

Hildegard Ehgartner  
Waldbahnweg 6  
A-8530 Deutschlandsberg  
(2006/2007)

Abschlussarbeit EURASYS Kurs 1

---

## DER VERSCHWUNDENE ZWILLING Vanishing Twin

### EINLEITUNG

#### Teil 1: Der verschwundene Zwilling ----- Vanishing Twin

1. 1. Keiner weiß es, keiner hat ihn bemerkt
1. 2. Den verschwundenen Zwilling erinnern oder sich an ihn erinnern – Wissen um den Verlust
  1. 2. 1. Erinnerungen aus
    1. 2. 1. 1. Wahrnehmungen über die Sinne
    1. 2. 1. 2. Wahrnehmungen vor der Entwicklung der Sinne
    1. 2. 1. 3. Wahrnehmungen außerhalb unserer Sinne
  1. 2. 2. Universelles Wissen
1. 3. Wie kann ich feststellen, ob ich die Gebärmutter mit anderen teilte
  1. 3. 1. Familienaufstellungen
  1. 3. 2. Spezielle Fragebögen

#### Teil 2: Auswirkungen des Verlustes

2. 1. Bindung – Trauma – Familienaufstellung
  2. 1. 1. Beziehung
  2. 1. 2. Bindung – Bindung als Ursprung von Gefühlen
  2. 1. 3. Familienaufstellungen
  2. 1. 4. Traumata
    2. 1. 4. 1. Grundsätzliches
    2. 1. 4. 2. Arten von Traumata
2. 2. Auswirkungen auf den überlebenden Zwilling
2. 3. Auswirkungen auf die Mutter der Kinder
2. 4. Auswirkungen auf andere Personen (Vater, andere Geschwister)
2. 5. Ausweitung des Verlusttraumas - nachfolgende Generationen
2. 6. Persönlicher Erfahrungsbericht

### ANHANG

### LITERATURLISTE

## EINLEITUNG

Viele von uns begannen ihr Leben im Mutterleib nicht alleine, sondern als ein Teil von Zweien (oder gar Mehreren). In dieser Zeit erlebten wir uns nicht als Individuum sondern als Einheit mit unserer Umgebung, als Einheit mit unserer Mutter und all jenen, die die Gebärmutter mit uns teilten.

Zuerst die Erfahrung von Einheit, dann fehlt ein wichtiger Teil, er ist verschwunden.

Was bleibt, ist die Erinnerung an jemanden, der da war, der ein Teil von dir war und nun für immer verschwunden ist. Diese Erinnerung ist auf Zellbasis im ältesten Teil deines Gehirnes gespeichert, jenseits von Form, Zeit und jenseits aller Worte. Dieses Gefühl, dass ein Teil von dir fehlt, ist so tief verwurzelt, dass du glaubst, dies sei bei allen anderen Menschen auch so.

„So kam ich zur Welt und so wuchs ich auf. Meine Eltern gaben mir alles, was sie geben konnten. Nur konnte ich nicht alles nehmen, was für mich war. Es war ja nicht nur für mich, sondern auch für den anderen Teil von mir, für meine Zwillingsschwester.“ – Hildegard Ehgartner, geb. 1958

## TEIL 1

### Der verschwundene Zwilling Vanishing Twin

*Wie häufig kommt es vor, dass ein Zwilling oder Mehrlinge absterben und nur ein Kind geboren wird?*

Neue klinische Untersuchungen zeigen, dass eine von acht Schwangerschaften als Zwilling- oder Mehrlingsschwangerschaft beginnt (12 %) und dass für jedes geborene Zwillingspärchen 10 – 12 Zwilling- oder Mehrlingsschwangerschaften mit der Geburt eines Kindes = dem Tod eines oder mehrerer Kinder enden.

**Kommentar:** Charles E. Boklage PH. D. „Frequency and survival probability of natural twin concepts“ in UNTWINNED von Althea Hayton

Es gibt mehrere Gesetzmäßigkeiten, die die Häufigkeit von Zwilling- oder Mehrlingsschwangerschaften begünstigen:

- ) Vererbung
- ) starke Umweltverschmutzung – in Gegenden mit überaus konzentrierter Umweltverschmutzung ist ein spürbarer Anstieg von Zwillingsschwangerschaften zu beobachten
- ) Frauen im Alter um 35 Jahre neigen eher zu Zwillingsschwangerschaften.

**Kommentar:** „Das Drama im Mutterleib – Der verlorene Zwilling“ A.R. Austermann und B. Austermann, S 27

## 1. 1. Keiner weiß es, keiner hat ihn bemerkt

*Warum wissen in der Regel nicht einmal die Betroffenen – Mutter, Vater und damit auch die Kinder, die auf die Welt gekommen sind, dass es ursprünglich Zwillinge oder Mehrlinge gewesen wären?*

*Müssten die Zwillinge nicht spätestens bei der ersten Ultraschalluntersuchung gesehen werden?*

Mit modernen Ultraschallgeräten ist ein gereifter Follikel kurz vor dem Eisprung erkennbar. Erfolgt der Eisprung, so zerplatzt die Blase des Follikels und das Ei beginnt seine Reise über die Eileiter Richtung Gebärmutter. In dieser Zeit vor der Einnistung ist die befruchtete Eizelle auf dem Ultraschall nicht sichtbar. Nach der Einnistung in der Gebärmutter schleimhaut ist die äußere Eihaut, die Chorionhöhle, am Ultraschall zu sehen. Das ist etwa drei Wochen nach der Befruchtung der Eizelle, gynäkologisch gerechnet am Beginn der 6. Schwangerschaftswoche.

**Kommentar:** Der Follikel ist eine reifende Eizelle, die von einer flüssigkeitsgefüllten Blase umgeben ist.

In Österreich und Deutschland erfolgen die ersten Ultraschalluntersuchungen um den Zeitpunkt der 10. -12. Schwangerschaftswoche (SCHWW. gezählt vom 1. Tag der letzten Regelblutung). Zu diesem Zeitpunkt ist der erste Akt des Dramas im Mutterleib bereits vorbei. In der Regel sind keinerlei Anzeichen einer Zwillingsschwangerschaft mehr vorhanden. Meistens absorbiert die Gebärmutter schleimhaut oder der Mutterkuchen den gestorbenen Embryo. Es kommt auch vor, dass der verstorbene Zwilling in den überlebenden Zwilling einwächst.

So werden auch heute in den Praxen der Gynäkologen Anlagen von Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaften nicht bemerkt. Werden sie doch gesehen, so wird in der Regel den Müttern keine Mitteilung davon gemacht.

Als ich im Jahr 1988 am Ende der 9. Schwangerschaftswoche mit Blutungen in das Krankenhaus kam, wurde sofort ein Ultraschall gemacht. Der Arzt verhielt sich dabei auffällig und zeigte ohne etwas zu sagen auch der Schwester die Bilder des Ultraschalles. Da dies meine zweite Schwangerschaft war, fiel mir auf, dass es auf dem Bildschirm zwei blinkende Stellen (zwei sichtbar schlagende Herzen) gab. Ich fragte dann den untersuchenden Arzt, ob es möglich sei, dass es sich um Zwillinge handle. Er sagte wortwörtlich: „Wenn Sie mich schon direkt fragen, ja, es sind Zwillinge. Aber wir sagen das den Patientinnen in dieser frühen Phase nicht, da meist nur ein Kind bleibt und das andere einfach verschwindet.“

*Wenn nun keinerlei Aufzeichnung hinsichtlich eines verlorenen Zwillings existieren oder auffindbar sind, welche Möglichkeiten gibt es dann, herauszufinden, ob ein Zwilling da gewesen wäre?*

Die Menschen, die dem verlorenen Zwilling am nächsten waren, sind der Überlebende Zwilling (Halbzwilling) und die Mutter.

