

Experten klären auf

## Podcast "99/1" aus dem Kreis Pinneberg: Wenn Teenie-Liebe zum toxischen Albtraum wird

Von Cornelia Sprenger | 13.05.2025, 06:00 Uhr

Beitrag hören:  05:46



Für ihren Podcast hat Isabel Moss (Mitte) die beiden Wendepunkt-Experten Bianca Tietz (links) und Sascha Niemann interviewt. FOTO: MICHAELA BERBNER

**Im Podcast "99/1" schildert Isabel Moss aus Uetersen eine fiktive Beziehung, in der anfängliche Zuneigung in Gewalt umschlägt. Experten vom Wendepunkt Elmshorn ordnen das ein und zeigen Wege aus toxischen Mustern auf.**

Sarah und Thilo sind 15 Jahre alt und frisch verliebt. „Thilo und ich sind seit einem Monat zusammen. Und alles fühlt sich so besonders an“, vertraut Sarah ihrem Tagebuch an. Doch plötzlich ist gar nichts mehr perfekt. Thilo wirft Sarah vor, unehrlich zu sein und zu viel mit anderen Männern zu sprechen. Er isoliert sie nach und nach von ihren Freunden und ihrer Familie, schreit sie an, droht ihr, schlägt sie, zwingt sie schließlich auch zum Sex.

Die Geschichte von Sarah und Thilo ist fiktiv. Und doch erzählt sie von Erfahrungen, die zahllose Frauen so oder ähnlich erleben. Erzählt wird die Liebesgeschichte, die für Sarah innerhalb weniger Monate zu einem Albtraum wird, von Isabel Moss. Und zwar in einem Podcast, der sich genau an solche Frauen wie Sarah richtet. Und an Männer wie Thilo. Und an ihre Familien und Freunde.

### **Isabel Moss erzählt zum Teil ihre eigene Geschichte**

„Sarahs Geschichte ist auch ein Teil meiner eigenen Geschichte“, erzählt Isabel Moss. Die Uetersenerin ist heute 39 Jahre alt, arbeitet als freie Redakteurin und ist Mutter eines fünfjährigen Sohns. Als Teenager hat sie Ähnliches erlebt, wie Sarah. „Ich bin erst mit Mitte 20 in eine Therapie gegangen, um alles aufzuarbeiten“, erzählt sie. „Viel zu spät.“ Später hat sie ihre Geschichte dann auf den Bühnen von Poetry-Slams öffentlich geteilt. Und hat „viel zu viel Resonanz bekommen“, wie sie sagt.

Zahlreiche Frauen hätten ihr erzählt, ähnliches erlebt zu haben. Und wie gut es täte, endlich zu hören, dass sie nicht alleine mit einer solchen Geschichte sind. „Nun wusste ich also, dass auch ich mit meinen Erlebnissen nicht alleine da stand“, sagt Moss. „Aber es wäre wichtiger gewesen, so eine Unterstützung in der Jugend zu haben. Einer Zeit, in der sowieso alles querschlägt.“

## Wendepunkt-Experten ordnen ein

Weil sie nur wenig schnelle Hilfe dazu fand, erstellte Isabel Moss kurzerhand ihr eigenes Angebot: Den Podcast „99/1“, 20 Folgen, in denen nach und nach die Geschichte von Sarah und Thilo erzählt wird. Eingeflossen sind nicht nur Moss' eigene Erfahrungen. Sondern auch die Geschichten vieler Frauen, mit denen sie mittlerweile über das Thema gesprochen hat. Und nach jeder Geschichte folgt zur Einordnung ein Interview mit den Wendepunkt-Experten Bianca Tietz und Sascha Niemann.



Podcast-Autorin Isabel Moss 3. von rechts) wurde unterstützt von zahlreichen Menschen (von links): Anja Schwarzer vom Sachbereich Schulsozialarbeit der Stadt Elmshorn, Künstlerin Anne Lamsbach, Klaus Pannen von der Bürgerstiftung Elmshorn, Sascha Niemann vom Traumazentrum des Wendepunkts, Olaf Seiler, Ernst Thies und Uwe Altemeier von der Bürgerstiftung Elmshorn und Bianca Tietz vom Fachbereich Prävention des Wendepunkts. FOTO: CORNELIA SPRENGER

Die Fachleute beim Wendepunkt in Elmshorn helfen unter anderem Jugendlichen, traumatische Erfahrungen zu bewältigen. Und sie beraten gegen sexuelle Gewalt. „Vieles, was im Podcast passiert, kenne ich aus meiner täglichen Arbeit“, erklärt Tietz. „Bei Schulprojekten geht es oft um Grenzverletzungen. Um Mädchen, die zu ihrem ersten Mal überredet werden, obwohl sie noch gar nicht bereit sind dafür. Oder um Nacktbilder, die nach dem Ende einer Beziehung im Internet geteilt werden.“

Sascha Niemann ergänzt: „Es fängt mit kleinen Grenzüberschreitungen an. Und es ist so wichtig, dass Freunde und Familie der betroffenen Person dann das Gefühl geben, dass sie nicht alleine ist.“ Der Podcast richte sich deshalb ganz explizit auch an die Bezugspersonen der Betroffenen. Gerade bei Jugendlichen helfe es in der Regel wenig, zu beurteilen und zu verurteilen. Niemann: „Deshalb muss man seinem Kind immer wieder das Gefühl geben: Du kannst mir alles erzählen. Ich verurteile dich nicht.“

## Bislang 800 Zuhörer

Isabel Moss weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein gesundes Selbstbewusstsein ist, um eine toxische Beziehung frühzeitig zu erkennen und zu beenden. „Bei den Betroffenen fehlt oft das Selbstwertgefühl. Sonst würden sie ja gehen, sobald sie nicht gut behandelt werden.“ Werde das Erlebte jedoch nie aufgearbeitet, kehrten viele in die alte toxische Beziehung oder auch in ähnliche Beziehungen immer wieder zurück. „Sie kennen ja nichts anderes“, sagt Moss. „Ich selbst war sehr irritiert, als ich zum ersten Mal eine wunderbare, gesunde Beziehung hatte. Ich musste völlig umdenken. Und lernen, dass ich es verdiene, geliebt zu werden.“



Das Cover des Podcasts „99/1“. GRAFIK: ISABEL MOSS

[Der Podcast über Sarah und Thilo ist seit dem vergangenen Herbst kostenlos beim Online-Streamingdienst Spotify abrufbar.](#) Er ist für Zuhörer ab 16 Jahren empfohlen und mit entsprechenden Trigger-Warnungen versehen. 800 Zuhörer hat er mittlerweile gefunden. Isabel Moss will aber noch mehr Menschen erreichen.

Dazu gibt es schon einige Ideen. Anne Lamsbach, eine befreundete Künstlerin und Kunstlehrerin, könnte sich ein Schulprojekt zu dem Podcast vorstellen. Der Wendepunkt Elmshorn hat bereits Präventionsmaterial, Flyer und Aufkleber erstellt, die in den Schulen verteilt werden sollen. Uwe Altemeier vom Sportverein EMTV würde den Podcast gerne für die Präventionsarbeit nutzen. Und die Bürgerstiftung Elmshorn, die das Projekt mit 5000 Euro unterstützt hat, wünscht sich eine Nutzung in der Schulsozialarbeit.