

„Der vorgeburtliche Verlust meiner Zwillingsgeschwister“

Selbsterfahrungsbericht aus dem pränatalen Empfindungs-
und Gedächtnis

Claudia Pinheiro

Zusammenfassung: In diesem Artikel handelt es sich um die Beschreibung, wie es für mich war als Drilling, meine Geschwister überlebt zu haben. Die vorgeburtlichen Empfindungen und Wahrnehmungen, die ich hier beschreibe sind mir während meiner körperpsychotherapeutischen Begleitung, die ich im Rahmen meiner neuen Berufsausbildung gemacht habe, bewusst geworden. Obwohl ich keine realen Hinweise hatte, dass wir Drillinge waren, hat diese Erkenntnis aus meiner vorgeburtlichen Zeit eine grundlegende positive Veränderung und Bedeutung für mein Selbstverständnis gebracht.

Stichwörter: Überlebender Gebärmutterzwilling, pränatales Trauma, Selbsterkenntnis.

Vorab ein Gedicht, welches ich mit 18 Jahren schrieb:

Sinto que me elevo lentamente
Onde estou não estou também
Estou sempre uns metros mais a cima
Enquanto eu, vazia de alguém
Fico cá em baixo e desespere
Fogem-me as rédeas de quem sou
A de cima voa, observa
Como uma estranha vinda do nada.
A de baixo procura nua e só
Como as ruínas de uma casa abandonada
E eu vou caindo muito fundo
Num vazio escorregadio e irreal
Mas que acaba lá muito longe
É esse Fim a origem desse mal?

Ich fühle, das ich mich langsam erhöhe.
Wo ich bin, bin ich nicht ebenso
ich bin immer ein paar Meter weiter oben,
während ich, leer von irgend jemandem,
hier unten bleibe, und verzweifle.
Mir entkommen die Zügel der, der ich bin;
Die, die oben ist schwebt, beobachtet,
wie eine Fremde aus dem Nichts;
die von unter sucht nackt und allein,
wie die Ruinen eines verlassenen Hauses.
Und ich falle, falle sehr tief hinunter,
in eine rutschige und unwirkliche Leere,
die ganz weit weg ein Ende trifft.
Ist dieses Ende der Ursprung dieses Leid?

Einleitung

Seit meiner Kindheit fühlte ich mich anders, als ob ich von einem anderen Planet käme. Ich habe mich immer sehr alleine gefühlt und irgendwie zu groß.

Mit Babys fühlte ich mich immer sehr wohl und froh, ich hatte den Eindruck, dass ich sie verstehe und kenne. Ich habe sehr viel Tagebuch geschrieben. Es war nicht nur ein gewisses Gefühl der Traurigkeit ohne erkennbaren Grund, es war vor allem ein Gefühl der Leere ohne Namen und ohne Form. Meine ersten

Liebesbeziehungen waren sehr starke, unvermeidliche und unerwiderte platonische Lieben: erst ein Mädchen als ich 17 Jahre alt war, dann ein homosexueller Junge. Mit beiden habe ich mich sehr identifiziert, d.h. ich habe immer den Eindruck gehabt, dass sie zu mir gehören, dass sie eine Verlängerung von mir selber waren. Es war so als ob diese Beziehungen immer notwendig wären, sonst fehlte etwas wesentliches in meinem Leben. Darum dauerte es immer Jahre bis ich diese extremen Bindungen etwas lösen konnte. Ich war einfach gefangen in diesen selbstschädenden Gefühlen.

Mit 29 Jahren habe ich dann eine glückliche Ehe begonnen, aus der drei Kinder entstanden sind, und ich dachte ich wär aus der Krisenzeit herausgewachsen. Nach der Geburt meiner ersten Tochter wurde mir klar, das ich meinem Beruf als Architektin aufgeben mußte um mit Menschen zu arbeiten. Ich begann mit einer Ausbildung in Biodynamischer Massage, und um speziell mit Familien und ihren Säuglingen professionell arbeiten zu können, besuchte ich die Weiterbildung in Körperpsychotherapeutischen Krisenbegleitung für Risikoschwangere, Eltern mit problematischen Säuglingen/Kleinkindern, die Paula Diederichs seit 2006 in Portugal leitet.

Seit den Herbst dieses Jahres 2006 fing ich aber wieder an unter einer starken Depression zu leiden: ein Gefühl von unausstehbarer Verlassenheit, Schwermut und Traurigkeit. Diese schweren Gefühle entstanden am Ende einer dreijährigen Beziehung zu einer Körperpsychotherapeutin, zu der ich eine große Abhängigkeit entwickelt habe. Die Therapie habe ich im Rahmen meines neuen Berufes als Biodynamische Masseurin angefangen, aber der Versuch diese Therapie aufzuhören war ein schrecklicher Schmerz, ich fühlte, dass ich verrückt werden würde und sterben müsste.

Woher diese Empfindungen kamen, ist mir während der Weiterbildung in Krisenbegleitung für Schwangerschaft, Geburt und Frühe Kindheit, und der gleichzeitigen körperpsychotherapeutischen Begleitung von einem weiteren Therapeuten, Jason Baker, den ich in dieser Krisenzeit aufsuchte, klar geworden. Das ich überhaupt in Kontakt mit meinem pränatales Trauma kommen konnte, war die sichere und verantwortungsvolle Atmosphäre die Paula Diederichs in ihrer Arbeit vorgibt. Mit Zuneigung und Weisheit haben beide meine Hände genommen, und damit konnte ich Schritt vor Schritt den Weg zu mir selbst wagen. Ich habe mich bei beiden Ernst genommen und sicher gefühlt.

Schließlich kam ich dann, im November 2007, durch die Methode der Familienaufstellung zur Erkenntnis, daß die vorherige Therapeutin für eine winzige Person stand, die ich sehr, sehr liebe, und mich allein und unvollständig fühlend gelassen hat, und verschwunden ist. Ich war ziemlich sicher, dass es meine Zwillingsschwester war. Diese Möglichkeit habe ich sofort in mir aufgenommen, und nachdem ich die Arbeit der Non-Profit-Vereinigung Wombtwin.com aus London kennen gelernt hatte (die den Tod eines Zwillinges auf jeder Stufe der Entwicklung im Mutterleib den Überlebenden tiefe psychologische Wirkung anerkennt) hatte ich keine Zweifel mehr. Die vordergrund Arbeit von Althea Hayton, die Gründerin dieses Projektes, hat mir sehr geholfen meine Gefühle entsprechend zu bewerten.

Während der Trauer um meiner Zwillingsschwester wurde mir mein kleiner Bruder bewußt. Auch ihn hatte ich immer sehr nahe, besonders seit meiner Pu-

bertät, so nah dass ich ihn unmöglich sehen konnte. Er ist, u. A., in der lange anhaltenden Liebe zu meinen homosexuellen Freund zu erkennen. In seiner Ehre habe ich meine Weiblichkeit versteckt, und einen Anteil seiner männlichen Energie getragen. Die Erkenntnis das ich ein Mehrling gewesen bin war für mich im Grunde keine Überraschung, es hat mehr Sinn, Freude und auch Ruhe in die Beziehung zu meiner Zwillingsschwester gebracht.

Obwohl ich körperlich den Tod meiner Zwillingsschwester überlebt habe, gelingt es mir auf der geistigen Ebene erst jetzt, mit 43 Jahren, nachdem ich die Anfänge des Lebens erforscht habe, und die so tiefgründigen vorgeburtlichen und geburtlichen Empfindungen und Erlebnissen, die hier beschrieben werden wahrgenommen habe, mein eigenes Leben mit mehr Fülle und Zuversicht zu erleben. In dem ich die Liebe, die uns verbindet erkenne und verstehe, und mit dem Bewusstsein dass sie mir immer ein glückliches und volles Leben gewünscht haben, kann ich anfangen da zu sein wo ich bin, und diejenige zu sein die ich bin.

