



UNABHÄNGIGE KOMMISSION  
ZUR AUFARBEITUNG  
SEXUELLEN KINDESMISSBRAUCHS

STORIES THAT MATTER  
HAYATTAN NİKÂYELE  
ИСТОРИИ, ИМЕЮЩИЕ  
ЗНАЧЕНИЕ

GESCHICHTEN  
DIE ZÄHLEN

Für eine Kindheit und Jugend

ohne sexualisierte Gewalt.

For a childhood free of sexual violence.

# „DANACH HABE ICH MICH WIE EINE KLEINE HELDIN GEFÜHLT“

Amar D.\* hat lange mit sich gerungen, bis sie das Angebot der Aufarbeitungskommission angenommen hat, über die in der Kindheit erlebte sexualisierte Gewalt zu sprechen. Ihre Motivation war, mit ihrer Geschichte ein Stück weiterzukommen, aber auch für andere Betroffene etwas Gutes zu tun. Ihr war Anonymität vor dem Hintergrund ihrer familiären Einwanderungsgeschichte besonders wichtig. Die Kontaktaufnahme empfand sie als angenehm, im Gespräch fühlte sie sich beschützt und ernstgenommen.

## **Wie haben Sie davon erfahren, dass Sie der Kommission Ihre Geschichte erzählen können?**

**Amar D.:** Ich glaube, das war damals durch Flyer oder kleine aufgedruckte Plakate in der Bahn. So genau erinnere ich mich nicht mehr.

## **Warum haben Sie das Angebot wahrgenommen?**

**Amar D.:** Mein erster Impuls war, mich nicht zu melden. Mein innerer Prozess ging über Monate. Ich habe dann jeden Tag immer wieder darüber nachgedacht, über Wochen hinweg. Und dann habe ich erst einmal auf die Internetseite geschaut. Dort gab es dieses Angebot der vertraulichen Anhörung. Da hatte ich den Eindruck, dass man da etwas verändern will, dass diese Problematik ernstgenommen wird. Da alles absolut anonym ist in einem geschützten Rahmen, da habe ich dann gedacht, dass es eine gute Idee ist, sich zu melden und diesen Schritt zu machen.

## **Hatten Sie Bedenken oder Sorgen, das Angebot anzunehmen?**

**Amar D.:** Ja, schon. Einmal, weil ich über die Sache auch nie wieder gesprochen habe. Also, mein Mann weiß natürlich Bescheid, ich habe es mal erwähnt, aber nicht tiefergehend. Ich habe es halt jahrzehntelang verdrängt. Mir war wichtig, dass das keiner rausfindet, dass das auf keinen Fall an die Öffentlichkeit kommt. Wenn meine Familie davon erfahren hätte, das wäre sehr unangenehm für mich gewesen und auch für sie.

## **Welche Rolle spielte Ihre Einwanderungsgeschichte bei der Anhörung?**

**Amar D.:** Ich weiß aus eigener Erfahrung mit anderen Situationen, dass man allein dasteht. Man hat keinen Rückhalt aus der eigenen engsten Familie und das macht einem die Situation sehr schwer, wenn einen keiner unterstützt dabei. Also dafür muss man leider mit sich ringen, um den Schritt zu gehen, um darüber zu reden. Weil das mit sehr viel Scham für sich selbst, für die Familie, für die eigene Kultur belastet ist. Dazu kommt, dass in meiner Community sowieso immer die Frau schuld ist. Deshalb geraten die meisten bei so einem Fall in Konflikt mit Eltern, Onkeln, Cousinsen und Cousins, wenn die davon erfahren.



**„ES WAR EIN SCHRITT,  
DER MIR PERSÖNLICH AUCH  
MUT GEMACHT HAT,  
DASS ICH GEHÖRT WERDE,  
OHNE ÖFFENTLICH AUFZUTRETEN.“**

### **Wie haben Sie das Gespräch erlebt?**

**Amar D.:** Also davor hatte ich wahnsinnige Angst, zur Anhörung zu kommen. Und ich war im Vorfeld auch nicht sicher. Aber es war dann tatsächlich so, dass ich mich im Gespräch so sicher und so aufgefangen gefühlt habe in einem geschützten Rahmen. Dass alles irgendwie Menschenmögliche getan wurde, um mir die Situation so einfach wie möglich zu machen, dass ich mich entspannt habe und darüber reden konnte. Und danach habe ich mich tatsächlich wie eine kleine Heldin gefühlt. Weil es für mich einfach ein Schritt war in Richtung Genesung, in Richtung Heilung, und ich das Gefühl hatte, etwas Gutes getan zu haben.

### **Gibt es etwas, das Sie den Menschen sagen möchten, die als Kind sexualisierte Gewalt erleiden mussten wie Sie?**

**Amar D.:** Vielleicht nur, dass ich mir wünsche, dass wir alle den Mut fassen, uns gegenseitig zu unterstützen, dass wir einfach mehr zusammenstehen, uns mehr gegenseitig Halt geben. Das wünsche ich mir. Es war ein Schritt, der mir persönlich auch Mut gemacht hat, dass ich gehört werde, ohne öffentlich aufzutreten oder meinen Namen in den Medien wiederzufinden, oder dass meine Familie in irgendwelche unangenehmen Situationen kommt.

\* Pseudonym

# IHRE GESCHICHTE IST WICHTIG

Sind Sie von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend betroffen? Wir möchten Sie ermutigen, uns von Ihren Erfahrungen zu berichten. Mit Ihrer Geschichte können Sie dazu beitragen, dass sich etwas in unserer Gesellschaft verändert und Kinder und Jugendliche in Zukunft besser geschützt sind.

Melden Sie sich bei uns! Auch als Zeitzeug\*in können Sie uns berichten. Das ist im Rahmen einer vertraulichen Anhörung oder als schriftlicher Bericht möglich.

## WIE ERREICHEN SIE UNS?

Sie können uns schreiben, anrufen oder sich direkt auf unserer Internetseite für eine vertrauliche Anhörung anmelden.

✉ [kontakt@aufarbeitungskommission.de](mailto:kontakt@aufarbeitungskommission.de)

☎ Infotelefon Aufarbeitung 0800 40 300 40

🌐 [www.aufarbeitungskommission.de](http://www.aufarbeitungskommission.de)



## **Julia Gebrande, Vorsitzende der Aufarbeitungskommission**



Julia Gebrande hat selbst zahlreiche Anhörungen begleitet. Sie kennt die Zweifel und Fragen von Betroffenen, die mit dem Gedanken spielen, ihre Geschichte zu erzählen. Im Interview beantwortet sie Fragen, die sich Betroffene im Vorfeld einer Anhörung häufig stellen.

### **Wie läuft eine Anhörung bei der Aufarbeitungskommission ab?**

**Julia Gebrande:** Eine vertrauliche Anhörung ist ein Gespräch, das in einem sicheren und geschützten Rahmen stattfindet. Es wird von zwei qualifizierten Anhörungsbeauftragten durchgeführt. Eine vertrauliche Anhörung kann auch per Video durchgeführt werden, eine spezielle Sicherheitstechnik wahrt dabei die Vertraulichkeit.

### **Was kann meine Geschichte eigentlich bewirken?**

**Julia Gebrande:** Wir lernen aus den Geschichten. Sie können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche besser vor sexuellem Missbrauch geschützt werden, indem Schutzkonzepte entwickelt, Strukturen in Institutionen verändert und Gesetze verbessert werden. Darüber hinaus hat die Kommission das Ziel, die Hilfe- und Unterstützungsangebote für heute erwachsene Betroffene zu verbessern. Das Wissen und die Erfahrungen Betroffener können dabei helfen.

### **Wie kann ich sicher sein, dass meine Familie oder mein Umfeld nicht davon erfährt, wenn ich meine Geschichte erzähle?**

**Julia Gebrande:** Alles, was uns Betroffene in einem Gespräch oder schriftlich mitteilen, bleibt vertraulich. Bevor wir die Inhalte auswerten, werden Namen, Orte und genaue Zeitangaben gelöscht. Wenn wir die Auswertungen veröffentlichen, sind die Informationen absolut anonym. Was zählt, ist ihre Geschichte.

## **Was habe ich persönlich davon, wenn ich meine Geschichte erzähle?**

**Julia Gebrande:** Das Sprechen über die erlittene Gewalt kann entlastend und erleichternd sein und zur persönlichen Verarbeitung beitragen. Dennoch ist uns klar, dass es viel Kraft erfordert, darüber zu sprechen. Durch die Erfahrung kann aber ein Gefühl der Anerkennung für das erlittene Unrecht entstehen. Manche Betroffene beschreiben es so, dass sich das Geschehene wie ein schwerer Rucksack anfühle, den sie bisher tragen mussten. Durch das Sprechen wird die Last leichter.

## **Ist so eine Anhörung wie eine Befragung bei der Polizei?**

**Julia Gebrande:** Im Gegenteil. Eine vertrauliche Anhörung ist ein Gespräch, bei dem Betroffene selbst entscheiden, was sie erzählen wollen und was nicht. Sie können jederzeit eine Pause machen und auch selbst bestimmen, wann sie es beenden. Betroffene können eine Vertrauensperson zur Unterstützung mitbringen. Auf Wunsch kann auch eine Mitarbeiter\*in einer Fachberatungsstelle die betroffene Person begleiten.

## **Wer kann sich bei der Aufarbeitungskommission melden?**

**Julia Gebrande:** Sexualisierte Gewalt gibt es in allen Bereichen und Communitys. Alle Menschen sind willkommen, die darüber berichten wollen. Neben Betroffenen können sich auch Zeitzeug\*innen wie Eltern, sonstige Verwandte, Freund\*innen oder Lehrkräfte an uns wenden. Bisher haben sich nur wenige Betroffene mit Einwanderungsgeschichte bei uns gemeldet. Das möchten wir gerne ändern. Darum bieten wir zum Beispiel unsere Informationen in verschiedenen Sprachen an.

**„SEXUALISIERTE GEWALT GIBT ES IN ALLEN BEREICHEN UND COMMUNITYS.“**

# IMPRESSUM



## Herausgeberin

Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung  
sexuellen Kindesmissbrauchs

Glinkastraße 35, 10117 Berlin

Postanschrift: Postfach 11 01 29, 10831 Berlin



[kontakt@aufarbeitungskommission.de](mailto:kontakt@aufarbeitungskommission.de)



[www.aufarbeitungskommission.de](http://www.aufarbeitungskommission.de)

[www.geschichten-die-zaehlen.de](http://www.geschichten-die-zaehlen.de)

Instagram: [aufarbeitungskommission](https://www.instagram.com/aufarbeitungskommission)

Bluesky: [@aufarbeitung.bsky.social](https://bsky.app/profile/aufarbeitung.bsky.social)



**Infotelefon Aufarbeitung 0800 40 300 40**

in 19 Sprachen (kostenfrei und anonym)

## Sprechzeiten

Montag, Mittwoch und Freitag

von 9 bis 14 Uhr

Dienstag und Donnerstag

von 15 bis 20 Uhr