

„Die verlorenen Zwillinge“

1. Einleitung
2. Intensive Geschwisterbeziehung
3. Wichtige Erkenntnisse aus der Pränatal- und Bindungsforschung
4. Der Verlust eines Zwillingsgeschwisters im Mutterleib
5. Auswirkungen auf die Betroffenen
 - 5.1. Die körperliche Ebene
 - 5.1.1. Cerebrales Anfallsgeschehen
 - 5.1.2. Zwillingswunde
 - 5.1.3. Weitere körperliche Symptome
 - 5.1.4. Hormonelle Verschiebungen
 - 5.2. Die seelische Ebene
 - 5.2.1. Exkurs: Identitätsbildung
 - 5.2.2. Identitätsbildung bei überlebenden Zwillingen
 - 5.2.3. Auswirkungen
 - 5.2.3.1. „Ich fühle mich nicht ganz“
 - 5.2.3.2. Lebenslange Suche
 - 5.2.3.3. Leben in Extremen
 - 5.2.3.4. Schuldgefühle
 - 5.3. Die Ebene der Beziehungsstrukturen:
 - 5.3.1. Double-Bind-Muster
 - 5.3.2. Möglichkeiten von Double-Bind-Beziehungen
 - 5.3.2.1. Beziehungsvermeidung
 - 5.3.2.2. Tendenz zu symbiotischen Beziehungen
 - 5.3.2.3. Nähe-Distanz und die Kontrolle darüber
 - 5.3.2.4. Scheinbares Einlassen
 - 5.3.2.5. Unmögliche Beziehungen
 - 5.3.2.6. Beziehungen aufbauen und wieder zerstören
 - 5.3.3. Trennung: eine Re-Traumatisierung
6. Typische Verhaltensweisen und Symptombilder bei Betroffenen
 - 6.1. „Selbstbestrafungstendenzen“
 - 6.2. „Wiedergutmachungstendenzen“
 - 6.3. die Tendenz nachzuzufolgen
7. Ressourcen der Betroffenen
8. Wie zeigt sich das V.T.S.?
9. Schlussbemerkung
10. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Gemäss neuesten embryologischen Erkenntnissen gibt es bei vielen Zeugungen Doppel- und selten auch Mehrfachbefruchtungen. Die Zahlen schwanken zwischen 20% und 80%. Das Wissen aus der Zwillingsforschung ist deshalb auch für Alleingeborene von Bedeutung.

Nur ein Viertel aller Zwillingschwangerschaften wird auch tatsächlich mit der Geburt von Zwillingen vollendet.

Rund 75% der Zwillingschwangerschaften werden nicht vollendet. Während bei der einen Hälfte durch einen Abortus beide Zwillinge abgehen, endet die andere Hälfte mit der Geburt nur eines Kindes. Oft tritt der Tod bereits kurz nach der Zeugung ein. Manchmal geht das zweite Embryo mit leichten Blutungen in der Frühschwangerschaft (6.-8. Schwangerschaftswoche) ab. Wenn es im Mutterleib stirbt, wird es von der Gebärmutter resorbiert. Dieser Vorgang geht unbemerkt vor sich. Es kann aber auch später sein.

Der Herzschlag eines Fötus ist erst nach knapp vier Wochen wahrnehmbar. Da die erste Ultraschalluntersuchung fast immer zu einem späteren Zeitpunkt stattfindet, hat außer dem überlebenden Embryo niemand etwas von der Zwillingschwangerschaft und dem frühen Tod des einen Zwillingsgeschwisters bemerkt.

Die Wissenschaft spricht in diesen Fällen von „Vanished Twins“, den „verlorenen Zwillingen“. Auch der Begriff „Womb-Twins“ - „Bauchzwillinge“ oder „Uteruszwillinge“ wird verwendet

.....

2. Intensive Geschwisterbeziehung

Die Untersuchungen der italienischen Ärztin und Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli haben deutlich gezeigt, dass Föten, die das Fruchtwasser mit einem Geschwister teilen, auch großen Anteil an der gesamten Körper- und Emotionalwelt des jeweils anderen haben.

Freude, Lust, Angst und Trauer sind für diese Wasserwesen Ausdruck von Leben. Obwohl Zentralnervensystem und Gehirn erst dabei sind sich zu entwickeln, können sie sich an Erlebtes später minutiös erinnern. Gespeichert werden die Erfahrungen vom Erlebnisgedächtnis, auch zelluläres Gedächtnis genannt. Erfreuliche und traurige Erfahrungen werden ins spätere Leben mitgenommen. Alle kommenden Erlebnisse werden mit den bisher gespeicherten Erfahrungen verknüpft.

