

Der verlorene Zwilling

Durch meine persönliche Geschichte habe ich über die Jahre Erfahrungen sammeln können mit dem Thema des vorgeburtlich gestorbenen Zwillings. Auch die Aufstellungsarbeit hat mich immer wieder mit dem Thema in Berührung gebracht. Weil sich dieses oft unbewusste Ereignis in meinem Leben und im Leben meiner Klienten als absolut einschneidend und zentral gezeigt hat, möchte ich dieser Arbeit mit dem verlorenen Zwilling einen besonderen Platz einräumen.

Gemäss neuesten Erkenntnissen gibt es bei mehr Zeugungen, als bisher vermutet wurde Mehrfachbefruchtungen. Die geschätzten Zahlen schwanken stark zwischen 20% und 80%, wobei ich aufgrund meiner Erfahrungen in der Praxis eher gegen 80% tendiere. Aber der Verlust des Zwillingsgeschwisters (meistens schon in der Frühschwangerschaft) wird nicht von jedem gleich traumatisch empfunden und so sind die Auswirkungen auf das Leben des alleingeborenen Zwillings jeweils sehr unterschiedlich.

Gewöhnlich merkt die Mutter nichts, wenn einer der Zwillinge stirbt. Möglicherweise gibt es eine leichte Zwischenblutung, aber meistens löst sich der verstorbene Fötus vollständig auf oder wird erst bei der Geburt entdeckt. Bis heute kann es sein, dass diese Information den Eltern vorenthalten wird, um keine „unnötige Enttäuschung“ zu verursachen.

Dieses Wissen ist aber sowohl für den alleingeborenen Zwilling, als auch für die Eltern wichtig, denn dieses Kind ist auch ein Teil der Familie und hinterlässt eine spürbare, aber oft eben unerklärliche Lücke. Vor allem der alleingeborene Zwilling kann den Verlust des Bruders oder der Schwester als traumatisches Ereignis erlebt haben.

Die Beziehung zwischen Zwillingen ist nach meiner persönlichen Erfahrung und nach meiner Erfahrung in der Praxisarbeit mit Betroffenen die innigste und tiefste, die es im menschlichen Erleben gibt. Die aktuellen Erkenntnisse aus der pränatalen Forschung belegen, dass wir schon ab dem Zeitpunkt der Zeugung fühlende und bewusst wahrnehmende Wesen sind, und nicht wie früher angenommen, eine Ansammlung von Zellen, die sich zum bewussten Erleben hin entwickelt.

Wenn sich also zwei Seelen den Mutterleib teilen, dann sind diese Seelen tief verbunden und nehmen einander auf verschiedensten Ebenen wahr.

Wenn jetzt einer der Zwilling stirbt, wird dies vom überlebenden Geschwister ebenso wahrgenommen. Es muss hilflos mitansehen, mitanhören (Herzschlag des anderen) oder mitfühlen wie das Wichtigste in seinem Leben es verlässt. Dies ist eine einschneidende und prägende Erfahrung, die sich später dem Bewusstsein entzieht. Trotzdem hinterlässt sie tiefe Spuren auf körperlicher und/oder seelischer Ebene. Vor allem hat ein solches Erlebnis grosse Auswirkung auf die Gestaltung von Beziehungen zu anderen Menschen und zum Leben insgesamt.

Alleingeborene Zwilling werden häufig lebenslang vom Gefühl begleitet, dass sie nicht ganz sind, dass etwas Wichtiges fehlt und nichts und niemand im Leben kann diese Lücke füllen. Man ist nie fertig, nie gut genug, muss vielleicht doppelt so viel leisten, ist immer auf der Suche nach etwas. Dieses Nicht-ganz-fühlen ist oft begleitet von unerklärlichen Einsamkeitsgefühlen und Trauer. Vielleicht hat man das Gefühl von einem Loch in der Brust, von einer Sinnlosigkeit und Leere im Leben, was dann häufig mit Suchtverhalten kompensiert werden kann.

Oftmals leiden die Alleingeborenen an Depressionen, isolieren sich emotional und haben eine unerklärliche (vielleicht unbewusste) Todessehnsucht, oder das Thema zeigt sich in einem grossen Zorn auf das Leben im Allgemeinen.