Selbsterfahrung aus der intrauterinen Zeit

Am Anfang war Ich Wir, da war noch jemand, eine Freundin, jemand dem ich traute. Ihre Gegenwart schien damals so unstreitbar wie die Tatsache, das ich selber auch da war. Als ich sie richtig mitbekommen habe, war sie schon etwas kleiner. Sie war eine ganze Person, aber ich fühlte sie, als wäre sie wie ein Teil von mir selbst, von meinem Körper, so nah waren wir zusammen. Wir hatten eine sehr tiefe innerliche Bindung. Unsere Welt, alles was es gab (unsere Mutter) haben wir geteilt, die guten und die schlechten Momente. Alles gehörte sowohl mir wie auch ihr. Ich fühlte mich komplett, geschützt, vertraut, ganz sicher das wir von Anfang an, und für die Ewigkeit zusammen sein würden.

Und wir beide waren nicht alleine in der Gebärmutter, wir überlebten den großen Schrecken des Verschwinden von noch jemand, der uns begleitete – unseren Bruder. Das brachte uns noch näher zusammen. Ich fühlte wir waren so stark, dass die schlimmsten Ereignissen für uns nicht so erschreckend waren, wir konnten alles überwinden, weil wir uns aneinander hielten.

Aber dann fing sie an sich zu entfernen. Erst habe ich es gar nicht gemerkt, ich fühlte mich so wohl . . . Ich war so glücklich . . . wir spielten, wir ruhten uns aus, wir waren in einer harmonischen Stimmung, und fühlten die Lust des Lebens, und ich zweifelte gar nicht daran, das sie dasselbe fühlte wie ich. Aber sie fing an sehr still zu werden, sehr ruhig. Ich fühlte dass sie traurig war und ich wusste nicht warum. Ich versuchte alles, wollte ihr helfen, wollte mit ihr in Verbindung kommen, aber sie ist einfach langsam eingegangen, verschwunden . . . das Leben in ihr ging verloren . . . sie gab es auf. Sie war so süß, so mein, so klein und wunderschön, und sie hat mich da alleine gelassen . . . verlassen. Was konnte ich tun? NICHTS.

Ich war zu Tode erschrocken!!!

Es war so als hätte man mir die Beine abgeschnitten, oder das Herz herausgerissen.

Und jetzt . . . wie soll ich jetzt weiter leben? Mit diesen Schmerz, mit dieser Sehnsucht? Wie ist das passiert? Was ist denn eigentlich passiert?

Sie wollte nichts mehr von mir wissen, hat mich so, ohne Mitleid, verlassen, ohne sich zu verabschieden . . . Sie wollte nicht mehr mit mir spielen . . .

Oder habe ich etwas falsch gemacht? Ich war so viel größer als sie. war ich zu wüßt, zu aggressiv, zu lebendig? Ich wollte die Zeit zurückdrehen, ich wollte sie zwingen bei mir zu bleiben, fühlte mich so wütend, ich könnte platzen vor Wut: NEIN, NEIN, NEEEEEEEEEEEEIIIIIIIN, ICH WILL DAS NICHT, HIER SO ALLEINE BLEIBEN . . .

Ich hätte alles gemacht um diese Situation zu ändern, ich könnte sogar mit ihr mitgegangen sein, aber diese Möglichkeit war nicht vorgesehen, ich war zu sehr am Leben um mit ihr sterben zu können. Alles was ich wollte war das sie bei mir bleibt, und da war nichts mehr zu ändern, sie war schon nicht mehr da.

Dann habe ich meine Trauer, meine Wut, meine Enttäuschung runtergeschluckt und habe mir selbst versprochen, dass ich die Erinnerung an sie nie wieder loslassen würde, nicht für eine Minute, bis ans Ende meines Lebens.

Ich fühlte mich betrogen.

Es war ein riesiger Schmerz, vermischt mit eine Wut von Liebe und Hass.

Das war die erste und größte Enttäuschung meines Lebens. Ich war da für sie, ich war ihre große Schwester, ich wollte das sie mich aufsucht, sich an mich lehnt, weil wir alles teilten, aber sie hat diese Einigkeit gebrochen, sie hat unsere zuverlässige Zweisamkeit zerstört.

Sie hat mich verlassen.

