

Stalking-Opfer?

So wehren Sie sich richtig!



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Arzt verfasst worden. Alle Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Wie erkenne ich Stalking?.....	7
Opfer befinden sich in extremer Not.....	11
Wie verhalte ich mich zunächst?.....	13
Wozu ein letztes Gespräch?.....	16
Versprechen Sie sich nichts von Stalkern.....	17
Die ersten Abwehrmaßnahmen.....	18
Was Sie bei anhaltendem Terror tun sollten.....	21
Das sind die wirkungsvollsten Waffen.....	22
Schlusswort.....	30

Vorwort

Stalking ist ein Begriff aus dem Englischen und entstammt ursprünglich der Jägersprache: nämlich das Heranpirschen an Wild, auf die Pirsch gehen, präzise Informationen über die Opfer sammeln, sie einkreisen, sie an verschiedenen Orten beobachten, um sie dann im richtigen Moment zu erlegen. Daraus ist der moderne Begriff des Nachstellens von Menschen entstanden.

Seit 2007 ist Stalking in Deutschland ein Straftatbestand (von einem bis zu zehn Jahren Haft) – in anderen Ländern wird es ähnlich verfolgt und abgestraft. Dafür ist eigens ein neuer Paragraf ins Strafgesetzbuch aufgenommen worden. Bis zu diesem Zeitpunkt war Stalking nicht so bekannt und leider auf die leichte Schulter genommen worden, was für Betroffene sehr zum Nachteil war, denn sie konnten sich nicht wirksam wehren.

Im übertragenen Sinn versteht man darunter die andauernde Verfolgung oder Belästigung einer Person – Psychoterror per excellence. Täter machen ihren Opfern das Leben regelrecht zur Hölle, verfolgen sie zwanghaft und bedrohlich, belästigen und terrorisieren sie, greifen sie im schlimmsten Fall sogar an und töten sie.

Einer der bekanntesten Fälle war eine deutsche Tennis-Weltranglisten-Erste, die rund um den Globus von einem Stalker verfolgt wurde; deren Gegenerin stach er dann auf dem Platz nieder, um seinem Idol zum Sieg zu verhelfen. Die Karriere der angegriffenen Top-Spielerin war abrupt beendet – mit Millionen-Verlusten; sie fand nur mühsam und mit mäßigem Erfolg zurück in den Tennis-Zirkus.

Opfer von Stalkern wissen oft nicht mehr ein noch aus, sind total verzweifelt. Opfer werden durch den ständigen Psychoterror regelrecht krank.

Mehr als 80 Prozent der von Stalking Betroffenen sind Frauen. Opfer können Ex-Ehefrauen, Freundinnen, Arbeitskollegen, Nachbarn und Familienangehörige sein – aber auch Stars wie Fernsehhelden, Sängerinnen, Prominente, deren Fans ausrasten oder deren Zuneigung zu ihren Idolen angeblich nicht erwidert wird. Man kennt das ja von kreischenden Teenies, die beim Auftritt ihrer Idole in Ohnmacht fallen – so ähnlich muss man sich die total durch geknallte Gefühlswelt von Stalkern vorstellen.

In Deutschland hat man in einem Jahr rund 25.000 Fälle polizeilich erfasst. Jedoch ist die Dunkelziffer mehrfach höher. Schätzungen besagen, dass jeder Zehnte in seinem Leben schon mal Opfer eines Stalkers oder einer Stalkerin geworden ist. In Deutschland geht man von offiziell 600.000 Stalking-Opfern aus. Allerdings ist die Dunkelziffer weitaus höher. Das liegt einerseits daran, dass viele Menschen aus Scham erst gar nicht die Polizei einschalten. Andererseits werden auch zahlreiche Stalking-Fälle anders „verbucht“, etwa als häusliche Gewalt. Jährlich fünf Millionen Frauen und anderthalb Millionen Männer werden einer Studie zufolge in den USA Opfer von Stalking. Dabei spielt in 40 Prozent der Fälle sogar Gewalt eine Rolle, in denen Täter auch physisch übergriffig werden.

Es gibt zwei Tätergruppen: die eine bleibt im Hintergrund und agiert anonym, die andere nimmt sogar auf verschiedene Art Kontakt zu ihrem Opfer auf.

Eifersucht und eine nicht erwiderte Liebe oder auch eine Beziehung, die in die Brüche gegangen ist, sind die Haupt-Auslöser von Stalking.

Manchmal sind es auch einfach nur Mutproben, wenn ein Stalker der Queen aufs Dach steigt oder ins Bett eines Popstars hüpfte. Stalking kann auch Rache sein, etwa auf einen Anwalt für den verlorenen Prozess. Betroffen sind auch solche Menschen, die mit viel Publikumsverkehr zu tun haben wie Mitarbeiter in Banken, Geschäften oder Krankenhäusern/Arztpraxen. Es geht aber auch umgekehrt: Patientinnen können auch von einem Stalker, etwa Arzt, belästigt werden. Stalking kann auch unter Konkurrenten der gleichen Berufssparte vorkommen, wenn ein Mitbewerber erfolgreicher ist oder er einem anderen Konkurrenten einen Auftrag weggeschnappt hat, dann kommen Neid und Rache hinzu, der Gedanke an Niederlage. Stalker sehen sich häufig aber auch selbst als Opfer.

