

## Was ist Stalking?

Stalking steht für das beabsichtigte, böswillige und wiederholte Verfolgen und Belästigen einer Person. Die stalkende Person ist meist der ehemalige Partner/die ehemalige Partnerin. So kann Stalking als ein Versuch der verlassenen Person gewertet werden, wieder in Kontakt zu kommen und auch die „Liebe“ des/der anderen wieder zurück zu gewinnen. Der Täter/die Täterin glaubt also vielfach, durch dieses Verhalten die Zuneigung zurückzugewinnen. Wenn die Stalker jedoch merken, dass ihre Handlungen nicht das gewünschte Ergebnis bringen, können ihre Gefühle in Hass und Zorn umschlagen.

## Beispiele für Stalking

- Schreiben von „Liebesbriefen“ (die aber oft sehr verletzend sind) in Form von E-Mails, Text-Nachrichten oder Nachrichten per Post oder am Auto
- Ständiges Anrufen
- Beobachten, Verfolgen, Auskundschaften
- Aufschalten von Inseraten und Anzeigen ohne Einwilligung der betroffenen Person
- Bestellen von Waren und Dienstleistungen im Namen der betroffenen Person
- Gehässige Einträge in Internet-Foren oder Gästebüchern (Cyberstalking)
- Häufige Präsenz in der Nähe der Wohnung oder der Arbeitsstelle
- Drohungen (indirekt oder direkt)
- Sachbeschädigungen (aufgeschlitzte Autoreifen oder Kratzer im Lack, Beschädigung an Tür oder Briefkasten, eingeschlagene Fensterscheiben etc.)

## Seelische Auswirkungen für die betroffenen Personen

Ein hartnäckiges Stalken kann zu massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Besonders wenn die Vorfälle anhalten und sich über eine lange Zeit erstrecken, können sie Schlafstörungen, Angstzustände, depressive Verstimmungen und ähnliches verursachen. Dies führt zu einem eingeschränkten Bewegungsraum, weil immer die Angst im Nacken sitzt, die stalkende Person könnte auftauchen. Manche betroffenen Personen verstecken sich bewusst. Viele werden sehr schreckhaft und vorsichtig und sind völlig von der Situation vereinnahmt.

## Was können Betroffene selbst tun?

Im Idealfall dem Stalker sofort und unmissverständlich am besten unter Zeugen oder per Einschreiben klar machen, dass kein Kontakt erwünscht ist, und dass er/sie derartiges Verhalten unterlassen soll.

Dieses sollte die **erste und letzte** persönliche Reaktion sein.

Eine Gewalt- oder Opferberatungsstelle aufsuchen, die betroffene Personen kompetent über weitere Massnahmen informieren und unterstützen kann.

Am besten Ruhe bewahren und mit Freundinnen/Freunden bzw. Verwandten über ihre Situation reden.

Sich bei der Suche nach Hilfe von niemanden wegschicken oder mit: „Das ist doch nicht so schlimm!“ abspeisen lassen.

Alle möglichen Beweise über das Stalking aufheben bzw. speichern (Text- oder Sprachnachrichten, Combox-Nachrichten, E-Mails, Briefe, Geschenke mit Grußkarten etc.). Gibt es Schwierigkeiten, bestimmte Beweise (wie beispielsweise Blumen) aufzubewahren, sollten diese mit einem aktuellen Datumsbezug (z.B. Tageszeitung) fotografiert werden.

Zusätzlich ist ein Stalking-Tagebuch sehr hilfreich, in dem Ort, Datum, Uhrzeit, die Aktionen selbst oder sonstiges notiert werden. Dadurch kann der Stalking-Verlauf rekonstruiert und bei rechtlichen Schritten als Beweismittelkette dienen.

Augen- und/oder Ohrenzeugen suchen, die Aktionen des Stalkers bestätigen können. Vor allem Personen aus der Nachbarschaft könnten etwas bemerkt haben.

Bei Straftatbeständen (siehe vorgenannte Tatbestände) eine Anzeige bei der Polizei erstatten.

Bei Telefonterror eine Anrufliste durch die Telefongesellschaft erstellen lassen und eine geheime Telefonnummer beantragen.

Die alte Nummer muss unbedingt weiter in Betrieb gehalten werden, sodass die Stalker im Glauben sind, dass sein Terror weiter ankommt.

Den eingeschlagenen Weg konsequent weiterverfolgen. Zögern oder Rückzüge könnten von Stalkern falsch interpretiert werden.

Unter Umständen spezialisierte Beratungsstellen, medizinische oder psychologische Hilfen aufsuchen.