

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

VON GABRIELE MEISTER

 04. NOV 2022

Hanan Saeed Abdo erzählt:

„Wenn ich beim Schwimmen an früher denke, macht mir das Mut. Es zeigt mir, was ich geschafft habe.“

Trotzdem wünsche ich mir, meine Erlebnisse wären nur ein böser Traum: Ich bin Jesidin. Als ich 13 war, mussten wir aus dem Nordirak vor dem sogenannten Islamischen Staat fliehen. Monatlang lebten wir in Flüchtlingslagern in der Türkei. 2015 sind wir dann mit einem Schlauchboot nach Griechenland geflohen.

Wir kannten das Meer nur aus dem Fernsehen. Der Bootsfahrer hatte ein Messer. Wir wollten nicht mit, hatten Angst. Aber da waren wir schon auf dem Boot. Alle weinten. „Gleich werden wir ankommen“, sagte ich mir. Aber da kam eine große Welle und das Boot lief voll. Überall Wasser – rechts, links, über mir. Ich schloss meine Augen.

Wir sind alle an Land gekommen, aber dieses Erlebnis ist ein Riesentrauma. Als uns Günter, ein Freiwilliger von der Flüchtlingshilfe, zum Baden mitgenommen hat, konnte ich nur zwei Schritte in den See gehen, weil ich so gezittert habe. Gleichzeitig habe ich gesehen, wie viel Spaß die anderen Kinder hatten. Das wollte ich auch.

Günter gibt Schwimmkurse. Er hat angeboten, mir das Schwimmen beizubringen. Aber als wir im Schwimmbad waren, habe ich mich nicht ins Wasser getraut. Meine jüngeren Geschwister hatten nicht so große Angst. Das hat mich neidisch gemacht.

Günter hat meine Hände genommen und mich gehalten wie ein kleines Kind. Er hat nicht losgelassen. Jede Woche habe ich mich etwas mehr getraut: drei Meter, eine Bahn, in der Mitte des Beckens schwimmen.

Jetzt gebe ich sogar selbst Schwimmkurse. Wenn Kinder Angst haben, kann ich das sofort verstehen.“

Mehr über ihre Flucht erzählt Hanan Saeed Abdo in der „Kurzdokumentation Seepferdchen“. Der Film ist bis zum 25. November 2022 in der MDR-Mediathek verfügbar.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1

GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2

GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?