

Informativer Teil

INTERVIEW MIT N. SARI VON STOP-STALKING

Du arbeitest seit 2018 bei STOP-STALKING. Wie hat dich die Arbeit geprägt?

Was mich an dieser Arbeit am meisten geprägt hat, war, dass ich persönlich ein anderes Verständnis von Stalking bekommen habe. Dass es nicht wie in den Filmen ist, wo jemand im Busch steht und eine andere Person beobachtet. Sondern, dass Stalking viel näher am Alltag ist und wir alle davon betroffen sein können, oder indirekt mal Erfahrungen damit machen.

Wie würdest du Stalking definieren?

Wir haben eine Arbeitsdefinition, die sich mit der rechtlichen ganz gut deckt. Wir sprechen von Stalking, wenn eine Person wiederholt und beharrlich versucht, Kontakt zu einer anderen Person aufzunehmen – obwohl diese andere Person klar gemacht hat, dass sie das nicht möchte und die Kontaktversuche als Belastung empfindet. Das kann persönlicher Kontakt sein, wie Aufsuchen oder vor der Tür stehen, oder über soziale Medien, per Nachrichten, Anrufe, WhatsApp, SMS...

Gibt es irgendeine Art von Blaupause, wie es zum Stalking kommt? Warum fängt jemand damit an?

Nein, jeder Fall ist individuell. Das kann ein Beziehungswunsch oder Trennungsschmerz sein, aber auch Wut, Rache oder ein unerfülltes Gerechtigkeitsbedürfnis. Es gibt eine Menge verschiedener Stalking-Typen. Am häufigsten sehen wir allerdings Ex-Partner-Stalking. Nach der Trennung empfinden die Verlassenen erstmal eine große Einsamkeit und Leere: Weil mit der Beziehung gemeinsame Rituale und Rhythmen plötzlich wegfallen. Bestimmte Dinge, die man mit dieser einen Person besonders gut machen konnte. Stalking ist eine maladaptive Art und Weise, mit diesen ganzen Gefühlen umzugehen. Oft leiden Stalkende selber irgendwann unter ihrem Verhalten: Stalking kann einsam machen, es kostet sehr viel Kraft und Energie. In Extremfällen verbringen Menschen den Großteil ihres Tages damit und isolieren sich dadurch.

Kann man Stalking mit Sucht vergleichen?

An eine Sucht erinnert das Gefühl, dass man ohne diese andere Person nicht mehr weiterleben kann, es gibt aber auch Parallelen auf der neuropsychischen Ebene. Nach der Trennung glauben die Verlassenen häufig, positive Erfahrungen wie Liebe oder Nähe ohne die andere Person nicht wieder erleben zu können – „das geht nur mit diesem einen Menschen. Es gibt niemand anderen. Ich brauche diese Person, ich muss irgendwie Kontakt herstellen“. Diese Bedürfnisse kann Stalking kurzfristig stillen, wenn die Person auf eine Nachricht reagiert oder man sie wiedersieht. Ohne, dass die Person das mitbekommen muss! Der Eindruck, die Person erreichen zu können oder in der Nähe zu sein, reicht oft schon.

Diese befriedigende Wirkung des Stalkings hält allerdings nur kurz an, es entsteht somit das Verlangen nach erneutem Kontakt. Deshalb raten wir unseren gestalkten Klienten auch, die Stalkenden nach Möglichkeit zu ignorieren, weil jede Reaktion die Kontaktversuche verstärken oder aufrechterhalten kann.

Ihr berätet nicht nur Stalking-Opfer, sondern auch Täter. Wie kommen Stalkende zu euch und wie helft ihr ihnen?

Entweder die stalkenden Personen werden von Gerichten oder Anwälten zu uns geschickt, oder sie kommen freiwillig. Wir versuchen, ihnen mit einer vorwurfsfreien Haltung zuzuhören und ein Verständnis dafür zu entwickeln, was hinter ihrem Verhalten steckt. Es gibt häufig Überschneidungen mit der eigenen Biografie. Wir klären auch darüber auf, dass Stalking eine Straftat darstellen kann. Dann versuchen wir, Möglichkeiten zu erarbeiten, die das Stalking ersetzen können. Ziel der Beratung ist es, das Stalkingverhalten zu minimieren bzw. zu beenden. Wie gut das funktioniert, hängt auch von der Impulskontrolle und Selbstbeherrschung ab, die eine Person mitbringt. Wir gucken, wie man das erarbeiten kann. Bei Bedarf vermitteln wir auch in eine Therapie.

Und mit welchen Gefühlen kommen die Opfer von Stalking zu euch?

