

LESEPROBE



Einleitung

Sinn und Zweck dieses Buches ist, anhand meiner Geschichte die Folgen, die Auswirkungen, die Muster des Zwillingsverlustes aufzuzeigen und für das Thema zu sensibilisieren.

Ich könnte noch sehr vieles meiner Geschichte anhängen und ins Detail gehen. All dies würde aber den Rahmen sprengen. Ich wollte keine Biographie schreiben.

Diese Geschichte hat sich im Jahre 2015 während einer Nacht, in ein paar Stunden niedergeschrieben – vom Anfang bis zum Ende. Ich hatte schon dazumal den Impuls, meine Geschichte nach außen zu tragen. Ich hatte aber bislang nie den Mut dazu.

Mit meiner Geschichte möchte ich einerseits Bewusstsein schaffen und andererseits Leid ersparen. Ja, ohne das Wissen um den Zwillingsverlust ist das Leben sehr leidvoll.

Der Körper (Körperwissen) weiß ja um diese Erfahrung. Erst wenn das Körperwissen in das Kopfwissen steigen kann, damit sich beides verbindet, entsteht Entspannung im System. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass das Leben leichter wird. Es ist leichter geworden, weil ich nun weiß, warum ich so bin, wie ich eben bin und warum ich in gewissen Situationen so handle, wie ich eben handle und nicht anders. Aus diesem Kopfwissen heraus war es mir möglich, geduldiger mit mir zu werden, mehr Verständnis für mein So-Sein, meine

Handlungen und meine Gedanken aufzubringen und vor allem, mich aufgrund dieses (Kopf)Wissens zu verändern!

Es ist ein Buch, von einer Betroffenen, für Betroffene. In der Aufstellungsarbeit zeigt sich sehr deutlich, dass sehr viele von einem Zwillingsverlust betroffen sind. Es braucht die Sensibilität der Aufstellungsleiterin/des Aufstellungsleiters, um auf das Thema zu kommen.

Was ich mir wünsche?

Ich wünsche mir, dass die Thematik des „Zwillingsverlustes“ ernst(er) genommen wird: von Müttern, Vätern, Lehrern, Hebammen, Ärzten, Therapeuten, Kindergarten-pädagogen....und vor allem vom Betroffenen selbst.

Und ich wünsche mir, dass ein fundiertes Wissen darüber besteht. Wir wissen in der heutigen Zeit sehr viel über Raumforschung, Quantenphysik, über technische Zusammenhänge. Aber darüber, was es heißt, neben sich – ganz nahe – den Tod mitzuerleben – das Fruchtwasser aufzunehmen, in dem sich der Zwilling aufgelöst hat oder neben dem verstorbenen „Klumpen“ sein zu müssen, darüber machen sich nicht viele Gedanken. Und für den Überlebenden heißt es: nicht weg können, nicht flüchten können, völlig allein zu sein mit dieser Erfahrung. Die Mutter weiß oft selber nichts von diesem Drama oder nichts von einem Zwilling.

Für den Überlebenden gibt es nur eine Möglichkeit: zu Erstarren.

Erst wenn du die Geschichte eines Menschen kennst, weißt du, warum er so ist, wie er eben ist.

Unsere Existenz beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern bereits mit der Zeugung. Auch wenn die Zeit im Mutterleib oft sehr paradiesisch dargestellt wird, kann es auch die Hölle sein. Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir bereits 9 Monate hinter uns und damit 9 Monate Geschichte, Erfahrungen, Prägungen.

Ich vermeide es, über Trauma oder Traumafolgestörungen zu sprechen. Es bringt uns nicht weiter. Oft braucht der Verstand jedoch seine Antworten, um loslassen zu können. Hier erlaube ich mir auf das Literaturverzeichnis zu verweisen.

Deshalb möchte ich mit meinem Buch nicht wiederholen, was andere Autoren - auch als Therapeuten - sehr gut herausgearbeitet haben.

Mein Schwerpunkt soll darauf liegen, was ich als (Über)Lebender Zwilling tun kann, um die Erfahrung zu integrieren, damit Heilung entstehen und sich FREUDE ausbreiten darf.

Jede einzelne dieser Methode habe ich an mir selber erprobt, erforscht und das für mich wichtige herausgeholt.

Mir ist klar, dass sich über jeden einzelnen Themenbereich ein eigenes Buch schreiben ließe.

Mir geht es jedoch darum, Möglichkeiten aufzuzeigen und dabei den Fokus wegzunehmen von der Verlusterfahrung, vom Mangel hin zum Leben, zur Lebendigkeit, zur Fülle und zur Freude.

