

ANNE HEINTZE

# URVERTRAUEN

Wie du Heimat findest  
in dir selbst

**G|U**

Realität für viele, zumindest stellt sie eine starke Bedrohung dar. Menschen, denen bei uns Asyl gewährt wird, bekommen wenn nötig und von den Kapazitäten her möglich eine psychologische Betreuung, sofern eine psychische Traumatisierung vorliegt.

## **Verlust und damit verbundene Trauer**

Fast jeder ist irgendwann in seinem Leben mit dem Tod eines geliebten Menschen konfrontiert. Plötzliche Todesfälle lösen zusätzlich dazu anfangs Starre und Fassungslosigkeit aus und können so ein Schocktrauma bewirken. In den folgenden Phasen kann es zu den verschiedensten Emotionen kommen. Sei es, dass man den Tod des Verstorbenen nicht wahrhaben möchte, oder sei es, dass man wütend auf den Verstorbenen ist, weil er einen zurückgelassen hat. Das Problem: Häufig wollen sich Betroffene diese »irrationalen« Gefühle nicht zugestehen. Schließlich gilt hierzulande, dass man über Tote nichts Schlechtes sagt.

Auch, wenn man nach dem Tod eines lieben Menschen ausgiebig Abschied nimmt, kann die Trauer Monate oder gar Jahre anhalten und zu einer wahren Belastung werden.

Der Tod einer dir nahestehenden Person kann allerdings auch dazu führen, dass du den Verlust mit einer Art »Selbst-Verlust« verbindest und glaubst, ein Teil von dir sei ebenfalls verstorben. Dieser Zustand muss nicht dauerhaft bestehen bleiben. Es gibt die Möglichkeit, im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings den »verstorbenen Teil« von dir wieder zurückzuholen. Das ist oft mühsam und kann einige Zeit dauern. Viele Betroffene berichten, dass sie ihr Trauma überwinden konnten, indem sie die Trennung von dem geliebten Menschen innerlich vollständig vollzogen haben.

## **Mobbing**

Von Mobbing kann grundsätzlich jeder betroffen sein. Gründe dafür gibt es zuhauf. Nachgewiesen ist, dass Mobbing gesundheitsschädigende Folgen hat, wenn es länger als ein halbes Jahr stattfindet. Schlafstörungen, Wutausbrüche und Reizbarkeit, Depressionen und Konzentrationsschwierigkeiten sind nur ein paar der möglichen Folgen. Unter Umständen kann das Mobbing bis hin zur Frühberentung oder zur Arbeitsunfähigkeit führen.

## **Negative Intimität, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung**

Jeder Mensch hat eine Intimsphäre. Nicht selten wird diese allerdings von anderen Menschen ignoriert, auch gegenüber Kindern. Die Folge ist eine Überschreitung der Intimgrenze und es findet eine Straftat statt.

Die Folgen dieser speziellen Traumata sind Gefühle von Ekel und Beschmutzung, die das Opfer unter Umständen nicht nur nach der Tat, sondern dauerhaft empfindet.

# Der Verlust eines Zwillings

»Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.«

SENECA

Du fühlst dich innerlich leer und einsam? Hast Verlustängste oder aber Angst vor Nähe? Dir fehlt etwas, aber du weißt nicht, was? Dann hattest du vielleicht einmal einen Zwilling.

## ***Ein unterschätztes Phänomen***

Bei einem verlorenen Zwilling und dem damit verbundenen Trauma handelt es sich um ein unterschätztes und noch wenig untersuchtes Phänomen. Dabei endet eine anfängliche Mehrlingsschwangerschaft mit der Geburt nur eines Kindes. Das andere ist im Laufe der Schwangerschaft immer schwächer geworden und schließlich hat sein Herz aufgehört zu schlagen. Das löst im Überlebenden oft ein Trauma aus, worunter er seither leidet. Häufig bleibt dieses unentdeckt und unbewusst, denn viele Zwillinge verabschieden sich schon in einem sehr frühen Stadium der Schwangerschaft und die Mehrlingsschwangerschaft wird später überhaupt nicht mehr als solche erkannt.

Laut aktuellem wissenschaftlichen Stand sind 20 Prozent aller Schwangerschaften anfangs Mehrlingsschwangerschaften.