Vielleicht hat der alleingeborene Zwilling Schuldgefühle, weil er überlebt hat, vielleicht hat er das Gefühl andere ständig retten zu müssen, weil er es bei seinem Zwilling nicht geschafft hat und vielleicht bleibt er so über die Schmerzgrenze hinaus in Beziehungen, die ihn extrem Energie kosten.

Manche gehen Beziehungen ein und suchen darin vergeblich dieses Gefühl der Verschmelzung, der innigen Nähe und damit erdrücken sie den Partner. Andere lassen sich schon gar nicht mehr richtig

mit dem Herzen ein, denn sie erlauben nie mehr eine solche Nähe, weil sich der darauf folgende Verlust als so schmerzhaft erwiesen hat.

Manchmal gibt es im Leben Dinge, die an diesen Zwillingverlust erinnern. Das kann eine Filmszene sein, der Umzug aus dem vertrauten Elternhaus, die Trennung von einem Partner. Diese Dinge werden dann unverhältnismässig tief und schmerzhaft erlebt und können eine schwere Krise auslösen. Wenn in dieser Krise eine Aufstellungsarbeit oder eine Rückführungsarbeit gemacht wird, dann ist es möglich, dass so der verlorene Zwilling entdeckt wird.

Es reicht aber nicht nur zu wissen, dass da ein Zwilling war. Für den Heilungsprozess ist es nötig, dass der alleingeborene Zwilling wieder in diese innige Verbindung findet und diese Liebe und Verbundenheit mit in sein jetziges Leben mitnehmen kann. Nur so ist es möglich, die Suche, die Trauer und das Gefühl von nur halbsein loszulassen.

Verlorener Zwilling bei Kindern

Kinder können sehr deutlich zeigen, dass ihnen etwas Wichtiges fehlt. Sie starten alleine ins Leben und vermissen ihr Geschwister.

Manchmal zeigt sich dieser Verlust, in dem das Baby stundenlang untröstlich schreit (sogenannte Schreibabys), vielleicht zeigt das Kind auch wenig Interesse an der Welt, ist sehr auf die Bezugsperson fixiert, zieht sich extrem zurück und ist von den Emotionen eher abgeschnitten.

Manche dieser Kinder haben einen Fantasiefreund oder ein Fantasiegeschwister mit dem sie spielen können. Es ist wichtig, diesen Kindern dies zu erlauben und diese „Fantasiegestalt“ mit ein zu beziehen, weil sie eben gar nicht so „fantastisch“ ist.

Manchmal lehnen alleingeborene Zwillinge die lebenden Geschwister ab, weil sie eben lieber den Zwilling im Leben hätten, was zu grosser Unruhe in der Familie führen kann. Vielleicht sprechen sie den Wunsch nach z. B. einem Bruder aus, weil ihnen der Zwillingbruder fehlt.

Wenn bekannt ist, dass ein Kind einen Zwilling im Mutterleib hatte, dann ist es wichtig, dies dem Kind mitzuteilen. Es muss mit seinem Geschwister in Beziehung treten können und braucht vielleicht ein Stofftier, ein Kissen, Holzfiguren oder Puppen von der ganzen Familie (inkl. der Verstorbenen) als Bezugsobjekt.

Diesen Kindern kann mit der Arbeit des Familienstellens geholfen werden, wenn es möglich ist, das verlorene Geschwister wieder ganz in das System zu integrieren, was übrigens nicht nur für Zwillinge gilt, sondern auch für Fehlgeburten, welche sich schon früher oder später ereignet haben.

All die beschriebenen Symptome können mit einem verlorenen Zwilling zu tun haben, müssen es aber nicht. Auch andere Ereignisse und Energien im System der Familie oder z. B. eine schwierige Geburt können zu ähnlichem Wahrnehmen und Verhalten führen.

Um diesen Kindern und Erwachsenen zu helfen, ist die Familienaufstellungsarbeit gut geeignet.

Bücher zum Thema:

Alfred R. Austermann, Bettina Austermann: „Das Drama im Mutterleib - Der verlorene Zwilling“

Evelyne Steinemann: „Der verlorene Zwilling“

Ilka-Maria Thurmann, Uta Fischer: „Am Anfang waren wir zu zweit – Ein Buch für verlassene Zwillingkinder“ (Kinderbuch)