Stalking war lange Zeit als Kavaliersdelikt gesehen, bis die ersten Todesfälle bekannt wurden. Mittlerweile steht Stalking unter Strafe. So sind bereits mehrjährige Gefängnisstrafen ausgesprochen worden. Der Knackpunkt ist immer noch der:

Was passiert nach der Strafe, wie schützt man Opfer dann noch wirkungsvoll? Die Strafen sind nicht so drakonisch wie bei Mord, wo das Gericht auch noch eine lebenslange Sicherungsverwahrung bei Feststellung der besonderen Schwere der Schuld verhängen kann, etwa bei Vergewaltigungen und Missbrauch.

In diesem eBook erfahren Sie, wie Sie sich gegen Stalking wirkungsvoll schützen können, wie Sie erste Anzeichen feststellen und welche Möglichkeiten Sie haben – bis hin zur Polizei, zum Gericht und zur Verurteilung des Stalkers. Allerdings müssen Sie immer Ihren eigenen Weg gehen, jedes Stalking ist sehr individuell und von Fall zu Fall verschieden.

Wie erkenne ich Stalking?

Es ist **nicht immer einfach**, den Stalker gleich zu erkennen. Manchmal wundert man sich erst mal nur über plötzliche Aufmerksamkeiten und Zuneigung, fühlt sich vielleicht noch am Bauch gepinselt und nimmt die Aufdringlichkeit gar nicht so wahr oder auch ernst.

Aber hallo! **Vorsicht ist geboten**. Immer dann, wenn Sie die Liebesbekundungen nicht erwidern können, müssen bei Ihnen alle Alarmglocken klingeln. Es sollte Sie einfach verwundern, dass ihnen jemand so **penetrant nachstellt**. Achten Sie deshalb insbesondere auf **folgende Alarmzeichen**:

- Sie bekommen auffallend **viele Anrufe** – anonym oder von einer bestimmten Person.
- Sie bekommen **ständig Mails** auf Ihren Laptop, Computer oder Ihr Tablet sowie SMS auf Ihr Handy oder Smartphone.
- Stalker nehmen unter Umständen auch **Kontakte über Dritte** zu Ihnen auf. Etwa über Arbeitskollegen. „Du Kai, kannst Du nicht mal Brigitta heute Mittag in die Kantine zum Essen einladen; dann stoße ich rein zufällig dazu; ich mag sie nämlich, aber sie verschmäht mich; hilf mir doch bitte mal!“
- Sie pflegen plötzlich **die gleichen Gewohnheiten wie Freizeitaktivitäten**, gehen in dieselbe Tennishalle, ins gleiche Schwimmbad, in dieselbe Sauna, wandern durch den gleichen Wald, gehen auf den Feldwegen, die man selbst auch ständig benutzt, spielen Squash dort, wo man selbst auch spielt und so weiter.

- Ihr **Briefkasten quillt über** mit Briefen und Karten
- Täter hinterlassen **Botschaften am Auto**, klemmen einen Zettel hinter den Scheibenwischer. Oder sie kleben **Liebesbriefe an die Haustür**, legen unbemerkt eine Nachricht auf den Schreibtisch. Ganz peinlich ist die **rote Rose auf dem Arbeitsplatz**.
- Paketdienste liefern Ihnen Unmengen an **Päckchen und Paketen**.
- Sie bekommen plötzlich **Geschenke**, etwa einen **Blumenstrauß** oder teures Parfüm.
- Ihnen folgt immer ein bestimmtes **Auto**.
- Sie fühlen sich **beobachtet** oder verfolgt.
- Jemand sucht ständig **Ihre Nähe**, am Arbeitsplatz oder vor der Haustür, „rein zufällig“ im Supermarkt oder anderswo.
- Es **lingelt öfter an Ihrer Tür** und niemand steht da, wenn Sie öffnen.
- Jemand **drängt** Sie auf der **Autobahn ab**.
- Im **Bus** steht immer dieselbe Personen neben Ihnen oder setzt sich zu Ihnen, dasselbe im **Zug**.
- Im **Aufzug** zwängt sich in letzter Sekunde noch jemand hinein und sucht sogar körperliche Nähe.
- Auf Ihrem **Handy klingelt es ständig**.
- Ihre **Hauswand** ist mit Parolen oder Liebesbekundungen **besprüht**.

- Ihr **Auto ist zerkratzt** oder die **Reifen sind zerstoehen**.
- In **sozialen Netzwerken** wird über Sie hergezogen oder werden **kompromittierende Fotos** veröffentlicht.

Alles das und noch mehr sind Anzeichen, dass ein Stalker hinter Ihnen her ist. Das sollte Sie **aufschrecken** und alle Vorsichtsmaßnahmen in Ihnen wachrütteln. Werden Sie hellhörig, wenn Ihnen plötzlich Personen zu nahe treten, mit denen Sie **gar nichts zu tun haben wollen**, für die Sie nichts empfinden und deren Kontaktversuche Sie als **unangenehm, belästigend und aufdringlich** empfinden.

Registrieren Sie das feinsinnig und gehen darüber nicht einfach hinweg, denn das würde jeder Stalker als Ermutigung empfinden. Sagen Sie sich selbst auch nicht „Na ja, ist ja toll, dass ich überall solche Chancen habe!“ Sie müssen das erkennen, sonst machen Sie sich selbst das Leben zur Hölle.

Also immer wenn auffallend oft eine bestimmte Person auf unterschiedlichem Weg versucht, Sie zu kontaktieren, obwohl Sie es gar nicht wollen, schrecken Sie auf: Stalker im Anmarsch!

