

Von Vermeidungs- zu Annäherungszielen

Konsistenz in der Systemischen Beratung für Menschen, die stalken

Johannes Lenk, Marika André

Zusammenfassung

Welche Form der Beratung ist hilfreich für Menschen, die stalken und ihr Verhalten verändern möchten? Praktische Erfahrungen des Mannheimer Beratungsangebots „Stop Stalking!“ und Studienergebnisse weisen darauf hin, dass ein möglicher Weg aus dem Stalking sein kann, Vermeidungsziele aufzugeben und Annäherungsziele zu entwickeln. Der systemisch-lösungsorientierte Ansatz bietet hier vielversprechende methodische Möglichkeiten, konstruktive Ziele zu entwickeln. Er kann dazu beitragen, das Stalking zu beenden und die Opfer nachhaltig zu schützen.

Stalking – Straftatbestand und Bewältigungsstrategie

Rund 12% der Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben von Stalking betroffen (Dreßing et al., 2006). 18.960 Fälle von Nachstellung wurden im Jahr 2018 angezeigt (Bundesministerium des Innern, 2018). In etwa 1% dieser Fälle kommt es zu einer Verurteilung (Fünfsinn, Frenkler, 2017). Bereits diese Zahlen machen nicht nur die Relevanz des Themas, sondern auch die Begrenztheit rein repressiver, strafrechtlicher Interventionsmöglichkeiten deutlich. Zehn Jahre nach Einführung des § 238 StGB wurde dieser im März 2017 noch einmal novelliert. Nachstellung erfüllt demnach nicht mehr erst dann einen Straftatbestand, wenn die vom Täter ausgeübten Handlungen zu einer tatsächlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität des Opfers führen. Vielmehr soll ab sofort bewertet werden, ob die Nachstellungshandlungen objektiv betrachtet geeignet sein könnten, die Lebensqualität eines anderen Menschen zu beeinträchtigen (Fünfsinn, Frenkler, 2017). Aus der Perspektive der Betroffenen von Stalking ist dies sicher ein wichtiges und richtiges Signal. Inwieweit dies auch in der Praxis zu nachweisbar positiven Effekten führt, bleibt abzuwarten und auszuwerten.

Stalking als Straftat und somit grundsätzlich erst einmal als Verhaltensweise zu betrachten, erscheint aus unserer Sicht angemessen (Ortiz-Müller, 2017). Dies bedeutet gleichzeitig, dass Stalking-Verhaltensweisen eben nicht per se einer psychischen Erkrankung zuzuordnen sind, auch wenn ein kleiner Teil der Menschen, die stalken, psychiatrisch relevante Auffälligkeiten (z. B. wahnhaftes Stalking) oder Anzeichen einer Persönlichkeitsstörung aufweisen mag (Hoffmann, 2006; Kamphuis et al., 2004; Sheridan, Boon, 2002). Unserer Ansicht nach ist es hilfreich, Stalking in erster Linie als Bewältigungsstrategie zu verstehen.

Menschen, die stalken, versuchen demnach, einen Konflikt zu lösen, ein Ziel zu erreichen oder eine Kränkung oder ein Verlassenwerden zu vermeiden. Stalking-Handlungen erscheinen den stalkenden Menschen schließlich als letzte verbleibende Möglichkeit, Einfluss auf das bestehende Beziehungssystem auszuüben und Bedrohungen für den eigenen Selbstwert zu vermeiden. Stalking hat somit unter anderem die Funktion, den Status quo zu erhalten, was systemtheoretisch dem Phänomen der Homöostase entspricht (von Schlippe, Schweitzer, 2016). In keinem Fall soll diese Sichtweise dazu führen, dass Stalking-Handlungen in irgendeiner Form gerechtfertigt oder bagatellisiert beziehungsweise dass das Leiden und die nicht selten existenziellen psychosozialen Schäden für die Betroffenen von Stalking verharmlost werden. Im Gegenteil, die Auseinandersetzung mit Motiven und Interventionsmöglichkeiten auf der Täterseite (über polizeiliche Gefährderansprache und strafrechtliche Sanktionen hinaus) dient auch in Stalking-Konflikten nicht zuletzt dem nachhaltigen Opferschutz. Hierfür ist ein Verständnis für die Funktion des Stalkings und für Muster im Beziehungssystem des Menschen, der stalkt, ebenso unerlässlich wie dessen Befähigung, in Zukunft ein selbstbestimmtes Leben zu führen – ohne Stalking (Hahn, Stiels-Glenn, 2010).

