

**Zeitschrift:** Appenzellische Jahrbücher  
**Herausgeber:** Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft  
**Band:** 148 (2021)

**Artikel:** "Ich muss mir selber helfen"  
**Autor:** Redmann, Karsten  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953378>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fatemeh Daneshvar Tayeb

*\*1988, verheiratet, lebt in einer Wohnung in Herisau.*

*Ihre Familie flüchtete 1989 von Afghanistan in den Iran. Sie flüchtete 2015 allein nach Europa.*

*Fatemeh Daneshvar Tayeb hat eine Aufenthaltsbewilligung B.*

### «Ich muss mir selber helfen»

KARSTEN REDMANN

Fatemeh Daneshvar Tayeb wirkt selbstbewusst und zugewandt. Beim Reden lachen ihre Augen. In ihrem noch jungen Leben hat sie viel Leid gesehen, Grausamkeiten erlebt, auch am eigenen Leib. Vor sechs Jahren, 26 Jahre alt, und völlig auf sich gestellt, flüchtete sie aus schwerwiegenden Gründen, über die sie kaum sprechen kann und will, in die Schweiz; anfangs fühlte sie sich sehr allein, die Sprache in der neuen Heimat war ihr fremd. Zudem holten sie immer wieder schmerzliche Erinnerungen an ihr Herkunftsland ein: Im Iran hatte man ihr mit dem Tod gedroht. Sie getraute sich nicht mehr, aus dem Haus zu gehen. Und auch die Flucht im Sommer 2015 schrieb sich in Körper und Seele ein. «Ich hatte ganz schlechte Träume», erinnert sie sich. «Bei der Flucht aus dem Iran mussten wir uns am Tag verstecken, in der Nacht zogen wir dann weiter. In Wäldern suchten wir Schutz. Und auf dem Meer, dunkle Nacht, all die Schwärze um uns herum, dachten wir nur an festen Boden unter den Füßen.»

Hinter Fatemeh Daneshvar Tayeb liegt eine lange Wegstrecke, eine wagemutige Flucht. 48 Tage war sie unterwegs: Von Maschhad fuhr sie mit dem Bus nach Teheran, von dort in die Türkei, wechselte die Verkehrsmittel häufig. In Istanbul wartete sie auf die nächstbeste Gelegenheit wegzukommen, weiterzukommen, und wohnte mit 40 Menschen, darunter kleine Kinder, in einem Keller. 15 Tage verbrachten sie dort. Es gab nur Brot und Wasser. In der letzten Nacht in Istanbul wurden sie mit einem Bus zum Meer gebracht, bekamen Schwimmwesten. Das Schlauchboot sollte sie nach Griechenland bringen. Doch nach acht Stunden auf dem Meer leckte es, sie mussten zurück, das Boot wurde repariert, ein zweiter Versuch. In der Folge landeten sie auf einer griechischen Insel. Eine Woche blieb sie dort im Camp. «Eine schlimme Zeit», sagt sie. Vom Lager ging es dann weiter nach Serbien. 15 Tage hielt sie sich in diesem Land auf, in einem Park, Mittagessen und Kleider gab es umsonst, auch duschen konnte man. Sie organisierte Geld für die Weiterreise, wollte nach Österreich. Schliesslich kam sie in Wien an, legte sich andere Kleider zu, nahm ihr Kopftuch ab. Am Ende stieg sie



«Eine Frau ist auch ein Mensch!  
Wenn du einen Wunsch hast, musst du ihn leben.»

in einen Zug Richtung Schweiz, fuhr die Nacht durch und passierte am Morgen die Grenze.

Für die junge Afghanin war die Flucht in die Schweiz nicht die erste. Ihre Familie flüchtete, da war sie ein Jahr alt, aus Afghanistan über die Grenze in den Iran. Beim Übertritt wurde der Vater festgenommen und gefoltert. Nach zwei Monaten im Krankenhaus starb er an den Folgen der Misshandlungen. Bis heute vermisst sie ihn: «Ohne Papa ist die Welt schwarz», sagt sie und schliesst für einen kurzen Moment die Augen. Ergänzend schickt sie hinterher: «Aber Gott hilft den Menschen. Er hat mir zwar meinen Papa genommen, aber mir ansonsten geholfen.» Mit ihrer Mutter und den Geschwistern blieb Fatemeh Daneshvar Tayeb ohne Papiere im Iran. Ohne Papiere, sagt sie, sei man ausgeliefert, ein Mensch zweiten Grades, man zähle nicht, Leute treten auf einem herum. Gegenüber Frauen gebe es unzählige Repressionen. «Frauen werden schlichtweg unterdrückt», betont sie.

Am 8. August 2015, um acht Uhr morgens, griff die Schweizer Polizei die junge Frau in Sargans auf. Aufgeregt berichtet sie, wie die Uniformierten den Reisenden damals entgegengerufen haben: «Raus, raus, raus! Alle raus!» Kurz zuvor war sie mit dem Zug aus Österreich in die Schweiz eingereist und dachte beim Anblick der Uniformierten, sie würde von ihnen zurückgeschickt werden. Dass es anders kam, die Beamten sie lediglich registrieren wollten, wurde ihr erst später klar. Deutsch sprach sie damals noch kein Wort. Im Anschluss kam sie nach Altstätten, wurde in einem 6-Bett-Zimmer untergebracht und blieb dort fast drei Wochen. Zuerst hatte sie Angst, fühlte sich verloren. Aber die Menschen in der Unterkunft waren nett. Von Altstätten brachte man sie in den Kanton Graubünden, nach Laax, weit abgelegen, auf über 1000 Höhenmetern. Um einzukaufen, musste die heute 33-Jährige eine Stunde Weg in Kauf nehmen. «Ich fühlte mich dort nicht wohl», sagt sie. «Wollte dort weg. Alles war so klein. Dann zeigte mir eine mir zugeteilte Psychiaterin Fotos von Herisau, und ich dachte sofort: ein schöner Ort. Da will ich hin.»

