

Tamkeens Perspektive

Das Aufwachsen in meinem Zuhause glich einem Schlachtfeld der Gefühle. Stimmen hallten wider mit Wut und Groll, unterbrochen von häufigem Geschrei und heftigen Streitigkeiten. Dieses unbeständige Umfeld, dominiert von der Aggressivität meines Vaters, konditionierte mich, immer auf der Hut zu sein, stets bereit, mich zu verteidigen. Ich war so daran gewöhnt, dass ich nicht einmal merkte, wann diese Atmosphäre aus Wut und Feindseligkeit in mein Inneres eindrang. Ich entwickelte eine Hülle aus Aggressivität, die ich in mein Erwachsenenleben mitnahm.

Die meisten Menschen in meinem Leben schienen sich an mein hitziges Temperament gewöhnt zu haben, was vielleicht auch meine Ignoranz gegenüber diesem Verhalten aufrechterhielt. Doch als ich ihn traf, fand ich jemanden, der nicht in dieses Schema passte.

Mein Verlobter wuchs in einem Haus der Stille und des Friedens auf. Während meine Kindheit einer Reihe von Stürmen glich, war seine Kindheit ein milder Sommertag. Streit kam bei ihm selten vor, und wenn es doch einmal dazu kam, ging er ihm entweder aus dem Weg oder verhielt sich ruhig. Unsere völlig unterschiedlichen Hintergründe legten den Grundstein für die Turbulenzen unserer Beziehung.

Unsere unterschiedlichen Weltanschauungen spitzten sich im Mai 2023 während einer unserer heftigsten Auseinandersetzungen zu. Seine Behauptung, ich sei aggressiv, verwirrte mich. Er erzählte mir, dass ich oft bei der kleinsten Provokation explodieren würde, bei Meinungsverschiedenheiten herablassend war und innerhalb weniger Augenblicke verärgert war. „Geht nicht jeder so mit Konflikten um?“ Dachte ich und interpretierte sein Unbehagen über meine aggressive Natur als Missachtung von Meinungsverschiedenheiten. Ich hielt an der Überzeugung fest, dass „alle Paare streiten“, er hingegen erklärte mir, dass es nicht an den Streitigkeiten an sich lag, sondern die Art und Weise, wie wir stritten, ihn in den Wahnsinn trieb. Als letzten Versuch, unsere zerfallende Beziehung zu retten, wandten wir uns einer Paartherapie unter der Leitung von Dr. Diana Schaffer zu.

Die Therapiesitzungen waren transformativ. Dr. Schaffer hatte einen einzigartigen Ansatz für unsere Kommunikation. Wenn einer von uns seine Bedenken äußerte, unterbrach sie uns und bat den anderen, das Gesagte zu wiederholen und zu erklären, wie es sich anfühlte. Dieser Prozess zwang uns dazu, einander wirklich zuzuhören. Während dieser Sitzungen entdeckte ich das tief in mir verborgene Trauma. Ich begann zu erkennen, dass meine Aggressivität kein Charakterfehler, sondern ein Abwehrmechanismus war. Ein Schutzschild, den ich gegen die unberechenbare Natur meines Vaters aufgebaut hatte. Es war nicht mein Partner, sondern ich, der jeden Konflikt als Bedrohung empfand. Ich hatte unwissentlich jede Meinungsverschiedenheit mit den zahllosen Konfrontationen aus meiner Kindheit gleichgesetzt.

Als Paar erhielten wir verschiedene Tipps und Tricks, um unsere Kommunikation zu verbessern und mit unerwünschtem Verhalten im Moment umzugehen. Zu diesen Tipps gehörte beispielsweise, das Problem sofort anzusprechen und "Ich fühle..."-Aussagen

anstelle von Anschuldigungen zu verwenden, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass unser Partner defensiv reagiert.

Dr. Schaffer stellte mir dann zwei mir unbekannte Therapietechniken vor – EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und ImTT (Image Transformation Therapy) – um meine Aggressivität zu heilen. Ich hatte noch nie von diesen Methoden gehört und war anfangs ziemlich skeptisch. Wie konnte das Folgen eines Lichts mit den Augen oder das Visualisieren von traumatischen Erinnerungen als Farben irgendeine Art von Katharsis bieten? Doch mein Wunsch, meine Beziehung zu reparieren und meine Wunden zu heilen, trieb mich an.