Ein mittlerweile weit verbreiteter Versuch, die Motive von Menschen, die stalken, zu beschreiben, ist die Anwendung der Stalking-Typologie nach Mullen, Pathé und Purcell (2000). Der von Mullen et al. (2000) als *rejected stalker* benannte Stalking-Typ – an anderer Stelle als Ex-Partner- bzw. Trennungstalking bezeichnet – stellt dabei mit Abstand den größten Anteil (ca. 50 %) unter allen Stalking-Motiven dar (Voß et al., 2006). Die Motivlage scheint hier klar: Im Vordergrund steht die Angst vor Trennung und Verlust der Partnerschaft sowie eventuell der Familien- und Elternrolle. Das Stalking ist ein Versuch, die früheren partnerschaftlichen oder familiären Verhältnisse wiederherzustellen. Es kann aber auch ein Ausgleich für die Kränkung durch das Verlassenwerden sein oder ein Weg, mit der Trauer um die Beziehung, der Angst vor dem Alleinsein oder dem gefühlten Selbstwertverlust durch den Verlust der Beziehung umzugehen.

Erklärbar sind Verhaltensimpulse in einigen Fällen außerdem durch die Bindungstheorie nach Bowlby. Nach dieser ist der Aufbau einer engen und stabilen Beziehung in früher Kindheit zu einer primären Bezugsperson für die weitere Persönlichkeitsentwicklung von zentraler Bedeutung. Frühe Bindungserfahrungen prägen somit Interaktionen im Erwachsenenalter (Bowlby, 1979/80). „Da das Ziel von Bindungsverhalten darin besteht, eine emotionale Beziehung aufrecht zu erhalten, löst jede Situation, die die Beziehung gefährdet, Handlungen aus, um den Status quo zu erhalten. Je größer die Gefahr eines Verlustes erscheint, desto intensiver und vielfältiger sind die Bemühungen. Unter solchen Umständen werden die mächtigsten Formen von Bindungsverhalten aktiviert – klammern, weinen und möglicherweise aggressiv Druck ausüben.“ (Bowlby, 1979/1980)

Ein weiterer Ansatz, der sich erstmal unabhängig von der Stalking-Thematik mit menschlichen Motiven beschäftigt, ist die Konsistenztheorie nach Grawe. Der vorliegende Text soll nun schwerpunktmäßig erörtern, inwieweit diese auf den spezifischen Bereich Stalking als Erklärungstheorie anwendbar und für praktische Interventionsmöglichkeiten nutzbar sein kann.

Konsistenztheorie nach Klaus Grawe

„Konsistenz im psychischen Geschehen gilt als Voraussetzung für gutes Funktionieren und gute Gesundheit“ (Fries, Grawe, 2006, S. 133). Klaus Grawe beschreibt Konsistenz als Widerspruchsfreiheit sowie Übereinstimmung und Vereinbarkeit der im Organismus simultan ablaufenden neuronalen und psychischen Prozesse (Grawe, 2004). Anders ausgedrückt geht es um die Passung zwischen inneren Bedürfnissen und dem subjektiven Erleben. Ausgehend von der Prämisse, dass im menschlichen Organismus mehrere neuronale Prozesse simultan ablaufen, postuliert die Theorie, dass eben diese Prozesse die Funktion innehaben, gewisse interne Systembedingungen herzustellen, sie aufrechtzuerhalten oder eine Anpassung an die Umweltbedingungen zu leisten (Grawe, 1998). Sind die ablaufenden Prozesse von Inkongruenz geprägt, sprich, werden die Systembedingungen als unbefriedigend empfunden bzw. gelingt die Anpassung dieser nicht, kann dies zu (psychischen) Störungen führen (Grosse Holtforth, Grawe, 2004). Grawe bezeichnet das Konsistenzbedürfnis als „Grundprinzip des psychischen Funktionierens“ (Grawe, 2004, S. 186) und somit als Bedingung für die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Grawe postuliert neben den biologischen Grundbedürfnissen analog zu Epsteins Cognitive-experiential Self-Theory (1990) die vier psychologischen Grundbedürfnisse: (1) Orientierung und Kontrolle, (2) Lustgewinn und Unlustvermeidung, (3) Bindung sowie (4) Selbstwerterhöhung (Grawe, 2004). Diese seien universell bei jedem Menschen zu finden (Grawe, 1998). Die Methoden und Wege, diese Grundbedürfnisse zu erfüllen beziehungsweise deren Verletzungen zu vermeiden, sind jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie sind abhängig von individuellen Sozialisationserfahrungen, genetischer Disposition sowie kulturellen und gesellschaftlichen Einflüssen (Grosse Holtforth, Grawe, 2004). Grawe (1998) bezeichnet diese als motivationale Schemata, welche sich gleichermaßen aus Handlungs-, Wahrnehmungs- und emotionalen Reaktionsbereitschaften zusammensetzen. Er unterteilt diese motivationalen Schemata wiederum in zwei Gruppen, in Annäherungs- und Vermeidungsziele (Grawe, 2004).

