WELT

WELT+ STALKING

„An dem Punkt kann das Obsessive anfangen“



Von **Uma Sostmann**
Redakteurin Innenpolitik

Stand: 23.08.2026 | Lesedauer: 7 Minuten



Quelle: Guido Mieth/Getty Images

Für die Opfer ist es psychischer und emotionaler Terror: Was bringt Männer dazu, Frauen zu stalken? Psychotherapeut Ortiz-Müller räumt mit Missverständnissen auf – und erklärt, wie er Täter davon abbringt.

Wolf Ortiz-Müller, 64, ist psychologischer Psychotherapeut. Er gründete 2008 in Berlin eine der bundesweit ersten Beratungsstellen für Stalker, „Stop Stalking“ (https://www.stop-stalking-berlin.de/de/home/) , nachdem die sogenannte Nachstellung 2007 zu einem eigenen Straftatbestand geworden war.

WELT: Herr Ortiz-Müller, man liest immer wieder von aufsehenerregenden Stalking-Fällen. Erst im Juli wurde eine 36-Jährige von ihrem Stalker getötet (https://www.welt.de/vermischtes/article6a4b5a4b7bfb3e5e95d17085/offenburg-nach-schuessen-findet-polizei-einen-toten-verletzte-frau-stirbt-im-krankenhaus.html) , mit dem sie zuvor ein kurzes Verhältnis gehabt hatte. Wie kommt es zu einer solchen Eskalation?

Wolf Ortiz-Müller: Ein Femizid ist die schlimmste, zum Glück sehr seltene Eskalation in einem Stalkingfall, in dem Wut und meist auch Frauenhass aufeinanderstoßen. Es ist nachvollziehbar und gut, dass Medien darüber berichten. Dennoch warne ich davor, Stalker generell zu dämonisieren: Wenn wir davon ausgehen, Stalker wären durchgeknallte Typen, die nachts in Büschen lauern, führt das nur dazu, dass wir alltägliches Stalking nicht ernst nehmen.

Beschuldigte kommen nach der Strafanzeige mit diesem Bild gruseliger Typen zu uns und sagen: „Ich soll ein Stalker sein? Niemals.“ Viele Menschen sprechen salopp darüber, jemanden zu „stalken“. Das meint, sich, meist online, intensiv nach jemandem umzuschauen. Dass der Begriff so unscharf wird, macht es zusätzlich schwer.

WELT: Wie genau definiert sich Stalking denn?

Ortiz-Müller: Stalking ist die wiederholte Kontaktaufnahme gegen den erklärten Willen des Anderen. Wir unterscheiden zwischen Handlungen aus der Distanz – Anrufe oder Geschenksendungen – und dem Eindringen in den unmittelbaren Nahbereich. Das spielt auch für die Risikoeinschätzung eine Rolle: Je näher der Stalker, desto höher das Risiko für Gewalttaten.

WELT: Gibt es noch andere Missverständnisse über Stalker?

Ortiz-Müller: Auch Frauen stalken. In manchen Jahren machen sie bei uns bis zu 40 Prozent der Täter aus. Dennoch geht der Großteil der Taten von Männern aus, nicht selten nach Trennungen in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften. Das liegt daran, dass Frauen oft leichter Beratung in Anspruch nehmen, wenn eine Freundin zum Beispiel sagt: „Ey, was du da machst, ist nicht okay. Damit musst du aufhören.“

Hinzu kommt, dass Stalking sogar ein Stück weit den typischen Rollenbildern entspricht: Jemandem nachzustellen, galt lange Zeit als Form des männlichen Liebesbeweises. Andersherum fällt es manchen Frauen sozialisationsbedingt schwerer, ein klares „Nein“ zu formulieren. Die verpacken das hübsch – und viele Männer schnallen das nicht.

WELT: Wie wird jemand zum Stalker?

Ortiz-Müller: Stalker haben oft in ihrer frühen Kindheit Trennungserfahrungen durchlebt und reagieren angstvoll auf jede Art von Entfernung. In einer Versuchsanordnung verlässt die Mutter kurz den Raum. Manche Kinder spielen entspannt weiter – andere klammern oder reagieren mit Wut. Bei stalkenden Erwachsenen ist es ähnlich: Die Angst, verlassen zu werden, löst einen Kontrollimpuls aus – was beim Gegenüber oft zu Rückzug führt. Diese Spirale kippt mitunter irgendwann in Gewalt.

