

# Der Heilungsweg eines allein gebliebenen Zwilling

Peter Bourquin

*Ich ließ meinen Engel lange nicht los,  
und er verarmte mir in den Armen  
und wurde klein, und ich wurde groß:  
und auf einmal war ich das Erbarmen  
und er eine zitternde Bitte bloß.  
Da hab ich ihm seinen Himmel gegeben, –  
und er ließ mir das Nahe, daraus er entwand;  
er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,  
und wir haben langsam einander erkannt ...*

Rainer Maria Rilke

Im Folgenden werde ich die verschiedenen Etappen beschreiben, die ein allein gebliebener Zwilling innerlich durchläuft, wenn er sich auf seinen Weg zur Heilung macht. Auch wenn ich hierfür diesen Prozess in acht Schritten strukturiere, ist er in der einzigartigen Wirklichkeit einer jeden Person keineswegs linear. Es ist durchaus möglich, dass sich der Betroffene bei diesen Etappen vor- und zurückbewegt oder dass mehrere gleichzeitig geschehen. Meine Absicht ist lediglich, hier die verschiedenen Aspekte aufzuzeigen, die mir für die Integrierung dieser Erfahrung wesentlich erscheinen.

Es ist eine Zusammenfassung all dessen, was ich im Laufe der Jahre sowohl im therapeutischen Prozess meiner Klienten wie auch in meinem eigenen Leben beobachten konnte. Das bedeutet nicht, dass dies für jeden gleichermaßen gültig sein muss, doch glaube ich, dass es als eine Art Reiseplan dienen kann, der den betroffenen Personen Orientierungshilfe auf ihrem Weg bietet, der seine Zeit braucht, in der Regel mehrere Jahre. Meiner Erfahrung nach reicht es üblicherweise nicht aus, sich einfach von seinem toten Zwilling zu verabschieden und ihn hinter sich zu lassen, so wie man es beispielsweise in einer Aufstellung machen könnte. Das geht zu schnell und wird nur von dem erwachsenen Anteil des Betroffenen vollzogen, ändert aber nichts oder wenig an seinem grundlegenden Empfinden. Es gilt, sich vor Augen zu halten, dass es sich um die allererste Beziehung seines Lebens handelt. Dies gibt ihr ein prägendes Gewicht, das sie von anderen Beziehungen unterscheidet. Damit Heilung als integrierende, ganz machende Erfahrung geschehen kann, ist es wichtig, seinen Zwilling erst einmal willkommen zu heißen und diese Beziehung in ihren vielfältigen Aspekten kennenzulernen, ehe man sich dann von ihm verabschieden kann.

- Der erste Schritt ist die Entdeckung, dass man ein Zwilling ist, sowie der Bedeutung, der Entdeckung, die das für das eigene Leben hat. Die meisten allein gebliebenen

Zwillinge wissen nicht, das sie es sind. Man fühlt sich anders als die anderen, ohne zu wissen, warum. Viele Gefühle, Gewohnheiten und Erlebnisse erscheinen inkongruent und ohne Sinn. Die Entdeckung, ein Zwilling zu sein, bedeutet deshalb einen Meilenstein im Leben vieler allein gebliebener Zwillinge. Man beginnt sich der Bedeutung dieser Tatsache für sein eigenes Leben bewusst zu werden. Die erste Beziehung seines Lebens hatte man mit seinem Zwilling, sogar noch vor der Mutter. Die Einheit mit seinem Zwilling gelebt und nachfolgend seinen Verlust erlitten zu haben prägt einen Menschen nachhaltig und beeinflusst seinen Lebensplan. Alte beständige Grundgefühle der Einsamkeit, Sehnsucht, Traurigkeit, Wut, Schuld und Verantwortung sowie das Gefühl, dass etwas oder jemand fehlt, haben hier ihren Ursprung. Bislang unzusammenhängende Teile und Erfahrungen eines Selbst machen plötzlich Sinn, und es öffnet sich ein neuer Weg, um die eigene Wirklichkeit zu begreifen.