Der Pränatalforscher Ludwig Janus spricht von einem Zustand des „Eins-Seins“, das jeder Mensch aus seinem Werden und Wachsen im Mutterleib kennt. Dieses Gefühl von Ekstase und Trance ist für Erwachsene im Alltag kaum mehr erlebbar. Kein Wunder, dass so viele es mit anderen Mitteln suchen (Suchtmittel, Extremsportarten, Beziehungen.....).

Embryos, Föten und Babys hingegen haben einen direkten Zugang zu dieser Welt intensiver Wahrnehmung. In Beziehung zu treten ist für sie elementar. Sie lieben die nonverbale Kommunikation und sind begierig auf Resonanz. Hauptsächlich dient ihr kleiner Körper als Wahrnehmungs- und Kommunikationsorgan.

Für überlebende Zwillinge ist dieses Gefühl des „Eins-Seins“ mit einem anderen Menschen ein Grundgefühl, das sie von ihrer Zeugung an erlebt haben.

Der Verlust eines Zwillingsgeschwisters ist ein traumatisches Erlebnis mit Folgen und obwohl das „Vanished-Twin-Syndrom“ schon lange bekannt ist, gibt es wenig Forschungen darüber, welche gravierenden Auswirkungen es auf das Leben der Betroffenen hat.

.....

4. Der Verlust eines Zwillingsschwisters im Mutterleib

Wie groß die Trauer um das „verlorene Zwillingsschwister“ sein muss, illustriert Ray Castellinos in seinen Ausführungen. Zahlreiche Fälle aus seiner Praxis haben ihn zu der Annahme geführt, dass die Beziehung zwischen Zwillingen noch stärker ist, als jene zwischen Mutter und Kind. Zwischen den beiden Zwillingen besteht in den neun Monaten vor der Geburt ein viel engerer Kontakt, als er zur Mutter (und zum Vater) aufgebaut werden konnte.

Dazu kommt, dass der überlebende Zwilling sich häufig, aus unbewusster Angst vor neuerlichem Verlassenwerden, nicht mehr auf eine tiefere Mutter-Kind-Bindung einlässt. Die Wichtigkeit einer gesunden Mutter-Kind-Bindung ist aber, wie oben bereits beschrieben, für die Entwicklung eines Menschen ausschlaggebend. Es gibt einen ganzen Forschungsweig, die Bindungsforschung, die sich mit dieser Thematik ausführlich beschäftigt.

Abgesehen von der Beeinträchtigung der Bindungsfähigkeit hat der Verlust eines Zwillingsschwisters im Mutterleib noch viele andere schwerwiegende Konsequenzen, welche die Betroffenen oft ein Leben lang begleiten und beeinträchtigen.

Das Trauma hinterlässt viele deutliche Spuren, sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene und hat vor allem Auswirkungen auf die Art, Beziehungen zu erleben und zu gestalten. Diesen Spuren möchten wir im Folgenden gerne nachgehen.

.....

5.2.3.1. „Ich fühle mich nicht ganz“

Eine wesentliche Folge dieses Verlusterlebnisses im Mutterleib ist das Gefühl sich nicht ganz zu fühlen. Für die Betroffenen ist es, als ob ihnen ein wesentlicher Teil fehlt.

„Mir fehlt etwas, ich bin nie fertig, ich bin nie gut genug, ich muss doppelt so viel leisten“ sind tief verankerte, die Entwicklung prägende Glaubenssätze.

Daraus resultieren häufig starke Leistungsorientierung und Perfektionismus.

„Alles was ich mache, muss perfekt sein und trotzdem habe ich immer noch das Gefühl, nicht gut genug zu sein“ ist eine typische Aussage eines Betroffenen.

Die Ziele werden hoch gesteckt und sobald ein Ziel erreicht ist, wird schon das Nächste angestrebt. Den meisten Betroffenen ist gar nicht bewusst, dass sie nie fertig und immer auf der Suche nach dem fehlenden Teil sind.

Diese Eigenschaften stellen einerseits eine große Ressource dar, weil diese Menschen besonders leistungsfähig und verlässlich sind, andererseits lebt der Betroffene ständig unter dem Druck, noch mehr leisten zu müssen, was für seine persönliche Entwicklung und Entfaltung nicht immer förderlich ist.

Mit diesem Nicht-ganz-Fühlen ist auch das Gefühl einer unendlich tiefen Einsamkeit und Traurigkeit verbunden. Dieses Grundgefühl vieler Betroffener taucht sogar im Zusammensein mit geliebten Menschen auf.