*Könnten diese Menschen Erinnerungen haben, die ihnen unbewusst sind?*

## 1. 2. Den verschwundenen Zwilling erinnern oder sich an ihn erinnern – Wissen um den Verlust

E R I N N E R N - Um sich an etwas erinnern zu können, muss etwas von außen in unser Inneres kommen.

Wir besitzen Erinnerungen, die leichter zugänglich sind, weil wir uns bewusst daran erinnern können. Daneben gibt es Erinnerungen, die dem direkten Bewusstsein verschlossen sind, die unbewussten Erinnerungen.

Beides sind Erinnerungen aus persönlichem Erleben. Es sind Erinnerungen an durch unsere Sinne wahrgenommene Ereignisse

### 1. 2. 1. Erinnerungen aus

#### 1. 2. 1. 1. Wahrnehmungen über unsere Sinne

Bereits die Eihaut der Blastozyste kommuniziert über hochkomplizierte Botenstoffe mit dem Eileiter der Mutter. Eine Woche nach der Befruchtung bilden sich die ersten Ansätze der Ohren. Das Ohr ist das erste funktionierende Organ des Embryos, es entsteht, bevor das Herz oder das Hirn mit ihrer Arbeit beginnen. Der eine Embryo hört den anderen noch vor der 6. Schwangerschaftswoche (3 Wochen nach der Zeugung). Er hört den Blutkreislauf des anderen, bevor sein eigenes Herz anfängt zu schlagen.

Bereits am Ende der 7. Woche nach der Zeugung (10. Schwangerschaftswoche) besitzt der Embryo Hände und Finger, die er auch bewegen kann. Er besitzt eine Haut, über die er wahrnimmt.

Bereits 8 Wochen nach der Zeugung (das ist die 11. Schwangerschaftswoche) bewegt der Embryo differenziert den ganzen Körper. Wenn zum Beispiel seine Hand mit einem Haar berührt wird, bewegt er seine Hand weg. Bereits 10 Wochen nach der Zeugung (13. Schwangerschaftswoche) hat dieser kleine Mensch eine Palette von verschiedenen Gesichtsausdrücken. Er lächelt, schielt, grinst – alle Arten von Gefühlen werden unmittelbar ausgedrückt.

Mit 12 Wochen (15. Schwangerschaftswoche) kann der kleine Mensch seine Lippen, die Zunge und den Mund soweit beherrschen, dass er an seinem Daumen lutschen kann. Es gibt Babys, die so exzessiv am Daumen nuckeln, dass sie bereits mit einer Verdickung um ihren Daumen geboren werden.

Bereits mit 8 Wochen entwickelt sich der Geschmackssinn des Embryos. Seine Geschmacksknospen sind bereits in der 13. Woche nach der Zeugung wie beim Erwachsenen entwickelt.

Spätestens ab der 14. Woche nach der Zeugung nimmt der Embryo durch geschlossene Augenlider hell und dunkel wahr.

**Über unsere Sinnesorgane können wir schon sehr früh im Mutterleib wahrnehmen.**

**Kommentar:** Die befruchtete Eizelle, die sich noch nicht eingenistet hat

### 1. 2. 1. 2. Wahrnehmungen vor der Entwicklung der Sinne

#### Noch vor der Sinneswahrnehmung, Körpergedächtnis

Schon im Jahre 1880 schrieb Samuel Butler: „Ich kann mir keine Materie denken, die nicht zumindest ein wenig erinnern könnte...“

Also ist auch anzunehmen, dass sich unsere Körper an Dinge, Erlebnisse erinnern können, die vor unserer Sinneswahrnehmung liegen.

Der ungeborene Mensch entwickelt die Fähigkeit, unmittelbar nach der Zeugung auf Umwelteinflüsse zu reagieren. Das zentrale Nervensystem des limbischen Systems ist bereits 4 Wochen nach der Zeugung partiell entwickelt. Das limbische System speichert die für das Überleben notwendigen Emotionen und ist maßgebend für die Speicherung und Wiedergabe von Erinnerungen. Mit der Fähigkeit auf Umwelteinflüsse zu reagieren ist die Fähigkeit, Erfahrungen im Gedächtnis für den späteren Gebrauch zu speichern, verbunden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Ungeborene sehr früh traumatische Erfahrungen im Körpergedächtnis speichern. Die Fähigkeit, Erfahrungen zu speichern und auch zu erinnern sind die Grundlage dafür, Entscheidungen treffen zu können.

**Kommentar:** Aus DAS GEDÄCHTNIS DER NATUR von Rupert Sheldrake S 31  
Gewohnheitsbildung

**Kommentar:** David Hartmann and Diane Zimberoff „Memory access to our earliest influences in “Untwinned” von Althea Hayton S 138 ff

***Das limbische System zeichnet Emotionen und Erfahrungen, die für unser Überleben notwendig sind, auf. Wir verdichten diese frühen Erfahrungen zu Verhaltensmodellen und Regeln, die uns ein Leben lang begleiten.***

### 1. 2. 1. 3. Wahrnehmungen außerhalb unserer Sinne

Es gibt Berichte von Menschen, die klinisch tot waren und wieder ins Leben zurückkamen. Sie beschreiben in Details, was mit ihren Körpern und in ihrer Umgebung passierte. Sie geben Gespräche wieder, beschreiben die Kleidung der sie umgebenden Personen und sahen sich selber von außen.

Es gibt also auch Erinnerungen, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen konnten.

Diese Erinnerungen sind uns mit unserem Tagesbewusstsein nicht zugänglich.

### 1. 2. 2. Universelles Wissen

Darüber hinaus gibt es Wissen, das nicht aus persönlichem Erleben resultiert, eine Art universelles Wissen, welches allen zur Verfügung steht. Nur wie ist es möglich, als ganz normaler Mensch an diesem universellen Wissen teil zu haben? Vor Jahren besuchte ich einen

Mentaltrainingskurs nach der Silvamind-Methode. Eine Übung in diesem Kurs bestand darin, dass sich Teams zu zwei Personen bildeten. Jedes dieser Teams bekam einen Bogen, auf dem ein Name stand. Eine Person dieses Teams ging in eine leichte Trance (Änderung der Gehirnfrequenz) und wurde von seinem Teamkollegen über diese - beiden unbekannte - Person befragt: Wie sieht diese Person aus, wie ist der Gesundheitszustand usw. Die intuitiven Eindrücke, die die Person in Trance hatte, wurden mitgeschrieben und anschließend von einer dritten Person, die den Namen bekannt gegeben hatte, überprüft. Es war eine verblüffend hohe Übereinstimmungsrate der Beschreibungen mit den beschriebenen Personen festzustellen.

