

+ „So offen wie möglich“: Podcasterin spricht über sexuelle Gewalt

16.07.2025, 17:00 Uhr • Lesezeit: 6 Minuten

Von Anne Dewitz
Verantwortliche Redakteurin



Journalistin Isabel Moss aus Uetersen klärt mit ihrem Podcast 99/1 über sexuelle Gewalt auf. Die 20 Folgen hat sie zu Hause in ihrem Büro aufgenommen.

© Anne Dewitz | Anne Dewitz

Uetersen. Isabel Moss hat in ihrer Schulzeit selbst Traumatisches erfahren. In 20 Folgen verarbeitet sie nun das Geschehene und redet über Tabus.

Auf ihrem Schreibtisch steht ein Teller mit Heilsteinen. Bunte Kerzen sind neben Flakons mit Düften drapiert. Fotos von Familie und Freunden pinnen an der Wand. Über dem Arbeitsplatz hängt ein Windspiel aus Bambus. Es ist mehr als reine Dekoration. **Isabel Moss** hat sich einen Ort geschaffen, der positiv stimmt, der ihr Kraft gibt.

Die braucht die freie Journalistin, die mit ihrem Mann und dem gemeinsamen Sohn (5) in einem Haus in **Uetersen** lebt. Denn hier in ihrem Büro hat sie ein Jahr lang an einem **Podcast** gearbeitet, der sich intensiv mit **sexueller Gewalt** in der **Jugend** beschäftigt – und mit ihrem eigenen Trauma, das die gebürtige Hamburgerin während ihrer Schulzeit erlebt hat.

Podcast 99/1 thematisiert sexuelle Gewalt in der Jugend

Die 39-Jährige hat ein Jahr lang an dem Podcast mit dem Namen 99/1 (Neunundneunzigzueins) gearbeitet. 20 Folgen sind es geworden. Sie erzählen chronologisch die Geschichte von Sarah, die mit Thilo zusammen ist. Anfangs erscheint ihr die Beziehung perfekt, doch Sarah übersieht viele Warnsignale. Von Folge zu Folge steigert sich die Gewalt gegen sie.

Thilo manipuliert und demütigt Sarah. Immer mehr gerät sie in Abhängigkeit zu Thilo, entfremdet sich von Freunden und Familie. Sarah wird von Thilo mehrfach vergewaltigt.

Podcasterin: Hat ihren Peiniger nie angezeigt

„Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter“, sagt sie. Es geht von emotionaler Erpressung – „Wenn du mich liebst, dann machst du das.“ – über Schubsen oder Schütteln im Streit, bis hin zu Sex mit einem betrunkenen oder betäubten Mädchen. „Grenzüberschreitungen können unbewusst und bewusst passieren“, sagt sie. Bis hin zum Ignorieren eines Neins und zur Vergewaltigung.

Isabel Moss spricht mit sanfter Stimme – und aus eigener Erfahrung. „So offen und konkret wie möglich“, sagt sie. Aber immer darauf bedacht, dass der Täter nicht identifizierbar ist. Nicht um ihn zu schützen, sondern sich selbst. „Wenn ich schwerwiegende Behauptungen aufstelle, kann es sein, dass ich am Ende verklagt werde“, sagt sie. Sie selbst hat das, was ihr zugestoßen ist, nie bei der Polizei zur Anzeige gebracht.

Sexuelle Gewalt: Mehr als die Hälfte aller Jugendlichen hat sie erlebt

Das tun die wenigsten Betroffenen: lediglich fünf Prozent. „52 Prozent der Jugendliche sind von sexualisierter Gewalt im echten Leben und im Internet betroffen“, erklärt sie und bezieht sich auf Zahlen von Unicef. Die Dunkelziffer sei sicherlich noch höher.



Wie kann man sich aus einer solchen Beziehung befreien? „Mit vielen Versuchen“, sagt Isabel Moss. „Der andere steuert dein Leben und du handelst so, wie er es möchte.“ Manchmal dauert es Jahre, sich zu lösen, auch bei ihr. Nach der Trennung hat sie acht Jahre nicht darüber gesprochen, was ihr passiert ist. „Ich habe mich isoliert gefühlt, obwohl ich weiterhin Kontakt zu anderen Menschen hatte.“ Nach Außen hin hat sie nicht erkennen lassen, wie es in ihr aussah.

