

Presseinformation

»Dieses Buch ist das Ehrlichste, was ich jemals veröffentlicht habe. Ich wünsche mir, dass niemand mit seiner Geschichte mehr allein sein muss.« Sara Kulka

Sara Kulka

Das Mädchen, das ich retten musste

Meine Geschichte von Missbrauch, Sucht und Heilung

YES



Nach jahrelangen Therapien erzählt Sara Kulka nun ihre vollständige Geschichte: In *Das Mädchen, das ich retten musste* berichtet die Mutter zweier Töchter von Missbrauch, Trauma, Depressionen und Heilung. Denn während Millionen Fernsehzuschauer, Follower und Fans die Leipzigerin als unterhaltsame Kandidatin aus *Germany's Next Topmodel* kennen, führt sie hinter den Kameras einen Kampf, der sie fast das Leben kostete.

1990 in Polen geboren, wuchs Sara Kulka zunächst behütet, aber arm bei ihren Großeltern auf. Als sie sechs war, holte ihre Mutter sie nach Leipzig. Dort war alles fremd: die Sprache, die Stadt, die Mutter selbst. In der Schule wurde Sara gemobbt, zu Hause war sie oft allein. Ein Verwandter missbrauchte sie. Sie schwieg, aber von da an veränderte sich ihr ganzes Leben. Nach einem Suizidversuch kam Sara Kulka 2021 in eine psychiatrische Klinik, wo sie sich zum ersten Mal mit dem auseinandersetzte, was sie jahrzehntelang verdrängt hatte: mit dem sexuellen Missbrauch, den sie als Zehnjährige erlebt hatte; mit einer Kindheit, in der sie sich nicht geliebt, nicht gesehen und nicht geschützt fühlte und mit den Mustern, die daraus entstanden – der Sucht, der Depression und den zerstörerischen Beziehungen. Die Teilnahme an *GNTM* mit 21 Jahren schien der Befreiungsschlag zu sein – Aufmerksamkeit, Karriere, Familie. Doch die Traumata holen sie ein. Als ihre Ehe zerbrach, fiel auch die Fassade.

In *Das Mädchen, das ich retten musste* erzählt Sara von ihren Erfolgen, ihrem Zusammenbruch, einem Suizidversuch und dem langen Weg der Heilung. Sie beschreibt, wie sie lernte, die Zusammenhänge ihres Lebens zu verstehen, wie weit die Folgen eines transgenerationalen Traumas reichen und wie wichtig es ist, den Kreislauf nicht nur für sich, sondern auch für nachfolgende Generationen zu durchbrechen.

**Sara Kulka mit Fred Sellin: *Das Mädchen, das ich retten musste.*
*Meine Geschichte von Missbrauch, Sucht und Heilung***

Originalausgabe | ca. 200 Seiten | Hardcover

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

ISBN: 978-3-96905-451-2

auch als E-Book erhältlich

Erscheinungstermin: 20. Oktober 2026 bei Yes Publishing

Die Autorin



Sara Kulka, geboren 1990 in Polen, wurde durch ihre Teilnahme an der 7. Staffel der Casting-Show Germany's Next Topmodel einem Millionenpublikum bekannt. Zwar schied sie kurz vor dem Finale aus, wurde mit ihrer ehrlichen und unterhaltsamen Art jedoch ein Publikumsliebbling und blieb Zuschauerinnen und Fans bis heute in Erinnerung. Anschließend arbeitete sie als Model, war Covergirl des Playboy und trat in verschiedenen Reality-TV-Formaten auf, unter anderem im Dschungelcamp. Sie heiratete, bekam zwei Töchter, wurde Influencerin. Seit der Trennung von ihrem Mann lebt sie als alleinerziehende Mutter in Leipzig. Allein bei Instagram erreicht Sara Kulka 250.000 Follower mit Themen wie Feminismus und Mutterschaft und steht in engem Austausch mit ihrer Community.

Fred Sellin, Jahrgang 1964, studierte Journalistik, arbeitete als Redakteur für verschiedene Tages- und Wochenzeitungen und lebt heute als freier Autor in Hamburg. Er schrieb Biografien, investigative Sachbücher und True-Crime-Titel zu verschiedenen Themen.

Sara Kulka in der Öffentlichkeit (Auswahl):

- [NDR deep und deutlich \(18.10.2025\)](#)
- [Sat.1 Frühstücksfernsehen \(23.09.2025\)](#)
- [@sarakulka \(instagram\)](#)

Sara Kulka im Gespräch:

Mit ihrem Buch ist Sara Kulka eine Stimme für Betroffene und möchte zeigen, dass Heilung möglich ist. Mögliche Interviewthemen sind:

- Sexueller Missbrauch
- Trauma, Heilung und Therapie
- transgenerationale Traumata
- Depressionen
- Alleinerziehende Mutterschaft
- Social Media vs. Realität

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040-430 9315-14