**Kommentar:** entwickelt von Jose de Silva

**Wir sind fähig, auf die eine oder andere Art alles von unserer Zeugung an bis zu unserer Geburt zu erinnern oder zu wissen.**

### 1. 3. Wie kann ich feststellen, ob ich die Gebärmutter mit anderen teilte?

#### 1. 3. 1. Familienaufstellungen

Eine Möglichkeit ist, mit einer Familienaufstellung zu arbeiten. Bei Familienaufstellungen treffen sich Menschen und übernehmen die Darstellung von Familienmitgliedern von ihnen bisher vollkommen unbekannt Personen. Sie sind in der Lage, Dinge und Ereignisse aus der Familie des anderen zu spüren, von denen sie selbst unmöglich Kenntnis haben konnten und die zum Teil schon Generationen zurückliegen. Über Familienaufstellungen kann der Zugang zu allen Arten von Erinnerungen und Wissen erreicht werden.

#### 1. 3. 2. Speziell entwickelte Fragebögen, Indikationen eines verlorenen Zwillings

Althea Hayton hat in ihrem Buch „Untwinned, perspectives on the death of a twin before birth“, Wren Verlag, aus vielen persönlichen Erfahrungsberichten betroffener Menschen einen ausführlichen Fragebogen und eine Indikationsliste entwickelt. Durch das Beantworten des Fragebogens ergibt sich eine hohe Wahrscheinlichkeit für oder gegen die Möglichkeit, dass jemand einen Zwilling bereits im Mutterleib verloren hat. Dieser Fragebogen befindet sich auch auf ihrer Website [www.wombtwin.com](http://www.wombtwin.com).

Indikatoren, die auf den Verlust eines Zwillingsgeschwisters hinweisen:

- Zwillinge in der Familie: Die Anlage zu ein- und zweieiigen Zwillingen wird meist vererbt
- Ovulationsstimulierende Medikamente: Auch in Familien, wo bisher keine Zwillinge waren, können solche Medikamente zu Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaften führen.
- Überdurchschnittlichen Taillenumfang im erste Trimester: Das erste Anzeichen einer Zwillingsschwangerschaft kann eine rasche Zunahme des Taillenumfanges von Beginn der Schwangerschaft an sein.
- Zwischenblutungen im ersten Trimester: Eine drohende Fehlgeburt mit Blutungen, bei der der Muttermund geschlossen bleibt und die Schwangerschaft weiter bestehen bleibt, ist ein sicheres Anzeichen einer Zwillingsschwangerschaft.
- Abtreibung: Wenn nach versuchter Abtreibung die Schwangerschaft weiter bestehen bleibt.
- Ultraschallbilder: Ultraschallbilder sind ein unwiderlegbarer Beweis.
- Ereignisse während der Schwangerschaft: Traumatische Erlebnisse während der Schwangerschaft wie Unfälle, Infektionen, chirurgische Eingriffe, extremer emotionaler Stress, können zum Tod des schwächeren Kindes führen.

**Kommentar:** UNTWINNED, Althea Hayton, S 254 ff Appendix B: Indicators of a lost twin

- Steißgeburten: Eine Steißgeburt kann das Anzeichen für einen verschwundenen Zwilling sein, wenn noch andere Anzeichen dazu kommen. Überlebende Zwillinge, bei denen bekannt ist, dass ein Zwilling verschwunden ist, haben überdurchschnittlich oft eine schwere Geburt.
- Eine abnormale Plazenta: Zwei Plazenten, überdurchschnittliche dicke Plazenta, Nebenplazenta
- Anhängsel an der Plazenta: Zusätzliche Nabelschnuransätze oder Chorions, Knötchen
- Fetus papyraceous: Der mumifizierte Körper des verstorbenen Zwillings kommt mit der Plazenta zum Vorschein.
- Der Fetus im Fetus: Bei Zwillingen, die sehr früh versterben, kommt es vor, dass der andere Zwilling ihn in seinem Körper absorbiert.
- Dermoidzysten: Wenn Stammzellen eines verschwundenen Zwillings im Körper des Überlebenden zu wachsen beginnen, kann es vorkommen, dass sie Zähne oder Haare enthalten
- Spiegelbildliche Organe: Organe, die sich auf der falschen Körperseite befinden (Herz auf der rechten Körperseite) ist das Anzeichen eines Spiegelzwillings. Auch Linkshändigkeit kann das Anzeichen eines verschwundenen Zwillings sein.
- Doppelt angelegte Organe: Zweifache Gebärmutter, zusätzliche Finger oder Zehen, zusätzliche Knochen etc.
- Zwitter: Z. B. Männer mit zusätzlichen weiblichen Geschlechtsorganen
- Unterschiedliche Gensätze: Wenn Erwachsene unterschiedliche Gensätze in ihrem Körper haben
- Cerebrale Lähmung: Untersuchungen haben gezeigt, dass die Ursache einer angeborenen Cerebralen Lähmung (Cerebral palsy) ein verstorbener Zwilling sein kann, der die Blutversorgung mit dem Überlebenden geteilt hat.

Ich selbst kann vor allem über die Möglichkeit von Familienstellen und Fragebogen bzw. Indikatoren für einen verlorenen Zwilling sprechen, da dies meine Zugänge zu diesem Thema waren und sind.

Es gibt aber noch viele andere Möglichkeiten:

**Rückführungen, Innere Bilderreisen, Hypnose, Träume, Meditationen, Warmwasser-Tiefenentspannung, Kinesiologie .....**

## TEIL 2

### Auswirkungen des Verlustes

#### 2. 1. Bindung – Trauma – Familienaufstellung

Um ermessen zu können, welche Auswirkungen der Verlust eines Zwillingsgeschwisters schon in der Gebärmutter haben kann, ist es hilfreich, sich mit den Begriffen von Beziehung, Bindung, Trauma und deren Zusammenhänge und Wechselwirkung auseinanderzusetzen.

Dieses Konzept stammt von Franz Ruppert und ist in seinem Buch „Träume, Bindung und Familienstellen“ dargestellt.

##### 2. 1. 1. Beziehung

Beziehung ist die Gemeinschaft zwischen zwei oder mehreren Personen. Wir Menschen sind soziale Wesen, die in Gruppen leben. Wir werden in eine Gruppe von Menschen hineingeboren und wachsen darin auf. Wir leben und gedeihen in der Gruppe oder gehen mit ihr zugrunde. In der Sippe/der Familie werden Beziehungen von der Natur her nicht dem Zufall überlassen. Sie sind durch Bindung (Austausch von Gefühlen) abgesichert. Es gibt auch Beziehungen, die wenig oder gar keine Bindung aufweisen, wie Geschäftsbeziehungen und es gibt den umgekehrten Fall, dass eine Bindung ohne Beziehung besteht (zu verstorbenen Familienmitgliedern).

##### 2. 1. 2. Bindung - Bindung als Ursprung von Gefühlen

Mit Leib und Seele und mit all unseren Sinnen sind wir Spezialisten, unser Leben in menschlichen Gruppen zu erhalten und zu gestalten.

**Bindungen in der Familie sind hoch emotional. Es geht nicht alleine darum, dass der andere da ist, sondern wie er da ist, ob er mit seinen Gefühlen, vor allem mit seiner Liebe dabei ist. Alle wesentlichen menschlichen Gefühle haben ihren Ursprung in der Bindung. Bindung besteht im Austausch von Gefühlen. Durch die Teilung der Gefühle miteinander reagieren die Menschen aufeinander und sind von einander abhängig.**

Am Anfang unseres irdischen Lebens steht die Vereinigung einer weiblichen Eizelle mit einer männlichen Samenzelle. Wir bekommen das Leben in diesem Stadium zur Hälfte von einer Frau und einem Mann. Sie sind die Wurzeln zu unserer eigenen Identität. In den auf die Zeugung folgenden Monaten bis zur Geburt sind wir vollkommen von unserer Mutter abhängig. Diese wiederum ist auf den Schutz und die Versorgung durch ihren Mann, den Vater des Kindes, und auf den Schutz und die Versorgung durch die Gruppe angewiesen. Die Sicherheit der Mutter ist also abhängig vom Vater des Kindes und von der Gruppe, in der sie lebt und von deren Unterstützung. Sie ist aber auch dadurch bestimmt, ob sie selbst in ihrer Kindheit ausreichend Rückhalt und Liebe erfahren hat. Bindung wird bestimmt durch die Bindungsfähigkeit und dem daraus entstehenden Bindungsverhalten und dem gegenüberstehend dem Bindungsbedürfnis, so ähnlich wie Angebot und Nachfrage. Der Idealfall ist gegeben, wenn Bindungsbedürfnis auf der einen Seite (Kind) sowie Bindungsfähigkeit und Bindungsverhalten (Mutter) auf der anderen Seite übereinstimmen. Je besser es der Mutter in diesem vorgeburtlichen Stadium geht, umso besser geht es dem werdenden Kind.



Alles, was der Mutter jetzt fehlt oder sie belastet und ihr in ihrer Kindheit gefehlt oder sie belastet hat, belastet und fehlt auch dem Kind. **Das Kind ist in diesem Sinne seine Mutter.** Es ist am Beginn seines Lebens eine Verlängerung der mütterlichen Seele. Ihm bleibt in der mütterlichen Seele nichts verborgen, da es den emotionalen Zustand der Mutter ständig überwacht. Es nimmt ihre innersten seelischen Regungen wahr. Kinder zu haben, ist eine große persönliche Herausforderung, denn es bedeutet, dass alle bisher noch nicht gelösten seelischen Konflikte auf die Eltern verstärkt zukommen.

Mutter und Kind sind in dieser Zeit eine seelisch-emotional-gedanklich verwobene Einheit. Sie entwickeln eine gemeinsame Struktur. Bindungsstrukturen zu unserer Mutter werden von der Zeugung an aufgebaut, denn ohne die Mutter gibt es kein Überleben. Diese Bindungsstrukturen entwickeln sich ohne unser bewusstes Zutun. Die Mutter ist in ihrer Einzigartigkeit für das Kind nicht ersetzbar und das Kind nicht für die Mutter.

*Die Gefühlswelt der Mutter, die in ihren Gefühlen enthaltenen Erfahrungen und Erinnerungen werden zum ersten und fundamentalen Baustein der seelischen Entwicklung des Kindes und seiner eigenen Identität.*

Die Bindung an den Vater ist eine andere. Er kann die Mutterbindung nicht ersetzen, bietet aber dem Kind den zweiten Teil seiner Identität. Umgekehrt kann auch keine Mutter die Vaterbindung ersetzen. Beide, Mutter- wie Vaterbindung, haben ganz unterschiedliche Qualitäten und können daher nicht gleichgesetzt werden.

Genauso wie die Bindung zur Mutter Modellcharakter für Wahrnehmungen und Gefühle in späteren Bindungsbeziehungen hat, so hat auch die Bindung zum Vater Modellcharakter für viele spätere Beziehungen.

Konnten wir uns als Kind den Eltern gegenüber klein, sicher und geborgen fühlen, so ist das die beste Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben. Denn dann werden wir alle späteren Beziehungen auf diesem Grundmuster aufbauen und das Verhältnis der Elternbeziehung als Muster für die eigene spätere Paarbeziehung nehmen.

### 2. 1. 3. Familienaufstellungen

Mit Hilfe von Stellvertretern werden in Familienaufstellungen die Beziehungen innerhalb der Familie dargestellt.

Über die Stellvertreter (Körperwahrnehmungen, Gefühlswahrnehmungen, Bewegungsimpulse) werden unbewusst wirkende Bindungsstörungen zwischen den Familienmitgliedern unmittelbar abgebildet.

Diese Bindungsstörungen haben ihre Ursache darin, dass bestimmte Ereignisse im Familiensystem von Personen psychisch nicht verkraftet werden konnten (Trauma) und in deren Folge die Bindungen in dem System gestört sind. Über die Bindungswirkung im Familiensystem wirken die Folgen dieser Traumata unbewusst über Generationen weiter.

## 2. 1. 4. Traumen

Das Wort Trauma bedeutet Verletzung.

Verletzungen (Traumen) passieren nicht nur im physischen sondern auch im psychischen Bereich, wenn Prozesse wie Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Erinnern oder Vorstellen nicht mehr normal funktionieren und zeitweise oder dauerhaft eingeschränkt sind. Diese Prozesse sind aber die Grundlage für unsere Bindungsfähigkeit, unser Vermögen, Bindungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Sind dieser Prozesse gestört, ist auch die Bindungsfähigkeit gestört und damit das Bindungsgefüge innerhalb der Familie. Über die enge Bindung der Kinder an ihre Eltern und über diese wiederum zu deren Eltern und Geschwistern werden diese Bindungsstörungen weitergegeben bzw. übernommen.

Der Mensch hat schon vor seiner Geburt ein Bindungsbedürfnis. Dieses Bedürfnis wird im Idealfall von den Eltern, in den frühen Phasen des Lebens vor allem von der Mutter, erfüllt.

Bindungsbedürfnis des Kindes und Bindungsfähigkeit der Mutter verhalten sich zueinander wie Schlüssel und Schloss. Das Kind muss seine Bindungsbedürfnisse an die Bindungsfähigkeit der Mutter anpassen und wird wiederum das gleiche Muster an seine Nachkommen weitergeben. Ist die Bindungsfähigkeit der Mutter (der Eltern) durch eigene oder bereits übernommene Traumafolgen eingeschränkt, so wird das Bindungsbedürfnis des Kindes nur partiell erfüllt.

### 2. 1. 4. 1. Grundsätzliches

Wie kommt es zu einem Trauma?

Vor dieser Verletzung, dem Trauma, steht ein Ereignis, das unsere Kapazitäten, unsere individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt.

Auf ein bedrohliches Ereignis, eine bedrohliche Situation erfolgt eine heftige Stressreaktion. Durch die Ausschüttung von Hormonen (vor allem Adrenalin, Cortisol) wird die körperliche Leistungsfähigkeit auf das Maximum gesteigert und sämtliche Energiereserven mobilisiert. Es erfolgen Versuche, sich zu retten und einen Ausweg aus der Situation zu finden. Haben diese keinen Erfolg oder sind sie von vornherein aussichtslos, so folgt eine Blockade der mobilisierten Energien, da Kampf oder Flucht nicht möglich sind. Um zu überleben, werden die mobilisierten Energien und die damit verbundenen Emotionen eingefroren oder abgespalten (peri-traumatische Reaktionen). Das sind automatisch ablaufende psychophysiologische Prozesse, auf die der Wille und das Bewusstsein keinen Einfluss haben.

Es gibt vier Arten der peri-traumatischen Reaktionen:

- Wahrnehmungsblockade: die betroffene Person ist wie im Nebel oder wie unter einer Glasglocke
- Einfrieren der Gefühle: die Person wird starr und emotionslos
- Das Wachbewusstsein verlässt den Körper: Das Geschehen wird wie von außen oder von oben gesehen erlebt
- Die Persönlichkeit spaltet sich in Unterpersönlichkeiten auf. Ein Teil trägt die traumatische Erfahrung, der andere bleibt heil.

Kurzfristige post-traumatische Reaktionen sind u. a., dass die betroffene Person wie betäubt ist, nur noch wenig fühlt und weiterhin solche Lebensvollzüge ausübt, die schon automatisiert sind. Der durch das Trauma entfesselte emotionale Aufruhr wird aus dem bewussten Erinnern weggedrückt. Durch die Auf- und Abspaltung der Erinnerung an das Trauma wird das bewusste

Denken für das Sichern des Überlebens freigehalten. Im gesamten Körper oder in bestimmten Körperteilen und in bewusstseinsfernen Gehirnarealen bleibt die Erinnerung an die Trauma-Erfahrung erhalten. Es ist eine Zeitbombe, die jederzeit hochgehen kann.

Es ist für das Verständnis von Traumatisierungen wichtig, dass der Satz „Die Zeit heilt alle Wunden“, nicht zutrifft.

Die Auf- und Abspaltungsprozesse und die Vermeidungsstrategien zum Fernhalten des Traumas verbrauchen fortwährend Kraft und erschöpfen die Energiereserven. Der Zusammenhalt der psychischen Struktur geht immer mehr verloren. Es muss in der Folge viel Energie dafür aufgewendet werden, das gesamte psychische System einigermaßen stabil zu halten.

Die Auswirkungen des Traumas sind nicht nur auf die Psyche begrenzt, sondern durch Wechselwirkung und Einheit von Körper-Geist-Seele sind auch physische Folgen möglich:

- Das traumatische Ereignis erzeugt nicht nur eine psychische sondern auch eine körperliche Verletzung – z. B. bleibender Schaden nach einer traumatischen Geburt
- Eine psychische Verletzung wird ins Körperliche abgespalten: als bewusst wahrgenommene Erinnerung bleibt ein körperliches Schmerzsymptom ohne medizinischen Befund
- Die traumatische Erfahrung erzeugt einen unlösbaren emotionalen Konflikt, der sehr viel Lebensenergie verbraucht und dadurch die Harmonie von Körper, Geist und Seele beeinträchtigt – erhöhtes Unfallrisiko, chronische körperliche Erkrankungen

Daher sind körperliche Krankheitssymptome nicht selten auch Ausdruck einer seelischen Störung.

#### 2. 1. 4. 2. Arten von Traumata

Eine Traumatisierung kann nicht nur durch ein persönliches, existentielles Schockererlebnis, sondern auch durch Verletzung des existenziellen menschlichen Bedürfnisses nach seelischer Bindung erfolgen. Daher schlägt Franz Ruppert folgende Unterscheidung von Traumata vor:

**Existenztrauma** Hier geht es um Leben und Tod. Das Hauptgefühl dieser Situation ist die Todesangst. Daher bleibt auch nach dem Überleben einer solchen Situation ein erhöhtes Erregungs- und Angstniveau bestehen, das sich z.B. in wiederkehrenden Panikattacken entlädt.

**Verlusttrauma** Hier geht eine wichtige Beziehung durch den Tod (früher Tod eines Elternteiles oder von Geschwistern) oder die dauerhafte Abwesenheit einer anderen Person verloren. Es kann aber auch der Verlust von wesentlichen Lebensumständen sein. Die zentralen Gefühle bei Verlusttraumen sind Verlassenheitsängste, Wut, Schmerz und Trauer sowie Depressionen die Langzeitfolgen.

**Bindungstrauma** Hier wird das Bedürfnis nach Bindung selbst traumatisiert. Das Kind ist ohnmächtig und hilflos in all seinen Versuchen, sich an seine Mutter zu binden, da diese sich den emotionalen Annäherungen des Kindes entzieht. Die Eltern sind selbst so schwer traumatisiert, dass sie zu Gefühlsbindungen nicht mehr fähig sind. Sie können dann zwar noch Beziehungen, aber keine Bindung eingehen. Werden sie zu Eltern, können sie aus Selbstschutz auch zu ihren Kindern keine liebevollen Gefühle zulassen, sie reagieren auf die Bindungsbedürfnisse ihre Kinder

mit Angst, Wut und Scham, Gewalt, die Bindung selbst wird traumatisiert. Dies wirkt sich auf die kindliche Psyche katastrophal aus. Das Bedürfnis nach einer sicheren und stabilen Bindung von den Eltern wird nicht befriedigt. Das Kind muss sich mit wenig Bindung zufrieden geben. Die Folgen sind Verwirrung aller Gefühle, enttäuschte Liebe und ohnmächtige Wut, Verzweiflung und Selbsthass.

**Bindungssystemtrauma** Zu einem Bindungssystemtrauma kommt es, wenn in einem Bindungssystem Dinge geschehen, die der Bindung selbst widersprechen, wie z. B. wenn eine Mutter ihr Kind tötet oder so vernachlässigt, dass es stirbt oder wenn sexueller Missbrauch in der Familie stattfindet. Die Gefühle in diesem Bindungssystem sind bestimmt durch Angst, Hass, Gefühlskälte und vor allem Scham und Schuld. In der Folge kommt es zu verschiedenen Erscheinungsformen von Psychosen und zu Schizophrenie.

## Auswirkungen

Die möglichen Auswirkungen des Todes eines Zwillings oder Mehrlings bereits in der Gebärmutter werden unter dem Aspekt des **Verlusttraumas** und des **Existenztraumas** deutlich.

## 2. 2. Auswirkungen auf den überlebenden Zwilling

### Der überlebende Zwilling erlebt ein Verlusttrauma:

„Erleidet ein Mensch den Verlust einer für ihn wesentlichen seelischen Bindungsbeziehung, ohne dass er dies möchte und ohne dass er dagegen etwas machen kann, so kann man dies als Verlusttrauma bezeichnen.“

Damit der Verlust als traumatisch erlebt wird, muss er den betreffenden Menschen in einen Zustand der absoluten Ohnmacht und Hilflosigkeit bringen und es muss eine enge, lebenswichtige Bindungsbeziehung bestehen.

**Kommentar:** „Trauma, Bindung und Familienstellen“ Franz Ruppert, S 116

Am Beginn, noch bevor das Individuum denken kann, ist es nicht alleine. Neben der Mutter, in der es wächst, gibt es noch ein anderes Individuum. Keines der beiden Individuen hat eine Wahrnehmung, die das eine vom anderen trennt. Es ist alles eines. Dann reagiert das andere Individuum, der andere Teil von einem Ganzen nicht mehr. Es stirbt. Die unmittelbare Reaktion ist ein Schock, die mit dem anderen Individuum verbundenen Gefühle können nicht mehr weiterentwickelt und gelebt werden. Sie werden auf den Status quo fixiert, eingefroren. Ein Teil der eigenen Identität wird vermisst. Das überlebende Individuum wird u. U. nie mit absoluter Sicherheit wissen, was bzw. wen es vermisst.

Ein Teil der Persönlichkeit übernimmt die Erinnerung an das Verlusterlebnis und zieht sich innerlich zurück, bzw. verbleibt im Status Quo. Der andere Teil lebt und wächst weiter unter Verzicht auf die Gefühle, welche an das Trauma erinnern. Der Persönlichkeitsanteil, der das Verlusttrauma trägt, lebt in einem Zustand, den man als chronische Traurigkeit oder Depression bezeichnen kann.

