

Alfred R. Austermann • Bettina Austermann

De verloren tweelinghelft

Alleengeboren tweelingen vertellen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 9

- 1 Het overlijden van een tweelinghelft live gezien op de echo 13
- 2 Mijn dochter verloor haar tweelinghelft 15
- 3 En plotseling huilde mijn dochter... 18
- 4 Als moeder niets fout gedaan 19
- 5 Mijn zoon Erik zoekt zijn zusje 21
- 6 Mijn ontdekkingsreis 25
- 7 Ik merkte het toen ik halverwege de twintig was 34
- 8 Een fistel en een dialoog met mijn tweelingzus 36
- 9 Mijn verlangen 41
- 10 Ik voel me in de steek gelaten 46
- 11 Wat mij hielp bij mijn angstaanvallen en doodsangst 48
- 12 Ik twijfel nog altijd over mijn verloren gegane tweelinghelft 50

- 13 Liever dood dan alleen, oftewel: mijn
helpersyndroom 52
- 14 Eindelijk compleet 54
- 15 Mijn zusje stierf kort voor de geboorte 59
- 16 Mijn tweelinghelpt kort voor de geboorte verloren 66
- 17 Enorme twijfel aan mezelf 69
- 18 Mijn tweelingzusjes stierf vlak na de geboorte –
paniekaanvallen na miskraam 74
- 19 Tweelingkinderen verloren en tegelijkertijd mijn
eigen tweelinghelpt teruggevonden 76
- 20 Mijn miskraam herinnert me aan de dood van mijn
tweelingbroer 78
- 21 Mijn onzichtbare vriendje Grillo 79
- 22 Een moeilijke kindertijd 82
- 23 Onzeker, eenzaam en gepest 85
- 24 Innerlijke leegte en onbewust op zoek 88
- 25 Onbewuste schuldgevoelens 91
- 26 Drieënveertig jaar op zoek geweest 93
- 27 Schuldgevoelens en depressie 96
- 28 Ten onrechte een vermoeden van misbruik 98
- 29 Overgevoelig 100
- 30 Identiteitsproblemen en een hevig verlangen naar
verbondenheid 101
- 31 Brief aan mijn tweelinghelpt 103
- 32 Brief aan mijn tweelingbroer 106
- 33 Eenzaamheid en verlatingsangst 108
- 34 Abortus overleefd 110
- 35 Anorectisch en teruggetrokken 113
- 36 Ik wilde altijd allebei zijn 115

- 37 Schuldgevoelens loslaten 118
- 38 Pijnlijke scheidingen 120
- 39 Mijn doodsverlangen 123
- 40 Walging 125
- 41 Heilzame tranen 126
- 42 Op zoek naar mezelf 128
- 43 Een van een drieling 130
- 44 Ik kan niet alleen zijn – we waren met z'n drieën 134
- 45 Ooit een vrouw, nu een man 140
- 46 Afkeer van vlees, bang voor fysiek contact 143
- 47 Eindelijk rust 147
- 48 Scheur in de ziel 149
- 49 Panische angst om te falen 154
- 50 Het tweelinghorloge 160
- 51 Genezen van mijn tunnelfobie 161
- 52 Dubbele nieren en te veel tanden 163
- 53 Drie nieren en drie tepels 164
- 54 Tandens van je tweelinghelft in je mond 166
- 55 Sporen van de eigen tweelinghelft: dermoidcyste en endometriose 168
- 56 Nadat ik had ontdekt dat ik een tweeling ben geweest, verdwenen mijn abcessen 171
- 57 Mijn verloren tweelingbroertje en de cystes 173
- 58 Dermoidcyste genezen na ontdekking van tweelinghelft 178
- 59 Geen eczeem meer na tweelingenseminar 182
- 60 Ik heb mijn eigen tweelinghelft gedragen 183
- 61 Scoliose en vergroeiingen 184