Sie müssen natürlich damit rechnen, dass krankhafte Stalker die **Schlagzahl erhöhen** und zu härteren Mitteln greifen – etwa

- In Ihre **Wohnung einbrechen**
- Nutzlose, **wertlose Dinge wie Unterwäsche oder Fotos klauen**
- **Sachbeschädigungen** an Ihrem Eigentum vorgenommen werden
- In Ihr **Schlafzimmer steigen**, um sich in Ihr Bett zu legen
- **Gewalttätig werden** und Sie angreifen sowie verletzen

- Ihr Haus mit **Farbbeuteln** oder Eiern bewerfen
- Durch Ihre **Fensterscheibe schießen** oder Ihre Einfahrt versperren
- Sie auf der **Arbeit schlecht machen**
- In sozialen Netzwerken Sie schlecht machen, Ihnen **Schaden zufügen** und private Fotos veröffentlichen (beliebt sind bei Promis Szenen aus dem Badeurlaub mit und ohne Bikini)
- Ihnen **keine Privatsphäre mehr erlauben**
- Sie wie **Paparazzi** in jeder peinlichen Situation ablichten
- Ihnen **Schaden** in jeder erdenklichen Art und Weise (**materiell, körperlich, psychisch**) zufügen wollen, etwa durch das **Provozieren eines Unfalls** oder indem man Sie vor einen **einfahrenden Zug stößt** oder Sie mit **nächtlichen Anrufen terrorisiert, aus dem Schlaf reißt**
- **Psycho-Terror** in allen Facetten.

Sie sehen also, was Ihnen blühen kann und woran Sie nun Stalker klar ausmachen. Und das ist nun wirklich **kein Kavaliersdelikt** mehr, sondern zerstört Sie.

Opfer befinden sich in extremer Not

Opfer von Stalking sind oft in einer **sehr verzweifelten Lage**, psychisch wie physisch. Sie leben in ständiger **Angst**, dass der Stalker oder die Stalkerin zuschlägt und **übergriffig** wird. **Schlaflose Nächte**, Panikattacken, **Verfolgungswahn**, Konzentrationsschwäche, Zittern, Herzrasen, **Kopfschmerzen**, Weinkrämpfe, Verzweiflung, Depressionen, **Angstzustände**, Schreikrämpfe, Paranoia, **Flucht**, **Verstecken**, **Berufs- und Arbeitsplatzwechsel**, extremes Sicherheitsempfinden, Misstrauen gegenüber anderen, schwindende Lebensqualität, sinkendes Selbstbewusstsein, Verlust von Freunden, **finanzieller Verlust** durch verstärkte Sicherheitsmaßnahmen, zerstörte Netzwerke, Wechsel von Telefonnummern und Emailadressen, Verlust von Informationen, eigene Fehler durch extreme Belastungen, Zerstören der eigenen Familie, Belastung für Partner und Kinder und vieles mehr.

Opfer von Stalkern **kapseln sich** selbst zunehmend **ab** und **vereinsamen** immer mehr. Sie brechen Kontakte ab, weil sie sich nicht mehr raus trauen. Ihre Netzwerke gehen in die Brüche. Manchmal fühlen sich Opfer sogar in einer so ausweglosen Lage, dass sie an **Selbstmord** denken.

Bis wirkungsvolle Hilfe ankommt, sind oft schon **dauerhafte Schäden** eingetreten. Oft leiden Personen, die von Stalkern verfolgt wurden, jahrelang unter diesen massiven Belästigungen. Selbst wenn der Stalker verurteilt wurde und eventuell sogar eine Strafe absitzt, geistern in Ihrem Kopf immer noch die Bilder.

Vor allem haben Sie aber Angst vor dem Tag, an dem der Stalker/die Stalkerin wieder frei herum läuft. Die Situation ähnelt der eines Kronzeugen in den USA, der nach seiner Aussage dann in ein so

genanntes Zeugen-Schutz-Programm aufgenommen wird: mit neuer Identität, neuem Namen, neuer Wohnung, sogar Gesichtsoptionen, um das eigene Aussehen zu verändern, mit weiterem Schutz durch Detektive oder Polizei, mit einem neuen Job, ohne Freunde und so weiter. Und dennoch können Betroffene oft jahrelang unter **posttraumatischen psychischen Störungen** leiden.

Opfer von Stalking brauchen oft auch **psychologischen Beistand**, manchmal sogar jahrelange Therapien, um das Trauma durch Verfolgung aufzuarbeiten. Aus psychischen Schäden werden dann auch **körperliche Beschwerden**, etwa anhaltende Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Rückenschmerzen, Migräne-Anfälle, Durchfall, Atemnot und vieles mehr. Das kann sich zu **chronischen** dauerhaften **Krankheiten** auswachsen.

Sogar **das Lebensalter von Stalking-Opfern sinkt spürbar**, wie Wissenschaftler herausgefunden haben, oft um mehrere Jahre, je nach Beeinträchtigung. Menschen sind unterschiedlich disponiert: Der eine steckt es leichter weg, ein anderer nimmt es sich schwerer zu Herzen. Die Folgen des Nachstellens können also unterschiedlich ausgeprägt sein und mehr oder weniger heftig ausfallen.

Wie verhalte ich mich zunächst?

Oft erkennt man **nicht sofort**, dass jemand einem bewusst nachstellt. Man nimmt es auf die **leichte Schulter**, fühlt sich vielleicht noch geehrt, dass Ihnen plötzliche Aufmerksamkeit geschenkt wird. Meist ist es dann schon zu spät, auf Abwehr zu schalten. Sie sind zu weit gegangen und haben **dem Stalker zu viel erlaubt**. Jetzt noch den Rückwärtsgang einzulegen, wird schwierig. Und dennoch müssen Sie.