*Viele Betroffene leiden vom Tag ihrer Geburt an, vielleicht noch früher, an der unbewussten Trauer über einen verlorenen Zwilling.*

Die Dunkelziffer unentdeckter Fälle dürfte viel größer sein. Nicht nur bei der natürlichen, auch bei einer künstlichen Befruchtung werden oft mehrere befruchtete Eier eingepflanzt. Die Forschung dazu ist jedoch jung und somit wurde dem Thema bisher öffentlich nicht viel Beachtung geschenkt.

Auf den ersten Blick mag es etwas skurril scheinen, von einem Trauma zu sprechen. Viele Menschen zweifeln daran, dass ein Betroffener als Ungeborenes vom Tod eines Zwillings Notiz nehmen kann. Doch lass uns einen Blick auf die Fakten werfen: Embryos und Föten sind keinesfalls unsensible Wesen. Nach erstaunlich kurzer Zeit kann das Ungeborene seine Sinne einsetzen. So hört es beispielsweise den Herzschlag und Verdauungsgeräusche der Mutter, sieht durch geschlossene Augen, entwickelt einen Tastsinn und Mimik. Er kann sich ebenfalls früh spontan bewegen, auf externe Reize reagieren, an seinem Daumen lutschen, gähnen und Schluckauf haben. Sein Herz schlägt bereits ab Woche sechs, er fühlt Schmerz und Angst. Bereits ab der 5. Schwangerschaftswoche weiß ein Fötus von seinem Zwilling. Er hört bald

seinen Herzschlag sogar lauter als den der Mutter. Es kommt auch zu spielerischen Interaktionen zwischen den Föten.

Der Gedanke, der Tod eines Geschwisterchens - der einzigen immer präsenten Kontakt- und Bezugsperson neben der Mutter - würde unbemerkt an einem Fötus vorbeigehen, ist also auch nach wissenschaftlicher Betrachtung eher unwahrscheinlich. Vermutlich wundern sich die kleinen Wesen im Mutterleib nach dem Tod ihres Zwillings, dass der andere Herzschlag verstummt ist, der sie seit Anbeginn begleitet hat. Plötzlich ist es ganz schön still da drinnen. Wie wahrscheinlich ist es, dass so eine Erfahrung ganz ohne Auswirkungen auf das spätere Leben bleiben kann?

*Vor allem hochsensible Personen können durch den Verlust eines Zwillings aufgrund ihrer großen Wahrnehmungsintensität sehr leiden.*

## **Wie erkennst du den Verlust?**

Etliche Symptome können darauf hinweisen, dass am Beginn deines Lebens im Mutterleib ein Zwilling bei dir war. Der Leidensdruck Betroffener wird erheblich dadurch intensiviert, dass die bewusste Erinnerung an die Zeit als Neugeborenes und die Zeit davor kaum vorhanden ist. Das führt dazu, dass Einschränkungen der Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen meist unbewusst sind und lange unentdeckt bleiben. Hier habe ich einige Symptome gesammelt, die dich feststellen lassen, ob du vielleicht einen ungeborenen Zwilling hattest.

## **Beziehungen und Partnerschaften**

- Eher freundschaftliche, geschwisterliche Beziehungen mit schwacher Erotik
- Intensive Freundschaften mit starker Nähe
- Unbefriedigtes Bedürfnis nach einem »besten Freund«
- Verlustangst oder umgekehrt: lieber selbst andere verlassen, um nicht verlassen zu werden
- Leichtes Verlieben und genauso schnelles Entlieben
- Berührungsbedürfnis und ständiges Suchen von Nähe
- Symbiotische Partnerschaften, in denen alles nur gemeinsam gemacht wird
- Wunsch nach einem Seelenpartner, ständige Suche nach dem passenden Partner
- Gefühlsarmut und Distanziertheit
- Vermeidung von Alleinsein beziehungsweise Einsamkeit
- Häufiges (unbewusstes) Grenzüberschreiten, Unsensibilität hinsichtlich des Verhältnisses von Nähe und Distanz
- Kontrollsucht und Schwierigkeit, loszulassen

- Harmoniesucht und Konfliktvermeidung

## **Körper und Seele**

- Myome, Fibrome und Zysten
- Hautveränderungen: Warzen, Keloide
- Asymmetrisches Gesicht und Körper
- Doppelanlage von Organen
- Hoher Cortisolspiegel (Stresshormon)
- Schlafstörungen
- Panikattacken, Depressionen
- Verlustängste, Schuldgefühle
- Sinnlosigkeit oder innere Leere
- Gefühllosigkeit eigenen Empfindungen gegenüber
- Depersonalisierung, Ichverlust

## **Sozialleben**

- Bedürfnis nach hoher Lebensintensität
- Risikosportarten, Adrenalinjunkie
- Suche und Wunsch nach Grenzerfahrungen
- Häufige Umzüge, Reiselust, Gefühl der Heimatlosigkeit
- Lebensmitteleinkauf und Kochen viel mehr als nötig
- Starke Bindung zu Tieren oder Kuscheltieren
- Intensive Empathie und ausgeprägtes Mitgefühl

## ***Was wäre, wenn ...?***

Dieses Trauma ist vielseitig und weitreichend. Hast du erst einmal realisiert, dass du in deinem Leben eigentlich von einem Zwilling begleitet gewesen wärst, können die nächsten Probleme entstehen. Du fragst dich nun vielleicht bei jeder Kleinigkeit, wie es wohl mit deinem Geschwisterchen aussehen würde. Würdet ihr gemeinsam den Schulabschluss machen? Würdet ihr euch gut verstehen und Seite an Seite durchs Leben gehen? Wie würde er oder sie aussehen?

Das Gespräch mit deinen Eltern bringt nicht zwangsläufig Licht ins Dunkel. Viele Mütter reagieren irritiert bis abwehrend auf die Frage nach einem verlorenen Zwilling. Außerdem wissen Mütter oft gar nicht, dass es da noch jemanden gab.

Der beste Weg, um herauszufinden, ob dich das Thema betrifft, ist die Selbstdiagnose. Dafür musst du jedoch unbedingt andere Kindheitstraumata ausschließen. Die Symptome können nämlich auch anderen Ursprungs sein. Vielleicht war es gar nicht dein Zwilling, der verstorben ist. Manchmal lösen

bei Frauen auch Schwangerschaftsabbrüche oder eigene Zwillingungsverluste die erwähnten Symptome aus. In Rückführungssitzungen und bei Atemtherapien habe ich mit Klienten erlebt, dass ihre Beschwerden sogar aus früheren Generationen übernommen werden können. Auch eine Adoption oder der frühe Kindstod eines Geschwisterchens werden mit diesen Symptomen in Verbindung gebracht.

---

## **Impuls: Bin ich ein Zwilling?**

Um nun sicher zu sein, dass du wirklich einen Zwilling hattest, stelle dir folgende Fragen:

- Was bewirkt diese Annahme in mir?
- Ergibt nun alles einen Sinn?
- Was sagt dein Bauchgefühl zu alledem? Beachte deine feinen Wahrnehmungen.

Wenn die Annahme richtig ist, werden die folgenden Heilungswege fruchten. Es wird dir bald besser gehen.

---

## ***Heilungswege***

Der erste Weg für viele Menschen ist eine Psychotherapie oder ein kompetentes Coaching mit einem Fachmann oder einer Fachfrau, der oder die sich mit dem Phänomen des verlorenen Zwillinges auch auskennt. Dennoch kann dieser Weg schwierig sein. Schließlich befassen sich Psychotherapeuten mit Beschwerden der Seele und Coaches mit konkreten Lösungsmöglichkeiten. Oft bleiben diese Interventionen ohne Erfolg. Eine mögliche Ursache könnte sein, dass der Zeitpunkt des Traumas viel zu früh ist, um in einer sprachgebundenen Therapie erfasst werden zu können (davon war schon im Kapitel »Vorsprachliches Trauma« die Rede, z f.), da müssten andere Interventionsformen gewählt werden. Das Trauma scheint schwer greifbar zu sein. Wie kannst du dich also einem Therapeuten mitteilen? Zusätzlich sind Erinnerungen so gut wie nicht vorhanden.

Erfolg versprechende Wege, die Fachleute einschlagen können, sind Hypnose, Atem- oder Reinkarnationstherapie und Rückführungen.

## **Ein Teil von dir**

Verdränge den Zwilling nicht. Du magst vielleicht das Gefühl haben, du müsstest über ihn hinwegkommen. Doch das ist gar nicht nötig. Dein verlorener Zwilling wird für immer ein Teil von dir bleiben. Und das ist gut so.

Fange an, dein Leben in vollen Zügen zu genießen. Schenke deinem Zwilling einen Platz in deinem Herzen und freue dich über die Verbindung zu ihm. So