**Die Speicherung der traumatischen Erfahrung erfolgt ganzkörperlich im Zellgedächtnis. Aus diesem heraus wirken sie in den verschiedensten Lebenssituationen, auf psychischer als auch auf physischer Ebene.**

## physische Auswirkungen

organische Missbildungen, die auf das verlorene Zwillingsgeschwister zurückgehen,  
Linkshändigkeit, Legasthenie und Rechenschwäche – Zwillinge teilen untereinander schon  
sehr früh ihre Fähigkeiten und die Gehirnschwerpunkte auf

## psychosomatische Auswirkungen

Schwindelanfälle, Enge in der Brust/Herzschmerz, Panikattacken, Herzrasen, Todesangst,  
durch nichts zu erklärende Verlustängste

## psychische Auswirkungen

Schuldgefühle, dass es den anderen getroffen hat, das zu wenig Platz war;  
Einsamkeit, die durch nichts im bisherigen Leben erklärbar ist – selbst in der Familie, unter  
den Geschwistern, im Freundeskreis ist ein Gefühl der Einsamkeit, des Nicht-  
Dazugehörens da  
Kraftlosigkeit – sie trauen sich nicht, kraftvoll ihr Leben zu leben  
Eifersucht  
Hunger nach Berührung oder die gänzliche Ablehnung von Berührung sowohl auf  
körperlicher als auch auf seelischer Ebene  
Neigung zu Fehlschlägen und Misserfolgen im Beruf  
Schwierigkeiten, Kinder zu bekommen  
Todessehnsucht  
Sucht - Arbeitssucht, Perfektionssucht  
Essschwierigkeiten (zu viel oder zu wenig)  
exzessives Nägelkauen, Haarerreißen  
Rastlosigkeit – der Drang nach ständiger Veränderung/ständiger Beschäftigung  
Angst vor Dunkelheit  
Angst vor dem Alleinsein  
unangemessener Ausdruck von Wut – entweder zu viel oder zu wenig  
Harmoniesucht – tut alles, damit Harmonie herrscht  
Probleme mit Zurückweisung und Abweisung  
tief innen gefühlte Trauer, die durch kein Ereignis erklärt werden kann  
Gefühl der inneren Leere, das Gefühl nicht wirklich zu existieren  
Flucht in eine irrealen Traumwelt  
geringes Selbstwertgefühl  
Unfähigkeit, sich zu entscheiden

Das Ausmaß der Folgewirkungen im Leben des alleine geborenen Zwilling wird vor allem durch  
die Art der Bindungsbeziehung zur Mutter bestimmt.

Die Bindung an die Mutter ist abhängig von der Bindungsfähigkeit der Mutter und von dem  
Bindungsbedürfnis des Kindes. Hat die Mutter eine nicht durch eigene Traumen oder durch  
Systemtraumen verminderte Bindungsfähigkeit und kann das Bindungsbedürfnis des  
überlebenden Zwilling ausreichend erfüllen, so ist anzunehmen, dass der geborene Zwilling den  
Verlust und die damit einhergehenden Gefühle eher integrieren kann. Er fühlt, dass er willkommen  
ist. Die Mutter reagiert auf seine Bindungsbedürfnisse angemessen, er fühlt sich sicher. Die  
Bindung ist durch Gefühle wie Liebe, Geborgenheit und Sicherheit gekennzeichnet.

## Auswirkungen auf Beziehungen:

Auf welche Beziehungen sich der Verlust eines Zwilling auswirkt ist auch abhängig vom  
Geschlecht der beiden.

Sind beide weiblich oder beide männlichen Geschlechtes, so wird die Erinnerung vor allem in  
Freundesbeziehungen zum gleichen Geschlecht hin wachgerufen. Die Erwartungen an den  
Freund/die Freundin sind gefärbt von der symbiotischen Erfahrung zum verlorenen Zwilling, die  
dieser/e nicht erfüllen kann.

Sind die Zwillinge gegengeschlechtlich, so kann es vorkommen, dass diese Erinnerungen und  
Erwartungen auf den Partner übertragen werden, die wiederum dieser auf keinen Fall erfüllen

kann. Eine andere Möglichkeit ist, dass solche Überlebenden überhaupt keine Partnerschaft oder keine dauerhafte Partnerschaft eingehen.

Bekommen überlebende Zwillinge selbst Kinder:

Wird ein überlebender Zwilling Mutter/Vater, so ist die Schwangerschaft an sich eine Erinnerung an die eigene Zeit vor der Geburt und damit an den verlorenen Zwilling.

Althea Hayton hat über ihre Erhebungen einen ausführlichen Katalog von möglichen Auswirkungen erstellt. Er ist im Anhang in Englisch angeführt.

Wenn die meisten der Auswirkungen des Kataloges zutreffen, so ist anzunehmen, dass ein Zwilling oder Mehrlinge da waren und unbemerkt gestorben sind.

Weiters sind in dem Buch von Alfred R. Austermann und Bettina Austermann „Das Drama im Mutterleib – der verlorene Zwilling“ eine Vielzahl von Fallbeispielen aus ihrer Praxis enthalten.

**Kommentar:** „untwinned“  
Althea Hayton S 259 The way  
you feel about your twin, yourself  
and your life.

Das **Verlusttrauma** kann auch mit einem **Existenztrauma** gekoppelt sein. Beim Existenztrauma geht es tatsächlich um Leben und Tod, um Sein oder Nichtsein des zweiten Kindes. Dies ist u. a. dann der Fall, wenn bei eineiigen Zwillingen die Zellteilung so spät erfolgt, dass keine eigene Plazenta mehr gebildet werden kann. Die Zwillinge teilen sich die Eihöhle und die Plazenta, können aber noch eine eigene Eihaut/eine eigene Fruchtblase bilden. Manchmal erfolgt die Zellteilung so spät, dass sich die Zwillinge auch die Eihaut teilen müssen, sie schwimmen im selben Fruchtwasser. Bei beiden ist die Gefahr von Komplikationen besonders groß und die beiden Kinder sind miteinander auf Gedeih und Verderb verbunden. Stirbt eines der Kinder, so kann dies den Tod oder die irreparable Schädigung des anderen Kindes zur Folge haben.

### 2. 3. Auswirkungen auf die Mutter der Kinder

Franz Ruppert schreibt: „Je länger die Bindung zwischen der Mutter und dem Kind besteht, desto dramatischer ist der Verlust der Bindung.“

Tief in ihrer Seele weiß die Mutter um den Verlust, denn die Bindung an dieses Kind hat bereits begonnen. Etwas stimmt vom Gefühl her nicht. Sie kann mit diesem Gefühl nichts anfangen, sie freut sich an der bestehenden Schwangerschaft, an dem noch lebenden Kind, mit dem sie in regem Austausch ist.

Das überlebende Kind kommt über die symbiotische Einheit mit der Mutter unmittelbar in Kontakt mit deren Gefühlen. Es sind widersprüchliche Gefühle, die es erreichen: einerseits eine große Freude und andererseits Trauer. Nach der Geburt des überlebenden Kindes kann es sein, dass diese Gefühle die Mutter wieder überwältigen. Einerseits ist da die große Freude über das geborene Kind und andererseits fühlt die Mutter diffuse Gefühle des Verlustes, der Trauer und des Versagens die eventuell in eine Wochenbettdepression münden.

