

# WAS TUN BEI STALKING?

Informationen  
und Hilfe



FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.



## Was ist Stalking?

„Stalking“ bezeichnet ein willentliches, häufig wiederkehrendes und beharrliches Verfolgen und Belästigen einer anderen Person über einen längeren Zeitraum. Der Kontakt wird gegen den Willen der Person hergestellt. Betroffene werden belästigt und verfolgt, bedroht, genötigt oder auch erpresst. Oft geht Stalking mit der Anwendung von körperlicher oder sexualisierter Gewalt einher und kann Monate bis hin zu vielen Jahren andauern.



## Wussten Sie,

**...dass über 80% der Betroffenen von Stalking weiblich sind?**

**...dass 24% der Frauen in Deutschland seit ihrem 15. Lebensjahr mindestens eine Form von Stalking erlebt haben?**

### **Woran ist Stalking zu erkennen?**

Kennzeichnend für Stalker ist, dass sie die Betroffene auf sich aufmerksam machen und ihren Alltag dominieren wollen. Letztlich geht es ihnen um Macht und Kontrolle. Daher wird mit allen Mitteln versucht den Kontakt zu den Betroffenen zu halten.

Stalking-Handlungen können wiederholt kurz hintereinander erfolgen, aber auch immer wieder in Abständen nach längeren Pausen.

# Stalking-Handlungen können u.a. sein:

- › Wiederholte Telefonanrufe zu jeder Tages- und Nachtzeit
- › Nachrichten auf dem Anrufbeantworter oder der Mailbox
- › Häufige Präsenz, z.B. vor der Wohnung, der Arbeitsstelle oder in sozialen Netzwerken, Verfolgen bei täglichen Wegen zur Arbeit, zum Sport, zu Bekannten etc.
- › Massenhaftes Zusenden von Briefen, E-Mails und SMS
- › Kontaktaufnahme über Dritte
- › Warenbestellungen auf den Namen der Betroffenen, Vertragsabschlüsse z.B. bei Telefongesellschaften oder Zeitschriften
- › unerwünschte Geschenke (z.B. Blumen) bis hin zur Zustellung z.B. toter Tiere
- › Drohungen, Beleidigungen, Sachbeschädigungen
- › Belästigungen und Nötigungen

## Cyberstalking

Cyberstalking ist Stalking durch E-Mails, Beiträge und Nachrichten über Messenger, Chats oder andere soziale Netzwerke und digitale Medien.

### Formen von Cyberstalking sind u.a.:

- › Permanentes Kontaktieren auf sozialen Netzwerken, z.B. Facebook oder Whatsapp
- › Verleumdung im Internet, an der Arbeitsstelle, im sozialen Umfeld
- › Veröffentlichung privater Informationen über eine Person gegen deren Willen (z.B. Onlinestellen privater Fotos)
- › Identitätsdiebstahl

Cyberstalking hat mit der Verbreitung und Selbstverständlichkeit von digitalen Medien stark zugenommen, so auch das Stalking mittels sogenannter Spionage-Apps (Spy-Apps).


Spionage-Apps können Gesprächsverläufe, Bilder, Standorte und vieles mehr von einem Smartphone an eine Person weiterleiten, die die App heimlich installiert hat. Das sind oft (Ex-)Partner. Viele dieser Apps sind nicht als solche auf dem Smartphone zu erkennen. Die heimliche Installation solcher Apps und das Ausspionieren von Daten sind strafbar.

Cyberstalking kann alleine auftreten oder auch einen Teil eines Stalking-Geschehens ausmachen.

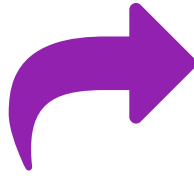
## Wer sind die Täter?

86% der Täter\_innen sind männlich. Die Täter sind den Betroffenen meist bekannt und in vielen Fällen bestand zuvor eine intime Beziehung. Häufig sind es auch zurückgewiesene Personen, die die Abweisung nicht akzeptieren. Es können aber auch flüchtige Bekannte oder auch völlig unbekannte Personen sein. Betroffene rätseln dann, wer der Stalker ist, wenn dieser sich nicht zu erkennen gibt.