Wenn Sie erkennen, dass jemand Sie unangemessen oft kontaktiert, machen Sie unmissverständlich klar, dass Sie dies nicht wünschen – auch mit drastischen Worten: „Du, ich empfinde nichts für Dich, ich kann Deine Liebe leider nicht erwidern, Du bist nicht mein Typ, Du gefällst mir nicht!“ Klare Ansage, kein Herumeiern wie „Ich find Dich ja toll, aber mit uns wird es nichts!“

Meistens machen Opfer den wirklich **dummen Fehler**, nicht klar „**Nein**“ zu sagen, sondern um Kampf und Streit aus dem Weg zu gehen sich nicht klar zu wehren. Dabei verstehen Stalker nur eine Sprache, nämlich die der **klaren Kante**. „Ich will das nicht, bitte unterlasse das, sonst zwingst Du mich, zur Polizei zu gehen!“ So geht das richtig.

Viele Betroffene **befürchten** nämlich, danach etwa ein **schlechtes Verhältnis zu Arbeitskollegen** oder Kolleginnen zu bekommen, von Freunden geschnitten und schlecht gemacht zu werden oder andere **Nachteile** zu bekommen. Manchmal auch **aus Scham** wehren sich Opfer nicht klar genug. Sie müssen immer Unannehmlichkeiten in Betracht ziehen, denn Stalker sind ja auch irgendwie gestört. Denn sie entwickeln Besitzansprüche – etwa der Fan, der seinem Idol um die halbe Welt hinterher reist und dafür viel Geld ausgibt.

Er meint, seine Investition müsse sich doch irgendwann rechnen, seine Gefühle sollten doch langsam erwidert werden. Mit Ihrem Nein **verletzen** Sie unter Umständen auch den Stalker, der sich eingebildet hat, in Sie verliebt zu sein. Darüber können Freundschaften in die Brüche gehen, Arbeitsverhältnisse problematisch werden, Nachbarschaften zum Horror werden. Aber es geht doch schließlich um Sie, um Ihr Leben. Also wehren Sie sich auch klar und deutlich. Das ist Ihr gutes Recht.

Lass uns Freunde bleiben?

Oft heißt es nach zerbrochenen Partnerschaften „Lass uns Freunde bleiben!“ Auch das macht erst mal **keinen Sinn** – warum? Im Moment ist Trennung angesagt und die sollte auch klar gelebt werden. Jede zerbrochene Ehe braucht verschiedene Phasen der Verarbeitung, wozu auch Trauer und Wut gehören, aber auf gar keinen Fall weitere Telefonate und Treffen.

Ist die Trennung vollzogen, muss sie auch praktiziert werden. Freund kann man immer noch wieder werden, wenn jeder für sich seinen neuen Standort gefunden hat, vielleicht auch eine neue Beziehung inzwischen wieder eingegangen ist. Dann kann man vielleicht auch wieder in alten Erinnerungen schwelgen und sogar über den einen oder anderen Streit nachträglich schmunzeln und lachen. „Ach, was waren wir doch blöd gewesen, haben uns wie die Kinder benommen!“ Um wieder Freunde zu werden, hat man später noch Zeit genug. Durchleben Sie erst mal Ihren Abschied von oft jahrelangen Beziehungen; das ist schwierig genug.

Wozu ein letztes Gespräch?

Gehen Sie auch nicht auf den Wunsch nach einem **letzten Gespräch** ein. Wenn die Trennung klar ist, macht das auch keinen Sinn mehr. Würden Sie dem zustimmen, signalisieren dem Stalker (in diesem Fall dem Ex oder der Ex) ja nur, dass Sie doch noch mal rumzukriegen sind. Wie viele Ehrenrunden wollen Sie denn noch drehen? Schluss, aus, Ende im Gelände.

Versprechen Sie sich nichts von Stalkern

Stalker machen oft **erstaunliche Angebote** und **Geschenke** – bis hin zu einem Smartphone, Laptop, Tablet oder gar ein Auto sowie tolle Reisen. Überlegen Sie sich das genau, auf welches Spiel Sie sich hier einlassen. Jemand, der Ihnen krankhaft nachstellt, wird auch hinterher nicht mehr loslassen. Nehmen Sie gar Geschenke an, weil Sie zum Beispiel gerade einen neuen Computer brauchen, kann das **böse Folgen** haben. Sie sagen sich vielleicht: „Na, wenn der Blödmann mir unbedingt ein neues Handy schenken will, dannnehm ich es halt!“ Sie haben keine Hintergedanken und tieferen Empfindungen, der Stalker aber leitet daraus **Ansprüche** ab, Besitzansprüche an Ihnen zum Beispiel.

Er hat Sie ja nach seinem Verständnis mit dem kostbaren Geschenk gekauft. Fragen Sie sich deshalb immer wieder selbst: Würden Sie einer fremden Person, die Ihre Gefühle nicht erwidert, ein teures Geschenk machen – warum auch? Wieso macht das jemand? Niemand hat Geld zu verschenken. Selbst wenn Sie in einer plötzlichen Notlage sind, wenden Sie sich doch zuerst an Ihre Familie, an sehr gute Freunde oder an eine Bank. Wenn wildfremde Menschen aufdringlich werden und Sie mit Geschenken überschütten, muss Sie das **stutzig** machen. Spielen Sie nie auch nur mit dem Gedanken, etwas anzunehmen. Das macht Sie **unfrei** und **gefährdet** Sie nur noch mehr.

Die ersten Abwehrmaßnahmen

Wer Ihnen nachstellt, dem sollten Sie klar die möglichen **Konsequenzen** vor Augen halten. Neben der **klaren Ansage** ist ein **Tagebuch** zur lückenlosen Dokumentation wichtig. Das ist wie bei einer Mietminderung, die Sie für Mängel in Ihrer Wohnung durchführen wollen. Sie müssen exakt mit **Tag, Uhrzeit, Ort und Tatbeschreibung** festhalten, was der Täter Ihnen zugefügt hat – und das möglichst noch mit Zeugen.

