



Alleingeborener Zwilling verlorener Zwilling

Am Anfang warst Du nicht allein

**Es war so schön,
diese Harmonie, Nähe
und Geborgenheit zu erleben!**

**Die Zeit im Mutterleib prägt unser Denken
und unser Fühlen!
Es prägt unsere Grundeinstellung zur Welt!**

**Die gemeinsame Schwangerschaft mit einem Zwilling,
ist das intensivste Gemeinschaftsgefühl,
das ein Mensch erleben kann.
Diese seelische und intuitive Verbundenheit und Nähe
mit einem anderen Menschen ist grenzenlos.**

So eng und kuschelig
ist es in Mamas Bauch!



Ganz nah bei Dir hörst Du den Herzschlag Deines Zwillings. Du spürst die körperliche Nähe und die gegenseitigen Berührungen. Du bist nicht allein in Mamas Bauch!

Wie unendlich schmerzvoll muss es dann für Dich gewesen sein, diesen paradiesischen Zustand der Verbundenheit zu verlieren! Wie furchtbar ist dieses frühe Trauma? Wie viele Ängste sind dadurch entstanden?

Suchst Du ein Leben lang nach diesem verlorenen Paradies?

- in einer Sucht
- in Freundschaften
- im Beruf
- bei einem Partner, bei einer Partnerin
- im Extremsport
- u.v.m.

Aber Du findest es nicht! Du fühlst Dich einsam und hast unbegründete Schuldgefühle! Dein Leben ist zu ernst und schwer!

Statistisch gesehen ist ungefähr jede 5.Schwangerschaft eine Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaft. Wenn ein Zwilling in den ersten Wochen wieder geht, weiß man es dann meist nicht.

Ein Ultraschall wird oft erst später gemacht und viele Frauenärzte sagen es bewusst nicht. Sie möchten die Mutter nicht beunruhigen.

**Der Zeitpunkt, wann es geschah,
ist nicht maßgebend!
Deine Seele weiß es!
Du spürst es!
Und Du trauerst immer noch!**



Hast Du auch einen Zwilling verloren?

Könnte das auch bei Dir die Ursache für folgende Probleme sein?

- Du findest keine Platz in Deinem Leben, Du traust Dich nicht Dich auszubreiten, etwas zu fordern, Deinen Raum einzunehmen. Weder im beruflich, noch im privaten Leben. Wenn Du es tust, dann hast Du grosse Schuldgefühle – Du könntest ja dem Anderen etwas wegnehmen (Nahrung, Platz....)
- Du hast das Gefühl, Du hast keine Daseinsberechtigung
- Du hast das Gefühl, Du bist nur halb, Du bist nicht wirklich am Leben, nimmst nicht wirklich am Leben teil
- Du fühlst Dich immer als Aussenseiter, Du gehörst nicht dazu, Du bist anders
- Du warst als Kind immer sehr einsam und hast gefühlt, Dir fehlt etwas. Auch als erwachsener Mensch treibt Dich eine Sehnsucht, die Du nicht einordnen kannst
- Du findest keinen Partner. Niemand passt wirklich! Du „über“liebst Deinen Partner, Deine Kinder, Freunde oder Angehörige! Du lässt ihnen keine Luft zum Atmen
- Wenn der andere sich zurückzieht oder Dich verlässt, hast Du das Gefühl Du stirbst. Panik und pure Angst überkommen Dich
- Du findest keine klare geschlechtliche Identität. Als Frau wirkst Du männlich, als Mann feminin
- Du hast immer wieder Phasen von undefinierbarer Traurigkeit oder Depressionen
- Du bist ein sehr sensibler Mensch, eventuell hypersensibel
- Du bist sehr verletzlich und kannst keine Kritik vertragen
- Du hattest ein Lieblingskuscheltier, ein Lieblingstuch, dies musste überall mit hin, wurde es zuhause vergessen, war das ein riesengroßes Drama, Du hast Dich nicht mehr beruhigt!
- Du neigst zum Horten von Dingen, kaufst immer alles doppelt
- Du hattest als Kind einen imaginären Freund oder eine imaginäre Freundin, mit der hast Du alles besprochen, er/sie war immer dabei
- Auch körperliche Symptome können auftreten, viele alleingeborene Zwillinge haben Probleme mit der Wirbelsäule, insbesondere dem Steissbein.



Du hast Dich in vielem erkannt? Was kannst Du jetzt tun?

Es gibt Möglichkeiten zu erkennen, ob auch Du einen Zwilling verloren hast und ob es sein kann, dass der verlorene Zwilling die Ursache für Deine Lebensthemen, Lebensprobleme ist:

Durch eine **systemische Aufstellung** kann sich dieses Thema für Dich klären und heilen. Es ist möglich eine Aufstellung in einer Gruppe zu machen, oder in einem Einzelsetting mit Figuren oder Bodenankern.