Eine zweite Möglichkeit ist die sogenannte narzisstische Vulnerabilität: Der Kern von Narzissmus (https://www.welt.de/kultur/plus69807d4afa531953d5218e94/therapie-beim-narzissmus-hat-das-schweigen-die-funktion-eines-doppelten-schwertes.html) ist das Bedürfnis nach konstanter Bestätigung durch andere. Jemand mit so fragilem Selbstwert reagiert schnell aggressiv, wenn er die nicht mehr bekommt: „Ich muss wichtig für dich sein, weil davon abhängt, ob ich mich selbst für liebenswert halte.“

WELT: In welcher Beziehung stehen Opfer und Täter zueinander?

Ortiz-Müller: Am häufigsten sind sogenannte Ex-Partner-Stalker; dazu zählt man auch schon nach einem One-Night-Stand. Den meisten Menschen geht es nach einer Trennung schlecht, und irgendwann rappeln sie sich wieder auf. Wenn ich aber das Gefühl habe, überproportional viel investiert zu haben und nie wieder jemanden zu finden, der meine Bedürfnisse so befriedigen kann – ist eine Neuorientierung nicht mehr so leicht. An dem Punkt kann das Obsessive anfangen, und die Fantasie über die verflossene Beziehung nimmt immer mehr Raum ein. Das mündet irgendwann in Handlungsimpulsen wie „Ich muss da jetzt hinfahren.“

WELT: Weiß der Stalker in dem Augenblick, dass sein Verhalten nicht „normal“ ist?

Ortiz-Müller: Nicht alle haben ein Schuldbewusstsein. Es gibt auch Stalker, denen es Genuss bereitet, den anderen leiden zu lassen. Häufig ist das sogar die Legitimation: „Ich habe durch die Trennung gelitten wie ein Hund – jetzt gleiche ich diese Ungerechtigkeit aus.“ Oder: „Du hast mich geghostet. Glaub bloß nicht, dass du mich so einfach loswirst.“ Besonders kritisch kann es werden, wenn der andere eine neue Beziehung eingeht oder eine Strafanzeige stellt.

WELT: Hilft eine solche Anzeige?

Ortiz-Müller: Die Hürden sind hoch: Über 80 Prozent der Fälle werden eingestellt; die Verurteilungsrate liegt im niedrigen einstelligen Bereich. Manche Täter sagen: „Es brauchte die Anzeige, bis ich kapiert habe, dass es ernst ist.“ Wenn allerdings keine Verurteilung erfolgt, ist das oft ein Triumph: „Schau, ich habe nichts falsch gemacht.“ Das Opfer fühlt sich zu Recht im Stich gelassen. Deswegen ist die Anbindung an eine Beratungsstelle so wichtig. Auch der Stalker braucht Unterstützung und Begrenzung – Gesetze reichen nicht aus, um Stalking zu verhindern.



Wolf Ortiz-Müller

Quelle: Martin U. K. Lengemann/WELT

WELT: Wie sieht Täterarbeit aus?

Ortiz-Müller: Wir schauen uns besonders an, wann das Stalking wie stark ist. Vielleicht ist es freitagabends besonders schwierig? Dann können wir über mögliche Ablenkung nachdenken. Wir versuchen zudem, die Opferempathie zu stärken: „Können Sie sich vorstellen, was das mit dem anderen macht?“ Viele sind überrascht davon, dass ihr Gegenüber Angst vor ihnen hat. Ich frage oft: „Wollen Sie in fünf Jahren immer noch stalken?“ Das ist häufig ein wichtiger Erkenntnismoment. Auch viele stalkende Personen haben einen Leidensdruck.

WELT: Wie geht es den Opfern?

Ortiz-Müller: Viele Opfer sind stark verunsichert und entwickeln psychosomatische Symptome, Schlafstörungen (https://www.welt.de/kultur/plus69ae83583d8658538ccef3f6/schlafstoerung-drei-tage-im-schlaf-retreat-was-sich-bei-mir-wirklich-veraendert-hat.html) und Ängste. Kritisch wird es, wenn sie versuchen, ihre Angst mit Alkohol, Tabletten oder Gras zu bewältigen. Wenn jemand andauernd in meinen Nahbereich eindringt, kann mein Alarmsystem nicht abschalten und ich bin dauerhaft angespannt. Es wird oft unterschätzt, wie auch scheinbar harmlose Handlungen schlimme psychische Schäden verursachen können.