- **Telefon:** Schließen Sie einen Anrufbeantworter an, der alle eingehenden Anrufe sowie die Mitteilungen des Stalkers aufzeichnet.
- **Handy:** Sichern Sie Ihre Mailbox, speichern Sie die eingehenden SMS. Wenn Sie erkennen, dass ein Anrufer Ihnen unbekannt ist, nehmen Sie das Gespräch nicht an, sondern lassen Ihre Mailbox anspringen.
- **Haustür:** Öffnen Sie nie die Tür, wenn es unerwartet klingelt. Zur Not bauen Sie eine Sprechanlage oder eine Klingel mit Kamera ein, so dass Sie auf einem Monitor im Haus sehen können, wer da bei Ihnen anklopft. Wenn die Besuche immer zu bestimmten Zeiten stattfinden, bitten Sie eine Freundin, einen Nachbarn oder ein Familienmitglied um Anwesenheit, um den Stalker zu identifizieren.
- **Auto:** Wenn Sie sich von einem anderen Wagen verfolgt fühlen, steuern Sie direkt die nächste Polizeidienststelle an. Merken Sie sich Automarke, Farbe und möglichst auch das Kennzeichen, notieren Sie Uhrzeit und was passiert ist, von wo ab Sie sich verfolgt fühlten und wie lange.

- **Öffentlichkeit:** Belästigt Sie jemand in der Öffentlichkeit, reagieren Sie laut, damit es andere mitbekommen. Reden Sie laut und deutlich, rufen Sie um Hilfe, sagen Sie Passanten, dass Sie belästigt werden und Hilfe brauchen, bitten Sie darum, die Polizei zu rufen.
- **Arbeitsplatz:** Wenn ein Kollege oder eine Kollegin Sie am Arbeitsplatz belästigt, ist das ein Fall für den Chef. Suchen Sie das Gespräch und machen unmissverständlich auf seine Schutzfunktion aufmerksam (sonst würde er sich ja mitschuldig machen). Weisen Sie andere Kollegen und Kolleginnen darauf hin, dass Ihnen nachgestellt wird und sie ebenfalls ein besonders Auge auf Sie haben sollen.

Versuchen Sie, nie allein in eine solche Situation zu kommen. Haben Sie ein Einzelbüro und kommt der Stalker in Ihr Zimmer, stehen Sie sofort auf und verlassen den Raum. Kommen Sie nicht zu früh ins Büro und gehen nicht zu spät nach Hause, meiden Sie Pausenzeiten allein, umgeben Sie sich mit Kollegen.

- **Kaufhaus/Supermarkt:** Kommt Ihnen ständig jemand im Supermarkt, Kaufhaus oder an der Kasse zu nahe, bitten Sie Personal um Hilfe. „ich werde von der Person belästigt, bitte helfen Sie mir!“ Meiden Sie dunkle Ecken, und nehmen Sie jemanden mit, dem Sie vertrauen. Verabreden Sie sich zum gemeinsamen shoppen. Sie brauchen Hilfe und Zeugen. Am besten lassen Sie sich in Ihrem Tagebuch solche Begegnungen durch Unterschrift des Zeugen oder der Zeugin bestätigen, wie man das ja auch bei einem Mietminderungs-Protokoll oder bei anhaltender Lärmbelästigung im Haus macht.

- **Parkhaus/Parkplatz:** Meiden Sie möglichst dunkle Parkhäuser oder nehmen Sie wenigstens jemanden mit. Meistens gibt es eigens Frauenparkplätze an beleuchteten Orten in der Nähe der Zahlstelle oder des Wachpersonals. Verfolgt Sie jemand, rufen Sie laut nach der Aufsicht. Halten Sie jeden Vorfall akribisch fest. Auch auf öffentlichen Parkplätzen draußen im Freien suchen Sie sich möglichst einen neben dem Eingang aus und achten immer auf ausreichend Publikum. Verfolgt Sie da nämlich jemand, bitten Sie Passanten um Hilfe und fragen nach deren Namen oder Telefonnummer, damit Sie Zeugen haben.
- **Grundsätzlich** gilt: Sie brauchen **Publikum**, Menschen um Sie herum. Sie dürfen nicht allein sein auf unsicherem Terrain, also in der Öffentlichkeit, in Bahnunterführungen, Tunnels, Wäldern, auf Feldwegen, ja sogar auf Friedhöfen und in Parks. Denn Sie brauchen ja Mitwisser über den Stalker oder die Stalkerin.

Was Sie bei anhaltendem Terror tun sollten

Gehen Sie zur **Polizei** und melden den Täter möglichst mit vollem Namen, einer Personenbeschreibung und was Sie sonst noch über ihn wissen, dazu die verschiedenen Taten. Am Arbeitsplatz gehen Sie zu Ihrem **Vorgesetzten**, wenn das nicht hilft, schalten Sie auch die Polizei ein. Die Ordnungshüter werden Sie natürlich nicht gleich rund um die Uhr bewachen, sondern den Stalker zur **Vernehmung** vorladen. Das ist ein erster Warnschuss für ihn.

Lässt er dennoch nicht von Ihnen, melden Sie das erneut Ihrer Polizeidienststelle oder schalten einen **Anwalt** ein. Der wird zunächst in einem juristischen Schreiben den Stalker oder die Stalkerin unmissverständlich auffordern, von Ihnen Abstand zu halten und notfalls eine **Klage** bei Gericht einreichen, um den Übeltäter verurteilen zu lassen.

