



# UN. SICHTBAR

Ein Bildband der die  
Menschen hinter den  
Narben zeigt.



# UN.SICHTBAR

*von Selene Pravaha*



# UN.SICHTBAR

*von Selene Pravana*

**Impressum**  
**2024**  
**1. Auflage**  
**Copyright Gedöns**  
**Verlag oder DIY**

# EXPOSÉ

Unsichtbar. Es ist widersprüchlich.

Wir sprechen über psychische Erkrankungen als unsichtbare Krankheiten, was in den meisten Fällen stimmt. Doch Selbstverletzung ist ein wiederkehrendes Symptom davon, und Narben machen sie sehr sichtbar.

Dieses Projekt soll etwas zeigen, das wir sehen – und etwas, das wir nicht sehen.

Ich selbst habe Selbstverletzungsnarben, und ich muss zugeben, dass es ebenso amüsant wie belastend ist, wenn Menschen aufgrund meines äußeren Erscheinungsbildes Annahmen über mich treffen.

„Ah, du bist also eine von DIESEN Mädchen.“

Das höre ich oft. Und dann folgt eine ganze Reihe von Vorurteilen.

Vaterkomplexe, verwöhntes Einzelkind, liberale, überempfindliche Gen-Z-Schneeflocke ohne Arbeitsmoral. Giftig und egoistisch. Dramatisch, immer auf der Suche nach Aufmerksamkeit. Die Liste ist wirklich lang. WIRKLICH LANG.

Während Narben sichtbar sind, bleibt die Geschichte dahinter unsichtbar.

Auf den folgenden Seiten möchte ich dir einige Menschen vorstellen, die ebenfalls sichtbare Narben haben – und die unsichtbaren Geschichten, die sie mit sich tragen.

Betrachte dies als eine kleine Erinnerung daran, dass wir uns vielleicht die Chance geben sollten, andere Menschen wirklich kennenzulernen, bevor wir uns voreilige Urteile über sie bilden.

Kategorisches Denken funktioniert gut bei Dingen. Wenn wir einen Stuhl sehen, ist es egal, welche Farbe er hat oder ob er aus Plastik, Holz oder Metall besteht – wir erkennen ihn als Stuhl. So funktioniert unser Gehirn. Es ist einfach, schnell und hilft uns, uns in dieser Welt zurechtzufinden, ohne jedes Mal neu zu lernen, was ein Stuhl ist, nur weil sein Stoff ein anderes Muster hat.

Doch wir neigen dazu, dasselbe mit Menschen zu tun. Und das funktioniert leider nicht besonders gut.

Also hier ist eine breite Vielfalt von „diesen Menschen“.

Gib dir die Chance, sie kennenzulernen.