Seit sechs Jahren lebt sie in Herisau. Die ersten vier verbrachte sie in einem Frauenhaus, teilte sich dort Küche und WC mit anderen geflüchteten Frauen. Ein Zimmer hatte sie für sich allein. Mittlerweile wohnt Fatemeh Daneshvar Tayeb in einer kleinen Wohnung und ist sehr erleichtert, Küche und WC nicht mehr teilen zu müssen. «Der Ausblick ist aber nicht so toll», sagt sie. «Da ist direkt eine Tankstelle und ein Coop. Immer viel los. Lastwagen kommen und gehen.» Dass sie sich mittlerweile wohl fühlt in ihrer neuen, zweiten Heimat, liegt vor allem daran, dass sie sich nicht mehr allein fühlt, in Kontakt ist, vor allem mit Heidi Mattmüller, die sich wie eine Mutter um sie kümmert. «Heidi ist



Fatemeh Daneshvar Tayeb in traditioneller Kleidung vor einer Statue, aufgenommen im Juni 2021, anlässlich ihres ersten Besuchs im Iran seit der Flucht 2015.

«Aber Gott hilft den Menschen. Er hat mir zwar meinen Papa genommen, aber mir ansonsten geholfen.»



*Fatemeh Daneshvar Tayeb malt mit Ölfarben bunte Bilder: «Ich male mit Herz», sagt sie dazu, 2016.*

«Ich bin nun mal allein hier.  
Muss mich integrieren.  
Muss eine Arbeit finden.  
Selber helfen.»

wie ein Engel», sagt Fatemeh Daneshvar Tayeb, «ein sehr schöner Mensch.» Weil ihr das Alleinsein nicht so ganz entspricht, ist sie oft bei Heidi Mattmüller zu Besuch. Es tut ihr gut, eine vertraute Person um sich zu haben.

Im Malen mit Ölfarben versucht sie ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Dies hilft ihr beim Verarbeiten der eigenen Geschichte. Auf dem Handy zeigt sie mir stolz ihre Postkartenmotive: Delphine, Blumen, Vögel. Alles sehr bunt. «Ich male mit Herz», betont sie.

Ich frage sie, wie sie die Schweiz erlebe und ob sie sich eingelebt habe. Sie muss nicht lange überlegen, sagt: «Es sind alles sehr gute Menschen hier. Aber am Anfang verstand ich ihre Sprache nicht. Und oft hatte ich das Gefühl, ich würde als Extremistin wahrgenommen. Als eine Taliban. Aber da trug ich noch meine herkömmlichen Kleidungsstücke wie Kopftuch, einen langen Rock usw.» Auf die Frage, ob sie sich jetzt anders kleide, antwortet sie: «Für mich persönlich war es unabdingbar, einen direkten Wandel zu vollziehen.» Und so orientiert sie sich seit drei Jahren an Schweizer Modetrends. Ihr Kopftuch hat sie abgelegt, auch andere Insignien ihrer Herkunft. Bei unserem Treffen trägt sie Jeans, einen hellen Pullover. Die Haare hat sie zu einem Pferdeschwanz gebunden. «Mit meinen traditionellen Kleidern hätte ich hier in der Schweiz keine Chance, Arbeit zu finden. Das ist leider so. Und ich brauche ja einen Beruf zum Überleben.» Ich frage, wie sie sich gefühlt hat, als sie das erste Mal mit den neuen Kleidern vor dem Spiegel stand? «Mein Herz war sehr traurig», erwidert sie. «Aber ich bin nun mal allein hier. Muss mich integrieren. Muss eine Arbeit finden. Selber helfen.»

Erneut greift sie zum Handy, um mir Fotos zu zeigen. Ich sehe eine stolze Frau in traditioneller Kleidung. Die Bilder sind neu, sie stammen aus den letzten Tagen ihrer Reise in den Iran, zu ihrer kranken Mutter, ihrer ersten Reise in die Heimat nach ihrer Flucht. Vor einer Woche kehrte sie zurück in die Schweiz. «Ich liebe meine Familie», sagt sie. «Denke oft an sie.»

Nach sechs Jahren ist Fatemeh Daneshvar Tayeb unabhängig von Sozialhilfe, spricht gut Deutsch und hat klare Ziele: «In meiner Heimat werden viele Frauen unterdrückt. Ihnen wird gesagt, was sie zu tun und zu lassen haben. Ich will frei sein. Eine freie Frau!» Über ein Jahr hat sie in einem Restaurant gearbeitet, eigenes Geld verdient. Wegen der Pandemie wurde ihr die Stelle gekündigt. Aktuell ist sie beim Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) gemeldet, besucht einen Deutschkurs und ist auf Stellensuche. Das Datum für ihre theoretische Führerscheinprüfung steht schon fest. Sie freut sich auf noch mehr Autonomie. Auf weitere Freiheiten. Und auf ein Leben – selbstbewusst und zugewandt.