- Von der Vermutung zur Gewissheit ist der zweite Schritt. Oftmals zweifelt der Betreffende eine Zeit lang, ob er nun wirklich ein Zwilling ist oder nicht, und ob seine Schwierigkeiten im Leben damit zusammenhängen. Obgleich sich dadurch vieles erklärt, klingt es doch befremdlich. Die allgemeine Unkenntnis in unserer Gesellschaft wie auch in der Psychologie bezüglich des allein gebliebenen Zwillinges ist da nicht eben hilfreich. Selten gibt es die Bestätigung durch einen definitiven biologischen Nachweis. Doch je länger einer forscht, umso mehr entdeckt er. Keiner weiß um die Wahrheit seiner Lebensgeschichte mehr als einer selbst, da er sie gespeichert in seiner Zellerinnerung in sich trägt. Hinweise wie die eigenen Verhaltensweisen, Gefühle, Erinnerungen, Körperempfindungen, Träume, Zeichnungen, Erzählungen oder Gedichte, dazu vielleicht einige Informationen bezüglich seiner Schwangerschaft und Geburt, etc. überzeugen ihn immer mehr. Schließlich gelangt man möglicherweise zu dem Punkt, an dem einer die eigene Wirklichkeit annimmt und nicht länger infrage stellt.
- Es gilt, eine Beziehung zu seinem Zwilling aufzubauen. Der Betreffende wird sich bewusst, dass es da eine sehr nahe und geliebte Person gibt, die er lange vermisst und nach der er sich gesehnt hatte, und dass es möglich ist, zu ihr in Beziehung zu treten, sie zu spüren, mit ihr zu reden. Es ist wichtig, seinem Zwilling einen Namen zu geben. Auch könnte ebenso von Hilfe sein, stellvertretend für ihn ein Objekt, wie zum Beispiel ein Kuscheltier oder Kissen, in seinem Bett zu haben. Auf diese Weise kommt einer in Kontakt mit seiner ‚Zwillingsseele‘, die er bislang immer im Außen gesucht hatte. Viele allein gebliebene Zwillinge leben diese Beziehung anfangs mit zwiespältigen Gefühlen, zwischen der Sehnsucht und der Liebe einerseits und der Angst und dem Schmerz andererseits. Darin spiegeln sich ihre zwei ältesten und tiefsten Erinnerungen wider: die innige Einheit und der schmerzliche Verlust. Doch wenn einer erst einmal seine Angst überwindet und sich auf diese Begegnung einlässt, indem er durch seine alte Erinnerung vom Schmerz der damaligen Trennung hindurchgeht und sich der liebevollen Begegnung mit seinem Zwilling hingibt, dann füllt sich zum ersten Male jene Leere, die er sein ganzes Leben lang in seiner Seele gespürt hatte. Er fühlt sich ganz. Die Suche hat zu guter Letzt ein Ende. In der Folge pflegt er die Beziehung zu seinem Zwilling, bis sich die Erfahrung des Wohlbefindens im Kontakt mit ihm ständig einstellt.

- Das Anerkennen seines Zwillinges ist ein entscheidender Vollzug, denn dies macht es zugleich möglich, sich von ihm abzugrenzen und zu unterscheiden. Ist das bereits ein notwendiger Vorgang zwischen lebenden Zwillingen – „ich bin ich, und du bist du“ –, so ist es für einen allein gebliebenen Zwilling unabdingbar, denn aus der unbewussten Identifizierung mit seinem toten Geschwister erwächst eine – manchmal gar extreme – begrenzende Art, das eigene Leben zu leben.

Es hilft ihm auch, zwischen seinen eigenen Gefühlen und dem des anderen zu unterscheiden. Gefühle wie unsichtbar zu sein, nirgendwo hinzugehören, nicht beachtet zu werden, verschwinden zu wollen, eigentlich tot sein zu sollen, etc. haben mit den Erfahrungen seines Zwillinges zu tun und nicht mit ihm selbst. Somit kann man damit beginnen, das Durcheinander seiner Gefühlswelt aufzulösen und sich besser zu verstehen.