**Name:** Selene Büchler

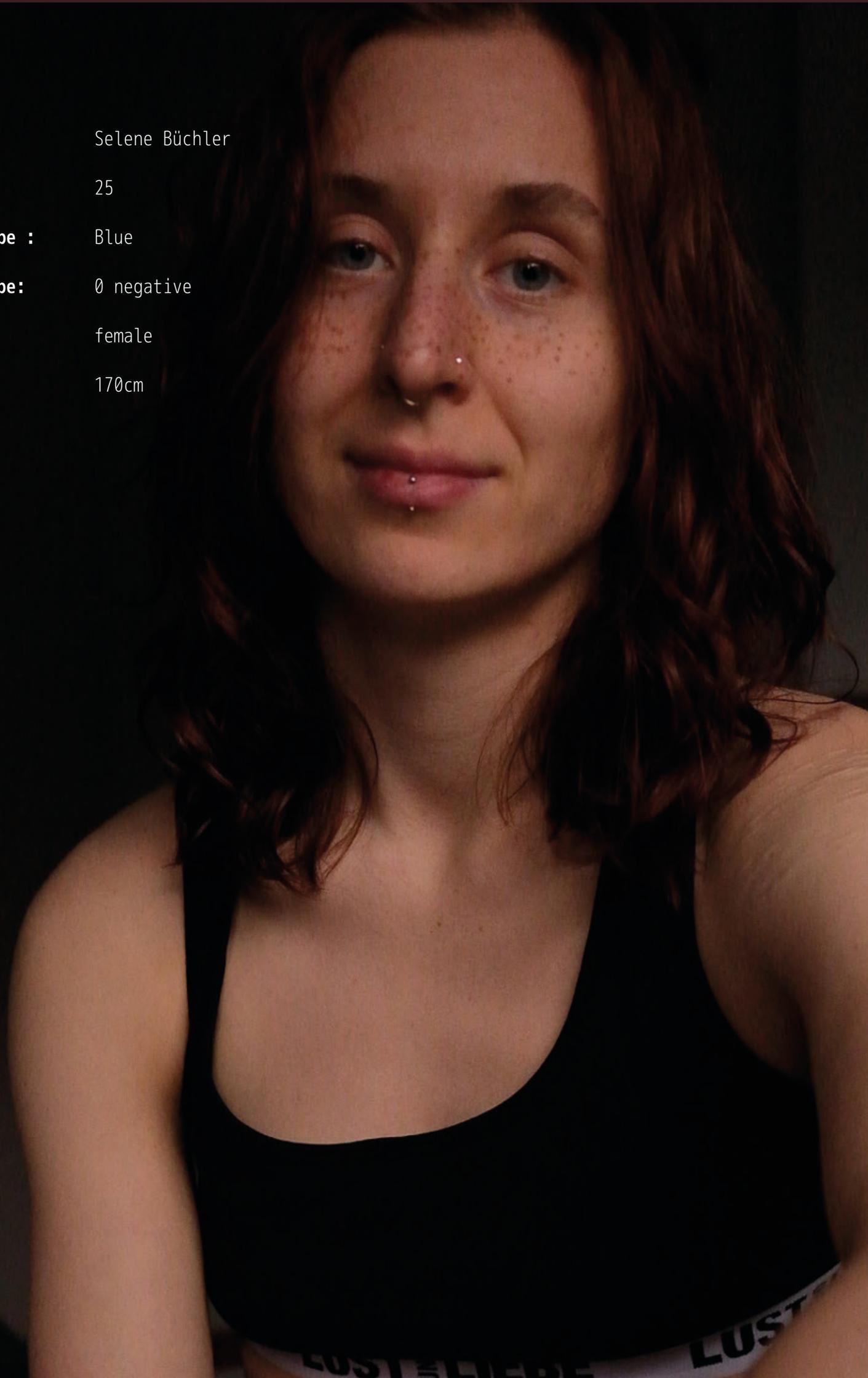
**Alter:** 25

**Augenfarbe :** Blue

**Blutgruppe:** 0 negative

**Gender:** female

**Größe:** 170cm



# SELÈNE

Ich studiere derzeit Psychologie und versuche herauszufinden, wie ich mit Bafög über die Runden komme. Vor einigen Jahren habe ich angefangen, online über mentale Gesundheit zu sprechen - und tue das seitdem.



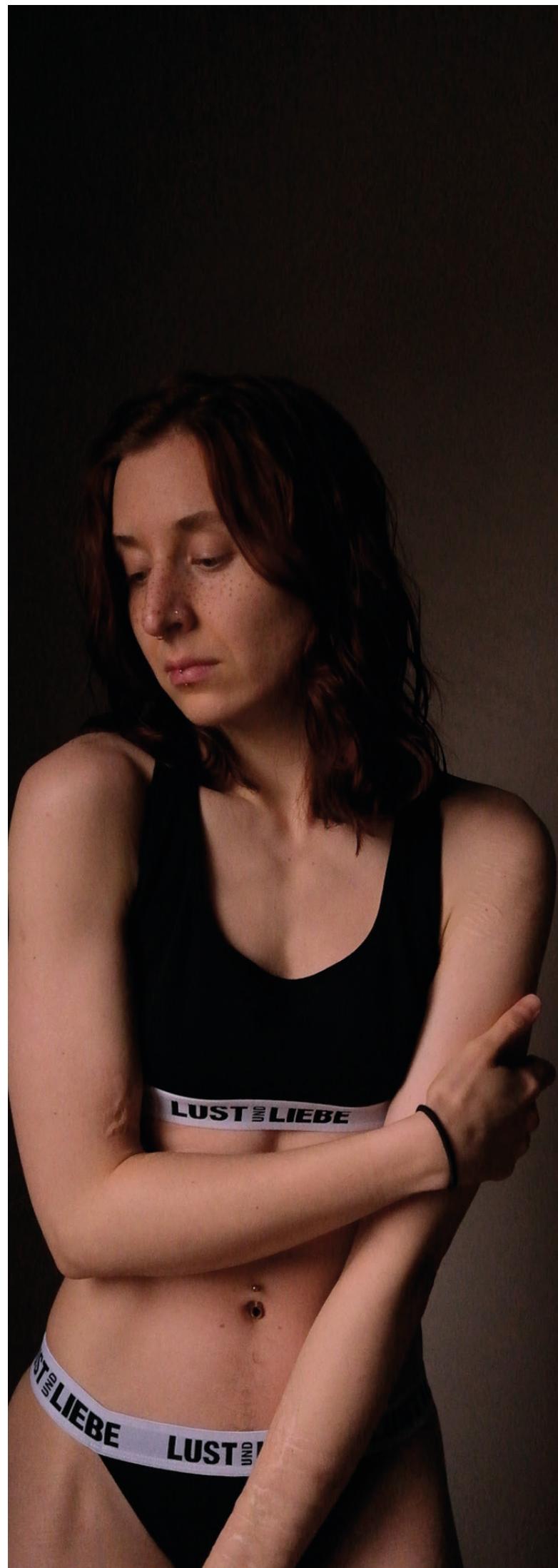
Wenn ich versuche zu erklären wie es angefangen hat, muss ich immer von der Scheidung meiner Eltern erzählen und davon, dass der Umzug und wie die beiden nach der Scheidung mit allem umgegangen sind für mich sehr schwer war. Meine Eltern hatten sehr verschiedene Vorstellungen davon wie ich sein sollte und ich habe mich mit 6 Jahren in dem Versuch verloren es allen recht zu machen und darauf aufzupassen dass mein strengerer Vater nicht mitbekommt dass meine Mutter mir viele Freiheiten lässt, damit er sie nicht für eine schlechte Mutter hält. Als Kind war mir oft schlecht, im nachhinein weiß ich, dass das psychosomatisch war. So richtig angefangen hat es aber erst als ich 13 war. Da war ein Junge in mich verliebt der in der Schule gemobbt wurde und ich verlor viele Freunde beim Versuch zu ihm zu halten.

Schlussendlich stritten wir oft. Zur selben Zeit waren Jungs und Sex in meiner Klasse das erste mal ein Thema und ich war noch garnicht bereit eine Frau zu sein, weil ich noch ein Kind war. Ich dachte, wenn ich mich wie eine schöne Frau fühlen würde, wäre ich liebenswert und meine Probleme wären gelöst. Ich rutschte in eine Essstörung. Als ich dann die Freundschaft mit dem Jungen auch noch verlor war ich schon so tief in einer Anorexie, meiner ersten Depression und so voller Selbsthass, dass mich zu verletzen plötzlich völlig logisch erschien. Dem Schmerz eine Form geben. Von da an wurde es nur schlimmer. Mit 14 rutschte ich von der Anorexie in die Bulimie, eine Ess-Brech-Sucht. Ich verletzte mich zur Strafe für zu viel essen und auch mein erster Freund änderte an meinem geringen Selbstwertgefühl nur wenig.



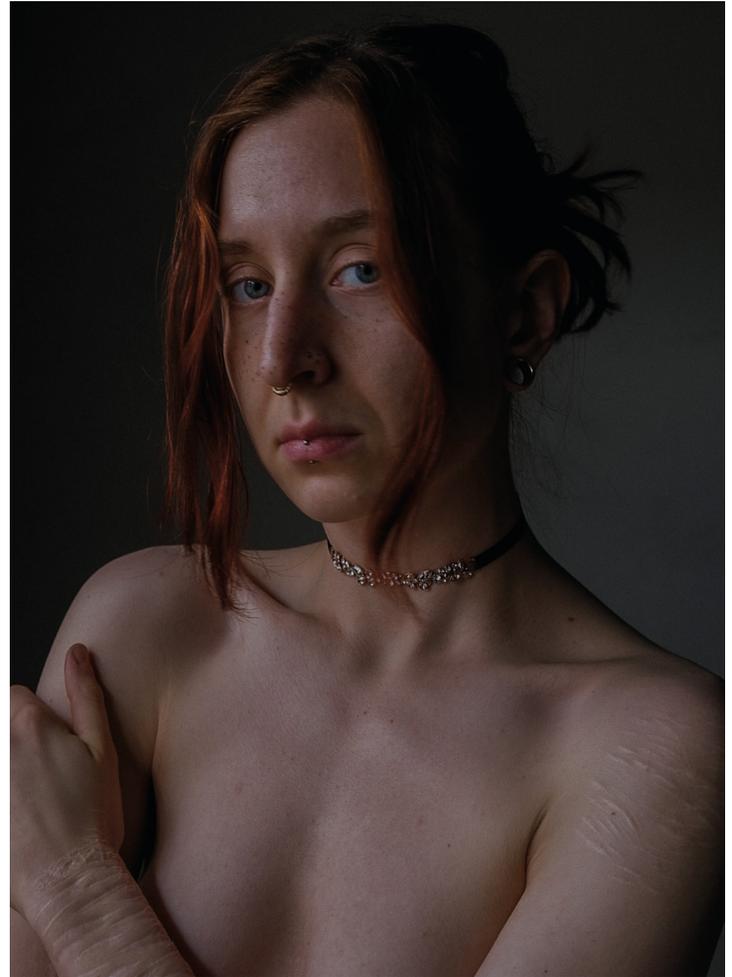
Mit 16 hatte ich eine sehr ungesunde Beziehung mit einem Jungen der von seinen Eltern rausgeschmissen wurde, der früh schon in Kontakt mit Drogen kam und auch wenn unser gemeinsamer Sommer wunderschön war, ging danach alles sehr schnell den Bach runter. Wir trennten uns und kamen wieder zusammen und jedes mal musste ich mit dem Schmerz klarkommen und er auch. Er sagte ohne mich würde er sich umbringen und ich hatte solche Angst. Ich wollte ihn verlassen, aber ich habe mich lange nicht getraut und bin immer wieder zurück zu ihm gerannt wenn er mit Suizid drohte. Schlussendlich fand ich einen Weg aus der Beziehung. Ich hatte bereits mit ihm öfter mal getrunken aber danach fand ich noch mehr falsche Freunde und ertränkte meine Gefühle und Ängste mit Gin.

