

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Keine Angst vor ... Haien

Sandra Maischberger liebte Wassersport – bis sie Angst vor Haien bekam. Jahrelang ärgerte sie sich darüber. Jetzt hat sie eine Lösung gefunden.

VON GABRIELE MEISTER

 05. AUG 2022

Sandra Maischberger erzählt: „Als Teenager bin ich oft schwimmen gegangen. Ganz ohne Arg, auch lange Strecken. Bis zu dem Tag, an dem ich einmal plötzlich einen Schatten unter mir bemerkte. Ich konnte gar nicht so schnell aus dem Wasser kommen, wie es mir lieb gewesen wäre.

Dass es in Badeseen keine Haie gibt, wusste ich natürlich. Insofern war meine Angst dämlich. Es muss mit den vielen Haifilmen zu tun gehabt haben, die ich gesehen hatte. Doch seit der ersten Situation im Badesees musste ich mich sehr konzentrieren, überhaupt ins Wasser zu gehen, auch bei völlig ungefährlichen Gewässern. Sobald ich unter mir nichts mehr sah, bekam ich Angst.

Das nervte mich sehr. Wasser war doch eigentlich mein Element. Es dauerte etliche Jahre, bis ich es schaffte, meiner Angst sprichwörtlich auf den Grund zu gehen: Mein Mann hatte einen Tauchschein. Mit ihm wagte ich – vermutlich illegal – einen ersten Schnuppertauchgang. Schon einen Meter unter der Wasseroberfläche merkte ich plötzlich, wie ich angstfrei wurde: Ich konnte um mich herumgucken. Dadurch hatte ich das Gefühl, nicht ausgeliefert zu sein, sondern wieder Kontrolle zu haben.

Ich buchte einen Tauchkurs und wusste sofort, dass es das Richtige für mich ist. Seit ich öfter tauche, kann ich auch wieder ganz normal schwimmen gehen.

Trotzdem erschrak ich natürlich doch, als ich beim Tauchen zum ersten Mal wirklich einem Hai begegnete. Sofort klammerte ich mich an die Tauchflasche meines Mannes, der neben mir schwamm. Aber der Aha-Moment war: Der Hai schwamm sofort weg. Weil er Angst vor mir hatte.“

Sandra Maischberger ist Journalistin, Produzentin, Autorin und Moderatorin

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 Ego manen. ► 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 LEBEN

Narzissmus

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

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt