

Das Drama im Mutterleib

Der verlorene Zwilling

Alfred R. Austermann • Bettina Austermann

Das Drama im Mutterleib

Der verlorene Zwilling

Der Beginn des Lebens ist prägend.
Etwa jeder Zehnte begann den Weg nicht allein.
Betroffene leiden unter Sehnsucht, Einsamkeit
und unerklärlichen Schuldgefühlen.



www.koenigsweg-verlag.de

Inhalt

Vorwort zur vierten Auflage 13

Einleitung 15

- 1 Zwillinge – ein seltenes Phänomen? 17**
- 2 Interview mit einem Spezialisten für pränatale Medizin:
Docteur Sartenaer 19**
 - Das Leben eines werdenden Kindes in der Gebärmutter 19
 - Wenn sich mehrere Eizellen eingenistet haben 23
 - Gestorbene Zwillinge im Ultraschall 24
- 3 Von der Zeugung zur Geburt 27**
- 4 Die Einnistung von Zwillingen 31**
 - Zweieiige Zwillinge 31
 - Eineiige Zwillinge 33
 - Es gibt auch eineiige Mehrlinge 35
 - Die seelische Bedeutung von verschiedenen Zwillingstypen 35
- 5 Die Häufigkeit von Zwillingen zu Beginn der Schwangerschaft 37**
 - Was kann man im Ultraschall erkennen? 40
 - Wie häufig werden Zwillinge geboren? 43
- 6 Schwangerschaft durch künstliche Befruchtung 45**
 - Wann ist eine künstliche Befruchtung angemessen? 46
 - Wie funktioniert eine künstliche Befruchtung genau? 48
 - Die Vorbereitung 49
 - Die Stimulation 49
 - Empfängnis im Labor 50
 - Der Embryotransfer 51

Wie viele Frauen werden tatsächlich schwanger? 52
Finanzielle, körperliche und seelische Belastungen der Frau
und des Paares 52
Samenspende mit fremden Spermien 53
Sind im Labor gezeugte Kinder anders? 54
Warum entstehen so viele Mehrlinge? 56

7 Mehrlingsreduktion nach Hormonbehandlung und künstlicher Befruchtung 58

Mehrlinge sind ein großes Problem 58
Wie eine Mehrlingsreduktion gemacht wird 59

8 Der Embryo nimmt wahr und erinnert sich 62

1. Das Feldgedächtnis 65
2. Das außerkörperliche Gedächtnis 67
3. Das körpergebundene Gedächtnis 68
Das Hören 69

Was hört ein werdender Mensch? 70

Der Tastsinn 71

Das Schmecken 72

Das Sehen 73

Die große Vernetzung: Gehirn und Körper als
Informationsspeicher 74

Was ein werdender Mensch erinnert 76

9 Der gestorbene Zwilling verschwindet – Wohin? 78

Die Bedeutung des Mutterkuchens für das Kind nach der Geburt 79

Die Plazenta – Philosophie und Kult in Bali und Australien 80

Der eingewachsene Zwilling 80

Die Seele des verlorenen Zwillings 84

10 Lebende Zwillinge sind tief verbunden 88

Die rettende Umarmung 89

Zwillinge teilen sich die Fähigkeiten auf 90

Das lebensprägende Drama bei der Geburt 91

Eine Ausnahme: Wenn Zwillinge sich überhaupt nicht verstehen –
Christian und Ingo 93

11 Ein Zwilling stirbt bei der Geburt 95

Die Zwillingsschwester starb bei der Geburt – Christoph 95

Der Zwilling Bruder starb kurz vor der Geburt – Marianne 96

12 Das Drama im Mutterleib 98

Als ich meinen Bruder verlor – Thomas erzählt 99

Die Gelernte Hilflosigkeit 100

Die versuchte Abtreibung 101

13 Bemerkt die werdende Mutter den Tod eines Zwilling? 103

14 Eine Hebamme erzählt 105

Der versteinerte Fötus – Das „Steinkind“ 107

15 Einsamkeit, Panikattacken, Schuldgefühle, Bindungsängste...

Die Symptome des allein geborenen Zwilling 109

1. Körperliche Auswirkungen beim allein geborenen Zwilling 109

Organische Fehlbildungen 109

Hörschwierigkeiten 109

Sehschwierigkeiten 110

Verwachsungen an der Wirbelsäule 110

Der eingewachsene Zwilling – Dermoidzyste und Theratom 110

Gehirntumor 111

Verwachsungen an den Geschlechtsorganen 112

2. Psychosomatische Auswirkungen 113

Schwindelanfälle 113

Enge in der Brust/Herzschmerz 113

Panikattacken, Zitterkrämpfe, Herzrasen, Schüttelfrost und Todesangst 113

Panikattacken 114

Schüttelfrost und Zähneklappern 115

Hauterkrankungen 117

Koliken 117

Weitere psychosomatische Störungen 118

3. Psychische Auswirkungen des frühen Verlustes 119

Schuldgefühle 119

Schuldgefühle – weil man mehr Glück hat als der Andere 119

Schuldgefühle – weil man dem Anderen Platz weggenommen hat und er deswegen gestorben ist 119

Dieters Schuldgefühle 120

Schuldgefühle – weil man den Anderen „verschlungen“ hat 121

Schuldgefühle – weil der Überlebende dem Anderen nicht helfen konnte und ihn nicht am Leben halten konnte 121

Einsamkeit 122

Einsamkeit und Depression 124

Wochenbettdepressionen 124

Depressionen – Mein erster Winter seit 10 Jahren ohne Depression 125

An Freunden „kleben“ 125

Kraftlosigkeit 125

Chronische Müdigkeit und Schlafkrankheit (Narkolepsie) 126

Verfolgungsgefühle, Angst vor Berührungen und

Panik im Fahrstuhl 127

Eifersucht 127

Träume vom Mörder und seinem Opfer 127

Hauthunger 128

Neigung zu schweren Fehlschlägen und Misserfolgen im Beruf 130

Schwierigkeiten, Kinder zu bekommen 130

Die Sehnsucht in den Tod – zu dem verlorenen Zwilling 131

16 Mit einem Bein beim Zwilling im Totenreich 132

Janina hat Diabetes 133

17 Die rechte und die linke Gehirnhälfte bei Zwillingen 135

Zwillinge sind nicht gleich, nicht einmal eineiige 135

Der kleine Peter und seine Rechenschwäche 137

18 Schwierigkeiten im Leben des allein geborenen Zwilling 139

- Bei allein geborene Zwillinge spiegelt sich der Andere
im Alltag wieder 139
- Der Beruf 141
- Bin ich erfolgreich, verrate ich meine Zwillingsschwester –
Kathrin 142
- Die Seele wurde mir bei der Abtreibung aus dem Leib gerissen –
Barbara 142
- Tiere ersetzen den fehlenden Zwilling 143
- Sophias Hund 143
- Der Tod von Janinas Katze 144
- Das Pferd 144
- Die große Suche nach dem Zwilling in der weiten Welt 145
- In der Schwulensauna – Christoph 146
- Das Loch in Aura – Charlottes seelischer Hunger 147
- Wenn der Tod eines Nahestehenden die Erinnerung an die große
Katastrophe aufweckt 149
- Meine Oma ist gestorben – Monika 149
- Gewaltige Eifersucht – Doris 150
- Ekel vor sich und vor dem Partner – Monique 152

19 Beziehungen: Allein geborene Zwillinge lieben anders 155

- Einige allein geborene Zwillinge suchen tiefe Nähe in der
Partnerschaft – Der „Schmelzzwilling“ 161
- Andere allein geborene Zwillinge vermeiden tiefe Nähe in der
Partnerschaft – Der „Fluchtwilling“ 162
- Jeder kann nur nach seiner eigenen „Beziehungsmelodie“ leben 163
- Endlich die richtige Frau gefunden – Hermann 164
- Die verzweifelte Suche nach Nähe – Andrea erzählt 165
- Wenn eine Trennung nicht gelingt – Johannes 167
- Wenn nur einer den anderen begehrt – Heiner erzählt 169
- Nicht mit Dir und nicht ohne Dich – Gabriele erzählt 170

Zwölf Jahre ohne Partner – Kathrin 173
Die Dreiecksbeziehung – Marianne erzählt 173

20 Schwierigen Kindern fehlt manchmal der Zwilling 175

Françoise kann nachts nicht schlafen 176
Bob, das „Ritalin-Kind“ 178

21 Wenn Eltern einen Zwilling verloren haben 181

Wenn Eltern ihr Kind zu sehr lieben 181
Natascha vertritt den Zwilling für ihren Vater 183
Übung: Ein Kind mit Elternkraft oder als Zwillingersatz halten 183
Gefärbte Haare, um die verlorene Zwillingsschwester der Mutter zu ersetzen – Colette erzählt 184
Wenn allein geborene Zwillinge Mutter werden 185
Eine andere Dynamik im Vergleich: Manchmal vertreten Kinder die Jugendliebe 187
Verwirrung in der Mutter-Kind-Beziehung 188
Irene hat Migräne – ihr fehlt Halt von der Mutter 188
Panik, keine gute Mutter zu sein – Nadja 190

22 Der fehlende Zwilling in Verbindung mit weiteren seelischen Belastungen 192

Der schwule „Busenfreund“ – Monika 192
Halt im Leben – Anja 194
Kein Liebesglück mit der schönsten Frau der Welt – Hans 195
Manche Autisten haben einen Zwilling verloren 196
Manche Magersüchtige haben einen Zwilling verloren 197
Allein geborene Zwillinge und Drogen 198
Tanzen und Kuscheln: Renata erzählt 199
Angstzustände nach Einnahme von LSD: Leon erzählt 199

23 Den verlorenen Zwilling wiederentdecken 201

Wie können wir wissen, ob jemand einen Zwilling verloren hat? 201

1) Innere Bilderreisen 203

2) Körperliche Erfahrungen in der Regression:

Das Erleben in der Gebärmutter szenisch nachstellen 206

3) Familienaufstellungen 207

4) Kinesiologischer Muskeltest 208

5) Warmwasser-Tiefenentspannung (Aqua-Release®, Watsu®, AquaVida ...) 209

Rebekka erzählt von einer Aqua-Release®-Sitzung in den Quellen von Saturnia 210

6) Arbeit am Tonfeld – Regressionstherapie mit feuchtem Ton 211

Mama ich bin so einsam 211

7) Rebirthing/Holotropes Atmen 213

Kann man diese Methoden auch bei Kindern anwenden? 213

24 Auf dem Weg zur Heilung 215

Der Andere 216

Nicht jeder verlorene Zwilling wiegt gleich schwer 218

Die Heilung des inneren Schockzustandes 218

Homöopathische Arzneimittel 219

Klopfen von Akupunktur-Druckpunkten 220

Unterstützung von Schockheilung über die Augenmuskulatur 221

Feinstoffliche Energiearbeit/tachyonisierte Heilsteine 222

Damit die Schuldgefühle aufhören 223

Heilsame Rituale 225

Vorsicht vor Elefanten im Porzellanladen 228

Das schwere Schicksal mancher allein geborener Zwillinge 229

Jaqueline 230

Wenn jemand seine Erfahrung eines Zwillings wieder bezweifelt oder abschneidet 231

Andere Ereignisse, die scheinbar ähnlich wirken wie
ein verlorener Zwilling 232
Von der Todessehnsucht zum Lebenshunger 234
Interview mit Lara: 234

25 Du hast mich niemals wirklich verlassen 239

26 Künstler, Einfühlsame, Weise Die Stärken des überlebenden Zwillings 242

27 Musiker auf der Suche nach dem verlorenen Zwilling 244

Die heimliche Sehnsucht Michael Jacksons 244
Sehnsucht in Songtexten 244
Georges Moustaki – Ma solitude 245
Leonard Cohen – Suzanne 246
Alfred Ramoda Austermann – Sehnsucht 247
Udo Lindenberg – Stark wie zwei/Ich zieh meinen Hut 248
Herbert Grönemeyer – Demo 251
Silly – Tamara Danz – Asyl im Paradies 252
Cat Stevens/Yussuf Islam – My Lady d'Arbanville 253

28 Verlorene Zwillinge in Märchen 254

Brüderchen und Schwesterchen 254
Rapunzel 256

29 Aus Briefen von Betroffenen an die Autoren 260

Schlusswort 284

Autoren 286

Alfred Ramoda Austermann 286
Bettina Austermann 286

Danksagung 287

Quellenverzeichnis und Literaturhinweise 288

Zwillinge – ein seltenes Phänomen?

Vor zehn Jahren bin ich, Alfred, in meiner Arbeit zum ersten Mal auf eine Klientin gestoßen, die einen Zwilling im Mutterleib verloren hat. Bis dahin konnte ich mir nicht vorstellen, dass ein im Mutterleib verloren gegangener Zwilling für viele Menschen eine größere Bedeutung haben könnte. Theoretisch war es mir plausibel, dass in einer verschwindend geringen Zahl an Schwangerschaften schon mal zwei werdende Kinder gleichzeitig dagewesen sind, von denen sich einer wieder verabschiedet hat. Dass dieses aber sehr häufig vorkommt und obendrein eine tiefe Bedeutung für das Leben des betroffenen allein geborenen „ehemaligen“ Zwillings haben kann, konnte ich mir nicht vorstellen. Hätte mir das damals jemand unterbreitet, wäre ich schnell versucht gewesen, dieses als „esoterische Spinnererei“ abzutun. Doch das Leben lehrt. Viele Klienten, bei denen ich mit anderen Bildern und Methoden nicht weiterkam, konnten mit dem Wiederentdecken ihres verlorenen Zwillings eine grundlegende Lösung für viele ihrer Fragen und Probleme finden.

Bevor ich auf den „verlorenen Zwilling“ gestoßen bin, hatte ich mich bereits länger mit der Zeit im Mutterleib beschäftigt. Ich habe mich selbst, gehalten von erfahrenen Partnern, im körperwarmen Wasser in tiefen, vorgeburtlichen Regressionszuständen erlebt. Später habe ich Klienten dabei begleitet. Manche der unwillkürlichen Bewegungen, die tief entspannt im warmen Wasser entstehen, sind die Bewegungen eines Zwillings in der Gebärmutter, der mit seinem Geschwister spielt. Diese Bewegungen habe ich beobachtet, aber damals noch nicht verstanden.

Dazu musste ich erst auf das Phänomen des verlorenen Zwillings stoßen. Mit meiner Frau Bettina, die ich kurz darauf kennen gelernt hatte, habe ich das Phänomen weiter beobachtet und erforscht. Mit Bettinas Erfahrungen mit ihrer lebenden eineiigen Zwillingsschwester im Hintergrund haben wir die Begleitung von Hunderten von Klienten miteinander reflektiert.

Dabei stießen wir immer wieder auf ähnliche Beobachtungen. Wir waren sehr erstaunt, wie häufig verlorene Zwillinge in unserer Arbeit

auftauchen. Wir haben Materialien, Protokolle und Briefe von Klienten gesammelt, um daraus ein allgemein verständliches Buch zu verfassen.

Bei den Voruntersuchungen für unser Buch beschäftigten uns immer die medizinischen Fakten. Wir wollten schauen, ob das, was wir mit psychologischen Methoden herausfinden, sich mit medizinischen Erkenntnissen deckt. So bewegte uns immer wieder die Frage, ab wann man tatsächlich im Ultraschall einen Zwilling erkennen kann, was man genau erkennen kann und was die Embryonen im Mutterleib erleben. Eine sehr deutliche Antwort bekamen wir aus Belgien.

Die Seminare über Familien- und Systemaufstellungen führen mich immer wieder in den französischsprachigen Teil Belgiens. Die Belgier sind weltweit führend auf dem Gebiet der vorgeburtlichen Medizin. Die differenzierten Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft wurden von dem belgischen Pionier Salvator Levi eingeführt. Er war auch der Erste, der in den späten sechziger Jahren entdeckt hat, dass es weit mehr Zwillingsschwangerschaften gibt, als später geboren werden. Die Belgier haben auch das ICSI-Verfahren zur künstlichen Befruchtung entwickelt, bei der Samenzellen direkt in die Eizelle gespritzt werden. So können auch Paare Kinder bekommen, wenn die Samenzellen des Mannes zu unbeweglich sind oder nur direkt dem Hoden entnommen werden können.

Über meine Freunde in Belgien hatte ich das besondere Vergnügen, einen Fachmann der pränatalen Medizin zu treffen: Jean-Guy Sartenæer. Er widmet sein Leben als Gynäkologe nicht nur den Untersuchungen aller Stadien der Schwangerschaft mit hochmodernen, dreidimensional abbildenden Ultraschallgeräten, sondern allen wachsenden Eizellen. Er ist ein großer Straußenei-Fan. In seinem Appartement sind ganze Wände mit Regalen ausgestattet, in denen hunderte kunstvoll verzierte Straußeneier aus allen Teilen der Welt ausgestellt sind.

Es war sehr spannend, persönlich einen Fachmann über das embryonale Leben zu befragen und Ultraschallbilder gezeigt zu bekommen. Ich möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser im folgenden Kapitel auf das Sofa im Straußeneiambiente einladen, um den Antworten von Docteur Sartenæer zu lauschen:

Interview mit einem Spezialisten für pränatale Medizin: Docteur Sartenaer

Das Leben eines werdenden Kindes in der Gebärmutter

Monsieur Sartenaer, wie oft sehen Sie im Ultraschall zu Beginn einer Schwangerschaft mehrere Embryonen in der Gebärmutter?

Ich sehe das bei etwa 8-10 Prozent aller Schwangerschaften. Erfolgreiche Zwillingschwangerschaften, bei denen beide lebend geboren werden, gibt es etwa zu einem Prozent.

Das bedeutet also, dass Sie rund zehnmal mehr Zwillingschwangerschaften bei einer Ultraschalluntersuchung in der frühen Schwangerschaft sehen, als tatsächlich geboren werden. Ab welcher Schwangerschaftswoche sehen Sie im Ultraschall, ob sich mehrere Eizellen eingenistet haben? Wie groß sind die Embryonen dann?

Ich sehe die Einnistung von einem oder mehreren Embryonen ab der 5. Schwangerschaftswoche nach der gynäkologischen Rechnung. Die Gynäkologen rechnen immer ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung. Die Embryologen rechnen immer ab der Befruchtung. Das bedeutet, dass drei Wochen nach Befruchtung im Ultraschall Embryonen erkannt werden können. Die Embryonen sind dann einige Millimeter groß.

Sehen Sie dann alle Embryonen oder könnten es auch mehr sein, als auf dem Schirm zu sehen ist?

Manchmal liegen sie hintereinander, dann verdeckt einer den anderen. Das kann man im Ultraschall dann nicht erkennen. Bei einer seltenen Art der Einnistung von eineiigen Zwillingen, den monochorial-monoamnialen Zwillingen, die beide in derselben Eihaut und im selben Fruchtwasser schwimmen, sieht man erst später, wenn es zwei sind.

In Deutschland findet routinemäßig die erste Ultraschalluntersuchung bei Schwangeren erst in der 9.-12. Schwangerschaftswoche (gynäkologisch

gezählt) statt. Dann sind die meisten Mehrlinge bereits wieder verschwunden. Ist das der Grund, warum das Thema „verschwundener Zwilling“ bei den Gynäkologen in Deutschland wenig bekannt ist?

Sicher ist das ein Grund. Wir in Belgien untersuchen die schwangeren Frauen früher. Im belgischen Routineplan für Schwangerschaftsuntersuchungen ist die erste Ultraschalluntersuchung in der siebten Schwangerschaftswoche vorgesehen. Das bedeutet, dass wir regelmäßig zum ersten Mal fünf Wochen nach der Befruchtung in den Bauch der Mutter schauen. Wir haben an unserer Klinik besonders empfindliche Ultraschallgeräte, mit denen wir vieles genau erkennen können. Denn die meisten Zwillinge sterben bereits im ersten Drittel der Schwangerschaft.

Ich habe bei Joachim-Ernst Behrend, einem deutschen Hörerfahrungsfachmann gelesen, dass das Ohr das Erste am werdenden Menschen ist, was sich entwickelt, noch vor Herz und Gehirn, ist das so? Was hört der Embryo nach Ihrer Vermutung?

Ja, noch bevor das eigene Herz in der 6. Schwangerschaftswoche (gynäkologisch gerechnet) zu schlagen beginnt, ist das Ohr angelegt. Der Embryo hört das Rauschen des Blutes und das Herz und die Verdauungsgeräusche der Mutter und auch schon die Umgebungsgeräusche.

Was hört ein Zwilling vom anderen?

Wenn sich zwei Embryonen eingenistet haben, hört der Eine den Anderen sehr früh, noch vor der 6. Schwangerschaftswoche. Er hört den Blutkreislauf des Anderen, noch bevor sein Herz anfängt zu schlagen.

Zwischen den Zwillingen ist ja meistens mindestens eine Eihaut. Wie viel bekommt der eine vom anderen trotz dieser Trennwand mit, behindert sie den Kontakt?

Pas du tout. Die Membran ist so dünn, das alles dadurch möglich ist.

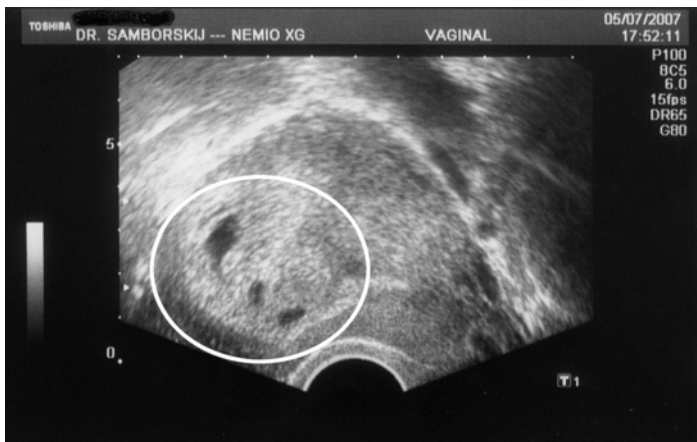
Wir sehen in Aufstellungen häufig, dass Stellvertreter für Zwillinge im Mutterleib sich so eng wie möglich umschlingen möchten. Ist das in der Gebärmutter tatsächlich möglich?

Wenn sich mehrere Eizellen eingenistet haben

– sieht man das meist (aber nicht immer) im Ultraschall



Zwillingsanlage: Auf diesem Bild sehen Sie zwei Eihöhlen in der 5. oder 6. Schwangerschaftswoche, drei bis vier Wochen nach der Befruchtung, in zwei verschiedenen Perspektiven. Zu dieser Zeit kann man noch keine Embryonen erkennen. Sie haben eine Größe von etwa 3mm. Die Eihüllen sind etwa 6-10 mm groß.



Drillingsanlage: Auf diesem Bild sehen Sie drei Eihöhlen, ebenfalls in der 5. Schwangerschaftswoche. Nicht immer sind die Eihöhlen so gut und nebeneinander zu sehen. Da die Gebärmutter Schleimhaut relativ verwinkelt ist, nisten sich manche Eizellen auch sehr versteckt ein und sind nicht immer leicht zu finden.



Die Autorin mit ihrer Zwillingsschwester

Ein gehätscheltes Kind der Verhaltenspsychologie ist die Zwillingforschung. Mit Zwillingen glaubt man, ein gutes menschliches Labor zur Verfügung zu haben. Damit kann man erforschen, welcher Teil des menschlichen Verhaltens angelernt ist oder aus der Familiensozialisation stammt und welcher Teil der menschlichen Verhaltensweisen in den Genen zu finden ist. Heerscharen von Forschern untersuchten eineiige und zweieiige Zwillinge, die nach der Geburt in verschiedene Familien kamen, oder die in der gleichen Familie aufgewachsen sind. Meterweise Bücher wurden darüber geschrieben.

Für uns hier ist das wichtigste Ergebnis der vielen Forschungen in einem Satz zusammengefasst: Dass Zwillinge mit wenigen Ausnahmen eine sehr intensive Verbindung zueinander haben.

Die Verbindung ist intensiver als bei anderen Geschwistern. Zwillingskinder haben eine stärkere Verbindung zum Zwilling als zu den Eltern. Geschwister von Zwillingen haben manchmal wenig zu lachen, weil die Zwillinge mit doppelter Wucht gemeinsam auftreten. Auch wenn sich Zwillinge bitterst streiten, sobald ein anderer „Feind“ auftaucht, sind sich

Brutkasten legt. Dieses verstieß aber gegen die Regeln ihres Krankenhauses. Sie wusste, dass der eine kleine Zwilling nur noch kurze Zeit leben würde und legte Brielle entgegen der Vorschrift in den Brutkasten zu ihrer schwächeren Schwester Kyrie.

Sofort beruhigte sich das verzweifelte Schreien von Brielle und ihr Gesicht wurde wieder rosig. Die stärkere Brielle neigte sich zu Kyrie und legte einen Arm um ihre Schwester, um sie lange und ausdauernd zu umarmen. Beinahe unverzüglich stabilisierte sich der Herzschlag bei Kyrie und die Temperatur stieg auf ein normales Maß an. Die erschreckend niedrigen Blutsauerstoffwerte stiegen. Sie atmete leichter. In den nächsten Wochen wurde ihr Gesundheitszustand in ihrem neuen, weniger einsamen Quartier immer besser. Die beiden überlebten und waren bei ihrer Einschulung kerngesund.

Im Internet googelt man unter „the rescuing hug“ ein sehr berührendes Foto dieser rettenden Umarmung – Bis Redaktionsschluss haben wir dafür keine Drucklizenz erhalten.

Zwillinge teilen sich die Fähigkeiten auf

Schon sehr früh im Mutterleib teilen sich die Zwillinge ihre Gehirnschwerpunkte auf. Der eine wählt die Stärken, die eher der linken Gehirnhälfte zugeordnet werden. Das sind rationales, analytisches und mathematisches Denken und die Fähigkeit zur Abstraktion. Diese Zwillinge sind dann eher die Verstandesmenschen. Der andere Zwilling wählt eher die sprachlichen, intuitiven, musischen, kreativen und emotionsgeladenen Bereiche. Diese werden eher der rechten Gehirnhälfte zugeordnet.

Bei den Zwillingen wird sogar die Rechts- und Linkshändigkeit aufgeteilt: Häufig wird der eine zum Rechtshänder, der andere zum Linkshänder. David Chamberlain fand heraus, dass bei 35 Prozent der eineiigen Zwillingspaaren einer der beiden Linkshänder ist. Das ist doppelt so häufig wie unter Einlingen.

Auch eineiige Zwillinge sind nicht gleich, eben gerade, weil sie die intuitiven und die abstrakten Fähigkeiten unter sich aufteilen. Sie entwickeln völlig unterschiedliche Charaktere. Zwillinge haben meist sehr unterschiedliche Handschriften: Der eine schreibt runde, volle, bauchige

Ein Zwilling stirbt bei der Geburt

Eines der schlimmsten Ereignisse, die einem Menschen passieren können ist es, wenn sein Zwillingsgeschwister bei der Geburt stirbt. Der berühmteste Betroffene ist Elvis Presley. Sein Zwilling Bruder starb bei der Geburt. Dieses hat sein Leben nachhaltig geprägt. Der Superstar hat seine Villa zweifach, für seinen Bruder mit, eingerichtet. Mit kaum 42 Jahren, völlig überfettet, starb er an Herzversagen im Zusammenhang mit Schlaf-tabletten. Wie Elvis tragen alle extrem schwer, bei denen der Zwilling bei der Geburt stirbt. Der Andere fehlt so sehr, so unerträglich, dass nichts im Leben so recht Freude machen kann. Ein Teil des überlebenden Zwilling möchte so schnell wie möglich sterben, um wieder ganz nah beim Anderen zu sein, wieder ganz, wieder Eins zu sein. Wieder Eins sein, da man nur halb ist – das ist nicht nur eine Metapher, sondern alltägliche Realität. Wozu sich in der Schule noch anstrengen, wenn man eigentlich sterben will? Wir fügen ein Beispiel aus unserer Arbeit hinzu:

Die Zwillingsschwester starb bei der Geburt – Christoph

Als Christoph zu mir kommt, ist er zwölf Jahre alt. Er wirkt wesentlich jünger. Sein Gesichtsausdruck ist unlebendig, beinahe apathisch. Er ist ein Einzelgänger und hat wenig Kontakt zu seinen Klassenkameraden. Seine schulischen Leistungen sind sehr schlecht, vor allem sprachlich. Seine Eltern sind ganz verzweifelt. Sie waren schon bei vielen Fachleuten, die es alle sehr gut meinten, aber sein schulisches Niveau will nicht besser werden. Die Eltern sehen sich gezwungen, Christoph demnächst in eine Lernbehindertenschule wechseln zu lassen.

Ich arbeite mit Christoph in mehreren Sitzungen zu seiner Zwillingsschwester. Mit einer Stoffpuppe, mit Rollenspielen und Aufstellungen arbeite ich mich behutsam zu der Zeit vor, als er noch mit seiner Schwester im Bauch war. Ich ermutige ihn, noch einmal diese Innigkeit zu spüren, die er damals mit seiner Schwester Lena hatte. Er genießt das sichtlich. Ganz langsam kann er auch der Trauer Platz geben, dass er sie verloren hat.

Ich kann meinen Bruder spüren. Ich spüre seine Bewegungen und sein Herz. Wir berühren uns mit den Armen, bewegen uns miteinander. Das ist sehr schön. Auf einmal werden die Bewegungen schwächer. Ich verstehe noch nicht, was das bedeutet. Ich lege meine Arme um ihn. Er wird immer schwächer. Ich möchte ihn festhalten, damit er bei Kräften bleibt. Es ändert nichts. Irgendwann regt er sich nicht mehr. Sein Herz hört auf, zu schlagen. Ich fasse ihn fest an. Ich hoffe, dass er wieder zurückkommt. Ich denke, ich hätte ihn retten können, wenn ich irgendetwas anderes gemacht hätte, aber ich weiß nicht, was. Er bleibt regungslos. Ich spüre einen regungslosen, harten Klumpen an meiner Seite. Mich überkommt die Panik. Ich trete und strample, um von ihm wegzukommen. Ich ziehe mich so weit wie es geht zurück. Dann rühre ich mich kaum noch. Ich spüre den harten Klumpen aber immer noch. Ziemlich regungslos bringe ich den Rest der Schwangerschaft hinter mich.

