Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2006-2007)

Heft: 93

Buchbesprechung: Stalking! Verfolgung, Bedrohung, Belästigung [Harald Dressling, Peter Gass]

Autor: Erlinger, Ulrich

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stalking! Verfolgung, Bedrohung, Belästigung

Buchbesprechung
von Ulrich Erlinger[1]

Stalking! von Harald Dressling und Peter Gass (Hrsg.),
154 Seiten, Verlag Hans Huber, Bern, 2005
ISBN 3-456-84196-5, Fr. 31.90

«Stalking!» bietet mit einer guten Systematik eine umfassende Einführung in das Thema. Ausgehend von Geschichte und Verbreitung des Phänomens der Verfolgung, Belästigung und des Psychoterrors gegen Privatpersonen durch so genannte Stalker spannt das Buch einen inhaltlichen Bogen über juristische Aspekte bis hin zur seelischen Wirkung der Belästigung und Verfolgung und zu Behandlungsmöglichkeiten solcher Auswirkungen bei den Opfern. Dabei gelingt es den Autoren, zwar gute Ratschläge zu geben, um das Risiko, ein Opfer zu werden, herabzusetzen, aber trotzdem jegliche Schuld von den Betroffenen zu nehmen. Bemerkenswert ist die gute Dokumentation der Angaben und die fachliche Tiefe in einem Buch, das mit 154 Seiten übersichtlich ist. Durch die gute Mischung von theoretischer Fundierung und konkreten Beispielen bietet das Buch eine angenehme Lektüre.

Das Buch ist vor allen Dingen Betroffenen und all denjenigen zu empfehlen, die professionell mit den Opfern umgehen, insbesondere Psychotherapeuten, Kriminalbeamten, Juristen, Mitarbeiter von Beratungsstellen und Personalverantwortliche in Betrieben.

Auszug aus dem Buch:

Die Chance reduzieren ein Stalkee zu werden
In jenen Fällen, in denen der Stalker ein völlig Fremder ist, bestehen im Vorfeld normalerweise wenig Möglichkeiten, der Verfolgung zu entgehen. Anders ist das bei früheren Beziehungspartnern und

---

[1] Leitender Arzt im geriatrischen Dienst des Stadtärztlichen Dienstes Zürich und verantwortlicher Arzt für die psychogeriatrischen Bereiche des Pflegezentrums Entlisberg, Zürich.

bei beruflichen, geschäftlichen oder privaten Kontakten. Hier gibt es bestimmte Charakter- oder Verhaltenszüge, die einen zur Vorsicht ermahnen sollten. Dazu gehören ein hohes Ausmass an Besitzergreifung, Neid, ausgeprägtes manipulatives und obsessives Verhalten. Solche Menschen zeigen oder erwarten häufig ein unrealistisch hohes Ausmass an Engagement bereits im frühen Stadium einer Beziehung, verlangen ein hohes Mass an Kontrolle und schwanken in ihrer Haltung zwischen völliger Hingabe und gekränkter Zurückweisung. Viele Stalker haben nur wenige oder gar keine anderen Beziehungen, eine geringe Frustrationstoleranz und ein schlecht ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Obwohl es sich dabei nicht um spezifische Indikatoren handelt, sollten einen solche Merkmale stutzig werden lassen. Wenn Partner, von denen man sich trennen möchte, einige oder gar zahlreiche der genannten Persönlichkeitsmerkmale aufweisen, sollte man versuchen, besonders klare und «saubere» Trennungen zu vollziehen, um potentiellem Stalking-Verhalten vorzubeugen.

Viele Menschen, denen unerwartet Avancen gemacht werden, wissen nicht so recht, wie sie damit umgehen sollen. Wenn man jedoch weiss, dass man keine Beziehung eingehen möchte oder noch nicht einmal Kontakt wünscht, sollte man dies möglichst frühzeitig und unmissverständlich zum Ausdruck bringen. Dabei sollte man sein Gegenüber das Gesicht wahren lassen und versuchen, Kränkung und Verärgerung beim anderen zu vermeiden. Manchmal sind solche Gefühle bei rachsüchtigen Menschen nämlich der Auslöser für chronische Verfolgung. Andererseits sollte man sich nicht aus Höflichkeit oder Mitleid auf unerwünschte Kontakte oder Beziehungsangebote einlassen. Dazu bedarf es auch nicht langer Erklärungen oder Rechtfertigungen. Man sollte sich auch nicht durch Androhung von selbstschädigendem Verhalten, z.B. Suiziddrohungen, dazu nötigen lassen, Kontakt aufzunehmen oder aufrechtzuerhalten. Häufig versuchen potentielle Stalker auch bei ihren Opfern Schuldgefühle auszulösen und über diesen Weg den Kontakt zu erzwingen, etwa indem sie mitteilen, dass es ihnen gerade sehr schlecht geht, z.B. weil ein Familienmitglied schwer erkrankt sei.

Angesichts steigender Kommunikationsmöglichkeiten und zunehmender Vernetzung ist es umso wichtiger, seine Privatsphäre zu wahren und persönliche Informationen zu schützen.

Daran sollte man vor allem denken, wenn man sich in der scheinbaren Anonymität des Internets wähnt. Vorsicht sollte ebenfalls eine Maxime im Umgang mit Kontaktanzeigen und Partnerschaftsagenturen sein. Menschen, die beruflich mit Publikumsverkehr oder Klienten zu tun haben, tragen ein höheres Risiko, ein Stalking-Opfer zu werden. Angehörige solcher Berufsgruppen, z.B. Ärzte, Therapeuten, Rechtsanwälte oder Sozialarbeiter, müssen besonders darauf achten, Berufliches und Privates strikt getrennt zu halten. Manche Menschen leiten aus der Tatsache, dass ein professioneller Helfer bestimmte Aspekte ihres Privatlebens gut kennt, irrtümlicherweise ab, umgekehrt ebenfalls auch ein Recht auf solche Kenntnisse zu besitzen. Trotz umsichtiger Verhaltensweisen ist man letztendlich jedoch nicht dagegen gefeit, ein Opfer von Stalking zu werden.

Wie kann man sich gegen Stalking zur Wehr setzen

Ein wichtiger Grundsatz bei Stalking ist, dass man in einem ersten Schritt zunächst einmal nur sein eigenes Verhalten verändern kann und erst in einem zweiten Schritt darauf hoffen darf, damit auch das Verhalten des Stalkers zu verändern. Dies scheint für die Opfer von chronischer Belästigung und Verfolgung zwar nicht gerecht, allein, es geht hier nicht um Gerechtigkeit sondern um Pragmatismus.

Es gibt jedoch eine ganze Reihe von grundsätzlichen Strategien, die sich als nützlich erwiesen haben, um Stalking zu bekämpfen:

- Kontakt vermeiden
  Nur **eine**, dafür aber unmissverständliche Erklärung, dass kein Kontakt gewünscht wird, Ignorieren weiterer Kontaktangebote
- Herstellen von Öffentlichkeit
  d.h. Informationen von Nachbarn, Kollegen und Freunden
- Dokumentation
  Sammeln von Beweismaterial und Dokumentation mittels Beschreibung, Datum und Uhrzeit, Namen von Zeugen notieren
- Sicherheitsaspekte
  Sicherung von Wohnung, Garage, Auto, Ferienhaus mit guter Beleuchtung

- Post
  Vorsortierung durch Post veranlassen
- Telefonterror
  Bei Telefonterror: Alte Telefonnummer nicht abmelden, sondern damit die Stalking-Anrufe mit einem Anrufbeantworter aufzeichnen (aber nicht entgegennehmen). Entgegennahme von allen übrigen Gesprächen unter einer Geheimnummer.
- Rechtliche Möglichkeiten
  Anzeige bei der Polizei

Altersmythos
Schlafstörungen bei Alzheimerkranken

Altersmythos
Bei Alzheimerkranken können Schlafstörungen nur mit nebenwirkungsreichen Medikamenten verbessert werden.

Wirklichkeit
Schlafstörungen von Alzheimerkranken können mit der Kombination von weniger Schlafen tagsüber, mehr körperlicher Aktivität und mehr Aufenthalt in hellem Licht signifikant und nachhaltig verbessert werden.

Begründung
In einer randomisiert kontrollierten Studie in Seattle, USA wurden die betreuenden Angehörigen (65% Ehepartner) von 31 zuhause lebenden Alzheimerkranken (mittleres Alter 78±8 Jahre, Krankheitszeit 5±3 Jahre, Mini Mental Status 10±8 Punkte), die durchschnittlich 4±1 Schlafprobleme hatten, wurden von einer Psychologin allgemein in Demenzbetreuung instruiert (Kontrollgruppe = 19) oder angehalten, die Schlafhygiene zu verbessern (keinen Tagesschlaf ausser 30 Minuten über Mittag, nicht zu früh zu Bett gehen), täglich mindestens 30 Minuten im Freien zu spazieren und täglich am späten Nachmittag eine Stunde vor einer hellen Lampe mit 2'500 Lux zu sitzen oder an der Sonne (= Intervention, n=17). Der Schlaf wurde mit einem Aktimeter monitorisiert.