Annäherungsziele stellen Zustände dar, die Menschen zu erreichen versuchen, auf die sie sich zubewegen. Sie werden aus intrinsischer Motivation verfolgt (Berndt, 2017). Vermeidungsziele sollen hingegen Bedrohungen, Enttäuschungen oder Verletzungen der Grundbedürfnisse vermeiden. Es sind Zustände, von denen Menschen wegstreben. Entwickelt der Mensch eher Annäherungsziele, z. B. weil er sich von seiner Umwelt hinsichtlich seiner

Grundbedürfnisse gestützt sieht, wird er infolgedessen positive Erfahrungen mit deren Erfüllung machen. Er empfindet schließlich Kongruenz. Ausgeprägte Vermeidungsziele führen dagegen in der Regel zu einer Reduktion des Wohlbefindens, umso mehr, wenn diese nicht erreicht werden können und zu einem Empfinden von Inkongruenz führen (Grawe, 2004; Grosse Holtforth, Grawe, 2004).

Die Rolle motivationaler Annäherungs- und Vermeidungsziele bei Menschen, die stalken

Ausgehend von der Konsistenztheorie konnten wir in einer Studie die folgenden vier Hypothesen stützen (André, 2018):

1. Menschen, die stalken, weisen stärker ausgeprägte Vermeidungs- als Annäherungsziele auf.
2. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe haben Menschen, die stalken, geringer ausgeprägte Annäherungsziele.
3. Das Verhältnis zwischen Annäherungszielen und Vermeidungszielen ist bei Menschen, die stalken, unausgeglichener als bei der Allgemeinbevölkerung.
4. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe zeigen Menschen, die stalken, höher ausgeprägte Gesamtingkongruenzen.

Als Erhebungsinstrumente dienten dabei der Fragebogen zur Analyse motivationaler Schemata (FAMOS) (Grosse Holtforth, Grawe, 2002) und der Inkongruenzfragebogen (INK) (Grosse Holtforth et al., 2004). Der FAMOS erfragt anhand von 94 Items die subjektive Relevanz motivationaler Ziele – sprich, welche Ziele dem jeweiligen Individuum besonders wichtig sind. Der INK erfasst darauf aufbauend, auf einer fünfstufigen Skala, in welchem Ausmaß es dem Individuum aus dessen Sicht gelingt, diese Ziele zu realisieren.

Die Untersuchungsstichprobe umfasste insgesamt 74 Personen, wovon 19 dem Personenkreis der Menschen, die stalken, zuzuordnen waren. Aufgrund der relativ kleinen Untersuchungszielgruppe sowie der insgesamt kleinen Stichprobe können keine generalisierbaren Erkenntnisse aus der vorliegenden Studie gezogen werden. Die Akquise von Studienteilnehmern gestaltete sich schwierig, nur ein kleiner Teil der untersuchten Personengruppe (4 von 19) konnten wir, wie ursprünglich geplant, über eine spezifische, niedrigschwellige Beratungsstelle für Menschen, die stalken, gewinnen. Der größere Teil der Personen (15) war zum Zeitpunkt der Befragung in einer JVA oder Forensik untergebracht. Dadurch ist in dieser Studie der Anteil an Personen, bei denen Wahngedanken, eine andere diagnostizierte psychische Erkrankung oder auch eine Intelligenzminderung vorlag, deutlich überrepräsentiert, im Vergleich zum Durchschnitt der Menschen, die stalken (Hoffmann, 2006). Dies,

wie auch die Tatsache, dass ein großer Teil der Befragten sich zum Zeitpunkt der Befragung in einer freiheitsentziehenden Maßnahme befand, lässt erahnen, dass bei den befragten Personen neben Stalking-Verhaltensweisen womöglich weitere Gegebenheiten vorlagen, die Gefühle von Inkongruenz und eine Überbetonung von Vermeidungszielen erklären könnten (André, 2018).

Nichtsdestotrotz gibt diese Studie wichtige Anhaltspunkte, die Motive von Menschen, die stalken, besser zu verstehen. Dies ist immens hilfreich für die Beratungsarbeit im Bereich Stalking, welche nicht zuletzt dem nachhaltigen Opferschutz zugutekommen soll. Interessant ist deshalb, wie sehr die vorgestellten wissenschaftlichen Ergebnisse mit subjektivem beraterischen Erleben aus der alltäglichen Praxis in diesem spezifischen Konfliktfeld übereinstimmen. Um dies im zweiten Teil dieses Artikels zu veranschaulichen, stellen wir zunächst die Institution, in der die in der Folge beschriebenen praktischen Erfahrungswerte gesammelt werden konnten, kurz vor.

