

# Paula steht zu ihren Narben

Sie war ein aufgewecktes und sensibles Mädchen bis sie mit 14 Jahren in eine schwere Depression verfiel. Paula Holnsteiners Weg zurück ins Leben war lang und von Hindernissen geprägt.

TEXT: **Susanne Wolf**

**P**aula trägt ein ärmelloses Shirt, als sie die Türe öffnet. „Ich hoffe, das belastet dich nicht zu sehr“, meint sie und zeigt auf ihre Arme, die mit Narben übersät sind. Mit dem Ritzen hat alles begonnen, damals im Herbst 2017. „Ich will diesen Anblick eigentlich niemandem zumuten“, sagt Paula. Sie ist klein gewachsen, zart, hat große blaue Augen, ist erst 16 Jahre alt.

Im Sommer 2017, im Urlaub mit ihrer Familie, spürte sie erstmals, dass mit ihr etwas nicht stimmte. „Das Leben ist nicht wirklich schön“, das war ein Gedanke, der auftauchte und sie nicht mehr losließ.

**Stark zu sein bedeutet nicht, nie zu fallen, sondern immer wieder aufzustehen.**

Paulas Eltern waren zu dem Zeitpunkt bereits geschieden, sie lebte mit ihren zwei Brüdern bei der Mutter. Zum Vater hatte sie ein liebevolles Verhältnis, sie sah ihn regelmäßig. In der Schule war Paula ein guter Kumpel, sie machte Späße, ließ sich nichts anmerken, wie es tief in ihrem Inneren aussah. Doch dann kam ein Schulwechsel. Paula fühlte sich fehl am Platz, ihr Zustand verschlechterte sich.

Sie dachte immer öfter daran, sich umzubringen. Erstmals griff sie damals zu einer Schere, um sich damit zu ritzen. „Anfangs hat es wehgetan, aber dann habe ich nichts mehr gespürt“, erzählt sie. Sie tat es wieder und wieder, es war wie eine Sucht. Weil sie stets Shirts mit langen Ärmeln trug, merkte zunächst niemand etwas, auch nicht ihre Eltern. „Es ist wahnsinnig anstrengend, die Narben zu verstecken“, schreibt sie auf Instagram. Eine Freundin, die ebenfalls psychische Probleme hatte, überredete sie damals, mit dem Klassenlehrer zu sprechen. Dieser informierte gegen Paulas Willen deren Mutter. „Ich wollte meine Familie nicht belasten“, sagt Paula. Ein Arzt riet zur Einweisung in die Psychiatrie, doch Paula überredete ihre Mutter, das nicht zu tun. Sie begann stattdessen eine Psychotherapie.

**Trainiere deinen Körper, weil du ihn liebst, und nicht, weil du ihn hasst.**

Paulas Mutter erzählt von Paulas starkem Willen und davon, dass diese nie mit sich zufrieden sei, sich ständig mit anderen vergleiche. „Es gab Spannungen und Aggressionen, doch mir war nicht klar, dass

es ihr so schlecht ging“, sagt sie heute. Zu den Selbstmordgedanken kam bei Paula das Gefühl, zu dick zu sein, ihr Selbsthass war überwältigend. „Ich schaute in den Spiegel ... Ich habe mich einfach nur geekelt vor dem, was ich da sah“, notiert sie. Bei einer Klassenreise nach England hörte sie auf zu essen. „Ich war immer lustig und habe getan, als ob nichts wäre, aber in Wahrheit ging es mir dreckig.“ Bei einem Ausflug ans Meer verspürte sie den Drang, sich die Klippen hinunterzustürzen – ein Lehrer konnte sie gerade noch davon abhalten und sagte vor der ganzen Klasse: „Die will ja nur Aufmerksamkeit.“ Eine Mitschülerin warf ihr vor, die Klasse zerstört zu haben. „Ich war kaputt und verletzt, ich konnte nicht mehr ...“, steht in einem von Paulas Berichten. Nach diesem Suizidversuch wurde sie stationär in einem Krankenhaus aufgenommen, die vorläufige Diagnose lautete „Anorexie“ – doch sie war falsch. „Paulas Selbstverletzungen und Selbstmordgedanken waren dort kein Thema“, beklagt die Mutter.