In der Folge probiert der Betroffene vieles aus und sucht Möglichkeiten und Wege, damit er sich nicht so alleine fühlt.

Es mag auch immer wieder für eine begrenzte Zeit gelingen, diese Einsamkeit und Leere zu kompensieren, sei es mit anderen Menschen, mit beruflichem oder sportlichem Erfolg oder auch mit außergewöhnlichen Lebenserfahrungen.

Die Erfahrung zeigt aber, dass diese Leere durch nichts und niemanden grundlegend aufgefüllt werden kann. Zudem besteht die Gefahr, immer wieder enttäuscht in diese Einsamkeitsgefühle zurückzufallen.

.....

5.3.1. Double-Bind-Beziehungsmuster

Über die Zeit bildet sich ein spezielles Beziehungsmuster heraus, das sowohl für den Betroffenen selber als auch für seine Beziehungspartner äußerst schwierig zu handhaben ist: das **Double-Bind-Beziehungsmuster**: „*Ich möchte mit dir verschmelzen, komm mir aber nicht zu nahe!*“

Einerseits haben überlebende Zwillinge die Tendenz oder zumindest die Sehnsucht nach ausgesprochen symbiotischen Beziehungen. Sie sind immer auf der Suche nach ganz tiefen, innigen, unzertrennlichen Bindungen – dem Vorbild vom „Paradies im Mutterleib“ nacheifernd. Dies ist kaum lebbar und wird häufig, obwohl heiß ersehnt, vom Betroffenen selber unbewusst abgewehrt.

Findet der Betroffene dann doch einen Partner oder eine Partnerin für den die Beziehung ebenfalls symbiotisch sein soll, dann funktioniert dieses Beziehungsmuster. Dies scheint aber eher selten zu sein, denn für einen Partner, der keine Zwillingsgeschichte hat und somit die ersten neun Monate alleine im Mutterleib war, ist diese Anforderung meist eine Überforderung.

Er hat nie diese einzigartige Nähe erlebt, dieses „Eins-Sein“ mit einem anderen Menschen.

Des alleingeborenen Zwillinges größte Sehnsucht ist aber auch gleichzeitig seine größte Angst. In seiner Sehnsucht nach Verschmelzung fordert der überlebende Zwilling etwas von seinem Partner, das dieser ihm gar nicht geben kann: die totale Verschmelzung, dieses Gefühl der Extase, das er nur mit seinem Zwillingsgeschwister im Mutterleib erlebt hat. Er wird es nur selten in „Erwachsenen-Beziehungen“ finden und sich dementsprechend, zumindest solange ihm diese Muster nicht bewusst sind, in seinen Beziehungen immer wieder unglücklich fühlen. Denn er selbst ist nicht fähig, diese intime Nähe zu leben.

Aus diesem Dilemma heraus entwickelt der Betroffene versteckte Strategien, um sich nicht auf einen anderen Menschen einlassen zu müssen. Wenn er sich aber doch einlässt, tut er dies nur scheinbar.

.....

Der Betroffene bewegt sich häufig im Kreis, solange der eigentliche Hintergrund verborgen bleibt und er keinen bewussten Zugang zu den tieferen seelischen Zusammenhängen findet. Seine tiefe Einsamkeit wird von ihm ständig unbewusst re-inszeniert und somit das eigentliche Lebensdrama des Verlustes aufrechterhalten.

.....

9. Schlussbemerkung

Es scheint, dass der erste und vielleicht wichtigste Schritt ist, das Trauma des Zwillingeverlustes ans Licht zu bringen. Die Betroffenen, mit denen wir das gemeinsam erlebt haben, fühlten sich extrem erleichtert und endlich ihren speziellen Lebensstrategien erkannt. Durch eine klarere Sicht der Dinge wurde eine enorme Entlastung spürbar.

Ein zweiter wichtiger Schritt ist auf jeden Fall, diesen verlorenen, vergessenen Teil in Augenschein zu nehmen und ihm einen Platz zu geben. Genauso wie auch ausgeschlossene Personen in einem Familiensystem oder früh verstorbene (vergessene) Kinder einen Platz im System bekommen, so ist es auch wichtig, Zwillingsgeschwister ins Familiensystem zu integrieren.

Es kann auch hilfreich sein, den Zwilling Bruder/die Zwillingsschwester im Alltag immer wieder ins Bewusstsein zu nehmen, er kann so etwas wie ein Schutzengel sein.

Mit ihm Zwiesprache zu halten, kann ausgesprochen beruhigend und stärkend wirken.