Stalking besteht aus Hunderten, manchmal Tausenden Einzelhandlungen, mitunter über Jahre hinweg. Das macht etwas mit der Psyche: Viele Opfer verlieren das Vertrauen in andere Menschen, haben Flashbacks oder geben sich selbst die Schuld: „Ich hätte früher die Reißleine ziehen müssen.“

WELT: Gibt es Menschen, die anfälliger als andere dafür sind, gestalkt zu werden?

Ortiz-Müller: Wer Erfahrungen mit grenzverletzendem Verhalten gemacht hat, gerät unter Umständen immer wieder an Menschen, die ähnliche Verhaltensweisen zeigen. Je unsicherer ich bin, desto länger lasse ich mir Dinge gefallen. Das ist explizit nicht als Täter-Opfer-Umkehr zu verstehen: Die Verantwortung liegt immer beim Täter.

WELT: Wie sollten sich Opfer verhalten?

Ortiz-Müller: Es ist wichtig, eine klare Ansage zu machen und sich daran auch zu halten: „Ab jetzt werde ich auf keinerlei Kontakt mehr eingehen, und ich will, dass du damit aufhörst.“ Häufig sind Opfer damit nicht konsequent, entweder, weil sie Mitleid haben, oder weil sie die Geduld verlieren und auf die 50. Nachricht dann doch antworten. Für den Stalker ist das ein Erfolg. Das muss der Betroffene verstehen.

WELT: Wie häufig wird es wie im anfangs geschilderten Fall gefährlich für das Opfer?

Ortiz-Müller: Wir nutzen eine Risiko-Ampel: Bei Rot rufen wir sofort die Polizei; das kommt bei jährlich ungefähr 500 von uns betreuten Stalking-Opfern vielleicht fünfmal vor. Bei Gelb und Orange – ungefähr der Hälfte aller Fälle – halten wir wöchentliche Fallbesprechungen ab und besprechen die Gefährdungslage.

Anfang des Jahres gab es eine wichtige Gesetzänderung: Seitdem dürfen die Daten der Beschuldigten ohne deren Einverständnis weitergegeben werden – zum Beispiel an Beratungsstellen. So können wir proaktiv Kontakt aufnehmen. Das ist wichtig, weil das Missverhältnis zwischen Anzeigen und Beratungen groß ist: Im vergangenen Jahr haben wir in Berlin den aktuellen Höchststand mit mehr als 2100 Anzeigen erreicht.

WELT: Wie erklären Sie sich diesen Höchststand?

Ortiz-Müller: Es kann sein, dass die Bereitschaft, anzuzeigen, wächst. Vielleicht steigt auch die Zahl missglückter Beziehungsaufnahmen, zum Beispiel auf Dating-Apps.

WELT: Gibt es nach all den Jahren eine Geschichte, die Ihnen besonders im Kopf geblieben ist?

Ortiz-Müller: Vor Jahren war ein junger Mann bei mir, dem nach zwei Jahren On-off-Beziehung von der Frau gesagt wurde, jetzt sei wirklich Schluss. Er schrieb ihr immer wieder. Sie blockierte ihn. Er fuhr immer wieder an ihrem Haus vorbei, wollte wissen, was sie macht. Sie zeigte ihn an. Die Polizei hielt eine Gefährderansprache und nahm ihn in Gewahrsam. Nichts nützte etwas.

Dann kam er zu uns. Er beschrieb sein Verhalten wie eine Sucht, ohne es zu entschuldigen. Wir setzten ihm das Ziel, eine Woche lang keinen Kontakt zu suchen. Das zu schaffen, dauerte Monate. Das ist keine klassische Erfolgsgeschichte – aber sie zeigt, wie langwierig es sein kann, solche Verhaltensweisen abzulegen. Bewegende Opfergeschichten gibt es natürlich noch viel mehr.

Politikredakteurin Uma Sostmann** (https://www.welt.de/autor/uma-sostmann/) **schreibt über gesellschaftspolitische Themen.

© PREMIUM-GRUPPE GmbH 2026 Ein **Axel Springer** Unternehmen
Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen https://epaper.welt.de