Angehörigen) Mut machen möchte, **sich ins Leben zurück zu kämpfen.**

Mit „pinguletta“ hat Jens Jüttner einen Verlag aus Keltern bei Pforzheim gefunden, der sich als Kampfgefährte für eine bessere Zukunft ins Entstigmatisierungsgefecht wirft. Ein Verlag, der diesen Weg der Information und Aufklärung erst begonnen hat und ihn gemeinsam mit Jens Jüttner auch abseits des eigentlichen Buchmarkts fortsetzen will.



VORWORT DES BUCHES

# DAS WERK DES SELBST EHEMALS ER- KRANKTEN AUTORS IST EIN WICHTIGER BEI- TRAG ZUR VERMEIDUNG VON VORURTEILEN UND AUFKLÄRUNG ÜBER DIE ERKRANKUNG DER SCHIZOPHRENIE.

PROF. DR. JOACHIM CORDES

FLORENCE-NIGHTINGALE-  
KRANKENHAUS, DÜSSELDORF

# — PORTRÄT. JENS JÜTTNER.

Jens Jüttner war ganz „normal“ in seiner Zeit unterwegs. Führte ein Leben wie tausende anderer Menschen. Bis er „aus der Zeit fiel“. Und zehn Jahre seines Lebens investierte, um wieder in die Zeit zurückzufinden. Davon handelt sein Buch.

Geboren wurde Jens Jüttner 1976 in Düsseldorf. Er studierte Rechtswissenschaften in Köln und erwarb den Master of Accounting and Taxation an der Mannheim Business School. Zunächst arbeitete er als Rechtsanwalt und Betriebswirt in der Steuerberatung, später in der Konzernrechtsabteilung einer Versicherung.

Die ersten Anzeichen für eine Erkrankung an paranoider Schizophrenie bemerkt Jens Jüttner, als er sich auf sein erstes juristisches Staatsexamen vorbereitet (ohne freilich sofort zu wissen, was es mit den Wahrnehmungsverschiebungen auf sich hat).

Während seines Referendariats am Landgericht Düsseldorf bricht die Krankheit vollständig aus. Es wird ein langer, ein steiniger Weg – bis zum Eingeständnis, dass die als echt empfundenen Wahrnehmungen es eben nicht sind – bis zur richtigen Medikation und letztlich dem mutigen Schritt des „Sich-Outens“.

Heute hat Jens Jüttner wieder Fuß gefasst in der Zeit. Er kennt seine individuellen Grenzen; weiß, sorgsam mit sich umzugehen. Er arbeitet als Schriftsteller und Autor, schreibt fesselnde Literatur, ist Referent in Sachen Schizophrenie und als EX-IN-Genesungsbegleiter in sozialpsychiatrischen Zentren tätig. Indem er offen und ehrlich über sich selbst erzählt, möchte er Vorurteile abbauen und es anderen Menschen leichter machen, Wege zur Verarbeitung psychischer Erkrankungen zu finden.

**„GERADE ZU BEGINN DER ERKRANKUNG... WAR DIE DIAGNOSE... EIN SCHOCK FÜR MICH UND MEINE FAMILIE GEWESEN. MEINE ELTERN WOLLTEN ES GAR NICHT WAHRHABEN. ZU TIEF WAREN DIE ÄNGSTE UND DER SCHRECKEN, DER VON DEM WORT... AUSGANG. DIES LAG VOR ALLEM AN DEM STIGMA UND DEN VORURTEILEN, DIE IN DER GESELLSCHAFT ÜBER SCHIZOPHRENIE BESTEHEN.“**

JENS JÜTTNER  
IN „ALS ICH AUS DER ZEIT FIEL“



# DAS PROJEKT. EIN BUCH ÜBER SCHIZOPHRENIE.

Schizophrenie – eine Krankheit, von der zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches im Jahr 2020 über 500000 Menschen in Deutschland betroffen sind.

