Ergebnisse und Erkenntnisse der Forschungsgruppe „Allein geborener Zwilling/ Mehrling“ der DGfS Akademie

Elke Forster-Mahle, Jutta Barth und Ursula Hadasch

Die Ziele unserer Forschungsgruppe, die im September 2019 im Rahmen der Gründung der DGfS Akademie ihre Arbeit aufgenommen hat, sind folgende:
Unsere Intention ist es, psychologische Fachkreise wie auch gesellschaftlich relevante Institutionen mit diesem Phänomen und den Auswirkungen im Leben davon betroffener Menschen aufmerksam zu machen. Aus unserer langjährigen und vielfältigen Praxiserfahrung können Klient*innen Ressourcen mobilisieren und positive Veränderungen in ihrem Leben vornehmen, wenn sie die Zusammenhänge zwischen ihren psychischen Belastungen und diesem Phänomen verstehen. Daher sammeln wir in einem ersten Schritt unterschiedlichste Fallbeispiele.

Grundlegende Gedanken

Zu Beginn einer Schwangerschaft scheint das Leben an sich sehr großzügig zu sein, indem es vielfach eine Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaft anlegt. Nicht zuletzt durch menschliche Interventionen in Form von Hormonbehandlungen und/oder künstlichen Befruchtungen kommt es häufiger zu Mehrlingsschwangerschaften (Austermann, S. 56 ff.). Vor diesem Hintergrund interessiert uns in unserer Gruppe vor allem, welche Auswirkungen das Abgehen des einen Zwillings auf das Leben des allein gebliebenen Zwillings hat. (Der Begriff Zwilling beinhaltet in diesem Beitrag auch Drillinge bzw. Mehrlinge.)

Die Gegenwart des Zwillings wird über die Sinne wahrgenommen, wie Alfred R. Austermann (2006, S. 20) beschreibt: „Noch vor der 6. Schwangerschaftswoche hört der eine den Blutkreislauf des anderen, noch bevor sein Herz anfängt zu schlagen.“ Es kann jedoch vorkommen, dass einer oder zwei der Embryos bereits vor der zwölften Schwangerschaftswoche – meist ohne dass die Mutter dies bemerkt – „abgeht“. Blutungen – selbst leichte – werden häufig nicht assoziiert mit einem „Abgang“, der weitreichende Auswirkungen auf den Verbleibenden und schließlich Alleingeborenen haben kann. Der Verlust des Zwillings kann auf der Körper-/Zellebene gespeichert werden und kann tiefgreifend, oft lebenslang wirken.

Unsere Recherchen zielen darauf ab, Klarheit zu gewinnen über mögliche Auswirkungen sowohl auf das Ich-Bewusstsein als auch das Wir-Bewusstsein von Betroffenen. Mit Wir-Bewusstsein meinen wir, dass Zwillinge unbewusst in einer Art „Wir“ denken und wahrnehmen. Sie fragen eher: „Wie geht es dir mit mir?“ Sie tun alles für die anderen und vergessen sich selbst dabei. Stattdessen gilt es, eine Entwicklung zu fördern, die es ihnen erlaubt, zu fragen: „Wie geht es mir mit dir?“, also von einem Wir-Bewusstsein in ein Ich-Bewusstsein zu kommen.

Nicht selten fiel uns im Rahmen einer Einzelberatung, Einzeltherapie oder in einer Gruppenaufstellung auf, dass allein geborene Menschen zu folgenden Tendenzen neigen:

- Einsamkeitsgefühlen
- Mutterproblematiken (wie Muttergroll oder Muttersymbiose)
- Bindungsunfähigkeit
- Sabotage wichtiger Beziehungen
- Depressionen
- Angstzustände
- große Verlustängste

Wir gehen davon aus, dass in der Plazenta, zumindest feinstofflich betrachtet, noch der verstorbene Embryo „mitschwingt", und so scheint es, als ob sich der Lebende ‚weigern' würde, allein auf die Welt zu kommen – wir deuten ein häufig beobachtetes Phänomen in Aufstellungen, in dem allein gebliebene Zwillinge ihr Leben ohne das Geschwister unbewusst gar nicht leben wollen.