### 2. 4. Auswirkungen auf andere Personen (Vater, andere Geschwister)

Der Vater hat in dieser frühen Phase der Schwangerschaft ein Sicherungs- und Versorgungsfunktion. Inwieweit sich der Tod eines unbemerkten Zwillinges auch auf ihn auswirken könnte, ist bisher nicht bekannt.

Bei Geschwistern spricht Bert Hellinger davon, dass die Rangfolge in der Geschwisterreihe von großer Bedeutung sei. Es sei wichtig, wer vor wem kommt und vor allem, dass alle in der Reihe vertreten sind.

Die Bindungen in der Familie folgen gewissen Gesetzmäßigkeiten, die von Bert Hellinger als Ordnungen der Liebe bezeichnet wurden.

Jede Gruppe hat eine Rangordnung. Die Rangordnung in der Geschwisterreihe folgt der Zugehörigkeit nach der Zeit. Demnach hat das erste Kind den ersten Rang und kommt vor seinen später kommenden Geschwistern. Zu Beginn des Familienstellens wurde dabei von dem erstgeborenen Kind gesprochen und Fehlgeburten nicht berücksichtigt. Mittlerweile wurde in vielen Familienaufstellungen klar, dass auch nicht geborene Kinder, Totgeburten und abgetriebene Kinder im System von Bedeutung sind und den ihnen gebührenden Platz im Herzen ihrer Eltern haben müssen. Damit die Eltern ihre toten Kinder im Herzen haben, muss die Bindung der Gefühle an diese Kinder durch Trauer, Übernahme der Verantwortung bei Abtreibung, gelöst sein. Konnte dies nicht stattfinden (Verlusttrauma, Existenztrauma), so erinnert eines der Geschwister oder jemand aus der nachfolgenden Generation an sie.

**Kommentar:** „Ordnungen der Liebe“, ein Kursbuch von Bert Hellinger

## 2. 5. Ausweitung des Verlusttraumas – nachfolgende Generationen

Über die Bindungswirkung im Familiensystem beschränkt sich das Verlusttrauma nicht nur auf den überlebenden Zwilling. Durch diesen wird es auf die nächste Generation übertragen.

Die später geborenen Kinder spüren den Schmerz der Mutter/des Vaters, da diese/r mit einem Teil ihrer/seiner Gefühle an den verstorbenen Zwilling gebunden ist. Das Kind spürt mit all seinem Bindungsbedürfnis, dass mütterliche/väterliche Nähe und Zuwendung untrennbar mit Schwere und Traurigkeit verknüpft ist. Die Mutter/der Vater sieht in dem Kind die Lebendigkeit, die sie/er durch die Erfahrung des Verlustes verloren hat. Das Kind erhält die Botschaft, dass es im Leben keine wirkliche Freude geben kann. Es lernt, dass es diese vor der Mutter/dem Vater möglichst verstecken muss, denn dadurch wird diese/r an den Schmerz erinnert.

Es übernimmt auch die Aufgabe, an diese verlorene Person zu erinnern und auf sie durch sein Verhalten hinzuweisen. Es ist mit ihr identifiziert und sagt unbewusst zu seiner Mutter/seinem Vater: „Ich gehe für dich“ oder „Ich tue es für dich“.

Es steht fest, dass die Neigung zu Zwillingssgeburten in Familien vererbt werden kann. Kann es sein, dass dieses Vorkommen von Zwillingen mehrere Generationen auslöst, oder ist es manchmal so, dass diese Zwillinge nur nicht bemerkt werden, da eines der Kinder bereits in der Schwangerschaft stirbt? Wäre es möglich, dass fast in jeder Generation Zwillingssanlagen da sind und es nicht zur Geburt von Zwillingen kommt? Dies würde eine Traumatisierung ganzer Generationen bedeuten.

## 2. 6. Persönlicher Erfahrungsbericht

Auch ich bin ein überlebender Zwilling. Meine Zwillingsschwester starb schon sehr früh im ersten Schwangerschaftsdrittel.

Ich hatte keine sichere Bindung an meine Mutter. Ich hatte eine Zwillingsschwester, die im ersten Schwangerschaftsdrittel unbemerkt von der Außenwelt starb. Ich trug dieses Trauma des Verlustes meiner Zwillingsschwester mit mir, bis ich 48 Jahre alt war. Ein Teil meiner Persönlichkeit und meiner Gefühle waren durch ihren Tod gebunden. Die meisten der Feststellungen des „Research Questionnaire – The way you feel about your twin, yourself and your life“ konnte ich bejahen. Auch bei zwei meiner Töchter sind Anzeichen da, dass sie nicht alleine bei mir in der Gebärmutter waren und ich habe lebende Zwillinge.

Auf Grund verschiedener Selbsterfahrungskurse und vor allem durch die Beschäftigung mit Familienaufstellungen war es mir möglich, vieles aus meinem Herkunftssystem für mich zu lösen. Die Aufstellungsthemen folgten einer Gesetzmäßigkeit, die ich auch bei anderen Aufstellungen für andere Personen sehen konnte. Zuerst ging es bei den Aufstellungen immer um die Heilung der unsicheren Bindung an die Mutter und an den Vater.

Wie in einer perfekten Choreografie mündeten alle Aufstellungen in einer wesentlichen Aufstellung. Die Frauenlinie über meine Mutter zurück war über Generationen wie erstarrt. Es war keine emotionale Verbindung von den Müttern zu den Töchtern da. Erst als Großmütter konnten die Frauen eine Verbindung zu den Enkelinnen aufbauen, nicht aber zu den eigenen Töchtern. In dieser Aufstellung gelang der Durchbruch dieses immer weiter gegebenen Bindungstraumas. Dadurch konnte die Liebe jeweils von der Mutter zur Tochter fließen. Diese Aufstellung löste bei mir einen längeren Prozess aus, wo einiges an Gefühlen, die gebunden waren, wieder in Fluss kam.

Nach all diesen Jahren des Suchens, selbst nach dieser letzten Aufstellung, blieb etwas - meine Gefühle der Einsamkeit und die abgrundtiefe Trauer, die mich schon mein ganzes Leben lang begleiteten.

Ich stellte in einem Geburtsaufstellungsseminar die Geburt meiner Zwillinge auf, da ich die Schwangerschaft und die Geburt damals wie abgespalten erlebt hatte. Der Stellvertreter eines der noch nicht geborenen Zwillinge schaute auf eine Tote. Ich wurde selbst unaufhaltsam zu dieser Toten hingezogen. Endlich wusste ich, wohin diese Gefühle von Einsamkeit und Trauer gehören, ich wusste endlich, wo ein Teil von mir geblieben war.

In der ersten Zeit nach dieser Aufstellung war ich nur froh und hatte das Gefühl, endlich am Ziel zu sein. Vieles, was bisher nicht klar war, passte nun auf einmal und ich wusste, warum ich mich immer anders und nicht verstanden gefühlt habe. Jemand, dem nichts abhanden gekommen ist, kann auch nichts vermissen.

Nach einiger Zeit konnte ich mich in und nach einer neuerlichen Aufstellung mit meiner verlorenen Zwillingsschwester der Trauer stellen, die mich schon immer begleitet hatte.