Aber während der Sitzung, als ich dem Licht mit meinen Augen folgte und meinen Gedanken freien Lauf ließ mit Erinnerungen an meinen Vater, befand ich mich oft inmitten eingebildeter Dialoge, Gespräche mit meinem Vater, die nie wirklich stattgefunden hatten. Ich sehnte mich nach einem Abschluss, stellte Fragen und zauberte dann Antworten herauf, die meinen Vater in ein neues Licht tauchten. Es war ein unerwartetes Gefühl, eines, mit dem ich nicht gerechnet hätte, als ich den schmerzhaftesten unserer gemeinsamen Momente noch einmal Revue passieren ließ: Empathie. Genau das Gefühl, von dem ich einst dachte, es sei unmöglich, es mit ihm in Verbindung zu bringen.

Die erste Sitzung begann, und mein Herz raste vor Angst. Der bloße Gedanke, die Erinnerungen an meinen Vater zu durchleben, brachte mich zum Weinen. Warum hatte ich mich freiwillig dafür entschieden, mich mit diesen Gefühlen für eine Stunde am Stück auseinanderzusetzen? Aber während der Sitzung, als ich dem Licht mit den Augen folgte und meinen Gedanken freien Lauf ließ, fand ich mich oft mitten in vorgestellten Dialogen wieder – Gesprächen mit meinem Vater, die in Wirklichkeit nie stattgefunden hatten. Ich sehnte mich nach einem Abschluss, stellte Fragen und stellte mir Antworten vor, die meinen Vater in einem neuen Licht erscheinen ließen. Es war ein unerwartetes Gefühl, eines, mit dem ich nicht gerechnet hätte, als ich den schmerzhaftesten unserer gemeinsamen Momente noch einmal Revue passieren ließ: Empathie. Genau das Gefühl, von dem ich einst dachte, es sei unmöglich, es mit ihm in Verbindung zu bringen.

An eine Therapiesitzung kann ich mich sehr gut erinnern. Wir sprachen über eine schmerzhafteste Erinnerung aus meiner Teenagerzeit nach einem Selbstmordversuch. Am Tag nach meinem Krankenhausaufenthalt sagte mein Vater, mehr besorgt um seinen Ruf als um mein Wohlbefinden: „Wärs du gestorben, wäre mein Ruf ruiniert gewesen.“ Abgesehen von meinem Schmerz und Schock über diese Aussage, konnte ich nicht annähernd verstehen, warum er sich eher um seinen Ruf sorgte als darum, warum ich dachte, ich hätte keine andere Wahl als mein eigenes Leben zu nehmen. Warum es sein Ruf war, der ihn mehr beunruhigte als das, was seine Tochter durchmachte. Kein einziges Mal fragte er, wie es mir ging, ob ich okay war oder was in meinem Kopf vorging. Sein offensichtlicher Mangel an Empathie für mein Leid war eine Wunde, von der ich glaubte, dass sie niemals heilen könnte.

Doch durch den Einsatz von EMDR und ImTT, was wie ein Wunder schien, begann sich die Dunkelheit dieser Erinnerung allmählich zu verändern. Dr. Schaffer hatte mir

geholfen, diese traumatische Erinnerung zu interpretieren. Mir wurde klar, dass hinter den harten Worten meines Vaters ein Mann verbarg, der das Gefühl hatte, seine Tochter im Stich gelassen zu haben, ein Mann, der seine eigenen Verletzlichkeiten hinter einer Maske der Wut verbarg.