Mögliche Auswirkungen dieser Thematik können sich später manifestieren, unter anderem in Form von Entwicklungsverzögerungen des Lebenden; vermutlich, weil dieser Themen des anderen übernimmt. Man könnte sagen: Der Alleingeborene lebt das Leben des „verlorenen" Geschwisters in einem gewissen Maße mit und nimmt seinen eigenen Platz im Leben nicht gänzlich ein.

Wie lässt sich das Phänomen „allein geborener Zwilling" nachweisen?

Zum einen erinnerten sich Mütter an eine Fehl- bzw. Totgeburt während der Schwangerschaft; zum anderen konnte in vielen Fällen die Zwillingshypothese ärztlicherseits nachgewiesen werden in Form von körperlichen Phänomenen wie Zysten mit eingewachsenen Zähnen und Haaren, knöchernen Veränderungen am Ende der Wirbelsäule, einer dritten/vierten Brustwarze oder mumifizierten Föten, die im Rahmen einer Operation im Körper des Alleingeborenen entdeckt wurden. Auch kommt es vor, dass ein lebendes und ein totes Kind geboren werden. Wie wir von Hebammen erfahren haben, wird einer Mutter häufig bei der Geburt verschwiegen, dass eine zweite Plazenta oder ein abgestorbener Fötus in der Gebärmutterwand vorhanden ist. Fälle aus unserer Praxis belegen, dass es oftmals im Familiensystem bereits Zwillinge gegeben hat.

Was die Forschung zum Thema „allein geborener Zwilling" sagt

Die Forschungsdisziplin, die sich mit dem Phänomen „allein geborener Zwilling" wissenschaftlich beschäftigt, gehört in die Bereiche der Psychologie und Neurowissenschaft. Sie beschäftigt sich mit dem überlebenden Zwilling/Mehrling als auch mit dem Zwilling/Mehrling, der während der Schwangerschaft – entweder im Mutterleib oder kurz nach der Geburt – verstorben ist.

Sowohl die empirische Forschung als auch unsere Erfahrungen und Erkenntnisse zu dieser Thematik weisen darauf hin, dass die Auswirkungen dieses Verlustes auf den lebenden Zwilling einen starken Einfluss auf dessen Persönlichkeit und sein Verhalten im späteren Leben haben können. Ein Beispiel hierfür ist: Der überlebende Zwilling hat die Tendenz, im Verlauf der Schwangerschaft und aufgrund der Existenz eines weiteren Lebewesens ein *Wir-Bewusstsein* zu entwickeln, das es ihm später erschwert, ein Ich-Bewusstsein voll und ganz zu entfalten. Dies kann zu einer starken emotionalen Bindung an den verlorenen Zwilling führen, die sich oft auf das gesamte Leben des überlebenden Zwillings auswirkt, wie z. B. in dessen Partnerschaft oder durch Partnerlosigkeit.

Andererseits kann der Verlust eines Zwillings auch zu einem verstärkten *Ich-Bewusstsein* führen, bei dem der überlebende Zwilling sich stärker auf sich selbst konzentriert und eine weniger ausgeprägte Bindung an den verlorenen Zwilling entwickelt, was wiederum zu einer Reihe von Problemen führen kann, wie z. B. Schwierigkeiten bei der Entwicklung von engen Beziehungen und einer geringeren Resilienz im Umgang mit Stress und Traumata.

