



Inge Danke

Der verlassene Zwilling

Das Trauma des vorgeburtlichen
Geschwisterverlustes

Wege zur emotionalen und
spirituellen Heilung



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2021 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Judith Mark, Freiburg

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Autorenfoto: ©privat

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63207-1

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



**Für alle überlebenden Mehrlinge
und für die zahllosen ungeborenen
Mehrlingsseelen.**

Inhalt

Einführung	13
------------------	----

Teil 1 Verlorener und überlebender Mehrling

Kapitel 1

Überlebende Mehrlinge: nie so ganz »zu Hause« im Leben	19
Ein vernachlässigtes Phänomen	20
Erfolgreich, aber nicht glücklich	22
Wenn der Verlust früh bemerkt wird	24

Kapitel 2

Vorgeburtlicher Geschwisterverlust: eine traumatische Erfahrung	25
Die medizinische Seite des Geschwister- verlusts	26
Auch vorgeburtliche Erfahrungen prägen sich ein	27
Überlebende Mehrlinge brauchen besondere Aufmerksamkeit	30

Kapitel 3

Wenn das Trauma sich meldet: Anzeichen für einen vorgeburtlichen Geschwisterverlust	33
Symptome bei Kindern	33
Symptome bei Erwachsenen	37
Körperliche Spuren des verlorenen Geschwisters	40
Die Angst, nicht normal zu sein	41
Panikattacken nach dem Tod der Mutter . . .	46

Kapitel 4

Überlebende Mehrlinge: ein Psychogramm	51
Viel Gespür für andere – und wenig für sich selbst	51
Sich selbst nicht verstehen	53
Auf der Suche nach der Ursache der Probleme	59
Selbsterforschung: Bist auch du ein überlebender Mehrling?	59

Teil 2**Auf dem Weg zur Heilung des Traumas***Kapitel 5*

Zugang finden zur Herz-Seelen-Ebene	69
Wenn ein Teil der Seele abgespalten ist	69
Zugang zu einer neuen Energie finden	70

Kapitel 6

Die spirituelle Ebene	73
Das »Heilige« im Praxisraum	75

Kapitel 7

Das Leben wollte dich: innere Ressourcen erschließen	77
Die große Vielfalt unserer Ressourcen	77
Die schützende Wirkung von Ressourcen ...	78
Überlebensstrategien	81

Teil 3

Therapeutische Möglichkeiten (und ihre Grenzen)

Kapitel 8

Aufstellungsarbeit und NARM: eine fruchtbare Kombination	91
Aufstellungsarbeit in der Seminargruppe ...	91

Kapitel 9

Vorgeburtlicher Geschwisterverlust als Entwicklungstrauma	99
Leben im Schatten des Traumas	99
Ressourcen in der therapeutischen Praxis ...	104
Heilung findet jenseits der Sprache statt	107

Kapitel 10

Worum geht es eigentlich? Die Arbeit mit

»Bodenankern«	109
»Bodenanker« in der Einzeltherapie	110

Kapitel 11

Auf der Suche nach dem verlorenen Geschwister:

die therapeutische Arbeit in der Praxis	113
Das Trauma umfassend auflösen	117
Raum schaffen für neue Lebensenergie	122

Kapitel 12

Verborgenes Wissen erschließen durch

holotropes Atmen	125
Holotropes Atmen und Aufstellungsarbeit	126

Kapitel 13

Der feinstoffliche Wahrnehmungskanal:

Informationen aus einer anderen Welt	129
Der verlorene Zwilling meldet sich zu Wort	129
Hinter körperlichen Dysbalancen kann eine Botschaft stecken	131

Teil 4

Wie du dein Selbstheilungspotenzial aktivierst: praktische Impulse

Natur-Impulse	139
Mit allen Sinnen die Natur erleben	139
Die Kraft der Bäume nutzen	141
Tautreten	143
 Zur Ruhe kommen	 147
Gehmeditation	147
Meditation	149
Durch Handbewegung zur Seelenbewegung .	151
 Schutz- und Kraft-Impulse	 155
Sich mit der Erde verbinden	155
Ganzkörperverbindung mit der Erde	157
Füße und Wasser	160
Powerbank: die eigenen Ressourcen erschließen	 163
Eine Energiehülle erschaffen	165
Yoga, Chi Gong und Pilates: die Kraft der bedachten Bewegung	 167
 Zum Ausdruck finden	 169
Ein Mandala malen	169
Symbole und Rituale kreieren	170
Schreiben	172

