



kailash



Inge Danke

# Der verlassene Zwilling

Das Trauma des vorgeburtlichen  
Geschwisterverlustes

Wege zur emotionalen und  
spirituellen Heilung

  
kailash

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](http://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

Inhalt	9
--------	---

### *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 Entwicklungs-trauma . . . . .	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  
fing ich an, 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 Bewusstsein 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 feinfühli- gen 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 Lebenssthemen 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-