Ich möchte als Betroffene Mut machen, sich dem Thema zu stellen.

Mir ist eines wichtig – auch wenn es jetzt hart klingen mag: es geht nicht darum, was du erlebt hast, sondern darum, was du aus dem machst, was du erlebt hast.

Was hast du aus deiner Geschichte gemacht?

*„Trauma kann die Hölle auf Erden sein, aber ein aufgelöstes Trauma
ist ein Geschenk der Götter.“*

Peter Levine

Ich habe die Ansprache der „Du-Form“ gewählt, da diese viel persönlicher ist als die „Sie-Form“. Unser Unterbewusstsein kann die „Du-Form“ besser annehmen als die unpersönliche „Sie-Form“.

Meine Geschichte ein Erfahrungs- und Tatsachenbericht

Anlässlich der Weiterbildung zur „Leitung von Geburtsseminaren“ erhielten wir die Aufgabenstellung entweder eine Rezension eines Fachbuches zum Thema zu schreiben oder unsere eigene Erfahrung zu den Anfängen unseres Lebens zu reflektieren.

Für mich war sofort klar, dass ich einen Bericht über ein Buch zum Thema „Verlorener Zwilling“ schreiben werde, zumal ich ja selber davon betroffen bin. Vor ein paar Jahren habe ich bereits das Buch von *Barbara Schlochow (2011)* „*Gesucht: Mein verlorener Zwilling. Liebe und Tod am Beginn des Lebens*“ gelesen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass ich selber davon betroffen bin. Aber immer, wenn ich in diesem Buch las, kamen mir die Tränen vor Schmerz und vor Sehnsucht. Ab da war mir klar, dass das Thema etwas mit mir zu tun hat.

Zur Vorbereitung auf meine Arbeit begann ich erneut in diesem Buch zu lesen. Nach den ersten paar Seiten war mir bereits klar: Nein, es wird keine Rezension über das Buch, in dem viele

Erfahrungsberichte niedergeschrieben wurden. Es wird eine Arbeit zu meinen eigenen Erfahrungen werden.

Je länger ich im Buch las, umso öfter musste ich Pausen einlegen, da viele Sätze in mir aufstiegen und meine eigene Geschichte erzählten. Es war mir klar, dass ich diese Sätze niederschreiben muss.

Dann kamen noch Gedanken wie: kann ich meine Geschichte anderen zumuten, meine Gedanken unverblümt äußern, klar und ehrlich? Was werden andere darüber denken?

Eigentlich alles völlig unwichtige Fragen, geht es doch auch darum, meine eigene Geschichte niederzuschreiben. Und die Antwort auf meine Fragen lautete dann: JA, ich kann mich und meine Geschichte anderen zumuten.

Aus der narrativen Psychotherapie ist ja bekannt, wie heilsam das Schreiben der eigenen Lebensgeschichte ist.

Es begann alles am Morgen zum Muttertag im Jahre 1973, als sich meine Mutter und mein Vater vereinigten. In den Meditationen habe ich diese Vereinigung als sehr neutral und nüchtern erlebt. Die Trennung von meinen Freunden, meiner Familie aus der geistigen Welt habe ich als sehr, sehr schmerzhaft empfunden. In der Selbsterfahrung bin ich unter diesem Trennungsschmerz „zusammengebrochen“. Es war für mich völlig klar, dass ich in die irdische Welt eintauchen muss, aber es war auch die Klarheit darüber, dass ich dies nicht alleine machen/bewältigen werde. Um diesen Schritt nicht alleine zu wagen und gehen zu müssen, hat mich mein Zwillingbruder begleitet und unterstützt. Es war ein gutes und beruhigendes Gefühl, nicht alleine zu sein und ihn an meiner Seite zu spüren. Ja, der körperliche Kontakt mit ihm war mir sehr wichtig, sein Spüren, das aneinander reiben, Widerstand zu haben...in dieser Verschmelzung aufzugehen, Glück zu empfinden, Eins sein, Geborgenheit wahrzunehmen, wortlos zu kommunizieren....

Dieser Zustand der Glückseligkeit fand irgendwann sein Ende: „Es ist eine traurige Erfahrung für alle Menschen, wenn dieser Seelenbegleiter, mit dem wir uns so innig und wortlos verbunden fühlen, uns in den ersten Stunden, Tagen oder Wochen nach der Zeugung wieder verlässt, wenn seine Aufgabe erfüllt ist und wir uns entschieden haben, in dieser Welt, bei diesen Eltern zu bleiben.“ (*Schlochow (2011): Gesucht: Mein verlorener Zwilling, S. 7*)