Isabel Moss: Ein Nein zählt, auch wenn zuvor 99 Mal Ja gesagt wurde

Irgendwann bricht sie zusammen und geht für zwei Wochen in eine stationäre Traumatherapie. Der erste Schritt hin zur Aufarbeitung ist getan. Es folgen viele Jahre Therapie. „Heute habe ich damit abgeschlossen, aber es gibt Momente, wo einiges aus dieser Zeit hochkommt. Aber ich hadere nicht mehr damit, denn durch den Podcast und die Aufklärungsarbeit hat alles einen Sinn bekommen“, sagt sie.

Das was Isabel Moss und die fiktive Sarah erleben, sind keine Einzelfälle. „Wenn du 100 Frauen fragst, ob sie schon sexualisierte Gewalt erlebt haben, werden 99 mit Ja antworten“, sagt Isabel Moss. Darum hat sie den Podcast auch 99/1 genannt. Doch auch noch aus einem anderen Grund: Ein Nein zählt, auch wenn zuvor 99 mal Ja gesagt wurde.

Jugendliche haben freien Zugang zu Frauen missachtenden Pornos

Auch wenn sich der Podcast hauptsächlich an Mädchen und Frauen richtet, soll sich niemand ausgeschlossen fühlen. „Auch Jungs und Männer können Gewalt erleben.“ Zudem hätten Kids heutzutage im Internet freien Zugriff auf Pornos, in denen Mädchen und Frauen geschlagen, angespuckt, gewürgt, runtergedrückt und benutzt würden. Das mache es schwierig, eine gesunde Sexualität zu entfalten.



Journalistin Isabel Moss aus Uetersen arbeitet unter anderem für Beauty- und Fashion-Magazine und pflegt verschiedene Webauftritte. Über ihren Podcast kommt sie auch mit Schülern ins Gespräch.

Der Podcast soll von möglichst vielen Menschen gehört werden. „Nur wenn wir uns austauschen, können wir lernen, uns besser zu schützen“, sagt Isabel Moss. Er richtet sich an alle, die sich diesem Thema stellen möchten, nicht nur an Opfer, sondern auch an Angehörige und Freunde.

Experten ordnen Podcast über sexuelle Gewalt in der Jugend ein

Isabel Moss hat die 20 Folgen bewusst alle gleichzeitig veröffentlicht. Wer ihn hört, kann Folgen durchhören, überspringen oder pausieren, wenn das Erzählte zu sehr triggert. Am Ende jeder Folge geht die Journalistin mit den Fachkräften von der Beratungsstelle Wendepunkt in Elmshorn ins Gespräch. Sascha Niemann aus der Beratung und Bianca Tietz aus der Prävention geben praktische Tipps über Warnzeichen, Grenzüberschreitungen, Selbstschutz und Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen.

Moss ist bei der Entwicklung des Podcasts auf den Wendepunkt zugekommen, um den präventiven Charakter zu verstärken. Ihre Präventionsarbeit möchte sie weiter ausbauen. Ein erstes Schülerprojekt konnte sie bereits realisieren. Schüler der zehnten Klasse an der Klaus-Groth-Gemeinschaftsschule in Tornesch haben sich im Kunstunterricht intensiv mit dem Podcast auseinandergesetzt und das Gehörte in Bildern verarbeitet.

Über Podcast über sexuelle Gewalt in der Jugend auch Schüler erreichen

„Die Rückmeldungen von den Jugendlichen sind durchweg positiv“, sagt die Podcasterin. Sie seien sehr aufgeschlossen und dankbar gewesen, dass sie die Erfahrungen geteilt habe. Manche hätten erzählt, dass sie auch schon Grenzüberschreitungen erlebt hätten.

Ihr Ziel ist es, künftig auch an Schulen über die Grenzen Schleswig-Holsteins hinweg mit Schülern über sexuelle Gewalt ins Gespräch zu kommen, möglichst niedrigschwellig. Dafür ist sie auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Auch die Produktion des Podcasts wurde durch die Bürgerstiftung Elmshorn finanziell unterstützt.