Stop Stalking! Beratung für Menschen, die stalken

Der Bezirksverein für soziale Rechtspflege Mannheim ist ein freier Träger der Straffälligenhilfe. Kernbereiche der alltäglichen Arbeit sind: (1) eine offene Anlauf- und Beratungsstelle, (2) Betreutes Wohnen für haftentlassene Menschen, (3) Gruppenarbeit und Sprechstunden in der JVA, (4) Übergangmanagement zur Haftentlassung, (5) Vermittlung in gemeinnützige Arbeit und (6) Täter-Opfer-Ausgleich. Seit 2016 bietet der Bezirksverein in Kooperation mit dem Stop-Stalking Süd e.V. außerdem eine niedrigschwellige und spezifische Beratung für Menschen, die stalken, an. In der Beratungsstelle verstehen wir Stalking-Verhalten als Bewältigungsstrategie und als Reaktion auf einen interpersonellen Konflikt. Deshalb verfolgen wir in der Beratung dieser Menschen, die in der Regel selbst einen hohen Leidensdruck haben, die folgenden Ziele. Zum einen konfrontieren wir sie mit Ursachen und Konsequenzen ihres Verhaltens für sich und andere. Zum anderen unterstützen wir sie eigene Ressourcen zu aktivieren und Handlungsalternativen zum Stalking zu entwickeln. Alles mit dem Ziel, ein zukünftiges Leben ohne Stalking führen zu können. Die Beratung führen wir im Zweier-Team durch, mit einem systemischen Grundkonzept. Im Sinne des unbedingten Opferschutzes können in der Regel keine Ausgleichsgespräche zwischen Beschuldigten und Geschädigten – wie beispielsweise im Täter-Opfer-Ausgleich – angeboten werden.

Nahezu exakt die Hälfte der Personen nehmen aufgrund einer Auflage oder Weisung durch die Justiz an der Beratung teil. Tatsächlich gelangt ein ebenso großer Teil der Ratsuchenden eigeninitiativ mit einem klaren Auftrag im Sinne eines intrinsischen Veränderungswunsches in die Beratung. Auf diese Weise wurden von August 2016 bis Februar 2019 insgesamt 27 Personen beraten. Der Anteil an weiblichen Klientinnen lag bei vier Personen. Insgesamt wurden

117 Gespräche geführt. Während sich der längste Beratungsprozess über 23 Sitzungen erstreckte, ergab sich ein durchschnittliches Mittel von 4,3 Beratungssitzungen pro Person.

Die Relevanz von Annäherungs- und Vermeidungszielen in der Stalking-Beratung

So unterschiedlich sich einzelne Stalking-Konflikte in ihrer Entstehung, Konstellation und Intensität darstellen, so wenig vergleichbar sind auch die Menschen, die mit ihrer individuellen Geschichte in unsere Beratung kommen. Die Motive des getrennt lebenden Ehemannes und Vaters, der versucht durch Stalking seinen Platz in der Familie zurückzugewinnen, weisen auf den ersten Blick wenig Gemeinsamkeiten mit den impulsiven Stalking-Handlungen der Lehrerin auf, die sich von ihrer früheren Kollegin ungerecht behandelt fühlt und sich durch Sachbeschädigungen und Verleumdungen an dieser zu rächen versucht. Auf den zweiten Blick offenbart sich in beiden Geschichten jedoch eine tiefe Kränkung, der Verlust einer subjektiv als wertvoll erachteten Rolle – familiär, beruflich oder auch freundschaftlich – und ein Mangel an Vertrauen in die eigene Fähigkeit, die veränderte Situation und den Verlust aushalten oder adäquat bewältigen zu können. Sollten wir auf Grundlage unserer subjektiven beraterischen Erfahrung typische Merkmale benennen, die auf einen Großteil unserer Klientel zutreffen, so wären dies sicher Kränkung, Angst vor dem Verlassenwerden sowie ein niedriges Selbstwertgefühl. Immer wieder wird die Trauer um die beendete Beziehung und die Angst davor, diese Trauer zuzulassen, Thema in den Beratungsgesprächen. Aus systemischer Perspektive sieht sich der stalkende Mensch aus einem Beziehungssystem ausgeschlossen, dem er sich zugehörig fühlt. In ebenso übergriffiger wie verzweifelter Weise versucht er durch Stalking die Veränderung zu verhindern oder das frühere Gleichgewicht wiederherzustellen. Mitunter appelliert er dabei an ambivalente Anteile des gestalkten Menschen oder an weitere Systemmitglieder (Familienangehörige, Freunde, Kollegen etc.), die ebenfalls ein Interesse an der Aufrechterhaltung des Status quo haben könnten, wenn womöglich auch nur auf zwiespältige Weise. Die Kommunikation innerhalb des Systems, die Reaktionen der einzelnen Systemmitglieder, Loyalitäten und Abhängigkeiten (z. B. wirtschaftlicher Art oder auch geteiltes Umgangsrecht für ein gemeinsames Kind) wirken sich unserer Ansicht nach daher mindestens genauso stark auf den Stalking-Verlauf aus wie individuelle charakterliche Dispositionen oder Bindungserfahrungen des stalkenden Menschen. Stalking ist somit definitiv ein interpersoneller Konflikt (Fiedler, 2006; Ortiz-Müller, 2012; Winter, Dziomba, 2010).

Aus motivationaler Sicht sind Stalking-Handlungen in der Praxis selten mit konstruktiven Begriffen wie Weiterentwicklung, Selbstverwirklichung oder auch Empathie verbunden. Vielmehr geht es beim Stalking darum, zu vermeiden allein zu sein, verlassen zu werden oder an Selbstwert zu verlieren, z. B. durch Verlust einer gesellschaftlichen oder familiären Rolle oder durch die entzogene Wertschätzung einer Partnerin oder eines Kollegen. Solange die Personen das Stalking aufrechterhalten, zögern sie damit hinaus, um den Verlust zu

trauern oder sich den persönlichen Rückschlag einzugestehen. Die im ersten Teil dieses Artikels dargestellten Untersuchungsergebnisse überraschen daher nicht. Auch bei genauere Betrachtung bestätigen sie die Erfahrungen aus der Praxis. Denn in der Studie wurden seitens der stalkenden Personen Dimensionen folgender Vermeidungsziele als mit am meisten inkongruent empfunden: Sich verletzbar machen, Hilflosigkeit/Ohnmacht, Vorwürfe/Kritik, Alleinsein/Trennung (André, 2018). Die Studienergebnisse regen deshalb an darüber nachzudenken, inwieweit unser Beratungsansatz Möglichkeiten bietet, mit diesem Überhang an Vermeidungszielen in der Beratung umzugehen.

Vom Vermeidungsziel zum Annäherungsziel – Methodische Möglichkeiten

Das Mannheimer Konzept der Systemischen Beratung für Menschen, die stalken, weist acht Teilziele aus. Diese können als Leitlinien für den jeweiligen Beratungsprozess genutzt werden, ohne dabei jedoch ein starres Manual oder eine feste Reihenfolge vorzugeben. Auch die Betonung der einzelnen Teilziele kann von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein, je nachdem, was das jeweilige zu beratende System vorgibt. Alle acht Teilziele auf dem Weg zu einem stalkingfreien Leben sind in Tabelle 1 benannt. Wir gehen im Folgenden näher auf diejenigen Teilziele ein, die mit der Entwicklung von Annäherungszielen in Zusammenhang stehen und bei denen die Lösungsorientierung besonders deutlich wird, dies sind die Teilziele 3, 5, 6, 7 und 8.

TZ 1: Bindungserfahrungen und Wertvorstellungen bewusst machen

TZ 2: Opferempathie herstellen / Selbstschädigung thematisieren

TZ 3: Selbstbestimmung ermöglichen

TZ 4: Ambivalenzen verdeutlichen

TZ 5: Unterschiede und Lösungen erarbeiten

TZ 6: Handlungsalternativen etablieren

TZ 7: Ressourcen herausarbeiten

TZ 8: Neue Beziehungserfahrungen anregen

Tabelle 1: Teilziele der Beratung für Menschen, die stalken

Zu Beginn eines jeden Beratungsprozesses klären wir, welche Funktion das Stalking aus Sicht des zu beratenden Menschen hat. Da dieser hierzu oft selbst sehr diffuse und widersprüchliche Vorstellungen hat (z. B. „ich möchte die Beziehung retten“ vs. „sie hat mich gedemütigt und muss nun dafür büßen“), zahlt es sich aufgrund der oft umfangreichen Vorgeschichte des Konflikts, aber auch im Hinblick auf den weiteren Beratungsprozess meist aus, der Sichtweise und Erzählung der Person eine Struktur zu geben. Dies gelingt beispielsweise gut anhand einer visualisierten Zeitleiste, deren einzelne Elemente wir stetig mit der zu beratenden Person abstimmen. Entscheidend für die Mitarbeit der Person ist dabei, dass auch ihre eigenen Ängste, Ärger und Ambivalenzen Raum erhalten. Mitunter wird der Person hierbei zum ersten Mal bewusst, in welchem Ausmaß das Stalking, und somit das Verfolgen der Vermeidungsziele, bereits Leben und Alltag bestimmen. Ihren wahren Gewinn entfaltet die Timeline außerdem dann, wenn wir während des gesamten Bearbeitungszeitraums die Bewältigungsstrategien der Person in den jeweiligen Situationen in den Blick nehmen. Für viele Personen wirkt es zunächst befremdlich, wenn von uns auch wenig zielführende Verhaltensmuster als Bewältigungsstrategie identifiziert werden, zum Beispiel übermäßiger Alkoholkonsum oder einzelne Stalking-Handlungen. Aus unserer Sicht ist es wichtig, den Ratsuchenden die Vielfältigkeit ihrer Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, ob hilfreich oder schädigend, und dem jeweils zugrunde liegenden Motiv zunächst mit Wertschätzung zu begegnen. Die Person wird auf diese Weise ermächtigt, selbst zu entscheiden, welche Handlungsstrategien und Ressourcen sie in Zukunft nutzen kann, um ein Leben ohne Stalking zu führen.