Mein Gefühl war nun, dass ich einerseits glücklich war, dass ich lebte, dass ich nicht wie sie gestorben bin, aber andererseits war ich entschlossen, sie auf keinen Fall zu vergessen. Dieser zweite Teil von mir enthielt alle Gefühle die mit meiner kleinen Schwester zusammenhingen, sie waren verwickelt und verwirrt.

- Grosse bedingungslose und altruistische Liebe;
- Schock, Verwirrung, Unwissen wohin jetzt weiterzugehen;
- Todesschrecken, Terror;
- Hass, Wut, Gewalttätigkeit;
- Kälte und ergebene Einsamkeit;
- Schuld am Leben zu sein.

Diese Gefühle von mir waren immer dabei, und das schlimmste daran ist, dass sie unsagbar, unverständlich und „unbegründet“ waren.

Dieser riesige Gefühlsberg hat mich so belastet und mich so gelähmt, dass ich nicht leicht, spontan . . . glücklich sein konnte.

Und als der Moment kam auf die Welt zu kommen (und was ich heute weiß in allen anderen Übergangssituationen) fühlte, dass dieser Schritt so schwierig war, weil ich diese „ganze Geschichte“ mit mir mitschleppen musste.

Bei meiner Geburt fühlte ich ein sehr starken körperlichen Schmerz, wie wenn ein Messer in meinen kleinen Rücken gestochen würde. Darum konnte ich mich nicht in die fötale Position einrollen, musste meine Brust nach vorne ausstrecken und mein Kopf nach hinten drehen. Mit dieser Körperhaltung bin ich durch in den Geburtskanal um dann als Sterngucker auf die Welt zu kommen. Die Presswehen dauerten drei Stunden und dann wurde ich noch mit Hilfe der Sauglocke geboren.

Meine Geburt war sehr schwierig, aber dieses Leid war nicht zu vergleichen mit dem was ich Monate vorher erlitten habe.

Ich wollte die Erinnerung an meine Begleiter in der Gebärmutter nicht verlieren, aber ich fühlte dass es möglicherweise passieren würde. Wie könnte ich mein Schmerz allen anderen da draußen mitteilen? Niemand wusste es. Drinnen im Mutterleib konnte ich mich noch an alles erinnern, obwohl sie schon lange nicht mehr da waren.

Ich ahnte, dass ich nach der Geburt endgültig von der bewussten Erinnerung an meine geliebten Geschwister abgetrennt werden würde, und an all das Glück, das ich am Anfang mit ihnen erlebt habe.

Genau so ist es gekommen. Ich habe begonnen zu schweigen und meine Energie zurück zu halten. Konkret hieß das für mein späteres Leben dass ich nicht mehr um das kämpfen würde was mir im Leben am wichtigsten war: die Beziehung zu meinen kleinen Geschwistern.

Die Hälfte von mir war eingefroren. Nie wieder würde ich so viel Liebe, Wut, und auf keinen Fall würde ich dieses extreme Gefühl von Ungerechtigkeit mit Hass gegen Gott und die Menschen mehr spüren. Die beste Entscheidung für mich war, dass ich mich von den Menschen zurückhalte und alleine bleibe. Um keine Schuldgefühle zu haben, würde ich sehr darauf aufpassen, dass ich niemand verletze. In dieser Haltung nach außen sanft und mild zu sein, meine inneren Gefühle weggeschlossen, würde ich nie wieder verletzt werden können. Mir war klar, dass ich einsam sein würde, aber diese Einsamkeit war nicht so schlimm wie der Verlust nach meinen Geschwistern.

Claudia Pinheiro, geb. 1965 in Porto, Portugal; Dipl. Architektin / Ausgebildet in Biodynamischer Massage und Krisenbegleiterin für Schwangerschaft, Geburt und Frühe Kindheit; Lehrauftrag: „Körpertherapien“ in der Academia dos Saberes, (Akademie des Wissens) in Aveiro; Einzeltherapie in der Clinigama in Ílhavo/Aveiro; Weiterbildung für professionelle Helfer „Baby sein – Die Berührung in der Beziehung zum Baby/Kleinkind“; Mitglied der Wombtwin.com.

E-Mail cpinheiro02@hotmail.com, Internet www.gemeo-sobrevivente.blogspot.com