Der wird möglicherweise – wie oft bei Vergewaltigungen auch – immer behaupten, die Kontakte hätten in **gegenseitigem Einverständnis** stattgefunden. Deshalb sind ja Ihre **Aufzeichnungen mit Zeugen** so wichtig.

Das sind die wirkungsvollsten Waffen

Weisen Sie die Annäherungsversuche des Stalkers klar und deutlich **zurück** – sagen Sie „**Nein**“!

- **Ignorieren** Sie den Stalker oder die Stalkerin, wenden Sie sich demonstrativ ab, drehen Sie sich um, meiden Sie Blickkontakt, gehen Sie aus dem Raum, werfen Sie die Haustür zu – klare Kante! Bleiben Sie vor allem **konsequent** und halten Sie Ihre Abwehr aufrecht.

Damit signalisieren Sie ihm, dass er keine Chance hat und seine Bemühungen zwecklos sind. Behalten Sie die Nerven. Erfahrungen haben gezeigt, dass Stalker bei konsequenter Ignoranz in vielen Fällen nach einer gewissen Zeit aufgeben.

- Lässt er dennoch nicht ab, **drohen Sie mit Konsequenzen** und sagen beispielsweise, dass Sie ein Tagebuch über seine Nachstellungen führen und Zeugen dafür haben.
- **Informieren** Sie Ihre gesamte Familie, Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen – so **viele Leute** wie möglich, dass Sie von einem Stalker verfolgt und belästigt werden.
- Gehen Sie zur **Polizei** (oder wählen den **Notruf**) und erstatten eine **Strafanzeige**, wobei eine Kopie Ihres Protokolls hilfreich ist. Melden Sie immer wieder weitere Vorfälle. Drucken Sie Mails aus, machen Sie Kopien von SMS oder Mitteilungen des Stalkers über Sie in sozialen Netzwerken. Manchmal kann man auch Fotos schießen, etwa wenn der Täter Sie mit dem Auto verfolgt und eine Freundin/ein Freund den Fotoapparat oder die Handykamera griffbereit hat.

- **Dokumentieren** Sie jede einzelne Tat mit Ort, Tag, Uhrzeit und Beschreibung der Handlung: Was hat der Stalker gemacht?
- Schalten Sie einen **Anwalt** ein und beauftragen Sie ihn damit, den Stalker oder die Stalkerin wirkungsvoll zu verfolgen und in die Schranken zu verweisen.
- **Keinen Kontakt zum Stalker:** Lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein, beenden Sie abrupt Gespräche, wenden Sie sich ab und gehen, unterbrechen Sie Telefonate, antworten Sie nicht auf Mails.
- Wenden Sie sich bei Belästigungen am **Arbeitsplatz** sofort an Ihren **Vorgesetzten** – wenn das nicht hilft, dann gehen Sie zum obersten **Boss** und schalten den **Betriebsrat** mit ein.
- **Wechseln** Sie den **Arbeitsplatz**, kündigen Sie Ihren Job, ziehen Sie in eine **andere Stadt** oder quartieren Sie sich vorübergehend bei Freunden ein. Dies sind zwar Extrem-Maßnahmen, aber bei anhaltendem Stalking sind sie manchmal erforderlich.
- Kaufen Sie sich ein **neues Handy**, wechseln Sie die Telefonkarte aus, beantragen Sie eine **neue Festnetznummer**, unter Umständen auch eine **Fangschaltung** über die Polizei. Ändern Sie Ihre **Email-Adresse**.
- **Wechseln** Sie das **Türschild** an Ihrer Haustür aus, entweder mit einem anderen Namen oder gar keins.
- **Beleuchten** Sie Ihr Haus nachts durch einen **Bewegungsmelder**: Nähert sich jemand unbefugt, muss Ihr Haus sofort taghell erleuchtet werden. Bauen Sie **Überwachungskameras** ein, die ungebetene Gäste aufnehmen und festhalten. Installieren Sie eine **Alarmanlage**, etwa eine

laute **Sirene**, das schreckt Stalker ab. Achten Sie auf verschlossene Tore, Türen und Fenster, auch Keller- und Dachfenster. Bauen Sie überall **Sicherheitsschlösser** ein, auch an Fenstern, Rollläden und Balkontüren. Eine Alarmanlage im Haus gibt Ihnen Zeichen, wenn doch mal jemand eingedrungen sein sollte. Sichern Sie Ihr Grundstück durch zusätzliche **Zäune**, zur Not auch mit **Stacheldraht**.