Die Bindung an meine verstorbene Zwillingsschwester lebte in mir weiter. Ich konnte damals in der Gebärmutter die Bindung nicht durch Trauer beenden. Ich erinnerte mich nicht an sie, ich erinnerte sie durch meine gebundenen und abgespaltenen Gefühle. Durch das Erinnern in den Aufstellungen konnte ich sie endlich als eigenständiges und von mir getrenntes Wesen wahrnehmen.

Trauer bedeutet das Zulassen von Schmerz und Tränen, bedeutet der Angst ins Auge zu blicken, alleine gelassen zu werden. Sie bedeutet das Ende der Wut darüber, dass dieser Zustand beendet ist. Das alles war mir damals als Embryo nicht möglich, sonst wäre ich selbst gestorben. Diese Bindung damals als ungeborenes Kind an meine Zwillingsschwester war sicher auch deshalb so wichtig für mich, da die Bindung an meine Mutter eine unsichere war. Diese Bindung an meine Mutter war gekennzeichnet durch sehr widersprüchliche Gefühle wie Ablehnung, Unsicherheit und Schmerz.



Trauer und Zulassen des Schmerzes, dass es nie wieder so sein wird, dass ich diese paradiesische Einheit mit meiner Zwillingsschwester in diesem Leben nie mehr fühlen werde, eröffnete mir die Möglichkeit, mich neu zu orientieren.

Trauer bedeutet den Rückzug der Seele aus der Bindung.

Erst mit der Akzeptanz des Verlustes als Realität konnte ich den Trauerschmerz erfahren und durchleben. Erst durch diesen Trauerprozess konnte der Persönlichkeitsanteil von mir, der das Verlusttrauma getragen hat, teilweise integriert werden.

### **Abschließend**

Der Verlust eines Zwillingsgeschwisters oder mehrerer Geschwister schon vor der Geburt ist eine von vielen Verletzungen, denen wir im Laufe unseres Lebens ausgesetzt sind. Wie sehr wir, unsere Beziehungen und damit unser Leben davon beeinflusst sind, hängt davon ab, wie unsere Bindungsbeziehungen zu unseren Eltern waren und sind. Diese wiederum sind gestaltet durch die Art der Bindungen in ihren Herkunftsfamilien.

All das lässt uns reifen und wachsen und bestimmt unsere Individualität. Diese Verletzungen treiben uns immer wieder an, Fähigkeiten im Umgang mit diesen zu entwickeln und Schritte zur Heilung zu setzen.

**ANHANG****untwinned****perspectives on the death of a twin before birth****Althea Hayton, C: SURVIVING TWINS AND WOMB TWIN SURVIVORS,  
RESEARCH QUESTIONNAIRE**

The way you feel about your twin, yourself and your life:

- |  |
|--|
| • I suffer from depression   |
| • I have always felt as if I had a twin out there somewhere  |
| • I fear abandonment or rejection  |
| • I have considered suicide more than once in my life  |
| • I am afraid of being alone in the dark   |
| • I sometimes feel unable to cope with life  |
| • I have been searching for something all my life, but I don't know what it is                           |
| • I get very intense and involved at the start of a relationship but then I sabotage it somehow          |
| • I am female but I have a strong male side  |
| • I am male but I have a strong female side  |
| • I grieve deeply and for a very long time after someone close to me, or a beloved pet, has died         |
| • Deep down, I feel very vulnerable, as it would not take much to totally annihilate me as an individual |
| • I am easily bored  |
| • I think a lot about death and dying  |
| • I willingly participate in particular activities that potentially could damage my wealth or well-being |
| • All my life I have been pretending to be someone else, and I know it's not my authentic self           |
| • I feel the pain of others as if it were my own   |
| • Deep down, I feel alone, even when among friends   |
| • I easily get into a love/hate relationship with individuals I want to get close to                     |
| • It upsets me if I am unable to reduce the suffering of others  |
| • I often find it difficult to fall asleep, even when I am very tired                                    |
| • I am very active, always doing too many things, all at the same time                                   |
| • There are two very different sides to my character   |
| • All my life I have felt in some way "incomplete"   |
| • I spent a lot of time talking to myself in a mirror  |
| • I find disappointment very painful   |
| • I think I am psychic   |
| • I am a perfectionist   |
| • I tend to hold on to things  |
| • I have been in an exploitative relationship with another person  |
| • All my life I have felt an emptiness inside  |
| • I don't let other people get close to me   |
| • I am always feeling paranoid about silly things  |
| • I feel driven by "musts" and "shoulds"   |

- I get extremely upset over silly little things
- I have a long-term problem with food and eating
- I feel different from other people
- I have a prevailing sense of irrational guilt
- I always feel unsatisfied but I don't know why
- I know I am not realising my true potential
- I have strong inner imaginary life, that I use as a coping mechanism
- Deep down, I somehow know I experienced death before I was born
- I find it hard to let go of unfinished projects
- I have a strange, irrational feeling that somehow "I don't exist" or "I'm not really here"
- I feel very privileged, simply to be alive
- I generally lack energy and motivation
- There is at least one room (including shed or garage) in my home that is completely full of my stuff
- I suffer from low self esteem
- I have a problem with expressing anger – either there is too much or too little
- I often feel torn in two between two decisions
- I have suffered for a long time from feeling vaguely unwell, as if I am slowly dying
- I make a lot of effort to protect my privacy
- I am so intuitive and empathetic that it is a problem for me
- All my life I have felt restless und unsettled
- All my life I have carried deeply felt emotional pain that persists, despite all my efforts to heal myself
- I feel personally responsible for events that actually have nothing to do with me
- I feel guilty about being alive at all
- I have ambivalent feelings about seeing myself in a photograph or movie
- I want to succeed but I always end up somehow sabotaging my chances of success

## LITERATURLISTE

### Bücher:

- Hayton, Althea: "Untwinned, perspectives on the death of a twin before birth", 2007, Wren Publications, ISBN 0-9525654-9-8
- Alberti, Bettina: "Die Seele fühlt von Anfang an", 2. Auflage 2007, Kösel, ISBN 978-3-466-30676-3
- Ruppert, Franz: „Trauma, Bindung und Familienstellen“, 2005, Pfeiffer bei Klett-Cotta, ISBN 3-608-89742-9
- Austermann, Alfred R.  
und Bettina: „Das Drama im Mutterleib – der verlorene Zwilling“, 2006, Königsweg, ISBN 978-3-00-018684-4
- Mayer, Norbert J.: „Der Kain-Komplex“, 1998, Integral, ISBN 3-502-25013-8
- Hellinger, Bert: „Ordnungen der Liebe“, 2000, Carl-Auer-System Verlag, ISBN 3-89670-000-6
- Sheldrake, Rupert: „Das Gedächtnis der Natur“, 8. Auflage 2000, Scherz – Neue Wissenschaft, ISBN 3-502-19661-3

### Internet:

- Wombtwin Survivors: [www.wombtwin.com](http://www.wombtwin.com) 6.9.2007
- Dowling, Terence: Talks by Terence Dowling in St. Mary's Cathedral, Newcastle upon Tyne, 1986  
"Life in the womb" und "Die Bedeutung prä- und perinataler Erfahrungen in der Kindertherapie".  
[www.adelphos.de](http://www.adelphos.de) 18.09.2007
- Hayton, Althea: [www.altheahayton.com](http://www.altheahayton.com) 06.09.2007
- Vanishing Twin: [www.vanishingtwin.com](http://www.vanishingtwin.com) 23.07.2007