Bei Jens Jüttner bricht die Krankheit – ausgelöst durch eine Stoffwechselstörung im Gehirn, die das Dopamin unkontrolliert weiterleitet – im Alter von 27 Jahren voll aus. Es fing einfach irgendwann an und plötzlich begann sich seine eigene Wahrnehmung zu verändern.

„Als ich aus der Zeit fiel: Mein Weg durch die paranoide Schizophrenie“ ist ein ehrlicher Erfahrungsbericht. Jens Jüttner erzählt schonungslos und frei von jeglichen Allüren, was ihm Unglaubliches widerfahren ist. Erst im Alter von 38 Jahren konnte er

sich aus dem Würgegriff seiner Erkrankung befreien.

Ihm hat es geholfen, zum Experten seiner eigenen Krankheit zu werden. Und er hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen von seinen Erfahrungen zu erzählen. Wichtig ist ihm insbesondere, Betroffenen zu vermitteln, dass auch andere unter dieser Krankheit leiden. Wertvoll ist darüber hinaus, wie er basierend auf medizinischen Erkenntnissen – und eigenen Erfahrungen – erklärt, woher die Krankheit kommen kann, was dagegen helfen könnte und wie man als Betroffener oder Angehöriger damit umgeht. Mit seiner pragmatischen und informativen Herangehensweise macht Jens Jüttner vor allem Eines: Mut, die Hoffnung nie aufzugeben.

**„ICH GLAUBE, DASS EIN OFFENER UMGANG MIT DER ERKRANKUNG EINE ENORME ENTLASTUNG FÜR DEN BETROFFENEN DARSTELLEN KANN. DABEI HEISST EIN OFFENER UMGANG NICHT, DIE SCHIZOPHRENIE WIE EIN SCHILD VOR SICH HERZUTRAGEN.“**

AUTOR JENS JÜTTNER ÜBER DEN UMGANG MIT SCHIZOPHRENIE

# ALS ICH AUS DER ZEIT FIEL

EIN AUTOBIOGRAFISCHER  
ERFAHRUNGSBERICHT

AUTOR: JENS JÜTTNER  
VERLAG: PINGULETTA VERLAG

MIT EINEM VORWORT VON  
PROF. DR. JOACHIM CORDES,  
CHEFARZT DER KLINIK FÜR  
PSYCHIATRIE UND PSYCHO-  
THERAPIE IM FLORENCE-NIGHT-  
INGALE-KRANKENHAUS DER  
KAISERSWERTHER DIAKONIE  
DÜSSELDORF.