Impulse für Eltern	175
Für Eltern mit Schreibaby: Pucken	175
Ein verlassenes Zwillingsskind altersgerecht begleiten	176

Teil 5

Wenn ein Kind vor der Geburt verloren geht: Betroffene berichten

Ein doppelter Zwillingssverlust	181
Ein Bruder namens Nick	185
Diese ewige unklare Sehnsucht	188
Als stünde jemand neben oder hinter mir	191
Ein Verlust, der mich geprägt hat	195
Als lebte ich auf dem falschen Planeten	196
Wie zwischen zwei Welten	198
Niemand hat's bemerkt	201
Was stimmt nicht mit mir?	203
Jahrzehntelang verdrängtes Wissen	206
Ein Schlüsselerlebnis	208
Ich bin jetzt ein Teil der Gemeinschaft	210
 Resümee	 213
Danke	217
Literatur	219
Register	220

Einführung

»Warum möchtest du dein eventuelles Mehrlingsthe-
ma bei mir anschauen?«, fragte mich eine Kollegin, die
ich aufgesucht hatte, um Klarheit über meine Vermu-
tung zu erhalten. Irgendwann hatte bei mir das Gefühl
angeklopft, dass ich einen vorgeburtlichen Verlust im
Mutterleib erlebt haben könnte. Bei meiner Tätigkeit
als Trauerbegleiterin sowie systemischer Familien- und
Traumatherapeutin begleitete ich viele Klienten, die im
Mutterleib einen Zwilling verloren hatten. Irgendwann
fiel mir ein, mich zu fragen, ob dies reiner Zufall war.
Warum fanden so viele überlebende Mehrlinge den
Weg zu mir in die Praxis? Was hatte das Thema mit mir
persönlich, mit meiner Biografie zu tun? Wirkte hier
möglicherweise die Gesetzmäßigkeit »Gleiches zieht
Gleiches an«? War es meine innere Berufung, auf das
Seelenschicksal der überlebenden Mehrlinge aufmerk-
sam zu machen?

Meine Vermutung, dass die Schwangerschaft meiner
Mutter mit mir zu Beginn eine Mehrlingsanlage war, be-
stätigte sich zunächst in einer Einzelaufstellung. Da ich
ein eher skeptischer Mensch bin, wollte ich mich nicht
auf eine einzige Methode verlassen, sondern ließ mei-
ne Vermutung durch unterschiedliche therapeutische
Vorgehensweisen beleuchten. Immer wieder ergaben
sich Hinweise darauf, dass ich einen vorgeburtlichen

Verlust erlebt habe. Aus meiner eigenen Betroffenheit als überlebender Mehrling heraus nehme ich an, dass unsere Seele erst bestimmte Entwicklungen durchlaufen haben muss, bevor dieses Thema für uns überhaupt wahrnehmbar wird. Wahrscheinlich können wir erst dann einen ganzheitlichen seelischen Heilungsprozess durchlaufen. Bei all meinen therapeutischen Ausbildungen hatte sich der vorgeburtliche Verlust nicht gezeigt. Ich war wohl erst »reif« für das Thema, als ich in mir selbst eine körperliche und seelische Resonanz wahrnahm, sobald es bei einem meiner Klienten um das Thema des vorgeburtlichen Geschwisterverlusts ging. Für mich galt zunächst einmal zu klären, ob diese Resonanz einfach dadurch bedingt war, dass meine Spiegelneuronen – jene Nervenzellen in unserem Gehirn, die uns etwas, was anderen geschieht, oft lebhaft mitempfinden lassen – besonders aktiv waren. Denkbar wäre auch gewesen, dass eine therapeutische Gegenübertragung vorlag: Reagierte ich auf die vorgeburtlichen Verlusterfahrungen meiner Klienten nur deshalb so intensiv, weil sie Verlusterfahrungen beispielsweise aus meiner Kindheit und Jugend reaktivierten? Beide Vermutungen ließen sich auf unterschiedlichen Ebenen betrachten. Beide konnten letztlich ausgeschlossen werden.

Da ich Menschen weiterhin professionell begleiten und unter allen Umständen vermeiden wollte, dass meine Traumata mit denen meiner Klienten verschmolzen, war ich gefordert, mich an die Arbeit zu machen: Es

galt, mein eigenes Trauma im Mutterleib anzuschauen. Dabei habe ich tiefe seelische Prozesse durchlaufen und Gefühle in einer neuen Intensität erlebt. Ich bin mit etwas Größerem in Verbindung getreten, das ich bisher nur ansatzweise bei meinen Klienten wahrgenommen hatte.

