



Stalking

Rechtliche Einordnung – Gegenmassnahmen – Hilfsangebote

Ihre Polizei und die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) – eine interkantonale Fachstelle der Konferenz der kantonalen Justiz- und Polizeidirektorinnen und -direktoren (KKJPD)

Was ist Stalking?

Das Wort **Stalking** stammt aus der englischen Jägersprache (to stalk) und bedeutet eigentlich: aufspüren, sich heranpirschen. Davon abgeleitet, wird Stalking allgemein als «willentliches und beharrliches Verfolgen und/oder Belästigen» einer Person durch eine andere bezeichnet. Die verfolgende Person ist also der **Stalker** bzw. die **Stalkerin**, die verfolgte Person wird **gestalkt**. Durch Stalking kann die physische oder psychische Unversehrtheit der gestalteten Person – und ggf. ihrer Kinder und Angehörigen – unmittelbar, mittelbar oder langfristig bedroht und geschädigt werden. Zudem kann es zur sozialen Deprivation der gestalteten Person führen. Deshalb ist Stalking ab 1.1.2026 in der Schweiz ein **Straftatbestand**.

Stalking kommt in allen sozialen Schichten vor und betrifft Männer wie Frauen in allen Geschlechterkonstellationen. Es gibt zwar keine gesicherten Informationen darüber, wie viele Menschen in der Schweiz von Stalking betroffen sind, aber sicher ist, dass die **Tatpersonen** in den meisten Fällen **aus dem sozialen Umfeld** des Opfers stammen und es deutlich mehr **Männer** sind, die Frauen stalken, als umgekehrt.

Das Wichtigste in Kürze

- Brechen Sie den Kontakt zu der stalkenden Person konsequent ab – online und offline.
- Dokumentieren Sie alle Vorfälle genau («Stalking-Tagebuch»).
- Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld.
- Erstattet Sie Anzeige bei der Polizei.
- In Notfällen:
Wählen Sie den Notruf 117.

Warum wird gestalkt?

Die häufigsten Motive für Stalking sind **Rache**, **Hass** und **Geltungsdrang**, also z. B. bei jemandem, der

- nicht akzeptieren will, dass sich der bzw. die (Ehe-)Partner/in **trennen** möchte oder bereits getrennt hat, und ihn/sie auf diese Weise zwangsweise «zurückholen» oder bestrafen will
- nicht akzeptieren will, dass er von einer Person **abgewiesen** wurde, mit der er eine intime Beziehung einzugehen wünscht (Liebeswahn)
- sich für ein erlittenes (vermeintliches) **Unrecht**, wie z. B. einer Kündigung, bei den Verantwortlichen rächen will
- nicht die von ihm gewünschte öffentliche **Aufmerksamkeit** erhält, und nun hofft, diese mittels Stalkings einer zumeist prominenten Person zumindest indirekt zu erhalten

Stalking und häusliche Gewalt

Sehr häufig beginnt Stalking infolge einer **Trennung** aus einer Ehe oder Partnerschaft, wenn der eine Partner oder die eine Partnerin diese Trennung **nicht akzeptiert**. Dabei kann die Beziehung durchaus einmal glücklich gewesen sein, und erst das Gefühl, verlassen zu werden, führt zu den verzweifelten und dann irgendwann gewaltsamen Versuchen, an ihr festzuhalten. In anderen Fällen ist bereits diese **Beziehung toxisch**, das heißt, der eine Partner oder die eine Partnerin übt schon vor dem Stalking Kontrolle, Zwang und Gewalt auf die andere Person aus und versucht mit allen Mitteln zu verhindern, dass diese sich aus ihrer Situation befreit. Hier gehen häusliche Gewalt und Stalking fliessend ineinander über.

Auf welche Weise wird gestalkt?

