

Inhalt

- Vorwort zur vierten Auflage 13**
- Einleitung 15**
- 1 Zwillinge – ein seltenes Phänomen? 17**
- 2 Interview mit einem Spezialisten für pränatale Medizin:
Docteur Sartenaer 19**
 - Das Leben eines werdenden Kindes in der Gebärmutter 19
 - Wenn sich mehrere Eizellen eingenistet haben 23
 - Gestorbene Zwillinge im Ultraschall 24
- 3. Von der Zeugung zur Geburt 27**
- 4 Die Einnistung von Zwillingen 31**
 - Zweieiige Zwillinge 31
 - Eineiige Zwillinge 33
 - Es gibt auch eineiige Mehrlinge 35
 - Die seelische Bedeutung von verschiedenen Zwillingstypen 35
- 5 Die Häufigkeit von Zwillingen zu Beginn der Schwangerschaft 37**
 - Was kann man im Ultraschall erkennen? 39
 - Wie häufig werden Zwillinge geboren? 42
- 6 Schwangerschaft durch künstliche Befruchtung 45**
 - Wann ist eine künstliche Befruchtung angemessen? 46
 - Wie funktioniert eine künstliche Befruchtung genau? 48
 - Die Vorbereitung 49
 - Die Stimulation 49
 - Empfängnis im Labor 50
 - Der Embryotransfer 51

Wie viele Frauen werden tatsächlich schwanger? 52
Finanzielle, körperliche und seelische Belastungen der Frau
und des Paares 52
Samenspende mit fremden Spermien 53
Sind im Labor gezeugte Kinder anders? 54
Warum entstehen so viele Mehrlinge? 56

7 Mehrlingsreduktion nach Hormonbehandlung und künstlicher Befruchtung 58

Mehrlinge sind ein großes Problem 58
Wie eine Mehrlingsreduktion gemacht wird 59

8 Der Embryo nimmt wahr und erinnert sich 62

1. Das Feldgedächtnis 65
2. Das außerkörperliche Gedächtnis 67
3. Das körpergebundene Gedächtnis 68
Das Hören 69

Was hört ein werdender Mensch? 70

Der Tastsinn 71

Das Schmecken 72

Das Sehen 73

Die große Vernetzung: Gehirn und Körper als

Informationsspeicher 74

Was ein werdender Mensch erinnert 76

9 Der gestorbene Zwilling verschwindet – Wohin? 78

Die Bedeutung des Mutterkuchens für das Kind nach der Geburt 79

Die Plazenta – Philosophie und Kult in Bali und Australien 80

Der eingewachsene Zwilling 80

Die Seele des verlorenen Zwillings 84

10 Lebende Zwillinge sind tief verbunden 88

Die rettende Umarmung 89

Zwillinge teilen sich die Fähigkeiten auf 90

Das lebensprägende Drama bei der Geburt 91

Eine Ausnahme: Wenn Zwillinge sich überhaupt nicht verstehen –
Christian und Ingo 93