FORMAT: TASCHENBUCH  
SEITEN: 139

ISBN: 978-3-948063-11-5  
PREIS: 13,90 €

ERSCHIENEN IM  
MAI 2020

Jens Jüttner

Als  
ich  
aus  
der  
Zeit  
fiel

Mein Weg durch die  
paranoide Schizophrenie



pinguletta

# DER VERLAG. PINGULETTA.

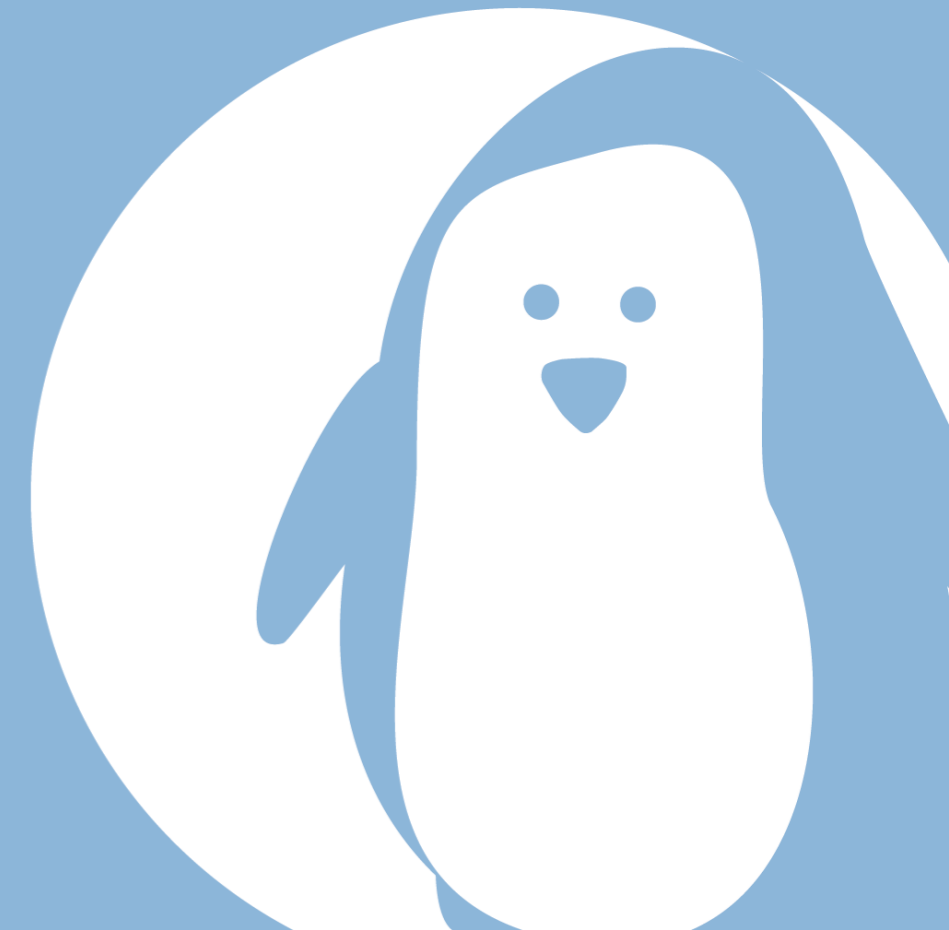
Von der Finanzierungsexpertin bei einem angesehenen, regionalen Bankhaus zur Buchautorin („Mädchenklo“) und von dort zur Verlagschefin: Silke Boger kommt aus einer lese- und schreibaffinen Familie. Im Jahr 2015 gründet sie in der Weinbaugemeinde Keltern (Enzkreis) ihr eigenes Medienhaus – den pinguletta Verlag.

Im Zeitraum von ein paar Jahren hat Silke Boger bereits erfolgreich neun Bücher verlegt – darunter die Amazon Bestseller-Reihe „Wintertöchter“ (die verfilmt werden soll) – und ist damit in über 400 Buchhandlungen vertreten. Das Motto ihres Verlags lautet: „BUCHstaben sind unsere Leidenschaft.“ Und Silke Boger hat eine weitere Leidenschaft: Das Vernetzen. Das hält sie generell für unabdingbar, um im Geschäftsleben weiterzukommen, aber auch, um – wie in diesem Fall – ein wichtiges Thema wie die Schizophrenie zu verbreiten und Aufklärung zu betreiben. Der noch zarte Zweig des Sachbuchs hat neben dem Werk von Jens Jüttner („Als ich aus

der Zeit fiel“) bereits weitere Knospen: Erfahrungsberichte, mit Fakten gewürzt, das ist es, was Silke Boger auch in Zukunft anbieten möchte. „Menschen, die etwas erlebt, etwas überlebt haben“ will sie eine Plattform bieten. Mit Themen über Leben und Tod, über Krankheiten, Existenzsicherung, psychologischen Einsichten und Ansichten den Lesern zu einem Blick über den eigenen Tellerrand verhelfen. Und manchmal natürlich auch zu dem Gefühl, mit einem Problem nicht allein zu sein.