Für das nachhaltige Lösen von Stalking-Verhaltensweisen müssen schließlich Annäherungsziele stärker in das Blickfeld rücken. Die simpel und oft unrealistisch wirkende systemische Wunderfrage kann dabei wahre Wunder bezüglich eines Perspektivwechsels bewirken:

„Angenommen, Ihre jetzige Problemlage hat sich über Nacht aufgelöst – was machen Sie dann als erstes, zweites, langfristig?“

Anders, und zugegeben sehr theoretisch gefragt, lautete dieselbe Frage:

„Angenommen, Ihre Vermeidungsziele spielen für Sie keine Rolle mehr – welche (Annäherungs-) Ziele würden Sie sich setzen?“

Bereits an dieser Stelle kann auch in der Einzelberatung das Einbinden wichtiger Bezugspersonen weitere Perspektiven ermöglichen:

„Was denken Sie, würde Person X raten, wie Sie Ihr Leben in Zukunft gestalten sollten?“

Ebenso wichtig ist es herauszuarbeiten, wer oder was die Person auf welche Weise unterstützen kann, ihre Annäherungsziele dauerhaft zu verfolgen und möglicherweise in der Zukunft auftretende Schwierigkeiten zu überwinden. Hilfreich hierfür ist es, wenn im Laufe des Beratungsprozesses vielschichtige Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke (z. B. anhand eines Genogramms) thematisiert und visualisiert wurden.

Da der beschriebene Perspektivwechsel bis hin zur Entwicklung von positiven Annäherungszielen den Ratsuchenden in der Praxis oft dennoch schwerfällt, nutzen wir über den gesamten Beratungsprozess hinweg immer wieder größere (z. B. Reflecting-Team, Andersen, 1990) oder kleinere (Reframings, Familienbrett, Ressourcenkarten etc.) Interventionen, um verfestigte Denkmuster zu verstören und aufzuweichen (Schwing, Fryszer, 2017; von Schlippe, Schweitzer, 2016). Fragen nach Unterschieden können dabei ebenfalls wichtige vorhandene Ressourcen offenlegen, den Aufmerksamkeitsfokus auf konstruktivere Ziele richten und dabei gleichzeitig Anerkennung für funktionale Verhaltensweisen und Beziehungen vermitteln.

„Was machen Sie anders, wenn Sie zwischenzeitlich mehrere Tage am Stück nicht über Stalking nachdenken?“

„Wie sah Ihr Tagesablauf aus, als Sie sich noch nicht mit Stalking beschäftigt haben?“

Damit die Ratsuchenden nicht vorschnelle und somit wenig nachhaltige Entscheidungen treffen, lohnt es sich, auch auf die guten Gründe zu blicken, die womöglich noch dagegen sprechen, Vermeidungsziele zugunsten von Annäherungszielen aufzugeben. So hat die oben erwähnte Lehrerin möglicherweise schon zwei wichtige Schritte getan, indem sie 1. erkannt hat, dass weiteres Stalking sie tiefer in eine persönliche Sackgasse führen würde, und sie 2. attraktive Annäherungsziele entwickelt hat (z. B. Arbeitsplatzwechsel und Rückbesinnung auf persönliche Stärken und funktionierende Beziehungssysteme). Jedoch lösen eventuell weiterhin die empfundene Ungerechtigkeit und das eigene Nachgeben in der Sache Unbehagen und Zweifel aus. Der bedrohliche Charakter solcher Gedanken kann jedoch dadurch gemindert werden, dass der Ratsuchende in der Beratung darüber spricht und mögliche Rückfälle vorwegnimmt.

„Was muss geschehen, dass Sie Ihre (positiven) Ziele wieder aus dem Auge verlieren (zugunsten von Vermeidungszielen bzw. Stalking)?“

Besonders hilfreich ist auch das Angebot, dass sich der Ratsuchende jederzeit wieder an die Beratungsstelle wenden kann, wenn sich in Zukunft Gedanken aufdrängen, die mit Vermeidungszielen verknüpft sind.

Zusätzlich können wir auch zukünftige Situationen, die Überforderungstendenzen und Stalking-Verhalten fördern würden (Vermeidungsziele), in der Beratung konkret bearbeiten. Techniken wie die Eskalationsspirale, die Visualisierung von Einzelschritten hin zur konkreten Nachstellung (und weg davon) sowie die Erarbeitung von Ressourcen, Skills und Handlungsmöglichkeiten, um die jeweilige Eskalation zu unterbrechen, tragen zu Selbstsicherheit bei. Sie nehmen den Vermeidungszielen und ihren Reaktionsmustern durch die Enttabuisierung ihre übermächtige Bedeutung.