11 Ein Zwilling stirbt bei der Geburt 95

Die Zwillingsschwester starb bei der Geburt – Christoph 95

Der Zwilling Bruder starb kurz vor der Geburt – Marianne 96

12 Das Drama im Mutterleib 98

Als ich meinen Bruder verlor – Thomas erzählt 99

Die Gelernte Hilflosigkeit 100

Die versuchte Abtreibung 101

13 Bemerkt die werdende Mutter den Tod eines Zwilling? 103

14 Eine Hebamme erzählt 105

Der versteinerte Fötus – Das „Steinkind“ 107

15 Einsamkeit, Panikattacken, Schuldgefühle, Bindungsängste ...

Die Symptome des allein geborenen Zwilling 109

1. Körperliche Auswirkungen beim allein geborenen Zwilling 109

Organische Fehlbildungen 109

Hörschwierigkeiten 109

Sehschwierigkeiten 110

Verwachsungen an der Wirbelsäule 110

Der eingewachsene Zwilling – Dermoidzyste und Theratom 110

Gehirntumor 111

Verwachsungen an den Geschlechtsorganen 112

2. Psychosomatische Auswirkungen 113

Schwindelanfälle 113

Enge in der Brust/Herzschmerz 113

Panikattacken, Zitterkrämpfe, Herzrasen, Schüttelfrost und Todesangst 113

Panikattacken 114

Schüttelfrost und Zähneklappern 115

Hauterkrankungen 117

Koliken 117

Weitere psychosomatische Störungen 118

3. Psychische Auswirkungen des frühen Verlustes 119

Schuldgefühle 119

Schuldgefühle – weil man mehr Glück hat als der Andere 119

Schuldgefühle – weil man dem Anderen Platz weggenommen hat und er deswegen gestorben ist 119

Dieters Schuldgefühle 120

Schuldgefühle – weil man den Anderen „verschlungen“ hat 121

Schuldgefühle – weil der Überlebende dem Anderen nicht helfen konnte und ihn nicht am Leben halten konnte 121

Einsamkeit 122

Einsamkeit und Depression 124

Wochenbettdepressionen 124

Depressionen – Mein erster Winter seit 10 Jahren ohne Depression 125

An Freunden „kleben“ 125

Kraftlosigkeit 125

Chronische Müdigkeit und Schlafkrankheit (Narkolepsie) 126

Verfolgungsgefühle, Angst vor Berührungen und

Panik im Fahrstuhl 127

Eifersucht 127

Träume vom Mörder und seinem Opfer 127

Hauthunger 128

Neigung zu schweren Fehlschlägen und Misserfolgen im Beruf 130

Schwierigkeiten, Kinder zu bekommen 130

Die Sehnsucht in den Tod – zu dem verlorenen Zwilling 131

16 Mit einem Bein beim Zwilling im Totenreich 132

Janina hat Diabetes 133

17 Die rechte und die linke Gehirnhälfte bei Zwillingen 135

Zwillinge sind nicht gleich, nicht einmal eineiige 135

Der kleine Peter und seine Rechenschwäche 137

18 Schwierigkeiten im Leben des allein geborenen Zwillings 139

- Bei allein geborene Zwillinge spiegelt sich der Andere im Alltag wieder 139
- Der Beruf 141
- Bin ich erfolgreich, verrate ich meine Zwillingsschwester – Kathrin 142
- Die Seele wurde mir bei der Abtreibung aus dem Leib gerissen – Barbara 142
- Tiere ersetzen den fehlenden Zwilling 143
- Sophias Hund 143
- Der Tod von Janinas Katze 144
- Das Pferd 144
- Die große Suche nach dem Zwilling in der weiten Welt 145
- In der Schwulensauna – Christoph 146
- Das Loch in Aura – Charlottes seelischer Hunger 147
- Wenn der Tod eines Nahestehenden die Erinnerung an die große Katastrophe aufweckt 149
- Meine Oma ist gestorben – Monika 149
- Gewaltige Eifersucht – Doris 150
- Ekel vor sich und vor dem Partner – Monique 152

19 Beziehungen: Allein geborene Zwillinge lieben anders 155

- Einige allein geborene Zwillinge suchen tiefe Nähe in der Partnerschaft – Der „Schmelzzwilling“ 161
- Andere allein geborene Zwillinge vermeiden tiefe Nähe in der Partnerschaft – Der „Fluchtwilling“ 162
- Jeder kann nur nach seiner eigenen „Beziehungsmelodie“ leben 163
- Endlich die richtige Frau gefunden – Hermann 164
- Die verzweifelte Suche nach Nähe – Andrea erzählt 165
- Wenn eine Trennung nicht gelingt – Johannes 167
- Wenn nur einer den anderen begehrt – Heiner erzählt 169
- Nicht mit Dir und nicht ohne Dich – Gabriele erzählt 170

Zwölf Jahre ohne Partner – Kathrin 173

Die Dreiecksbeziehung – Marianne erzählt 173

20 Schwierigen Kindern fehlt manchmal der Zwilling 175

Françoise kann nachts nicht schlafen 176

Bob, das „Ritalin-Kind“ 178

Der verlorene Zwilling in Kinderzeichnungen 179

21 Wenn Eltern einen Zwilling verloren haben 181

Wenn Eltern ihr Kind zu sehr lieben 181

Natascha vertritt den Zwilling für ihren Vater 183

Übung: Ein Kind mit Elternkraft oder als Zwillingersatz halten 184

Gefärbte Haare, um die verlorene Zwillingsschwester der Mutter zu ersetzen – Colette erzählt 184