Man wird sich zudem einiger Glaubenssätze und Postulate über sich und das Leben bewusst, die sich aufgrund der Erfahrung im Mutterleib gebildet hatten und die jetzt auf Herz und Nieren geprüft werden können. Um ein Beispiel zu geben: Ein „Ich bin schuldig, denn ich habe nicht genügend gemacht, um den anderen zurückzuhalten und zu retten“ wird zu „es hatte nichts mit mir zu tun, und es lag nicht in meinen Händen, ich war noch ganz klein“. Zu diesem neuen Verständnis kann auch beitragen, dass in therapeutischen Erfahrungen, die zum Beispiel in Aufstellungen oder Rückführungen gemacht werden, das tote Geschwister in aller Regel keinen Vorwurf diesbezüglich seinem lebenden Halbzwilling gegenüber zeigt, sondern ein liebevolles und wohlwollendes Gefühl für ihn. Dank solcher Erfahrungen bleibt es nicht allein bei einer gedanklichen Reflexion, sondern wird auch auf der gefühlsmäßigen und körperlichen Ebene zu einem inneren heilsamen Erleben.

- Ein weiterer Schritt besteht darin, seine innere und seine äußere Welt zusammenzubringen. Viele allein gebliebene Zwillinge haben ihr Leben in gewisser Weise abwesend gelebt – beispielsweise mittels häufigem Wohnungswechsel oder Wechsel des Arbeitsplatzes, des Vermeiden naher Beziehungen, einer Depression, Arbeitswut, oder einer spirituellen Suche –, während sie im Grunde ihren verlorenen Zwilling gesucht haben. Der Betreffende trug unbewusst das Bild in sich, dass er, um seinem Zwilling nahe zu sein, der Welt entsagen müsse und umgekehrt. Jetzt lernt er, dass sein Zwilling ihn überallhin begleitet und dass es in keiner Weise ein Verrat an ihm ist, wenn er sich auf andere Menschen nahe einlässt. Er muss sich nicht länger zwischen seinen Lieben entscheiden.

- Es kommt der Moment, an dem man merkt, dass es einem gut geht und man sich ebenso seinem Zwilling gegenüber ruhig und gelassen fühlt. Doch in seinem Inneren gibt es ein kleines, noch nicht einmal geborenes Baby, das man selbst einmal gewesen ist und welches sich dadurch, dass es den Tod seines Zwillinges aus nächster Nähe erlitten hat, oftmals in einem Schockzustand sowie in einem Gefühl der Einsamkeit, des Unverständnisses und einer abgrundtiefen Traurigkeit befindet. Dann ist es wichtig, sich diesem kleinen Wesen in einem selbst zuzuwenden, es zu pflegen, zu trösten und lieb zu haben, bis es sich allmählich wieder wohlfühlt.

Eine gute Ergänzung dazu kann eine zusätzliche Behandlung mit einer Methode zur Heilung erlittener Traumata sein, wie beispielsweise EMDR, Brainspotting oder

Somatic Experience, um die alten Erinnerungen zu modifizieren und emotionale und energetische Blockaden im Körper aufzulösen. Dies trägt dazu bei, mehr in der Gegenwart zu leben. Einer gewinnt dadurch an Präsenz.

- Schließlich entdeckt der Betreffende, dass es in der Beziehung zu seinem Zwilling einen gefühlsmäßig lebendigen sowie einen toten Anteil gibt, und beginnt, sie zu unterscheiden. Dazu möchte ich ein Beispiel geben: Wenn ich einmal 80 Jahre alt sein werde, ‚leben‘ meine Eltern in meiner Erinnerung weiter, obgleich sie seit Jahrzehnten begraben sein mögen. In diesem Sinne hat einer eine lebendige Erinnerung an seinen Zwilling.