Die **aktive Imagination** ist eine wunderbare Möglichkeit, in den Raum der Schwangeschaft zurückzugehen. Diese innere Seelenreise ermöglicht Dir diese Zeit im Mutterleib nochmal bewusst zu durchleben, wahrzunehmen, zu trauern und dann, wenn es die richtige Zeit ist, sich liebevoll zu verabschieden.

Egal welche Therapie Du wählst:

Es ist wichtig wahrzunehmen, Du hast eine ganz besondere Art der Nähe erleben dürfen, ihr seid auf eine ganz besondere Art und Weise verbunden und dies bleibt für immer!

- Du trägst keine Schuld!
- Du hättest es nicht verhindern können!
- Du darfst Deinen Weg in Freude und Leichtigkeit gehen!

Bei meinem jüngsten Sohn war ich schwanger mit Zwillingen.
Der Herzschlag seiner Schwester hörte im
5. Monat auf zu schlagen. Mein Sohn suchte schon als
Kleinkind, schaute in jeden Kinderwagen und er klammerte sich
an jedes andere Kind. Er sucht seine Schwester!
Als er 5 Jahre alt war, habe ich ihm von seiner Schwester
erzählt.

Diese Worte haben Ihm sehr geholfen:

„Deine Schwester hat jetzt ihre Aufgabe im Himmel und Du kannst und darfst auf der Erde bleiben und hier glücklich leben. Und wenn Du eine Frage hast, dann sprich mit ihr, sie wird Dir antworten.“

Wir verlieren unsere Geschwister nicht wirklich,
sie sind nur auf der anderen Seite des Weges.
Auch Dein verlorener Zwilling bleibt
Dein Bruder oder Deine Schwester!

**Der Tod beendet das Leben,
aber nicht eine Beziehung!**



Was kannst Du selbst tun?

**Annehmen was ist! Das ist der erste Schritt!
Es ist richtig, was Du wahrnimmst und spürst!**

**Es ist ein sehr emotionales, tiefgehendes Trauma!
Ich möchte Dir von Herzen nahe legen, dieses Anliegen mit einem Coach
oder Therapeuten zu betrachten und aufzuarbeiten!**

**Ich schenke Dir
ein 20 Minuten Gratisgespräch!
Ich freue mich auf unser Gespräch!**

Telefon: 08194-998855



Beate Popp

Heilpraktikerin

psychologische Beratung

<https://lebensmitte-endlich-stark.de/>

Bergäckerstr. 7 - 86946 Vilgertshofen

Für Therapie- oder Coaching erfahrene Leser, habe ich zwei Übungen bereitgestellt!

**Wenn Du merkst, Du kommst alleine damit nicht zurecht,
unterbrich die Übung rechtzeitig und suche Dir bitte
professionelle Unterstützung!**

1. Übung:

Bodenanker:

**Suche Dir einen ruhigen Ort. Nimm 2 Din A 4 Blätter, schreibe auf
das 1.Blatt: Ich auf das 2: Blatt mein Geschwisterkind.**

**Dreh das Blatt um, so das Du nicht mehr weisst, welches Du bist
und welches das Geschwisterchen.**

**Suche für die Blätter einen Platz im Raum und stelle Dich dann
darauf.**

Spüre wie es Dir geht, wohin Deine Blickrichtung geht.

Was riechst Du, was hörst Du, was schmeckst Du?

Möchtest Du die Augen schliessen oder lässt sie offen?

Schaust Du auf das andere Blatt?

Was erzeugt Deine Aufmerksamkeit?

Was macht Dein Körper, willst Du z.B. Dich lieber setzen, hinlegen?

Willst Du Dich aufrichten und wirst kraftvoller!

Lass Dir Zeit Dich einzufühlen wahrzunehmen.

Das gleiche machst Du dann mit dem anderen Blatt.

**Wie nahe liegen die Blätter zueinander? Wie fühlen sich die
Positionen am wohlsten?**

Lass Dich Gefühle zu die auftauchen

**Du kannst jederzeit aussteigen, wenn Dich die Emotionen
überwältigen, verlasse dann den Platz, schüttel Dich, stampf auf,
spüre den Boden unter den Füßen, und gehe aus dem Raum am
besten an die frische Luft!**

2. Übung:

Leg Dich bequem hin, gerne wähle auch eine entspannte Musik.

Atme bewusst und ganz ruhig.

Stell Dir vor, Du kannst Dich ganz klein machen und es ist Dir möglich eine Zeitreise zu machen.

Du schlüpfst sozusagen in Deinen Körper hinein und zählst langsam die Jahre zurück, bis Du im Bauch Deiner Mutter bist.

Was nimmst Du wahr! Was riechst, schmeckst, hörst Du! Bist Du alleine oder ist jemand anders da!

Schau Dich um.

Lass Dir Zeit und nehme einfach wahr, welche Gefühle tauchen auf, was erlebst Du?

Auch bei dieser Übung:

Du kannst jederzeit aussteigen, wenn Dich die Emotionen überwältigen, verlasse dann den Platz, schüttel Dich, stampf auf, spüre den Boden unter den Füßen und gehe aus dem Raum am besten an die frische Luft!