Ganz bewusst hat sich Silke Boger dafür entschieden, mit ihrem Verlag anders zu sein. Neue Wege zu beschreiten und die Möglichkeit wahrzunehmen, mit der Öffentlichkeit des pinguletta Verlags gute Dinge zu bewirken. Neben einem kontinuierlichen sozialen Engagement in den verschiedensten Bereichen rief Silke Boger so Anfang des Jahres 2021 gemeinsam mit ihrem Verlagsteam die Aktion #MoreThanABook ins Leben – ein Projekt zur Unterstützung des Vereins ALS-mobil e.V..

BUCHSTABEN SIND UNSERE LEIDENSCHAFT.



# MEDIENPRÄSENZ. STIMMEN.

## TV / VIDEO / AUDIO

- WDR Lokalzeit | 19.04.2021
- Besser So | Podcast von Leon Windscheid – 19.05.2021
- Fuck Up Night Podcast | Podcast von Ingo Musial – 08.02.2021
- „Antistigma – Soll ich mich mit einer psychischen Erkrankung outen?“ | „Forum seelische Gesundheit“ der Stadt Düsseldorf – 21.04.2021
- „Dann eben anders“ – Der Talk | SEKIZ Potsdam – 16.11.2020

## PRINT / BLOG

- „Jens Jüttner und die Akzeptanz“ | NRZ Düsseldorf – 23.05.2020
- „Bleib Dein eigener Reiseleiter“ | Pflege Professionell – 27.06.2020
- „Ich war weltberühmt – weil meine Schizophrenie es so wollte“ | Krautreporter – 23.03.2021
- „Die nächsten 15 Minuten überlebst du!“ | chrismon – 17.09.2020

## PRESSESTIMMEN

- „Jens’ Geschichte macht Mut. Sie macht Mut, dass wir uns nicht mit einem Leben zufrieden geben, in dem wir nicht zufrieden sind. Sie macht Mut mit anderen über unsere psychischen Probleme zu sprechen. [...] Sie macht vor allem Mut, dass man selbst aus den tiefsten Tälern wieder herauskommen kann.“ | Leon Windscheid im Podcast „Besser So“ – 19.05.2021
- „Das 139-seitige Sachbuch [...] erzählt auf zugleich beeindruckende wie pragmatische Weise (s)einen Weg raus aus dem Teufelskreis.“ | KLAUDIJA.de – 17.04.2020

Mehr zur Medienpräsenz  
auf [pinguletta.de](http://pinguletta.de) und  
bei VLB-TIX



UNSER ZIEL **VIELE  
KLEINE  
SCHRITTE  
FÜR MEHR  
PRÄSENZ.**

## • AKTIVITÄTEN

### • VERWENDUNG DES PREISGELDS

Jens Jüttner ist sehr aktiv, wenn es um Aufklärung und Information über Schizophrenie geht. Als EX-IN-Genesungsbegleiter bringt er sich regelmäßig im Sozialpsychiatrischen Zentrum Düsseldorf ein – unter anderem auch mit einer Schreibwerkstatt. Er ist auf den Sozialen Medien präsent, um Erfahrungen zu teilen und Hintergründe seiner Erkrankung zu erklären. Ebenso tritt er als Referent – oft begleitet von Experten – auf der Internet-Plattform „Clubhouse“ auf. Es sei wichtig, so sagt er, „das Thema möglichst breit zu platzieren“.

Das sieht auch der pinguletta Verlag so. Das Preisgeld möchte Verlegerin Silke Boger daher zusammen mit Jens Jüttner einsetzen, um fernab von großen Bühnen und gleißendem Scheinwerferlicht „in die Fläche“ zu gehen, sprich: Selbsthilfegruppen zu besuchen sowie ehrenamtlichen Hilfsprojekten direkt und vor Ort unter die Arme zu greifen. Eine Art Tournee im Namen der Aufklärung über Schizophrenie – mit Hilfe des Preisgeldes sollen lediglich die Spesen gedeckt und ansonsten die noch zu akquirierenden Projekte vor Ort unterstützt werden.