Mein Seelenschicksal als überlebender Mehrling ist bei meiner Tätigkeit als Therapeutin eine wertvolle Ressource, ein innerer Reichtum. In diesem Buch möchte ich etwas von diesem inneren Reichtum weitergeben. Ich empfinde mich gewissermaßen als Sprachrohr, um der Thematik der überlebenden Mehrlinge einen größeren Stellenwert in der Gesellschaft und Öffentlichkeit zu verschaffen. Vielleicht fragen sich einige von euch an dieser Stelle, warum mir dies so wichtig ist.

Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Zwei ganz einfache lauten: weil Heilen besser ist als Leiden. Und weil dieses Thema durch ein größeres Bewusstwerden mehr Relevanz bei Ärzten und im Gesundheitswesen erhält. Bei der weiteren Lektüre dieses Buches werdet ihr noch auf etliche weitere gute Gründe stoßen.

Zum Schutz der Identität meiner Klienten habe ich in den Fallgeschichten dieses Buches alle Namen geändert. Um den Lesefluss zu erleichtern, verwende ich durchgängig die männliche Form. Weibliche Leser sind selbstverständlich immer mitgemeint. Die Begriffe »verlässener Zwilling«, »überlebender Mehrling«, »überlebender Zwilling«, »Zwilli« (ein von mir kreierter Begriff) verwende ich jeweils synonym.

Teil 1

Verlorener und überlebender Mehrling

In Teil 1 dieses Buches berichte ich über die Häufigkeit des vorgeburtlichen Geschwisterverlusts und seine Konsequenzen. Ich werde beginnen mit den Auswirkungen bei Kindern und danach auf die Folgen des vorgeburtlichen Verlusts bei Erwachsenen zu sprechen kommen. Dabei lasse ich meine Erfahrungen aus der Praxis einfließen.

Woran lässt sich bei Kindern und Erwachsenen erkennen, dass sie im Mutterleib ein Geschwister verloren haben? Auch darüber wirst du in den folgenden Kapiteln mehr erfahren.

Ein gesonderter Abschnitt befasst sich damit, wie überlebende Mehrlinge im Laufe ihres Lebens immer wieder »getriggert« werden: Ihr Nervensystem und Zellgedächtnis wird dann jeweils an ihre traumatische Erfahrung im Mutterleib erinnert.

Kapitel 1

Überlebende Mehrlinge:

nie so ganz »zu Hause« im Leben

»Schon als Kind hatte ich das Gefühl, nicht ganz von dieser Welt zu sein, lebte wie in einer anderen Welt, in einem Trancezustand, oder wie man das auch immer nennen mag. Als Baby habe ich laut meiner Mutter sehr viel geschlafen und war »pflegeleicht«. In der Kleinkindzeit und Kindheit soll ich recht still und verträumt gewesen sein. Ich erinnere mich, dass ich in der Grundschule zwar körperlich anwesend war, jedoch dem Unterricht nicht folgen konnte. Mit den Gedanken war ich immer woanders. Die Schulzeit war für mich ein ungeliebter Zwang. Über meinen Schulaufgaben schlief ich manchmal ein. Schon bei geringeren Aufregungen wurde ich ohnmächtig. Die Eltern und Geschwister habe ich zwar gehört, doch meist habe ich »vorbeigehört«, war irgendwie nicht präsent. Wenn ich heute zurückblicke, war ich wahrscheinlich sehr kreativ und fantasievoll. Den Schulabschluss habe ich dann doch noch mit wenig Aufwand geschafft. Das Gefühl, nicht ganz da zu sein, zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Ich habe oft Todessehnsucht, fühle mich mit allem überfordert, spüre mich nicht, weiß nicht, was ich hier auf der Erde soll. Einerseits suche ich einen Partner, andererseits habe ich Angst vor Nähe. Keine Ahnung,

warum ich für zwei arbeite und nicht zur Ruhe komme. Ich habe enorme Schuldgefühle. Nie genüge ich.