Wenn allein geborene Zwillinge Mutter werden 185

Eine andere Dynamik im Vergleich: Manchmal vertreten Kinder die Jugendliebe 187

Verwirrung in der Mutter-Kind-Beziehung 188

Irene hat Migräne – ihr fehlt Halt von der Mutter 188

Panik, keine gute Mutter zu sein – Nadja 190

22 Der fehlende Zwilling in Verbindung mit weiteren seelischen Belastungen 192

Der schwule „Busenfreund“ – Monika 192

Halt im Leben – Anja 194

Kein Liebesglück mit der schönsten Frau der Welt – Hans 195

Manche Autisten haben einen Zwilling verloren 196

Manche Magersüchtige haben einen Zwilling verloren 197

Allein geborene Zwillinge und Drogen 198

Tanzen und Kuscheln: Renata erzählt 199

Angstzustände nach Einnahme von LSD: Leon erzählt 199

23 Den verlorenen Zwilling wiederentdecken 201

Wie können wir wissen, ob jemand einen Zwilling verloren hat? 201

1) Innere Bilderreisen 203

2) Körperliche Erfahrungen in der Regression:

Das Erleben in der Gebärmutter szenisch nachstellen 206

3) Familienaufstellungen 207

4) Kinesiologischer Muskeltest 208

5) Warmwasser-Tiefenentspannung (Aqua-Release®, Watsu®, AquaVida ...) 209

Rebeka erzählt von einer Aqua-Release®-Sitzung in den Quellen von Satumia 210

6) Arbeit am Tonfeld – Regressionstherapie mit feuchtem Ton 211

Mama ich bin so einsam 211

7) Rebirthing/Holotropes Atmen 213

Kann man diese Methoden auch bei Kindern anwenden? 213

24 Auf dem Weg zur Heilung 215

Der Andere 216

Nicht jeder verlorene Zwilling wiegt gleich schwer 218

Die Heilung des inneren Schockzustandes 218

Homöopathische Arzneimittel 219

Klopfen von Akupunktur-Druckpunkten 220

Unterstützung von Schockheilung über die Augenmuskulatur 221

Feinstoffliche Energiearbeit/tachyonisierte Heilsteine 222

Damit die Schuldgefühle aufhören 223

Heilsame Rituale 225

Vorsicht vor Elefanten im Porzellanladen 228

Das schwere Schicksal mancher allein geborener Zwillinge 229

Jaqueline 230

Wenn jemand seine Erfahrung eines Zwillings wieder bezweifelt oder abschneidet 231

Andere Ereignisse, die scheinbar ähnlich wirken wie
ein verlorener Zwilling 232
Von der Todessehnsucht zum Lebenshunger 234
Interview mit Lara: 234

25 Du hast mich niemals wirklich verlassen 239

26 Künstler, Einfühlsame, Weise
Die Stärken des überlebenden Zwillings 242

27 Musiker auf der Suche nach dem verlorenen Zwilling 244
Die heimliche Sehnsucht Michael Jacksons 244
Sehnsucht in Songtexten 244
Georges Moustaki – Ma solitude 245
Leonard Cohen – Suzanne 246
Alfred Ramoda Austermann – Sehnsucht 247
Udo Lindenberg – Stark wie zwei/Ich zieh meinen Hut 248
Herbert Grönemeyer – Demo 251
Silly – Tamara Danz – Asyl im Paradies 252
Cat Stevens/Yussuf Islam – My Lady d'Arbanville 253

28 Verlorene Zwillinge in Märchen 254
Brüderchen und Schwesterchen 254
Rapunzel 256

29 Aus Leserbriefen an die Autoren 260

Schlusswort 284

Autoren 286
Alfred Ramoda Austermann 286
Bettina Austermann 286

Danksagung 287

Quellenverzeichnis und Literaturhinweise 288