Die Täter stammen aus allen sozialen Schichten und Altersgruppen.



**Stalking hat  
nichts mit Liebe  
oder Liebeskummer  
zu tun!**



# Was sind die Folgen von Stalking?

Die Betroffenen leiden nicht selten unter psychischen und körperlichen Symptomen als direkte Folge des Stalkings. Oft haben sie Angst um ihre eigene Sicherheit, was zu sozialem Rückzug führen kann. Betroffene leben häufig in der Erwartung neuer Angriffe und dem Gefühl, dass die Bedrohung einfach nicht aufhört. Manchmal wenden sie Vermeidungsstrategien an und wechseln beispielsweise ihre telefonische Erreichbarkeit oder E-Mail-Adresse oder auch ihren Arbeits- und/oder Lebensort.

## Folgen von Stalking für die Betroffenen:

- › Gefühl eigener Hilflosigkeit, Schutzlosigkeit, Verzweiflung und Ohnmacht
- › Gefühl der ständigen Beobachtung und allgegenwärtigen Kontrolle
- › soziale Isolation
- › großes Misstrauen gegenüber anderen Menschen
- › Stressreaktionen, Schlafstörungen, Angstzustände, Reizbarkeit, allgemeines Unwohlsein und Panikattacken
- › Vermeidung bzw. Wechsel bestimmter Orte, die Teil des Alltags sind
- › Depression bis hin zu Selbstmordgedanken
- › Konzentrationsstörungen
- › psychosomatische Probleme

# Was können Sie tun, wenn sie von Stalking betroffen sind?

Es gibt  
viele hilfreiche  
Strategien gegen  
Stalking!

- › Es ist sinnvoll, mit Freund\_innen, Verwandten, Nachbar\_innen usw. über die Situation zu sprechen. So können Sie Unterstützung bekommen und können zugleich vermeiden, dass der Täter Auskunft erhält. Oftmals sind auch Bezugspersonen betroffen vom Stalking.
- › Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe auf. Dort erhalten Sie Unterstützung und Informationen über Ihre Rechte. Die Berater\_innen helfen Ihnen, Ihre Sicherheitslage einzuschätzen und die nächsten Handlungsschritte zu planen.
- › Verdeutlichen Sie der stalkenden Person einmalig, unmittelbar und unmissverständlich, dass kein Kontakt (weder persönlich, schriftlich noch telefonisch) gewünscht ist, am besten schriftlich und wenn möglich per Einschreiben.

- › Nach der ersten Zurückweisung sollten Sie versuchen nicht weiter auf die Belästigungen oder Bedrohungen zu reagieren und direkte Kontaktaufnahmen mit dem Stalker zu vermeiden.
- › Bei Cyberstalking ist es oft schwer dem zu folgen, da es unterschiedliche Medien und viele Lebensbereiche (Handy, Computer, Wohnung, Arbeit, Freund\_innennetzwerk) betreffen kann.
- › Dokumentieren Sie alle Stalking-Handlungen mit Datum und Uhrzeit. Das kann für juristische Schritte wichtig sein. Machen Sie Fotos und notieren sie ggfls. anwesende Zeug\_innen.
- › Wichtig ist auch die Beweissicherung: Bewahren Sie alle Chat-Nachrichten, E-Mails, Briefe, SMS, Texte auf dem Anrufbeantworter usw. mit Datum, Uhrzeit, Ort und Ablauf auf. Auch Screenshots von Nachrichten auf dem Handy oder PC können hilfreich sein. Es sollten jedoch keine Päckchen oder Pakete angenommen werden, die Sie nicht bestellt haben.
- › Eine Fangschaltung oder geheime Telefonnummer kann vor telefonischer Belästigung schützen. Diese ist jedoch mit Kosten verbunden, oft nur mit polizeilichem Auftrag möglich und schwer umsetzbar.
- › Sinnvoll ist es, anwaltliche Beratung aufzusuchen, um sich über weitergehende rechtliche Schritte beraten zu lassen.