Doch er hat auch die in seinen Zellen gespeicherte Erinnerung, eine Zeit lang mit dem toten Körper seines Zwillings zusammengelebt zu haben, bis jener verschwunden ist, entweder weil er von der Plazenta oder vom Uterus der Mutter absorbiert wurde, oder weil es zur Geburt kam. Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen kam es damals zu keinem Begräbnis, von dem ein Grab zurückbleibt. Es kann deswegen sehr heilsam sein, sich vom toten Körper seines Zwillings mittels eines Rituals oder eines symbolischen Begräbnis zu verabschieden. Eine solche Handlung ist eine tief gehende Geste der Annahme und der Liebe. Dadurch kommt die Trauerarbeit des Betreffenden um das Fehlen seines Zwillings an seiner Seite im realen Leben allmählich zu seinem Abschluss, auch wenn eine liebevolle Erinnerung an seinen Zwilling bleiben mag. Irgendwie trennen sich beider Wege, wodurch es ihm leichter ist, sein eigenes Leben und seine eigenen Gefühle zu leben und sich fester im Leben zu verwurzeln.

- Irgendwann vergisst man die ganze Geschichte, natürlich nicht buchstäblich, sondern in dem Sinne, dass sie nicht länger als etwas Entscheidendes erinnert wird, womit man sich identifiziert. Solange sich jemand als ‚ich bin ein allein gebliebener Zwilling‘ definiert, hat er seinen Prozess der Integration noch nicht abgeschlossen. Es ist das schlichte ‚ich bin‘, das eine wiedergewonnene Freiheit ausdrückt.

Ein Zwilling bewahrt zumeist einige typische Wahrnehmungen und Haltungen, die diesem prägenden Erleben eigen sind. Dadurch, dass er von seinem Zwillingdasein weiß, versteht er sich besser und ist fähig zu unterscheiden, welches Puzzlestück wohin gehört. Bei diesem Schicksal leidet einer nicht nur an dessen Folgen, sondern gelangt auch an den Punkt, wo er den innewohnenden Reichtum entdeckt, die eine jede Erfahrung zugleich in sich birgt.

Im Laufe dieses Heilungsprozesses klärt und trennt sich immer mehr, was zu Beginn verwirrt und vermischt war, und das sowohl auf der gefühlsmäßigen als auch auf der kognitiven Ebene. In dem Maße, in dem jemand diese Integrierung gelingt, erfährt er sich ganz und frei, um sein eigenes Leben zu leben und es so gegenwärtig und erfüllt wie möglich zu leben ...

*Auszug aus dem Buch „El Gemelo Solitario“ (Der vereinsamte Zwilling);  
Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao, Spanien, 2014*



Peter Bourquin  
www.peterbourquin.net

### Literatur

- Austermann, A. und Austermann, B. (2006): *Das Drama im Mutterleib – Der verlorene Zwilling*. Berlin: Königsweg-Verlag
- Austermann, A. und Austermann, B. (Hg.) (2013): *Ich habe meinen Zwilling verloren – Alleingeborene erzählen*. Berlin: Königsweg-Verlag
- Babcock, B. (2009): *My Twin Vanished: Did Yours? – The Vanishing Twin Crisis*. USA: Tate Publishing Et Enterprises
- Bourquin, P. und Cortés, C. (2014): *El Gemelo Solitario*. Spanien, Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer
- Bourquin, P. (2010): „Der allein gebliebene Zwilling“ – *Praxis der Systemaufstellung* 1/2010, S. 63 ff.
- Bourquin, P. (2009): *Über den Zwillingenkult in Westafrika – Praxis der Systemaufstellung* 1/2009, S. 76 ff.
- Hayton, A. (Hg.) (2007): *Untwinned – perspectives on the death of a twin before birth*. England: Wren Publications
- Hayton, A. (Hg.) (2008): *A Silent Cry – wombtwin survivors tell their stories*. England: Wren Publications
- Imbert, C. (2000): *Un seul etre vous manque ... – Auriez-vous eu un jumeau*. Frankreich: Editions VH
- Mayer, N. J. (1998). *Der Kain-Komplex*. München: Integral Verlag
- Steinmann, E. (2006). *Der verlorene Zwilling – Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann*. München: Kösel-Verlag
- Woodward, J. (1998): *The Lone Twin – understanding twin bereavement and loss*. England: Free Association Books