Dieses war für Thomas ein tragisches Drama, von dem er sich bis heute noch nicht erholt hat. Er konnte nichts mehr für seinen Bruder tun und musste mit dem ganzen Körper spüren, wie der Andere langsam starb. Im Kapitel „Bemerkt die werdende Mutter den Tod eines Zwillings?“ schildert uns Angelika, wie sehr ihr Sohn getreten hat, nachdem der Zwilling gestorben ist.

Bert Hellinger berichtet in seinem Buch „Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen“ von einem Ärzteehepaar, das ihm schrieb. Sie haben die Entwicklung der eigenen Zwillingskinder im Bauch selber immer wieder im Ultraschall und mit Überwachung der Herztöne verfolgt. Als eines der Zwillingskinder starb und die Herztöne schwächer wurden, haben sie auf dem Schirm fast das gleiche verfolgen können, was Thomas in seiner Entspannungsreise in dem Moment erlebt hat, in dem sein Zwillingbruder starb: Der Bleibende legte seinen Arm um den sterbenden Zwilling. Als der Bruder tot war, zog sich der Andere ganz in eine Ecke der Gebärmutter zurück. Bei diesem medizinisch genau überwachten Fall wurde die weitere Entwicklung des Überlebenden verfolgt. Der Bleibende wuchs über mehrere Monate nicht weiter. Erst kurz vor der Geburt begann eine erhebliche Gewichtszunahme, so dass der Junge am Ende ein normales Geburtsgewicht erreicht hatte.

Länge und so kurzen Armen, dass der Daumen noch nicht einmal zum Mund reicht, jemanden halten? Der Andere war nicht stark genug, es war nicht sein biologisches Programm, die Reise bis zu Ende durchzuführen. Bereits im Mutterleib hat der Überlebende aus Verzweiflung diese Allmachtsphantasien entwickelt und ist damit natürlich gescheitert. Er hat Schuldgefühle, dass er dabei versagt hat, den Anderen zu retten. Wenn es dem erwachsenen allein geborenen Zwilling gelingt, eine gesunde Demut gegenüber dem Schicksal zu entwickeln, ist er erleichtert. Er ist von seinen Schuldgefühlen befreit und damit auf erfrischende Weise frei von seinem Helfersyndrom.

Aber bitte, liebe Leserin, lieber Leser, schließen Sie jetzt nicht daraus, dass alle Menschen mit Helfersyndrom ihren Zwilling retten wollen. Das sind nach unseren Erfahrungen nur wenige. Viele Menschen mit Helfersyndrom, so die Erfahrung unserer Tätigkeit als Lehrtherapeuten, wollen eher ihre Mutter retten, das ist aber ein anderes Thema. Bitte seien Sie vorsichtig mit Schlussfolgerungen und Verknüpfungen.

Einsamkeit

Eine sehr häufig wiederkehrende Grundmelodie des übrig gebliebenen Zwillings ist die Einsamkeit. Selbst unter vielen Menschen, selbst unter Freunden oder in der Familie oder innerhalb der Geschwisterschar, kann er sich einsam und unverstanden fühlen. Oft sind die Eltern scheinbar nicht ganz die Richtigen. Sie hätten anders sein müssen. Erst recht die Geschwister. Ja, sie sind schon ganz lieb, aber irgendwie sind sie nicht die Richtigen. Irgendetwas stimmt auch mit den Freunden nicht, ebenso mit dem Partner.

Die armen Eltern, Geschwister, Freunde, Partner. Alle sind irgendwie nicht die Richtigen, obwohl sie völlig richtig sind. Aber der allein geborene Zwilling sucht etwas anderes. Er sucht seinen verlorenen Zwilling in den Menschen, die ihm nahe stehen. Er ist völlig unverstanden, er versteht sich selbst auch nicht. Auch viele Psychotherapeuten verstehen den allein geborenen Zwilling nicht, weil sie nichts darüber wissen. Auch wenn die Eltern noch so liebende und verstehende Menschen sind, können sie eines nicht ersetzen: Den Zwilling. In all ihrer Fürsorge verstehen sie ihr Kind

mit dem verlorenen Zwilling nicht. Sie verstehen seine Gefühle, seine Einsamkeit und seinen Schmerz nicht. Das fängt manchmal bereits mit der Geburt an. Manche Schreibabys haben einen Zwilling verloren. Die sorgenden Eltern verstehen aber nicht, was ein Kind braucht, das die große Katastrophe im Mutterleib erlebt hat. Das können sie auch nicht, woher sollen sie es wissen? Mit den Schwierigkeiten in der Schule und mit den Klassenkameraden geht es weiter. Auch das verstehen weder Lehrer noch Eltern. Woher auch. So zieht sich das Unverstandensein und die große unerfüllte Sehnsucht bis hin zum Erwachsenenalter.

Ein allein geborener Zwilling kann beispielsweise so zu seiner jüngeren Schwester fühlen: Die kleine Schwester, dieses zarte Wesen, ist ja ganz lieb und eben die Schwester. Aber eigentlich wünsche ich mir eine Schwester, mit der ich anders zusammen sein kann. Außerdem hat sie nach ihrer Geburt alle Aufmerksamkeit der Eltern bekommen. Die Abwendung der Eltern erinnert ihn an das Weggehen des Zwillings. Wieder einmal fühlt sich der allein geborene Zwilling abgrundtief verlassen.

Unsere Klientin Doris hat in ihrem Brief sehr eindringlich beschrieben, wie sehr sie sich von ihren Eltern verlassen fühlte, als ihr Bruder geboren wurde. Sie finden diesen Brief im Kapitel über die Schwierigkeiten des allein geborenen Zwillings im Alltag.