Opfer, die stark vom Täter abgegrenzt sind, verspüren vor allem Angst und das Gefühl der Ungerechtigkeit – warum muss ich mich einschränken, weil die andere Person mich stalkt?! Oder das dauerhafte Unsicherheitsgefühl, sich nicht frei bewegen zu können, Hilflosigkeit, Angst, auf das Handy zu schauen, weil neue Nachrichten oder Anrufe befürchtet werden.. Stress spielt sowohl bei Opfern als auch Tätern eine große Rolle. Da muss man aufpassen, dass keine Folgeerscheinungen auftreten. Das können Schlaflosigkeit, Dauerherzrasen, Depressionen oder Angststörungen sein.

Es gibt aber auch die Menschen, die selber noch nicht klar sind, wie sie zur stalkenden Person stehen, vielleicht noch Gefühle haben und dementsprechend auch mal „rückfällig“ werden. Viele machen sich Vorwürfe, geben sich selbst die Schuld: Wenn ich das nur früher erkannt hätte, dann wäre es vielleicht nie so weit gekommen...

Welche Möglichkeiten habt ihr, Stalking-Opfern zu helfen?

In der Beratung versuchen wir, mit den gestalkten Klienten die Belastung unter Kontrolle zu kriegen, sodass sie ihren Alltag weiter ausführen können. Wir thematisieren Ängste, gehen bedrohliche Situationen gedanklich durch und erarbeiten mögliche Verhaltensweisen. Aber auch der Blick in die eigene Biografie oder die Vermittlung in eine Therapie kann helfen. Wir klären auch über rechtliche Möglichkeiten auf. Hier ist u.a. wichtig, klarzumachen, dass es rechtlich so lange kein Stalking ist, wie die Opfer auf die Kontaktversuche des anderen reagieren!

Inwiefern ist Stalking denn strafbar?

Es müssen beharrliche, mind. zwei Wochen dauernde Kontaktaufnahmen sein, die nicht

erwünscht sind. Wichtig ist, dass die gestalkte Person selbst keinen Kontakt aufnimmt und auf die Versuche nicht reagiert! Es kommt auch darauf an, was für ein Stalking passiert. Eine Strafe wird wahrscheinlicher, je persönlicher, andauernder und invasiver das Stalking ist. Um das nachweisen zu können, ist es wichtig, Beweise zu sammeln: Jede Nachricht, jede Begegnung, jeden Kontaktversuch mit Screenshots, Bildern und Zeugen dokumentieren! Schlimmstenfalls steht Aussage gegen Aussage, wenn man nichts beweisen kann.

Ihr beobachtet, dass die Fälle bei Teenagern sich häufen. Woran kann das liegen?

Teenager erreichen heute früher die sexuelle Reife. Je intimer man in Kontakt gekommen ist, desto größer ist auch die Gefahr, dass man die Trennungsphase nicht so gut verkraftet und dann zu bestimmten Mitteln greift, um der anderen Person wieder näher zu kommen, das Gefühl der Verbundenheit zu spüren. Die sozialen Medien unterstützen diese Abhängigkeit enorm. Es ist viel einfacher, eine Nachricht zu hinterlassen, Bilder zu liken, oder Profile zu durchsuchen, als eine Person tatsächlich aufzusuchen. Gleichzeitig ändert sich das, was als Stalking gilt: „Ich hab die auf Instagram gestalkt“ ist eine ganz häufige Formulierung. Es findet eine Normalisierung statt. „Wer sich nicht zeigen oder kontaktiert werden will, soll die sozialen Medien halt nicht benutzen“ wird zum Argument.

Begünstigt das Internet Stalking-Verhalten auch über die sozialen Medien hinaus?

Wir haben einen kompletten Bereich zum Thema Cyberstalking, der sich mit allem beschäftigt, was im Internet passiert. Das kann social media sein, aber auch Blogs, private Websites, öffentliche Diffamierung in Google Bewertungen, geleakte Bilder oder Chatverläufe, Rufmord... alles gehört dazu. Im Internet muss ich mich nicht erkenntlich machen, bin frei von sozialen Normen und einem unmittelbaren Umfeld, das auf mein Verhalten reagiert. Das vereinfacht das Stalking sehr.

Hast du einen Tipp, um bei Liebeskummer nicht in der Versuchung des Stalkings zu geraten?

Diese Frage ist knifflig! Erstmal ist es wichtig, zu akzeptieren, dass Trennung, Schmerzen und Liebeskummer okay sind. Hilfreich ist, eine Verständnis dafür zu haben, was überhaupt Stalking ist und wie viel Leid, Stress und Ängste man einer anderen Person damit zufügen würde. Wer sich gefährdet fühlt, sollte sich Hilfe bei Vertrauenspersonen oder Beratungsstellen holen. Aber es gibt kein Geheimrezept, theoretisch können wir alle zu Stalkern werden.

Das Interview führt Hannah Schopf.