**Als 14-Jährige erkrankte Paula Holnsteiner psychisch schwer. Ihre Mutter begleitete sie durch alle Tiefs. Nach einer längeren Behandlung fühlt Paula sich heute stabil.**



Paula Holnsteiner will mit ihrer Geschichte anderen Jugendlichen Mut machen.

**Das Schicksal kann dir Türen öffnen oder Steine in den Weg legen. Aber die einzige Person, die darüber entscheidet, was du am Ende daraus machst, bist du selbst.**

Mehr als zwei Jahre nach dem ersten Selbstmordgedanken zeichnete sich ein Licht am Horizont ab, Paulas Diagnose lautet heute „emotional instabile Persönlichkeitsentwicklungsstörung“. Die Behandlung mit Medikamenten, kombiniert mit Psychotherapie, beginnt zu wirken. Nach einem Jahr stationärer Behandlung wurde Paula entlassen, es ging ihr endlich besser. „Ich bin jetzt wieder die echte Paula“, sagt sie und sieht ihre Mutter an. „Ohne dich hätte ich das nie geschafft.“ Sie schmiedet wieder Pläne und besucht jetzt eine Schule für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen, ab September möchte sie ihren Pflichtschulabschluss nachholen. Ihr Traumberuf ist Tierpflegerin; aus Liebe zu den Tieren ist sie Vegetarierin geworden. „Englisch möchte ich noch lernen, das ist in den letzten Jahren zu kurz gekommen“, meint sie – und zum ersten Mal lächelt Paula. „Mir geht es gut, auch wenn es schlechte Tage gibt“, sagt sie. Paula weiß jetzt, dass sie es wert ist, zu leben und geliebt zu werden. Sie hat beschlossen, zu ihren Narben zu stehen. ●

**Du musst nicht die ganze Treppe sehen, nimm am Anfang nur die erste Stufe und geh dann Schritt für Schritt weiter.**

Paulas Instagram-Accounts zeigen ein kreatives und hochsensibles Mädchen, das zeichnet, singt und schreibt. Ihre Kunst spiegelt die widerstreitenden Gefühle jener Jahre wider, eine Zeichnung zeigt ein Auge, in dem mit blutroten Buchstaben die Worte „HELP ME“ eingraviert sind. „Es hat mir geholfen, traurige Bilder zu zeichnen und meine Gefühle auszudrücken“, erklärt Paula.

Im Krankenhaus unternahm Paula immer wieder Fluchtversuche. Sie attackierte Pfleger, die sie fixieren wollten, um sie vor sich selbst zu schützen. Paula wurde in die Psychiatrie überwiesen, doch nach drei Monaten folgte die Entlassung. „Es herrschte der Druck, möglichst bald Platz für den nächsten Patienten zu schaffen“, erzählt ihre Mutter. „Paula hat darum gebettelt, dort bleiben zu dürfen, weil sie spürte, dass es gut für

sie war.“ Bei einem Urlaub mit der Mutter und deren Lebensgefährten schloss Paula sich im Bad ein und schluckte eine Handvoll Tabletten. Ihre Mutter entdeckte sie rechtzeitig und brachte sie ins Krankenhaus. „Das war die schlimmste Nacht meines Lebens“, erzählt sie. Paula wurde daraufhin wieder in der Psychiatrie aufgenommen.

## Hilfe bei Problemen mit dem Erwachsenwerden

Viele psychisch belastete Jugendliche suchen Hilfe. Angebote gibt es über die Berufsverbände der Psychologen und Psychotherapeuten sowie die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, [www.kinderliga.at](http://www.kinderliga.at).

Auch Kindergärten oder Schulen vermitteln Hilfe, ebenso die Ambulanzen der Kinder- und Jugendpsychiatrien. Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter gibt es unter [www.hpe.at](http://www.hpe.at). Zusätzliche Informationen und Links bieten die Website des Sozialministeriums der Stadt Wien und die jeweilige Website vieler anderer Gemeinden.