Zurück zu unserem Beispiel der jüngeren Schwester. Die fehlende Zwillingsschwester kann sie nicht ersetzen. Niemand kann wirklich den fehlenden Zwilling ersetzen, seine innige Liebe, seinen Hautkontakt und die innige Nähe von damals. Es bleibt ein riesengroßes Loch in der Seele zurück und tiefe Einsamkeit. Der wichtigste Mensch fehlt. Niemand versteht das, am wenigsten der Halbzwilling selbst.

Einige allein geborene Zwillinge haben sich völlig eingegelt. Sie sind nicht in der Lage, tragfähige Kontakte mit Freunden herzustellen. Sie werden dort, so glauben sie, sowieso nicht verstanden und bekommen auch nicht, was sie suchen. Sie haben aufgegeben. Was bleibt, ist die Sehnsucht. Sehnsucht nach tiefer Nähe, Verschmelzung, Einheit. Seelenjammer.

Manchen allein geborenen Zwillingen bleibt nur noch, aus der Einsamkeit eine Tugend zu machen. Heerscharen an Künstlern schöpfen ihre Kreativität aus diesem Seelenkrater. Am Ende des Buches beleuchten wir einige Musiker, von denen wir vermuteten, dass sie einen Zwilling verloren

Schwierigkeiten im Leben des allein geborenen Zwilling

Für jeden Menschen, der im Mutterleib Geschwister verloren hat, sind die Auswirkungen im Leben unterschiedlich. Jeder hat eigene Wege gefunden, mit der Katastrophe umzugehen. Für jeden bedeutet das Ereignis etwas anderes. Einigen, die einen Zwilling im Mutterleib verloren haben, gelingt es, diese Erfahrungen im Leben sehr gut auszugleichen. Doch manchmal reichen kleine Ereignisse in ihrem Leben, um die Erfahrungen um den verlorenen Zwilling wieder wachzurufen. Der verlorene Zwilling erscheint dann wie ein „Jack in the box“. Ausgelöst durch ein Lebensereignis geht die Klappe auf, und Jack, also frühe Erfahrungen um den Verlust des Zwillingbruders oder der Zwillingsschwester, springt mit voller Wucht heraus. Verschiedene Lebenssituationen fordern den überlebenden Zwilling auf, ihn wiederzuentdecken. Es ist, als würde er rufen: „Hallo, hier bin ich – jetzt erinnere Dich endlich an mich!“

Bei allein geborenen Zwillingen spiegelt sich der Andere im Alltag wider

Manche allein geborenen Zwillinge sind fasziniert von Spiegeln und spiegelsymmetrischen Ornamenten in ihren Wohnräumen und im Schmuck, den sie tragen. Uns ist bei einem Halbzwilling einmal besonders der Silberanhänger einer Halskette aufgefallen. Darauf waren zwei Delfine, die ineinander verwoben mit einem Halbedelstein spielen.

Was dem einen überlebenden Zwilling das Kuscheltier, ist dem anderen der Rucksack. Wir haben beobachtet, wie gerne einige unserer Klienten immer mit einem vollgestopften Tages- oder Schulrucksack zu uns kommen. Der Rucksack vertritt hier den verlorenen Zwilling. Mit Rucksack auf dem Rücken fühlen sich die überlebenden Zwillinge nicht so alleine. Ein Bekannter von uns steht selbst am heimischen Herd lieber mit Rucksack vor den Töpfen. Auch so manche chronisch überfüllte Damenhandtasche vertritt den verlorenen Zwilling.

„Komm heraus, kleiner Blutsbruder ... lerne fallen“

Dieser Appell in der Geschichte aus „Der Spiegel im Spiegel“ von Michael Ende kann der Schlüssel für viele allein geborene Zwillinge sein, sich den am Ende überaus freundlichen Tiefen der Seele zu öffnen. Das Grundlegende und Notwendige zu einer Heilung ist es, in aller Tiefe und Bedeutung zu spüren und anzuerkennen, dass zu Beginn des Lebens eine große Katastrophe geschehen ist. Man hat das Liebste verloren, was man „hatte“. Dieses muss mit Leib und Seele wieder erfahren und gespürt werden. Die Verlassenheit, die Sehnsucht und der Schmerz brauchen Platz im Herzen.

Erst wenn auch diese so genannten „negativen“ Gefühle angeschaut und integriert sind, ist eine Heilung möglich. Aus langjähriger praktischer Erfahrung können wir sagen, dass eine grundsätzliche Vermeidung der Retraumatisierung, so wie sie von manchen Traumatherapeuten gefordert wird, der Heilung im Weg steht. Der bekannte Traumatherapeut Peter Levine sagt über Heilung: „Healing is living with the traumas in some way, not fixing them“. (Heilung bedeutet, mit den Traumata zu leben, nicht daran festzuhalten.)

Heilung kann häufig erst dann geschehen, wenn man sich mit dem Vorher verbinden kann: die Zeit, in der der Andere da war – Erinnern an diese unendlich wohlige Innigkeit, an diese tiefe Verbindung. Die Erinnerung an diese Innigkeit und das Wiedererleben der Gegenwart des Anderen kann Türen des Verstehens öffnen. Dieses kann beispielsweise mit Hilfe von Stellvertretern, mit Kissen, im körperwarmen Wasser während einer Wassersitzung oder in der Vorstellung während einer inneren Bilderreise geschehen.

Diese Erinnerung ist oft erst einmal unter meterdicken Schutzmauern verborgen. Diese Schutzmauern bestehen zum Beispiel aus Rationalisieren und Theoretisieren, apathischem Schockzustand, Beziehungssucht, Arbeitssucht, verzerrten oder geleugneten Körperempfindungen und vielem anderen mehr. Ein einfühlsamer Begleiter oder Therapeut, der versteht, Körpersignale zu lesen und sieht, wohin es die Seele zieht, kann



„Mein gestorbener Bruder“ – für ein Beerdigungsritual am Fluss

Ein anderes Ritual, das helfen kann, den toten Zwilling loszulassen und auch von ihm losgelassen zu werden, stammt von Daan van Kampenhout, einem holländischen Heiler. Der Andere wird symbolisch zu den Ahnen begleitet. In einer inneren Bilderreise stellt sich der Überlebende noch einmal vor, wie der Andere neben ihm ist und sich dann langsam zurückzieht. Dann stellt sich der überlebende Zwilling alle seine Ahnen, die bereits gestorben sind, bis zu den Urgroßeltern vor. Sie sind alle versammelt und stehen im Raum. Dann nimmt der Überlebende den sterbenden Zwilling Bruder oder die sterbende Zwillingsschwester an die Hand und geht mit ihm oder ihr zu den Ahnen. Diese nehmen den Anderen liebevoll unter sich auf und segnen den Bleibenden.