Kriterien für die wirksame Beratung von Menschen, die stalken

Zusammenfassend geht es in unserer Beratung um eine Erweiterung des individuellen Handlungsspielraums, unter anderem durch die Entwicklung von vorstellbaren Annäherungszielen auf der Basis persönlicher Ressourcen. Gelingt dies, verliert Stalking als Handlungsoption an Bedeutung und wird bestenfalls vollständig überflüssig. Analog zu Grawe (2005) zeigt sich der Erfolg der Beratung in der Erfüllung bestimmter Wirksamkeitskriterien: (1) Die zu beratende Person versteht im Sinne der *Motivationalen Klärung*, welches eigentliche Bedürfnis hinter dem Nachstellungsverhalten steht. (2) Fremd- und selbstschädigende Verhaltens- und Beziehungsmuster und deren Konsequenzen für alle Beteiligten werden offengelegt und in der Beratung erfahrbar gemacht (*Problemmaktivierung*). (3) Es gelingt eine möglichst vielfältige *Ressourcenaktivierung*. (4) Die Beratung trägt zur *aktiven Hilfe bei der Problembewältigung* bei. Hierbei ist nach dem bisher Dargestellten zu erwarten, dass es konstruktiver ist Annäherungsziele zu verfolgen als an Vermeidungszielen festzuhalten. Diese Kriterien können nur im Rahmen einer guten *therapeutischen* (bzw. beraterischen) *Beziehung* erfüllt werden (Lenk, 2017), da seitens der zu Beratenden ein hohes Maß an Offenheit und Kooperationsbereitschaft erforderlich ist, obwohl das Thema Stalking meist mit großer Scham verbunden ist. Grawe stützt somit unsere konzeptuelle Leitlinie, die zu Beratenden mit ihrem konkreten Nachstellungsverhalten zu konfrontieren, Ihnen dabei aber verhaltensunabhängig zu jeder Zeit die Wertschätzung ihrer Person entgegenzubringen (Lenk, 2013; Ortiz-Müller, 2012; Ortiz-Müller, Lenk 2014; Hille et al., 2017).

Fazit und Ausblick

Sowohl die Ergebnisse der Studie von André (2018) als auch die Erfahrungen aus der Beratung von Menschen, die stalken, machen Folgendes deutlich: Die Entwicklung von positiven Annäherungszielen ist, sicher nicht nur, in der Stalking-Beratung höchst relevant. Menschen, die stalken, begeben sich häufig zunächst in einen „Kreislauf des Vermeidens“, den sie mitunter aus eigener Kraft nicht mehr verlassen können, um wieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die praktische Erfahrung zeigt aber, dass Stalking auch für die Täter*innen keine Sackgasse bleiben muss. Die Täter*innen bringen durchaus Verände-

rungsbereitschaft in die Beratung mit, sie nehmen Hilfestellungen zu Perspektivwechseln und zum Entwickeln von Lösungen an und gewinnen teilweise bereits durch kleine Fortschritte und Erfolgserlebnisse neue Zuversicht und erfahren Entlastung. Deshalb ist unser Beratungsangebot, mit einem systemisch-lösungsorientierten Ansatz, eine äußerst hilfreiche Alternative und Ergänzung zu ebenso wichtigen strafrechtlichen Interventionen. Wir nehmen uns außerdem für die Zukunft vor, noch deutlicher als bisher der Entwicklung von Annäherungszielen in der Beratung ausreichend Raum zu geben.

Literatur

- Andersen, T. (Hrsg.) (1990). Das reflektierende Team. Dortmund: Modernes Lernen.
- André, M. (2018). Die Rolle motivationaler Annäherungs- und Vermeidungsziele bei Menschen, die stalken. Master-Thesis an der SRH Hochschule Heidelberg, Fakultät Angewandte Psychologie.
- Berndt, A. F. (2017). Der Täter-Opfer-Ausgleich aus Sicht des Opfers. In: Kriminalwissenschaftliche Schriften, 53, S. 207-240.
- Bowlby, J. (1979/1980). Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (2018). Bericht zur Polizeilichen Kriminalitätsstatistik 2017. Berlin.
- Dreßing, H., Kuehner, C., Gass, P. (2006). Stalking in Deutschland. In: Hoffmann, J., Voß, H.-G. (Hrsg.). Psychologie des Stalking. Grundlagen – Forschung – Anwendung. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, S. 27-43.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In: Pervin, L. A. (Hrsg.). Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford, S. 165-192.
- Fiedler, P. (2006). Stalking. Opfer, Täter, Prävention, Behandlung. Weinheim und Basel: Beltz.
- Fries, A., Grawe, K. (2006). Inkonsistenz und psychische Gesundheit: Eine Metaanalyse. In: Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54 (2), S. 133-148.
- Fünfsinn, H., Frenkler, U. (2017). Stalking 2.0 – Das Nachstellungsgesetz im Wandel. In: Ortiz-Müller, W. (Hrsg.). Stalking – das Praxishandbuch. Opferhilfe, Täterintervention, Strafverfolgung. Stuttgart: Kohlhammer, S. 49-61.
- Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2005). Empirisch validierte Wirkfaktoren statt Therapiemethoden. In: Report Psychologie 7/8, S. 310-311.
- Grosse Holtforth, M., Grawe, K. (2002). Fragebogen zur Analyse Motivationaler Schemata (FAMOS) – Ein Instrument für die Praxis und Forschung. Göttingen: Hogrefe.
- Grosse Holtforth, M., Grawe, K. (2004). Inkongruenz und Fallkonzeption in der Psychologischen Psychotherapie. In: Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis, 36 (1), S. 9-21.
- Grosse Holtforth, M., Grawe, K., Tamcan, Ö. (2004). Inkongruenzfragebogen (INK). Göttingen: Hogrefe.