Die Unfähigkeit meines Vaters, Verwundbarkeit und Trauer auszudrücken, war ein Spiegelbild seiner eigenen Erziehung. In seinem Leben hatte er niemanden, der ihm beigebracht hätte, dass Verletzlichkeit in Ordnung sei, er wusste nicht, wie man Gefühle wie Traurigkeit oder Angst ausdrücken konnte, ohne dass sie in Wut umschlugen. Diese Erkenntnis führte mich von Ärger zu Empathie. Diese Therapiesitzungen formten ein neues Ich, ein Ich, das fähig war, Empathie, Vergebung und ein tiefes Verständnis selbst für jemanden zu empfinden, den ich mein ganzes Leben lang gehasst hatte.

Die Mauern der Aggression, die ich im Laufe der Jahre aufgebaut hatte, begannen zu bröckeln. Meinungsverschiedenheiten mit meinem Verlobten betrachtete ich nicht mehr als Schlachtfelder, sondern als Gespräche. Das Bedürfnis, mich zu verteidigen, verschwand und stattdessen wuchs Vertrauen und Verständnis. Die Wogen in unserer Beziehung glätteten sich. Wir fanden Harmonie, einen Raum, in dem Konflikte mit Liebe und Empathie bewältigt wurden. Die anfänglichen Turbulenzen wirkten nun weit weg, als wir unsere Beziehung in ruhige Gewässer lenkten.

Meine Reise mit Dr. Schaffer rettete nicht nur meine Beziehung, sondern veränderte auch mein Verständnis von mir selbst und meiner Familie. Durch die Therapie entdeckte ich die Macht der Empathie und der Vergebung und fand schließlich Frieden mit meiner Vergangenheit.

Zeeshans Perspektive

Dunkle Wolken der Angst hatten sich in meinem Kopf niedergelassen und warfen Schatten auf meine Beziehung. Jeder Blick auf meine Verlobte, jeder gemeinsame Moment, war getrübt. Die Erzählungen über ihre Vergangenheit, hatten beängstigende Bilder in meinem Kopf geschaffen, die sich wie Ketten um mein Herz legten. Die Auf und Abs unserer Beziehung drehten sich nur mehr um Schmerz und um Missverständnisse. Wir gingen auseinander, fanden in der Einsamkeit Trost, nur um dann wieder zusammenzukommen, wir beide sehnten uns nach einer Vergangenheit, die nicht durch Offenbarungen geprägt war. Doch die Vergangenheit, wie ich langsam lernte, war nicht leicht zu vergessen oder zu löschen.

Die Hilfe von Dr. Schaffer kam mitten in diesem Chaos. Ich fand sie online und war fasziniert von der einzigartigen Herangehensweise, mit der sie Patienten behandelte. Sie war anders als die vorherigen Therapeuten, die ich besucht hatte, die sehr kalt und abweisend wirkten. Als ich ihr meine Probleme erzählte, hörte Dr. Schaffer nicht nur zu; sie fühlte mit. Ich konnte es sehen an der Art, wie ihre Augenbrauen sich vor Sorge zusammenzogen und dem sanften Nicken ihres Kopfes. In diesen Momenten schien es, als ob sie das Gewicht meines Schmerzes mitrug, was meine Last ein wenig leichter machte. Während ich meine Geschichte fast anderthalb Stunden lang erzählte, fühlte ich mich kein einziges Mal beurteilt, sondern sie erkannte meine Ängste und Traumata an und bestätigte meine Gefühle.

Sie begann, mir Techniken wie Image Transformation Therapy (IMTT) und Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) vorzustellen. Es ging nicht nur darum, die mentalen Dämonen zu konfrontieren, sondern auch darum, sie umzuwandeln. "Unser Geist", begann sie, "erschafft mächtige Bilder, Symbole und Assoziationen. Diese Bilder können uns gefangen halten, aber sie bergen auch den Schlüssel zu unserer Befreiung." Mit dieser wegweisenden Methode beabsichtigte sie, die traumatischen Bilder in meinem Kopf umzuwandeln, indem sie durch heilende Symbole ersetzt wurden. Dr. Schaffer erklärte, dass der Geist oft traumatische Erfahrungen als lebendige, unerbittliche Bilder festhält. IMTT sollte das Werkzeug sein, das uns erlaubt, diese in etwas Kontrollierbares, ja, sogar etwas Harmloses zu verwandeln.

Unsere Sitzungen waren intensiv. Das von ihr verwendete LED-Gerät war nicht nur ein Werkzeug, sondern eine Brücke in die Tiefen meines Geistes. Mit Hilfe meiner Augenbewegungen und ihrer Anleitung stellte ich mich den beängstigenden Bildern, die mich gefangen hielten. Dr. Schaffers Stimme, war sanft, aber bestimmt und sie führte mich durch die Labyrinth meines Unterbewusstseins. "Gestalte das Bild neu", sagte sie. "Ersetze den Schmerz durch etwas Neutrales, etwas Harmloses." Und langsam, wie ein Künstler, der eine Skulptur verfeinert, arbeiteten wir uns durch die traumatischen Ereignisse, um sie in etwas weniger Bedrohliches zu verwandeln.

Doch während meine individuelle Heilung im Gange war, forderten die Wunden in unserer Beziehung Aufmerksamkeit. Die zunehmende Aggressivität und Defensivität meiner Verlobten fühlten sich wie eine sich immer enger werdende Schlinge an. Als Antwort darauf führte Dr. Schaffer Sitzungen durch, die diese Themen gezielt behandelten. Sie traf sich zuerst mit meiner Verlobten allein. Oft beobachtete ich aus dem Augenwinkel ihre Sitzungen – meine Verlobte, die normalerweise so verschlossen war, öffnete sich, ihr Gesicht zeigte Schmerz, Wut und dann langsam Verständnis. Es war offensichtlich, dass Dr. Schaffer sanft die Wurzeln ihres Verhaltens erkundete.

Als wir mit den gemeinsamen Sitzungen begannen, war die Veränderung bereits im Gange. Mit neuen Erkenntnissen und Dr. Schaffers wertvoller Anleitung lernten wir, wieder zu kommunizieren. Wir übten aktives Zuhören, Empathie und Geduld. Anstelle von Reaktionen mit Schmerz oder Wut begannen wir, die Aussagen des anderen zusammenzufassen und mit Neugier und einem echten Wunsch nach Verständnis zu betrachten.

Man sagt, Zeit heilt alle Wunden. Aber Zeit, kombiniert mit Absicht und Anstrengung, ist transformativ. Die intensiven Emotionen, die sich einst wie Stürme in mir anfühlten, begannen nachzulassen. Sie wurden ersetzt durch ein ruhiges Verständnis, eine Ruhe, die ich schon lange nicht mehr empfunden hatte.

Unsere gemeinsamen Abende änderten sich. Wir saßen auf unserer Couch, tranken kalten Kaffee, sprachen über alles und nichts, die Gespenster unserer Vergangenheit lauerte nicht mehr in den Schatten. Ich erinnere mich an einen Abend, als das Thema unserer früheren Kämpfe zur Sprache kam, und anstatt eine Quelle des Schmerzes zu sein, wurde es ein Zeugnis für unsere Reise und Widerstandskraft.

Die Endgültigkeit unseres Fortschritts traf mich eines Abends, als wir alte Lieder auf YouTube hörten - Lieder aus der Zeit vor den Enthüllungen und dem Schmerz. Es brachte keine Tränen oder Traurigkeit, sondern ein sanftes, nostalgisches Lächeln. Die Vergangenheit, mit all ihren scharfen Kanten, war durch Zeit und Anstrengung geglättet worden.

Rückblickend auf unsere Reise war klar, dass Dr. Schaffer mehr war als nur eine Therapeutin. Sie war ein Leuchtfeuer in den stürmischen Meeren unserer Emotionen, die uns zu ruhigeren Ufern führte. Durch ihr Fachwissen und Mitgefühl haben wir nicht nur unsere Vergangenheit konfrontiert; wir haben sie umdefiniert. Es ging nicht nur darum, das Trauma zu überwinden. Es ging darum, daraus zu wachsen und es als Sprungbrett zu nutzen, um eine tiefere, bedeutungsvollere Verbindung zu schaffen. Unsere Liebesgeschichte, einst von Schatten gezeichnet, war nun von Verständnis, Widerstandskraft und einer gemeinsamen Reise der Heilung erleuchtet.