Eine andere Kraftquelle ist der innere Kontakt zu seinen Eltern. Für viele überlebende Zwillinge ist die Verbindung zu den Eltern bereits im Mutterleib geschwächt gewesen, weil sie so sehr mit dem Anderen und seinem Weggehen beschäftigt waren. Eine Möglichkeit, die Verbindung zu den Eltern zu stärken, ist eine innere Reise. Dabei stellt sich der Betroffene vor, wie er sich als Embryo, als Fötus, als Baby, als Kind, Jugendlicher und Erwachsener sieht. In allen diesen Lebensphasen verbindet ihn von seinem

Von der Todessehnsucht zum Lebenshunger

Fünf Jahre, nachdem Lara ihre Zwillingsschwester wiedergefunden hat:

Lara ist eine lebensfrohe Frau Anfang vierzig. Ihre warme, herzliche Ausstrahlung, ihr Lachen und ihre Liebe zum Leben sind wohltuend. Es ist angenehm, in ihrer Gegenwart zu sein. Hört man ihre Geschichte, fragt man sich, wie sie es geschafft hat, diese echte Freude am Leben, dieses offene Lachen, diesen warmen Kontakt zu Menschen leben zu können. Lara sitzt seit einem schweren Verkehrsunfall vor sechs Jahren, den sie selbst verschuldet hat, mit einer Querschnittslähmung im Rollstuhl. Vor fünf Jahren, ein Jahr nach ihrem schweren Unfall, nahm sie an einem Seminar bei Alfred teil. Sie fragte sich damals, warum sie zeitlebens immer wieder zu Unfällen neigt. In diesem Seminar hat sie ihre im Mutterbauch verloren gegangene Zwillingsschwester wiedergefunden.

Uns hat sehr interessiert, welche Bedeutung ihre wiedergefundene Zwillingsschwester für sie heute hat. Wir hatten das Glück, ein Interview mit ihr führen zu können. Sehr bewegend erzählt sie, was sich seit dem in ihrem Leben verändert hat.

Interview mit Lara:

In dem Seminar vor fünf Jahren ist für Dich etwas sehr Tiefgreifendes aufgetaucht: Deine im Mutterleib verlorene Zwillingsschwester.

Wie ist es Dir damit in den ersten Wochen nach dem Seminar ergangen?

Die ersten drei Wochen habe ich fast nur geweint. Ich habe um meine Schwester getrauert. Ich habe geweint und sie in meinen Armen gehalten, in Form von Teddybären und Kuscheltieren, auch in Gedanken. Sie war für mich in dieser Zeit sehr präsent. Es war ein tiefer Selbstfindungsprozess für mich. Ich war damals 37 Jahre alt und habe 37 Jahre lang gesucht. Eine so lange Zeit! Das war wie eine Neugeburt.

Wenn Du heute auf Dein Leben schaust, welche Bedeutung hat es für Dich, Deine Zwillingsschwester wiedergefunden zu haben?

Mein ganzes Leben hat sich seit diesem Zeitpunkt komplett verändert. Bevor ich meine Zwillingsschwester in dem Seminar bei Euch wiederentdeckt habe,

Danke, dass Sie Ihre bewegende Lebensgeschichte und Ihre verzweifelte und heilsame Suche mit uns teilen. Alles Gute für Ihren weiteren Weg und gute Gesundheit.

Alfred Ramoda und Bettina Austermann

Ich habe vor zwei Wochen das Seminar bei Euch gemacht, und ich möchte Euch von mir erzählen. Vor zwei Jahren haben wir zwei Kätzchen in unser Haus aufgenommen, ein Kätzchen und ein Katerchen. Sie sind mir beide sehr ans Herz gewachsen. Mit dem Kater hat mich eine besondere Nähe verbunden. Zum Beispiel kam er auf meinen Schoß, suchte sich einen Zipfel meines Pullis und nuckelte daran genüsslich und ausgiebig. Ich habe das auch sehr genossen. Irgendwann habe ich dann ein Stück meines Wollpullis weggeschnitten und das war ab dann sein Nuckelzipfel. Letztes Jahr im Frühsommer ist unser Kater schwer erkrankt, sein angeborener Herzfehler ließ das Herz immens wachsen. Die Tierärzte wollten ihn schon einschläfern, aber wir haben ihn nach Hause genommen. Ich spürte einen ganz tiefen, schrecklichen Schmerz in mir, und ich hatte furchtbar Angst, ihn zu verlieren. Einmal lag ich neben ihm und dachte ständig „nicht schon wieder“. Die Tierärztin sagte zu mir „Genießen Sie jeden Tag, den Sie zusammen haben“. Unser Kater hat sich wieder erholt. Ich hatte Euer Buch gelesen und auf einmal war mir klar, dass der verlorene Zwilling, mein Kater und ich eine Verbindung hatten. Drei Tage nach dem Seminar bei Euch ist unser Kater gestorben, ganz sanft. Er lag in seinem Körbchen, als ob er schlief. Ein Meer von Tränen brach aus mir heraus, alter Schmerz und neuer Schmerz. Nach drei Tagen haben wir ihn begraben, ich gab auch ein Symbol für meinen Zwilling Bruder mit hinein. Ich bin unserem Kater sehr dankbar, ich habe ihn immer „meinen Sternenkater“ genannt.

Während ich das schreibe, liegt mir unsere Katze auf dem Schoß. Sie und ich waren sehr in Trauer und nun habe ich das Gefühl, ganz langsam ordnet sich etwas neu.

Immer wieder tauchen Bilder und Situationen aus meinem Leben auf, bis in meine Kindheit zurück und jetzt verstehe ich sie besser und es macht Sinn. Euch nochmals von Herzen Danke für eure Hilfe und Begleitung.
Kerstin E.