Betäubt vom Alkohol, Schlaflos und neuerdings von regelmäßigen Panikattacken heimgesucht wurde natürlich auch mein Selbstverletzendes Verhalten schlimmer und es wurde mir zunehmend egal ob es jemand sah. Die meisten wussten es irgendwie aber so richtig was dagegen tun konnte auch keiner, da ich strikt verweigerte in eine Klinik zu gehen und die meisten Therapeuten zu denen man mich schleppte konnte ich nicht mehr erst nehmen, wenn sie mir sagten ich solle doch mal ein Gummiband gegen mein Handgelenk flitschen lassen statt mich zu schneiden. Die Situation, die ich nie vergessen werde ist, als ich kurz vor meinem 18. Geburtstag ins Krankenhaus musste. Meine Mutter musste mich damals fahren und ich wollte sie nie so sehr in das ganze rein ziehen.



Danach habe ich aufgehört mich zu verletzen. Ich glaube das war mein Weckruf wie sehr ich damit auch andere verletze und dass ich, wenn es so weiter geht, keine 18 mehr werde. Seit dem entscheide ich mich jeden Tag aufs Neue für Recovery. Für's besser machen.

Am meisten verfolgt mich heute noch das Stigma, was der Borderline Erkrankung anhaftet. Mir wurde 2024 meine Borderline Diagnose abgesprochen. Ob es eine FEHldiagnose war oder ob Borderline hatte und gesund geworden bin, kann man in Retrospektive nur mutmaßen. Da aber viele Menschen die Narben sehen und direkt an Borderline denken, begegnen mir natürlich immer wieder Menschen mit ihren Vorurteilen. Ärzte, die mich nicht ernst nehmen, Arbeitgeber die mich erstmal auf die Probe stellen und Männer die aus Prinzip meine Grenzen überschreiten weil „mit Mädels wie mir kann man das ja machen“ oder so.



„Bei Ritznarben renn weg, das macht nur Probleme“ schreiben dann Leute unter meine Videos auf Social Media. Einmal hat sogar eine meinem Verlobten geschrieben, um ihm zu sagen wie gefährlich Menschen wie ich doch seien und dass er bloß weglaufen sollte so lange er noch kann.

Für die Zukunft habe ich am meisten Angst davor mein Leben so zu leben wie ich will. Ich studiere Psychologie und habe schon oft erlebt dass man mich als Fachperson weniger ernst nimmt, weil ich Narben habe.

Ich habe auch Angst davor, irgendwann Mutter zu werden. Menschen denken, nur weil ich mal eine psychische Krankheit habe, würde ich automatisch eine schlechte Mutter werden. Das ist verletzend und auch wenn ich mich meistens gut von solchen dummen Sprüchen abgrenzen kann, lässt mich sowas nicht völlig kalt.

Wenn ich in der ganzen Zeit aber eine Sache gelernt habe, die ich anderen mit auf den Weg geben will dann die, dass es besser wird. Klingt voll nach Klischee, ich weiß. Das lustige daran ist, hätte mir jemand vor 10 Jahren erzählt wie mein Leben heute aussieht, und dass alles besser wird, hätte ich die Person nicht ernst genommen. Kein bisschen, wenn ich ehrlich sein soll. Also kommt es mir immer ein bisschen fade vor, anderen genau das zu sagen was mir früher auch am Arsch vorbei gegenagen wäre. Aber es ist die Wahrheit und außerdem gibt es absolut garnichts was mir damals geholfen hätte.

Oh, eine Sache vielleicht, Verständnis statt Vorwürfe.



It's hard for parents to see their kids grow up and understand how someone that young can have face things that we would consider to be adult problems.