»Meine fünfjährige Tochter redet mit unsichtbaren Freunden.« – »Wir fühlen uns mit unserem feinfühligem Sohn überfordert.« – »Mein Leben lang bin ich auf der Suche und weiß doch nicht, was ich suche.« Wenn ich in meiner Praxis diese oder ähnliche Aussagen höre, werde ich hellhörig: Könnte es sich bei meinem Gegenüber oder dem »schwierigen« Kind, von dem die Rede ist, um einen überlebenden Mehrling handeln? Die Betonung liegt auf »könnte«. Auch Klagen über innere Unruhe, Verlustängste, ein ständiges, grundlos erscheinendes Gefühl der Trauer oder Probleme, den eigenen Körper oder die eigenen Bedürfnisse nicht zu spüren, können auf den vorgeburtlichen Verlust eines Geschwisters hindeuten. Manche der Betroffenen fühlen sich handlungsunfähig und ratlos.

Ein vernachlässigtes Phänomen

Das Phänomen eines vorgeburtlichen Geschwisterverlusts wird vielfach belächelt. Es wird zu wenig oder gar nicht in Betracht gezogen, wenn Diagnosen gestellt werden, oder das Wissen darum wird als esoterischer Humbug oder schlicht »Einbildung« abgetan. Folgerichtig können Betroffene nicht auf eine Kostenübernahme bei der Behandlung ihrer Beschwerden hoffen.

Das ist bedauerlich, denn auf der Basis meiner beruflichen Erfahrung und Betrachtungsweise kann ich sagen, dass die traumatherapeutische Arbeit mit verlorenen Zwillingen ein Gewinn für die gesamte Familie, Gesellschaft und Wirtschaft ist.

Viele Krankheiten oder körperliche Symptome würden sich eventuell gar nicht erst entwickeln, wenn jeder Betroffene, der Hilfe sucht, in seinem Sein betrachtet werden würde. Auf lange Sicht wäre unser Krankenkassensystem entlastet und der Mensch weniger anfällig für chronische Krankheiten und/oder andere körperliche Symptome.

In Europa ging es den Menschen noch nie so gut wie in unserer Zeit. Doch immer noch und immer wieder werden Menschen primär unter dem Blickwinkel ihrer wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit betrachtet. Warum lassen wir unserer Seele in dieser turbulenten und hektischen Zeit keinen Raum, um Schritte zu gehen, die es uns ermöglichen, in einen tieferen Kontakt mit uns selbst zu kommen? Sind wir dem Zeitgeist einer stetigen Gewinnmaximierung wirklich hilflos ausgeliefert? Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft leiden unter der unaufhaltsamen Beschleunigung des Lebens. Was hindert uns daran, einen Perspektivwechsel in Richtung Gesundheit vorzunehmen und uns auf uns selbst und das Wesentliche im Leben zu besinnen? Wir leben in einer Zeit, in der uns unendlich viele therapeutische Methoden zur Verfügung stehen. Frühere Generationen hatten weder das fachliche Wissen noch die finanziellen

und zeitlichen Ressourcen, um sich mit den eigenen Lebensthemen intensiver befassen zu können. In der Generation unserer Eltern und Großeltern waren die Themen Krieg, Existenzängste, Nachkriegsjahre, Wiederaufbau und wirtschaftlicher Aufschwung beherrschend – Themen also, bei denen es wenig Spielraum für Gefühle und körperliche Empfindungen gab. Heute leben wir in einer Zeit, in der viel Heilungsarbeit stattfinden darf.

Erfolgreich, aber nicht glücklich

Schenken wir der Statistik Glauben, dann hat wahrscheinlich fast jeder Zweite von uns eine vorgeburtliche Verlusterfahrung erlebt. Wie sehr dieses Schicksal den Lebensweg prägen kann, soll ein kurzer Einblick in die Geschichte eines meiner Klienten verdeutlichen. Es handelt sich um einen erfolgreichen Geschäftsmann. Um seine Identität zu schützen, nenne ich ihn Robert. Er hatte mich und meine therapeutische Arbeit während eines Seminars kennen gelernt. In der Gruppe brachte er sich locker, flockig und witzig ein. Wer in seine Augen schaute, konnte sehen, dass unter seinem Humor sehr viel Trauriges lag. Wenige Tage nach dem Seminar meldete er sich per Mail und bat um einen Einzeltermin bei mir. Der lustige und witzige Robert zeigte sich nun ganz anders. Für ihn fühlte es sich so an, als sei er in einem Burnout gelandet. Der Alkohol, der sich bei Robert für einige Zeit als »Gehhilfe« be-