Wenn Sie sich bedroht fühlen oder Angst haben, scheuen Sie sich nicht, die Polizei zu rufen.

# Rechtliche Möglichkeiten

Es gibt  
verschiedene  
Möglichkeiten  
gegen Stalking  
vorzugehen!

Seit 2007 gibt es einen Straftatbestand, der Nachstellung bzw. Stalking erfasst: § 238 StGB ‚Nachstellung‘. Stalking kann mit einer Freiheitsstrafe oder Geldstrafe bestraft werden. Im Jahr 2017 gab es eine Neuregelung des Stalking-Paragrafen. Strafbar ist Stalking nun auch dann, wenn die Handlungen dazu geeignet sind, die Lebensgestaltung der Betroffenen schwerwiegend zu beeinträchtigen. Zuvor musste eine Beeinträchtigung nachgewiesen werden.

Viele Stalking-Handlungen fallen auch unter andere Straftatbestände und können unter Umständen gesondert angezeigt werden, wie z.B. Beleidigung, Bedrohung, Sachbeschädigung oder Körperverletzung. Damit ein Strafverfahren in Gang gebracht werden kann, muss bei vielen Delikten innerhalb von 3 Monaten nach der Tat ein Strafantrag gestellt werden.



Ärztliche Atteste über Folgewirkungen des Stalking, wie z.B. Schlafstörungen oder erhöhte Ängste, können hilfreich für die Strafverfolgung sein.

Das Gewaltschutzgesetz (GewSchG) stellt klare rechtliche Regelungen zum Schutz vor körperlicher Gewalt, Bedrohung, Verfolgung (Stalking) durch aktuelle oder frühere Ehe- und Beziehungspartner\_innen, Bekannte und fremde Personen auf und ermöglicht schnelle Hilfe. Zu den Maßnahmen zählen (nach § 1 GewSchG):

- ein Nährungsverbot für den Stalker, sodass er sich Ihrer Wohnung, Arbeitsstelle oder anderen Orten nur bis auf einen gerichtlich angeordneten Umkreis nähern darf
- ein Kontaktverbot, das heißt, dass der Stalker keinen Kontakt zu Ihnen aufnehmen darf, sei es persönlich, schriftlich, telefonisch oder über Dritte.

Solche Schutzanordnungen müssen beim zuständigen Familiengericht beantragt werden. Ein Verstoß gegen eine gerichtliche Schutzanordnung ist strafbar, denn nicht selten werden eine polizeiliche Wegweisung oder gerichtliche Schutzanordnung vom Stalker ignoriert.

Weitere rechtliche Möglichkeiten sind zivilrechtliche Unterlassungsansprüche gegen den Stalker.

Bei Cyberstalking kann die Löschung von Daten beantragt werden.

Bevor rechtliche Schritte eingeleitet werden, sollten Sie juristischen Rat einholen und klären, ob bereits genügend Nachweise gesammelt wurden, welche Vorgehensweise am sinnvollsten ist und ob Kosten auf Sie zukommen. Hierfür können Sie sich auch an eine Fachberatungsstelle wenden.

# Hier finden Sie Unterstützung!

Es ist sinnvoll, sich als Betroffene professionelle Hilfe zu suchen. Diese gibt es bei den Frauenberatungsstellen und Frauennotrufen in Ihrer Umgebung, überall in Deutschland.

Zögern Sie nicht, sich mit einer Fachberatungsstelle in Verbindung zu setzen, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen.

Auf der Homepage des bff finden Sie die Adressen dieser Beratungsstellen sowie weitere Informationen.

**[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)**

Weitere Informationen zu digitaler Gewalt stellt der bff in den Broschüren *„Digitale Welten Digitale Medien – Digitale Gewalt“* und *„Sicher mit Smartphone“* bereit.



FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

Bundesverband Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
Frauen gegen Gewalt e.V.  
Petersburgerstr. 94  
10247 Berlin  
info@bv-bff.de  
www.frauen-gegen-gewalt.de

Unterstützung in Ihrer Nähe finden Sie hier:



Das bundesweite Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen bietet telefonische Erstberatung für Betroffene. Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.

gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend