

Hilfreiche Tipps für Stalking-Opfer

Der wichtigste Rat von Sandra Cegla, Expertin und ehemalige Kriminalpolizistin: Holen Sie sich Unterstützung

Von Christian Lindner

BREMENHAFEN. Wer gestalkt wird, lebt nicht mehr gut. Auch in Bremen und Niedersachsen sind jährlich Tausende von Stalking betroffen. Meistens sind es frühere Partner, die stalken. Die Justiz tut sich schwer mit der Aufklärung und Ahndung von Stalking. Eine Serie der NORDSEE-ZEITUNG – die auftrübt, aufklären und helfen soll. Folge 5: Was die Expertin Sandra Cegla Betroffenen rät.

Die 41-Jährige kennt sich mit Stalking aus wie kaum eine andere Frau in Deutschland. Sie weiß: „Wer gestalkt wird, lebt in einer extremen Stresssituation.“ Ihr wichtigster Rat an Menschen, die gestalkt werden, ist deshalb: „Holen Sie sich Unterstützung. Am besten schon ganz früh.“

Die Berlinerin hat sich dieses Wissen nicht in Hörsälen angeeignet, sondern an der Front des Lebens. Sie war 14 Jahre bei der Polizei, war Kriminalkommissarin. Seit 2015 hat sie SOS Stalking aufgebaut – eine Beratungsagentur für Menschen, die gestalkt werden. Sie hat mittlerweile über 300 Betroffene betreut und dabei oft in Abgründe geblickt. Die NORDSEE-ZEITUNG hat mit ihr gesprochen.

▷ **Sandra Cegla zur Ursache von Stalking:** Der Ausgangspunkt für jedes Stalking ist eine Zurückweisung. Ja, jeder von uns erfährt in seinem Leben Zurückweisungen – verkraftbare und bisweilen auch verstörende. Leicht ist das nie, aber die meisten von uns gehen „normal“ damit um: verläuen, und – je nach Mentalität – verarbeiten, verinnerlichen, vergessen oder verdrängen. Meistens lernen wir aus diesen Situationen und wir verhalten uns danach demnach.

Stalker machen etwas anderes aus ihrer Zurückweisung: Sie beißen sich dann fest – und fixieren sich auf den vermeintlich Schuldigen. Auslöser kann etwa das Ende einer einst guten Freundschaft sein oder das Zerbrechen einer großen Liebe, das Verwehren eines Dates oder die Kündigung der Arbeitsstelle. Der Stalker entwickelt einen starken Leistungsdruck und lässt die Ursache dafür ausschließlich dem Menschen an, der ihn zurückgewiesen hat.

Stalker spüren einen tiefen, unstillbaren Schmerz – und sie verknüpfen ihn mit dem vermeintlichen Quell ihres Leids. Sie denken, so Sandra Cegla, „von morgens bis abends nur an ihr Opfer“. Die vereinfachende Gleichung, der sie verfallen, lautet: Nur ihrem Gegenüber muss ich leiden, beziehungsweise: nur seinerwegen.

Stalker wollen sich deshalb an ihr oder ihm rächen. Sie wollen, dass auch der „Zurückgewiesene“ leidet. Sie driften in eine Parallelwelt ab. Sie wollen, dass ihr Opfer sie spürt und auf sie reagiert. Deshalb: unzählige Anrufe, SMS oder WhatsApps, unsinnige Aktionen, permanente Nachstellungen und zelebrierte Machtbeweise. Immer in der Hoffnung, dass sie es oder er darauf reagiert, und sei es mit Wut oder Hass. Stets unerreichbar für Argumente oder Vernunft. Auch Gewalttenden können zum Gedankengefängnis der Stalker gehören.

▷ **Sandra Cegla zum Gefahrenpotential von Stalking:** Die leidenschaftliche Kriminalkommissarin ist auch deshalb bei der Polizei ausgestiegen, weil sie lernen musste, dass der klassische Polizeibetrieb die Gefahren unterschätzt, die von Stalkern ausgehen. Cegla geht davon aus, dass etwa jeder dritte Stalker psychotisch ist. Klare Abschnitte, etwa über ein Abstandshalten, sind mit ihnen nicht zu treffen. Mehr noch: Die Expertin befürchtet, dass deutlich mehr Gewalttaten als bekannt eine Stalking-Vorgeschichte haben.



Wer gestalkt wird, sollte ein Stalking-Tagebuch führen, empfiehlt Sandra Cegla. Digitales Stalking kann gut mit der App No Stalk dokumentiert werden.

Auch Fälle, die aus Sicht der Polizei niedrigschwellig sind (etwa „nur“ Telefon-Terror, Nachstellen im realen Leben und Überwachen via Social Media) können nach Ceglas Einschätzung eskalieren. Sie fordert, dass deshalb jeder bei der Polizei angezeigte Stalking-Fall bei kriminalpsychologisch geschulten Beamten über den Tisch geht und mit einer Gefahrenanalyse gecheckt und eingestuft wird. Cegla: „Man muss immer auf dem Schirm haben, dass Stalking am Ende dieses Teufelskreises lebensbedrohlich werden kann.“

▷ **Sandra Cegla zur Problematik von Stalking-Fällen für die Polizei:** Die einzelnen Komponenten von Stalking sind für Unbeteiligte meist Alltagshandlungen. Telefonate, SMS, Mails, Geschenke vor der Tür, ein Zettel an der Windschutzscheibe, der an eine Brücke gesprühte Name: Das wirkt alles viel banaler als etwa ein blaues Auge oder ein Messer im Rücken. Stalking – das ist immer auch „Psychokraus“. Und den



Sandra Cegla war Kriminalkommissarin. Heute führt die Berlinerin eine Expertenagentur zur Hilfe bei Stalking.

mögen nur wenige Polizisten, sagt die Ex-Kommissarin. „Als Polizist will man etwas bewegen. Man ist zum Machen zur Polizei gegangen, nicht zum Reden“, beschreibt Cegla eine Berufserfahrung. Stalking aber heißt für Polizisten: viel zuhören. Lange Schilderungen des Opfers. Dutzende von Details. Nicht sichtbare Folgen. Viel subjektives Empfinden. Eine ganz andere Sicht des Täters. Oft nerviger Trennungsschmerz. Und permanent die Frage: Was stimmt denn nun – die Wahrnehmungen des Opfers oder die Erklärungen des Stalkers?

Und immer wieder auch: Das Gefühl von Ohnmacht, das auch Polizisten nicht mögen. Die bittere Erkenntnis, dass man „in vielen Fällen von Stalking einfach nicht viel machen kann“. Sandra Cegla bestätigt das unguete Gefühl, das auch etliche Stalking-Opfer bei ihren Kontakten mit der Polizei haben: „Für die meisten Polizisten sind Stalking-Fälle lästig, weil die sie auch selbst ihre Ohnmacht erleben lassen. Sie müssen meistens zusehen, wie Menschen leiden.“

▷ **Was Sandra Cegla Stalking-Opfern rät:** Die Expertin legt Betroffenen Empfehlungen zu diesen vier Themenfeldern ans Herz: Dokumentieren, Hilfe suchen, konsequent sein, das Digitale checken. Hier ihre vier wichtigsten Ratschläge bei Stalking:

Ratschlag 1. Dokumentieren. Sandra Cegla empfiehlt allen Betroffenen, schon vom ersten Anzeichen von Nachstellung an ein Stalking-Tagebuch zu führen. Darin sollten sie alle Vorkommnisse notieren, falls möglich mit Belegen. Und das gewissenhaft und lang – auch dann, wenn sie sich noch gar nicht dafür entschieden haben, gegen das Stalking vorzugehen.

Sie begründet: Das Beweisen,

Notieren, Sortieren und Einordnen macht einen selber bewusst, was hier eigentlich gerade passiert. Auch scheinbare Kleinigkeiten fügen sich zu einem Gesamtbild, und ansonsten nicht mehr rekonstruierbare Details bleiben präsent und nachweisbar.

Außerdem sei ein Stalking-Tagebuch eine belastbare Basis für eine Bewertung der Vorkommnisse durch Dritte. Das können etwa Freunde sein, eine Beratungsstelle oder die Polizei. Und bei Bedarf ist es ein Beweismittel vor Gericht.

Wenn das Stalking viel über das Internet läuft, empfiehlt Sandra Cegla die Opfer-Hilfsorganisation Weißer Ring. Die Expertin lobt deren Arbeit: „Die ist super. Durchdacht und richtig gut.“

▷ **Das ist die tiefste Erschütterung, die man sich vorstellen kann.**

Sandra Cegla, Ex-Polizistin, über Stalking durch den Ex-Partner

Ratschlag 2. Hilfe von außen. „Viele Stalking-Opfer entwickeln Schuld- und Schamgefühle, ziehen sich deshalb zurück, gehen in die Isolation und machen alles mit sich selbst aus, oft viel zu lang. Darunter leidet die eigene Urteilskraft. Viele Betroffene können ihre Situation nicht mehr richtig einschätzen“, hat Sandra Cegla in ihrer Praxis bei der Kripo und bei SOS-Stalking oft erfahren.

Als Gegenmittel empfiehlt sie: „So früh wie möglich Beratung ins Boot holen, schon beim ersten Verdacht.“ Das kann die beste Freundin sein, ein unabhängiger Vertrauter, eine Beratungsstelle. Der Helfer von außen kann wichtige emotionale Beistand geben, er kann aber vor allem realistisch einschätzen: Ist das ein Fall für die Polizei oder vielleicht doch für den Psychologen?

Ratschlag 3. Konsequenz sein: Sandra Cegla vermittelt ihren Klienten immer, dass der Täter oder die Täterin die Entscheidung zum Stalken trifft, nicht die oder der Betroffene. Das können die Opfer nicht ändern. Den Verlauf des Stalkings aber können sie sehr wohl beeinflussen – je nachdem, ob sie sich wechselseitig oder konsequent verhalten.

Sandra Cegla vertritt mit aller Deutlichkeit: „Wenn ich mich entscheide, den Kontakt zum Stalker abzubrechen, dann muss ich das konsequent durchhalten. Es darf nie wieder den Moment geben, wo ich schwach werde, mich in eine Manipulation reinziehen lasse oder mich noch mal zu einer letzten Aussprache treffe.“

Die Expertin erläutert, warum das wichtig ist: „Wenn ich wieder Kontakt zulasse, und sei es nach sechs Monaten, dann hat der Täter gelernt: Ich muss nur lange genug durchhalten und nur massiv genug vorgehen, dann kriege ich sie wieder.“ Zudem macht jede Ambivalenz und jeder wechselseitige Kontakt es für Polizei und Gericht schwierig.

Ratschlag 4. Das Digitale checken: Stalking läuft oft über das Internet. Stalker spähen ihr Opfer gezielt über Social Media aus und peingeln es oft auch über diese Kanäle. Sandra Cegla hält gleichwohl nichts von dem Rat, bei Stalking völlig aus Social Media auszusteigen und im Netz kaum sichtbar zu werden: „Das Digitale ist Teil unserer Identität geworden. Ich kann das nicht einfach so abschalten.“

Sie mit standeslosen allen Betroffenen, bei Stalking rasch und umfassend alle ihre digitalen Kanäle zu checken. Prüfpunkte sind etwa: Wo bin ich schon angegriffen worden? Wo könnte ich noch angegriffen werden? Was kann ich dagegen tun?

Alle Passwörter sollten umgehend geändert werden. Noch wichtiger aber ist Ceglas Rat, die Einstellungen aller digitalen Kanäle durchzugehen und zu überprüfen: „Was können andere von mir im Netz sehen? Und was möchte ich eigentlich von mir preisgeben?“

Sandra Cegla ist dabei zu einem Perspektivwechsel: „Opfer sollten ihre Präsenz im Netz mit den Augen eines Menschen betrachten, der ihm nicht wohlgefallen ist. Welche Informationen von mir im Digitalen könnte jemand verwenden, der mir schaden will? Alles in den Timelines etwa von Instagram und Facebook, was in diese Kategorie fällt, sollte im Nachhinein gelöscht und künftig nicht mehr gepostet werden.“

▷ **Was Sandra Cegla den Opfern generell sagt:** Neben konkreten Tipps gibt Sandra Cegla vor allem jenen Betroffenen, die vom Ex-Partner verfolgt werden, etwas Grundsätzliches mit auf ihren harten Weg: Mitgefühl. Denn sie weiß, dass die Opfer sich nicht anstellen, sondern etwas Extremes durchmachen.

Außenstehende vermitteln Stalking-Opfern oft zumindest unterschwellig, dass sie den Nachstellungen des oder der Ex zu viel Gewicht beimessen und nicht alles so schwernehmen sollen. Cegla dagegen ist ganz bei allen Opfern. „Von den Menschen, dem ich am allermeisten vertraue habe, der das meiste Wissen über mich hat, der alle meine Krankungspunkte kennt, derart verfolgt zu werden, das ist die tiefste Erschütterung, die man sich vorstellen kann.“

▷ **Stalking? Wir hören Ihnen zu.**

Vertraulich. Sie sind oder waren von Stalking betroffen? Sie kennen jemanden, der gestalkt wird? Sie haben selber gestalkt, sich aber davon lösen können? Sie haben beruflich mit Stalking zu tun? Welche Erfahrungen haben Sie mit Geländesprache und Gewaltschutzgesetz gemacht? Wir hören Ihnen gerne zu – garantiert vertraulich. Sie erreichen unseren Reporter per Mail: christian.lindner@nordsee-zeitung.de

Corona

Zukunft der Impfzentren noch offen

BREMENHAFEN/BREMEN. Die Zukunft der beiden großen Impfzentren in Bremerhaven und Bremen ist noch nicht entschieden, das Impfzentrum in Bremen-Nord dagegen werde Ende Juni geschlossen, sagt der Sprecher der Gesundheitsbehörde, Lukas Fuhrmann.

Die Bundesländer wollen bis Ende September einen großen Teil ihrer Impfzentren schließen. Dann sollen in der Hauptsache Hausärzte und Betriebsmediziner die Immunisierungen fortsetzen. Noch ist aber offen, ob einzelne Impfstraßen weiter betrieben werden, wie eine Umfrage des Evangelischen Pressedienstes bei den Gesundheitsbehörden ergab. Hintergrund ist, dass der Bund ab Ende September die finanzielle Unterstützung der Impfzentren einstellt.

In einem Gespräch mit Radio Bremen plädierte der Versorgungs- und Präventionsforscher Benjamin Schütz vom Institut für Public Health und Pflegeforschung der Uni Bremen dafür, die Impfzentren zumindest teilweise zu erhalten. „Impfzentren haben eine wichtige Aufgabe zur Steuerung aufsuchender Angebote“, sagte der Professor.

Generell seien die Zentren für die Versorgung aller Menschen mit Impfstoffen wichtig, die keinen Hausarzt haben. Schütz: „Einen Hausarzt neu zu finden, ist derzeit beinahe ein Ding der Unmöglichkeit. Es nimmt kaum jemand neue Patienten auf. Wo sollen die Leute, die keinen Arzt haben, sonst geimpft werden, wenn nicht über das Impfzentrum?“ *geb/brl*

Führung

Am nächsten Freitag gibt's Seemannsgarn

BREMENHAFEN. Seit der Premiere im Juni 2018 erfreut sich die abendliche Stadtführung „Seemannsgarn. Legenden und Meer“ großer Beliebtheit – nun startet sie wieder.

Einmal monatlich stehen dabei ungewöhnliche, eher unbekannt, aber immer spannende und manchmal auch unheimliche Geschichten rund um Bremerhaven im Mittelpunkt. Präsentiert von einer Gästeführerin, die anschaulich auch über freche Kobolde und Johans Wolfgang von Goethe zu berichten weiß. Damit das Abendliche die schwarze Stimmung steigern kann, startet die Tour im Sommer um 21 Uhr, in den Herbst hinein dann früher. Sie dauert rund zwei Stunden und kostet 14,95 Euro inklusive eines ungewöhnlichen Begrüßungsschicksals.

Los geht es am nächsten Freitag, 18. Juni, danach wird die Reihe fortgesetzt am 16. Juli, 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November und schließlich am 17. Dezember beendet, wenn es die Pandemie zulässt.

www.bremerhaven.de/seemannsgarn

Verbraucherzentrale

Kostenlose Rechtsberatung

LEHE. Die Verbraucherzentrale bietet donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der „theo“, Luthersstraße 7, kostenlose und unabhängige Rechtsberatung im Quartier in Lehe an. Experten informieren über Reiserecht, Fitnessstudio- und Partnervermietungsverträge sowie Kaufverträge, Telefon-, Internet- und Handyverträge, Energieverträge, Hausübergabeprotokolle, Verträge mit Handwerker und Kundendienst, überzogene Inkassokosten und unseriöse Geschäftspraktiken. *geb/brl*