Beratung und Therapie

Uns war und ist es wichtig zu erörtern, wie man in der Beratung und Therapie einen adäquaten Umgang mit Betroffenen gestalten kann, um ihre Identität und ihr Selbstbild zu stärken.
Dazu eignen sich aus unserer Erfahrung unter anderem folgende Formate:

- Familienaufstellungen inklusive Geschwisterkonstellationen
- Verdeckte Aufstellungen
- Arbeit mit dem Systembrett
- Arbeiten mit Bodenankern

Außerdem haben Peter Bourquin und Carmen Cortéz eine Acht-Punkte-Liste zur Integration dieses Phänomens veröffentlicht, die wir für sehr nützlich halten. Sie beschreibt im Grunde den Weg, den jede gelingende Integrationsleistung von Trauma zurücklegen muss, vom Bewusstsein des Problems über die Anerkennung, die Abgrenzungsleistungen bis hin zu Schritten einer neuen Freiheit und Ganzheit mit sich selbst (Bourquin und Cortéz, 2016, S. 145 ff.).

Eine ganz andere Perspektive auf Heilung nehmen westafrikanische Menschen ein, wenn sie mit dem Zwillingstrauma umgehen. Sie geben zum Beispiel dem verlorenen oder gestorbenen Zwilling einen Platz im Ahnenreigen durch eine geschnitzte Holzfigur. In diesem Zusammenhang weisen wir gerne auf den lesenswerten Artikel von Bourquin (2009, S. 76 f.). in der „Praxis der Systemaufstellung" hin.

Körperliche Symptome

Neben den psychosomatischen können auch die körperlichen Auswirkungen des frühen Verlustes sehr vielfältig sein, wie Alfred und Bettina Austermann darlegen (2009, S. 109 ff.). Wir führen hier nur einige auf, die Liste umfasst mehr als 25 Symptome: Müdigkeit bis hin zu Chronic fatigue (in der Extremform), Störungen des Herz-Kreislauf-Systems (Bluthochdruck, Atemschwierigkeiten), Tumoren, einige gynäkologische Symptome (Endometriose, Zysten) oder Autoimmunerkrankungen.
Weitere Informationen finden Sie auf der DGfS-Website, hier ist unsere Forschungsgruppe vertreten unter: *Akademie > Forschungsgruppe „Allein geborener Zwilling/Mehrling"*. Ein Selbsttest für interessierte Leser*innen ist hier auch zu finden. Des Weiteren stellen wir unsere Leseempfehlungen unter die Quellenangaben.

Gerne würden wir unseren Forschungskreis erweitern und freuen uns auf Sie/dich.
Wir sind offen für neue Perspektiven und Ideen.

Elke Forster-Mahle
forster-mahle.de

Ursula Hadasch
ursulahadasch.de

Literatur

Austermann, A. R., Austermann, B. (2006): Das Drama im Mutterleib – Der verlorene Zwilling (3. Aufl.). Berlin: Königsweg Verlag.

Bourquin, P., Cortés, C. (2016): Der allein gebliebene Zwilling (2. Aufl.). Köln: Innenwelt Verlag.

Bourquin, P., Über den Zwillingskult in Westafrika. Praxis der Systemaufstellung 1/2009, 76–78. Heidelberg: Carl-Auer Verlag (vergriffen). Verfügbar unter: https://www.praxis-der-systemaufstellung.de/print-archiv.html. Zugriff: 6. Juni 2023.

Empfehlenswerte Bücher zum Thema „allein geborener Zwilling":

Austermann, A., Austermann, B. (Hrsg.), (2013): Ich habe meinen Zwilling verloren. Alleingeborene erzählen. Eine Entdeckungsreise für Suchende. Berlin: Königsweg Verlag.

Haintz, M., Dr. (2016): Allein geborener Zwilling – Hochsensibilität im neuen Licht. Selbstheilung in Liebe dank der Sternenkinder jenseits der Regenbogenbrücke. Lengede: Angelina Schulze Verlag.

Steinemann, E. (2006): Der verlorene Zwilling – Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann (10. Aufl.). München: Kösel-Verlag.

Thurmann, I.-M., Fischer, U. (2010): Am Anfang waren wir zu zweit. Ein Buch für verlassene Zwillingskinder. Frankfurt: Mabuse-Verlag.

Alberti, B. (2005): Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen (9. Aufl.). München: Kösel-Verlag.