- Schaffen Sie sich einen **Wachhund** an, der sofort anschlägt, wenn ein Fremder ihnen zu nahe kommt. Hunde sind die besten Beschützer, sie verteidigen Herrchen und Frauchen notfalls mit einem Biss ins Bein. Allein schon das zähnefletschende Knurren sowie lautes Bellen halten Fremde fern. Aber auch nächtliche ungebetene Gäste werden sofort erkannt. Man kann dann die Polizei rufen.
- In extremen Fällen empfiehlt sich ein **direkter Draht zur Polizei**. Bitten Sie um eine **Telefonschaltung** ähnlich dem Haus-Notruf bei älteren Menschen, wenn diese in Not geraten.
- Schaffen Sie sich ein **Funkgerät** an (Walkie Talkie) oder ein Baby Phone oder einen Piepser wie ihn Ärzte mit sich tragen, was ständig auf Empfang ist. Brauchen Sie nämlich plötzlich Hilfe, sind Sie so nervös, dass Ihnen Telefonnummern nicht mehr einfallen. Sie verwählen sich, es geht kostbare Zeit verloren. Mit solchen technischen Geräten sind Sie per Tastendruck direkt mit einer Person Ihres Vertrauens verbunden und können Unterstützung anfordern.
- Bitten Sie verstärkt **Freunde um Besuche und Anwesenheit**, lassen Sie eine gute Freundin mal längere Zeit in Ihrem Haus mit wohnen.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Haus oder Ihre **Wohnung nie verlassen wirkt**: Briefkästen leeren, Licht einschalten, Rollläden bei Tag hochziehen, vielleicht eine Plastikfigur hinter der Gardine aufstellen.
- Nehmen Sie **unbekannte Anrufe** gar **nicht** erst an. Weisen Sie im Bekanntenkreis darauf hin, dass jeder, der seine Nummer unterdrückt, damit rechnen muss, Sie nicht anzutreffen, weil Sie alle diese Anrufe nicht mehr entgegen nehmen.
- Stecken Sie zur Sicherheit **Pfefferspray** oder einen **Elektroschocker** ein, falls ein Stalker Ihnen doch einmal zu nahe tritt und übergriffig wird.
- Absolvieren Sie einen **Selbstverteidigungs-Kurs**, um sich im Notfall wehren zu können.
- Es kommt immer darauf an, **was der Stalker vorhat** und wie er drauf ist. Verfolgt er Sie beispielsweise im Auto, dann fahren Sie möglichst nie allein oder benutzen öffentliche Verkehrsmittel. Belästigt er Sie in Bahnen und Bussen, steigen Sie aufs Fahrrad um oder nehmen andere Routen. Ziel muss es immer sein, ihm möglichst auszuweichen.
- **Meiden** Sie **dunkle, einsame Plätze und Orte**; nehmen Sie in den Aufzug immer jemanden mit; gehen Sie nie allein in den Keller oder auf den Dachboden. Selbst auf den Friedhof oder in sonst belebte Parks nehmen Sie am besten Ihre Freundin oder Ihren Freund, einen Nachbarn oder Kollegen mit.
- **Schließen Sie abends die Fenster**. Ziehen Sie Vorhänge vor den Fenstern zu, damit Sie nicht jemand von außen beobachten kann. Oder lassen Sie bei einsetzender Dunkelheit die Rollläden

herunter. Wenn Sie so etwas nicht haben, bauen Sie es ein, etwa Rollos vor den Fenstern, neue Vorhänge, Rollläden und so weiter. Niemand soll einen Blick in Ihre Privatsphäre erhaschen können.

- **Wechseln** Sie **Supermärkte, Kaufhäuser, Bankfilialen** und Bankautomaten, denn der Stalker liebt nichts mehr als sich ständig wiederholende **Gewohnheiten** seiner Opfer. Bringen Sie ihn aus dem Konzept. Er darf sich nicht mehr darauf verlassen, dass Sie bestimmte immer wieder tun.
- Nehmen Sie **keine Päckchen, Pakete oder Post** von unbekannten Absendern an, verweigern Sie ganz einfach die Annahme – auch bei Blumensträußen, Pizzadiensten und anderen Zustellern. Auch Einschreibebriefe mit Postzustellungsurkunde können Sie zurückweisen. Selbst wenn Postboten Ihnen Einschreiben in den Briefkasten werfen, schicken Sie die wieder zurück.
- Der Stalker muss wissen, dass er bei Ihnen **niemals landen** kann. Je deutlicher Sie das zurückweisen, umso klarer muss ihm seine Situation werden – vielleicht mit der Konsequenz, dass er dann sogar zu kriminellen Taten greift.
- **Klagen** Sie **vor Gericht** gegen den Übeltäter, erzwingen Sie ein **Urteil** und gehen Sie auch **zivilrechtlich** gegen ihn vor, indem Sie beispielsweise Kosten bei ihm eintreiben, die Sie für verstärkte Sicherheitsmaßnahmen hatten. Auf zivilrechtlichem Weg können Sie auch eine **Schutzanordnung** (einstweilige Verfügung) des Gerichts gegen den Stalker erwirken, etwa ihnen nicht zu nahe zu kommen, gebührenden **Abstand zu halten**, ein **Kontaktverbot** und weitere Verbote. Hält sich ein Stalker nicht daran, wird ein zuvor angekündigtes Ordnungsgeld fällig.

- Engagieren Sie einen **Privatdetektiv**, der den Stalker in seinem Tun beobachtet, seine Taten dokumentiert – drehen Sie den Spieß einfach um und lassen den Stalker verfolgen.
- **Verkleiden** Sie sich, wählen Sie ein anderes Outfit, etwa einen Hut, eine Baseball-Kappe oder auch eine Perücke. Machen Sie sich quasi für den Stalker oder die Stalkerin unsichtbar, verwirren Sie den Täter. Nutzen Sie den Hinterausgang Ihres Hauses, gehen Sie durch den Garten aus der Wohnung.
- **Stellen Sie den Verfolger.** Manche bleiben ja bewusst anonym, beobachten Sie aus der Deckung heraus. Haben Sie das Gefühl, Sie werden ständig beobachtet, gehen Sie direkt auf den Übeltäter zu und sagen ihm: „Ich weiß, dass sie mir nachstellen. Unterlassen Sie das bitte, sonst gehe ich zur Polizei.“
- **Machen Sie Party.** Organisieren Sie viel Trubel um sich herum, seien Sie nicht allein. Zeigen Sie dem Stalker, dass Sie viele Verteidiger und Zeugen haben. Denn Täter wollen Sie ja alleine antreffen und scheuen es, wenn andere mit dabei sind.
- Suchen Sie **Rat bei Psychologen**, denn Stalking ist eine ernsthafte Belastung für Ihre Psyche. Therapeuten helfen Ihnen dabei, mit Ängsten umzugehen, Abwehrmechanismen zu üben.
- Wenn Sie sich an einen **Opferhilfe-Verein**, den es inzwischen auch schon speziell für Stalking-Betroffene gibt. Dort sagt man Ihnen genau, welche Möglichkeiten Sie haben. Vor allem wird Ihnen hier geholfen, mit den Folgen klarzukommen. Aber auch bei allen Polizeipräsidien sind Opferschutzstellen eingerichtet. Fragen Sie also in der Not ruhig Ihre Freunde und Helfer bei den Ordnungshütern.