Grundsätzlich sind es mehrere, wiederholte und miteinander **kombinierte Handlungen** der Tatperson, die das Gesamtbild eines Stalkings ergeben und heute zumeist auch **online** stattfinden (Cyberstalking). Dazu gehören:

- das übermäßige und unablässige Versenden von Mails oder Nachrichten auf Online-Messengerdiensten, wahlweise mit Liebes- oder Hassbotschaften, Beschimpfungen oder Drohungen
- ständige Telefonanrufe zu jeder Tages- und Nachtzeit
- das Stehlen und Lesen der Post der gestalkten Person
- das Beobachten, Auflauern oder gar Verfolgen der gestalkten Person sowie Auskundschaften ihres Tagesablaufs
- das Ausspionieren der Online-Aktivitäten der gestalkten Person
- der Missbrauch sozialer Netzwerke zur Schädigung der gestalkten Person, z.B. das Erstellen von Fake-Profilen oder das Veröffentlichen von privaten Informationen im Internet
- die Kontaktaufnahme mit Drittpersonen, um diese über die gestaltete Person auszufragen
- Falschbeschuldigungen, beispielsweise bei der Polizei oder beim Arbeitgeber
- das Aufgeben von Bestellungen und Inseraten im Namen der gestalkten Person, z.B. für Sex-Angebote oder Todesanzeigen
- das unerwünschte Zusenden von Geschenken
- das Eindringen in die Wohnräume der gestalkten Person
- das Beschädigen oder Entwenden von Eigentum der gestalteten Person
- körperliche und sexuelle Angriffe auf die gestaltete Person



Wie ist die Rechtslage?

Seit 1.1.2026 ist Stalking in der Schweiz ein Straftatbestand, der als **Nachstellung** in das Schweizerische Strafgesetzbuch StGB aufgenommen wurde:

Nachstellung (Art. 181b):

«Wer jemanden auf eine Weise beharrlich verfolgt, belästigt oder bedroht, die geeignet ist, seine Lebensgestaltungsfreiheit erheblich zu beschränken, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.»

Die «Nachstellung» ist also ein **Antragsdelikt**: Jede Person, die sich gestalkt fühlt, kann bei der Polizei eine Anzeige erstatten und so erwirken, dass gegen den Stalker bzw. die Stalkerin polizeilich ermittelt wird. Gestützt auf das Schweizerische Zivilgesetzbuch ZGB (Art. 28b ZGB) und diverse kantonale Polizeigesetze, sind dann in allen Kantonen Schutzmassnahmen – wie Wegweisung, Annäherungs- und Kontaktverbote, Rayonverbote – vorgesehen, deren Dauer und Ausgestaltung je nach Kanton variieren können. In einigen Kantonen ist auch eine elektronische Überwachung («Fussfessel») der stinkenden Person verfügbar (Art. 28c ZGB).

Da beim Stalking die beteiligten Personen sehr häufig in einer persönlichen Beziehung wie Partnerschaft oder Ehe stehen oder standen, kann Stalking als eine Form häuslicher Gewalt angesehen werden (siehe hierzu die SKP-Broschüre «Zuhause im Unglück»). Auch soll noch erwähnt werden, dass einige der oben angeführten strafbaren Handlungen der Tatperson – hier wie dort – bereits für sich genommen zu den **Offizialdelikten** gehören, wie z.B. Drohung, Einbruch, Körperverletzung und sexuelle Übergriffe.

Was kann ich tun, wenn ich von Stalking betroffen bin?

Nehmen Sie die Situation von Anfang an ernst! Es ist erwiesen, dass Stalking mit der Zeit eher an Intensität zunimmt, wenn nichts dagegen unternommen wird. Folgende Vorgehensweisen haben sich bewährt:

- Sagen Sie dem Stalker bzw. der Stalkerin einmal (!) deutlich und unmissverständlich, am besten vor Zeugen, dass Sie **keinerlei Kontakt** mehr wünschen.
- **Trennen Sie sich auch digital:** Stellen Sie sicher, dass Sie die alleinige Kontrolle über Ihre Geräte, Konten und Anwendungen haben. Sollte es gemeinsame Konten geben, ändern Sie alle Ihre Passwörter. Blockieren Sie alle Telefonnummern und E-Mail-Adressen des Stalkers bzw. der Stalkerin.
- Bleiben Sie **konsequent!** Gehen Sie auf keinen Fall auf weitere Kontaktversuche ein.

Wenn das Stalking trotzdem weitergeht:

- Suchen Sie sich Hilfe. Unterstützung können beispielsweise die kantonalen Opferhilfestellen bieten.
- Zögern Sie nicht, **Anzeige** zu erstatten. Es ist wichtig, dass möglichst früh etwas gegen Stalking unternommen wird. Die Polizei hat die Möglichkeit, Sofortmassnahmen zu ergreifen.
- **Informieren** Sie Ihr privates und geschäftliches **Umfeld** über die Situation. Öffentlichkeit kann eine schützende Wirkung haben.
- Führen Sie ein «**Stalking-Tagebuch**». Dokumentieren Sie alles, was der Stalker bzw. die Stalkerin schreibt, schickt oder sonst tut, mit Datum und Uhrzeit. Durch das Sammeln von Beweismaterial können Sie Ihre Vorwürfe in einem allfälligen Strafverfahren untermauern.
- Bei akuter Bedrohung wählen Sie jederzeit den polizeilichen **Notruf (117)!**

Was kann ich tun, wenn jemand aus meinem Umfeld gestalkt wird?

- Versuchen sie nicht, zwischen der stalkenden und der gestalkten Person zu vermitteln! Denn durch falsches und ungeschicktes Eingreifen kann die Situation noch verschlimmert werden. **Der Schutz des Opfers hat oberste Priorität.** Wenn Ihnen die stinkende Person ebenfalls persönlich bekannt ist, sollten auch Sie den Kontakt zu dieser konsequent abbrechen, auch wenn sie ihrerseits den Kontakt zu Ihnen sucht.
- **Unterstützen** Sie die gestaltete Person: Viele Betroffene fühlen sich durch die Stalking-Handlungen hilflos und verlieren schnell an Selbstbewusstsein. Ein sozialer Rückzug ist oft die Folge. Nahestehende Personen sollten dem entgegenwirken, den Kontakt zur gestalteten Person aktiv suchen und sie bei den gewohnten Arbeits- und Freizeitaktivitäten unterstützen. Zudem können Verwandte und Freunde die Betroffenen bei dem oft schwierigen Gang zur Polizei oder zu einer Beratungsstelle unterstützen. Das **gemeinsame** Ausfüllen des Stalking-Tagebuches erleichtert den Betroffenen eine konsequente Dokumentation der Vorfälle und vereinfacht oftmals den Einstieg in ein offenes Gespräch. Empfehlen Sie auch die **Opferhilfe**.

Was tut die Polizei?

Bei einer Anzeige wird die Polizei in einem ersten Schritt die Gesamtumstände in Erfahrung bringen und strafrechtlich einordnen. Allenfalls wird ein **Bedrohungsmanagement** zur Erkennung, Einschätzung und Entschärfung von Bedrohungslagen und Gefährdungssituationen eingeschaltet.

Die Polizei kann Stalkerinnen und Stalker als mögliche Gefährder/-innen ansprechen, nötigenfalls **vorläufig festnehmen** sowie ein befristetes **Kontakt- und Rayonverbot** gegenüber der gestakten Person und allfälligen Kindern auszusprechen.

Weitere Infos, Beratungs- und Hilfsangebote

Die Adressen der kantonalen Beratungsstellen der Opferhilfe finden Sie über www.opferhilfe-schweiz.ch. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym möglich. Die Informationen sind in mehreren Sprachen verfügbar.

Tritt Stalking im Rahmen einer ehemaligen Paarbeziehung auf, können Frauen in Notsituationen vorübergehend Schutz in einem Frauenhaus finden: www.frauenhaeuser.ch.

Auch für Männer gibt es in der Schweiz ein Haus, das Schutz gewährt: www.zwueschehalt.ch.

Der Schweizerische Dachverband für Gewaltprävention solvio bietet Adressen pro Kanton bezüglich Hilfe für gewaltausübende Personen unter www.solvio.ch an.



Opferhilfe



Zwüschehalt



Frauenhäuser



Solvio



Schweizerische Kriminalprävention
Haus der Kantone
Speichergasse 6
Postfach
3001 Bern

www.skppsc.ch

Stalking

Rechtliche Einordnung – Gegenmassnahmen – Hilfsangebote

Die Broschüre ist bei jedem Polizeiposten in der Schweiz
erhältlich.

Die Broschüre erscheint in Deutsch, Französisch
und Italienisch und kann auch als PDF-Datei unter
www.skppsc.ch heruntergeladen werden.

Text Volker Wienecke, Bern

Gestaltung Weber & Partner, www.weberundpartner.com

Fotos Jacques Palut/123RF.COM, Thales Antonio/
123RF.COM

Druck Koprint AG, Alpnach Dorf

Auflage D: 60000 Ex. | F: 30000 Ex. | I: 10000 Ex.

Copyright Schweizerische Kriminalprävention SKP
Januar 2026