- Hahn, G., Stiels-Glenn, M. (2010). *Ambulante Täterarbeit. Intervention, Risikokontrolle und Prävention*. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Hille, H., Siepelmeyer, O., Gladow, J., Jankowski, M., Ortiz-Müller, W. (2017). *Psychosoziale Beratung von Menschen, die stalken, bei Stop-Stalking*. In: Ortiz-Müller, W. (Hrsg.). *Stalking – das Praxishandbuch. Opferhilfe, Täterintervention, Strafverfolgung*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 158-173.
- Hoffmann, J. (2006). *Stalking*. Heidelberg: Springer.
- Kamphuis, J. H., Emmelkamp, P. M. G., de Vries, V. (2004). Informant personality descriptions of postintimate stalkers using the five factor profile. In: *Journal of Personality Assessment*, 82 (2), S. 169-178.
- Lenk, J. (2013). *Beratung für Menschen, die ‚stalken‘ – Eine erste Untersuchung der Wirksamkeit durch eine Analyse von Charakteristika des Beratungsverlaufs sowie durch Befragungen in einer spezifischen Beratungsinstitution*. Coburg: ZKS-Verlag.
- Lenk, J. (2017). *Hilfe für die Täter*innen. Wie wirkt Beratung für Menschen, die stalken?* In: Ortiz-Müller, W. (Hrsg.). *Stalking – das Praxishandbuch. Opferhilfe, Täterintervention, Strafverfolgung*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 295-305.
- Mullen, P. E., Pathé, M., Purcell, R. (2000). *Stalkers and their victims*. Cambridge: University Press.
- Ortiz-Müller, W. (2012). *Verordnete Beratung bei „Stop-Stalking“ im Spannungsfeld von Delikt-fokussierung und Prozessorientierung*. In: *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis* 1/2012, S. 61-74.
- Ortiz-Müller, W. (2017). *Stalking verstehen. Eine Annäherung an ein sozialpsychologisches Phänomen*. In: Ortiz-Müller, W. (Hrsg.). *Stalking – das Praxishandbuch. Opferhilfe, Täterintervention, Strafverfolgung*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 20-33.
- Ortiz-Müller, W., Lenk, J. (2014). *Wirkungen psychosozialer Beratung von Stalking-TäterInnen bei Stop-Stalking Berlin – eine qualitative Evaluation*. In: *Klinische Sozialarbeit. Zeitschrift für psychosoziale Praxis und Forschung*, 10 (1), S. 4-6.
- Schwing, R., Fryszer, A. (2017). *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Sheridan, L., Boon, J. (2002). *Stalker typologies: Implications for law enforcements*. In: Boon, J., Sheridan, L. (Hrsg.). *Stalking and psychosexual obsession*. Chichester: Wiley, S. 63-82.
- von Schlippe, A., Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Voß, H.W., Hoffmann, J., Wondrak, I. (2006). *Stalking in Deutschland*. Baden-Baden: Nomos.
- Winter, F., Dziomba, F. (2010). *Das Bremer Kriseninterventionsteam Stalking (Stalking-KIT)*. In: *Psychosozial*, Heft III, 33. Jg., Nr. 121. *Stalking zwischen Psychoanalyse und Strafrecht*, S. 81-94, Gießen: Psychosozial-Verlag.

Johannes Lenk ist Dipl.-Sozialpädagoge (FH). M.A. Psychosoziale Beratung, Systemischer Berater (DGSF), Mediator in Strafsachen und Präventionsmanager Stalking (IPBm). Nach zehnjähriger Tätigkeit im sozialpsychiatrischen Bereich ist er seit 2016 Geschäftsführer des Bezirksvereins für soziale Rechtspflege Mannheim (freie Straffälligenhilfe). Er ist außerdem Gründungsmitglied des Stop-Stalking Süd e.V. lenk@bezirksverein-mannheim.de

Marika André ist Psychologin (M.Sc.Psych.) und seit 2019 in der Forensischen Ambulanz Baden (FAB) tätig. Ihre Master-Thesis mit dem Titel „Die Rolle motivationaler Annäherungs- und Vermeidungsziele bei Menschen, die stalken“ wurde 2018 mit dem Master-Preis der Fakultät für Angewandte Psychologie der SRH Hochschule Heidelberg ausgezeichnet.