- Lassen Sie sich bei der **Polizei** und vor **Gericht nicht abwimmeln**. Stalking ist immer noch nicht wirklich in der Rechtsprechung etabliert. Selbst Richter und Staatsanwälte nehmen das manchmal auf die leichte Schulter „So schlimm war es doch nicht!“ Nein, für Sie ist es schlimm und es bleibt eine Straftat, bestehen Sie darauf und lassen sich nicht in die Täterrolle drängen „Sie haben sich doch nicht klar genug gewehrt!“
- Gehen Sie mit **persönlichen Unterlagen sorgsam** um. Denn Stalker wühlen auch in Ihrem Müll. Werfen Sie keine Kontoauszüge weg oder Rechnungen, andere offizielle Papier, selbst Werbepost nicht, worauf ja Ihre Anschrift und Ihr Name vermerkt sind. . Zur Not nehmen Sie Ihren Müll mit und werfen ihn unterwegs irgendwo weg. Der Täter darf nichts von Ihnen Persönliches in die Finger bekommen.
- Stalker sind **krank, eifersüchtig**, bilden sich Zuneigung ein, wo keine ist, leben in einem Wahn, sind völlig realitätsfremd. Halten Sie sich das immer vor Augen – auch in Ihrer Reaktion, die bestimmt, aber nicht aggressiv sein sollten. Das könnte den Stalker zu unüberlegten Aktionen provozieren. Bleiben Sie cool und klar in Ihrer Ablehnung.
- Gehen Sie in **Selbsthilfegruppen**, wo Leute mit ähnlichen Erfahrungen Ihnen wertvolle Tipps geben können. Wie sind die mit dem Problem umgegangen, welchen Erfolg hatten sie mit welchen Mitteln? Vor allem aber können Sie sich hier gegenseitig Mut machen.
- Wenn sich eventuell noch **Geschenke oder Gegenstände des Täters** bei Ihnen befinden, etwa aus einer geschiedenen Ehe,

dann sollten Sie die an ihn **zurückschicken**. Räumen Sie auf, denn sonst gibt es eventuell doch noch irgendwie **Verbindlichkeiten** oder Erinnerung an bessere Tage; Sie könnten einknicken. Ziehen Sie einen Schlusstrich. Man kann beispielsweise auch, um nicht alle alten Fotos zu vernichten, eine Kiste packen und die auf den Dachboden oder in den Keller stellen. Manchmal glätten sich ja auch wieder die Wogen und man kommt wieder zu einem vernünftigen Gesprächsklima, zum Beispiel wenn der Stalker eine neue Beziehung hat.

Schlusswort

Sie müssen gegenüber Stalkern **konsequent bleiben**, auch in Ihrer **Körpersprache**. Nein bleibt Nein, und daran darf es keinen Zweifel geben. Wenn Sie unsicher reagieren, wittert der Täter eine Chance. Halten Sie das durch, sonst haben Sie verloren.

Immer beliebter wird das **Cyber-Stalking**, also die Annäherung via Internet. Insbesondere jüngere Menschen sehen darin einfach nur einen Spaß. Doch das hört damit auf, wo Schüler beispielsweise Kameraden auf der Toilette mit ihrem Handy filmen und über soziale Netzwerke die Aufnahmen verbreiten. Ob Prügelszenen auf dem Schulhof, intime heimlich gefilmte Handy-Videos oder das Eindringen in die Privatsphäre sind keine Dummen-Jungen-Streiche mehr, sondern haben schon so manchen aus Verzweiflung in den Selbstmord getrieben oder Mitschüler zum Schulwechsel genötigt.

Auch **Rache** ist ein Motiv. Man findet zur Ex nicht mehr zurück und will ihr wenigstens noch kräftig eins mitgeben, veröffentlicht private sehr intime Fotos oder Filme im Internet. Das kann Persönlichkeiten und Existenzen zerstören.

Vor allem verstecken sich Täter oft in der **Anonymität** des Netzes. Aber auch hier gibt es Möglichkeiten über die Polizei, die heutzutage mit moderner Technik Cyber-Mobber ausfindig macht und anklagt.

Allerdings kämpfen der Begriff und der Straftatbestand des Stalkings immer noch um die **gesellschaftliche Relevanz**, damit das Thema auch mit der notwendigen Ernsthaftigkeit bedacht wird.

Es hat schon zu lange gedauert, Stalking überhaupt ins Strafgesetzbuch zu bekommen. Gerichte tun sich schwer damit, das Thema gebührend einzuordnen und wirklich ernst zu nehmen.

Mit Stalking ist **nicht zu spaßen**. Das sollten Sie sich als Opfer immer vor Augen halten, und Sie bekommen Ihr Recht.

Nein ist Nein und bleibt Nein!

Schluss mit Stalking – wehren Sie sich!