- 62 Eindelijk geen menstruatiepijn meer 187
- 63 Minder oorsuizen 188
- 64 Iedere partner gaat van de ene op de andere dag bij me weg 190
- 65 Moeilijk contact maken en angst voor nabijheid 192
- 66 In iedere partner zocht ik mijn tweelinghelft 194
- 67 Zoek ik mijn broer of wil ik een partner? 197
- 68 Alleen maar platonische vriendschappen 201
- 69 Relatiejunk 204
- 70 Als kind anorexia – paniek in mijn liefdesleven 205
- 71 Contact door de tango 209
- 72 Alleengeboren tweelingen en de tango – in memoriam Georg (43) 211
- 73 Ik ben onderweg 214
- 74 Eindelijk naar buiten in het volle leven 217
- 75 Een psychiater met een hartaandoening op zoek naar de waarheid 220
- 76 Verzwegen tweelinghelft stierf voor de geboorte 222
- 77 Mijn dochter en ik 225
- 78 De gouden sleutel voor mijn leven 228
- 79 Berust de keuze van een partner op louter toeval? 234
- 80 *Tu es mon autre* – jij bent mijn ander 241
- 81 Mijn hart huilt 244
- 82 H. – mijn verloren broer – een afscheidsritueel 246
- 83 Engelenlied 248

Bijlage 1: Je eigen verhaal opschrijven 251

Bijlage 2: Bronvermelding en literatuur 253

Voorwoord

Allereerst willen we alle alleengeboren tweelinghelften, de lezers van ons boek *Het drama in de moederschoot* en de deelnemers aan onze seminars van harte bedanken dat ze hun persoonlijke ervaringen hebben willen delen. We hebben in reactie op dit boek veel brieven, tekeningen, gedichten en e-mails gekregen. Zoveel dat we naast onze drukke seminarwerkzaamheden en de zorg voor twee kleine kinderen niet de tijd konden vinden om ze allemaal persoonlijk te beantwoorden. En nog steeds krijgen we elke dag mails van over de hele wereld.

De persoonlijke verhalen zijn heel verschillend en toch ook gelijk. Maar vooral zijn ze ontroerend, en soms onthutsend.

Verder willen we iedereen hartelijk danken van wie we de verhalen, gedichten en foto's niet of maar deels hebben kunnen plaatsen; we hopen dat jullie hier begrip voor hebben. We hebben eveneens verhalen gekozen waarin andere thema's aan de orde komen. In sommige spelen naast het tweelingthema nog andere problemen en traumatische ervaringen een rol, zoals geweld of een



Bettina en Alfred Ramoda Austermann, de samenstellers van dit boek

vroege scheiding van de moeder. Niet alle problemen komen voort uit het verlies van de tweelinghelft. Zo zie je maar weer eens hoe verschillend en divers de levensweg en lotgevallen kunnen zijn van iemand die een tweelinghelft heeft verloren.

Om privacyredenen zijn de namen en plaatsnamen in dit boek gefingeerd, tenzij de persoon in kwestie uitdrukkelijk toestemming heeft gegeven om zijn echte naam te gebruiken.

Het verrast ons telkens weer om te lezen welke verstrekende gevolgen het kan hebben als je bent verlaten door je tweelinghelft – of meer, als het een meerling betreft. In dit boek staan verhalen van mensen die hun tweelinghelft al heel vroeg of soms wat later in de zwangerschap hebben verloren. Verder vind je verhalen

van mensen die hun tweelinghelft vlak voor, tijdens of na de geboorte zijn kwijtgeraakt. Ook staan er brieven in van ouders van kleine kinderen, die vanuit hun visie als ouder beschrijven welke invloed dit verlies op het kind heeft.

De dynamiek is bijna altijd dezelfde en het maakt niet veel uit wanneer de tweelinghelft is overleden. We vinden het jammer dat de 'erkende' wetenschap tot nu toe weinig aandacht heeft voor dit onderwerp. Wij hopen op deze manier in deze lacune te voorzien.

De persoonlijke verhalen hebben indrukwekkend materiaal opgeleverd en de resultaten spreken boekdelen. Ze verschaffen authentieke, verifieerbare kennis. Vooral de harde medische feiten tonen aan hoe belangrijk kennis van het verlies van de tweelinghelft ook voor artsen en psychologen is, en dat het niet zomaar esoterische verzinsels zijn. Daarom nogmaals hartelijk dank aan iedereen die dit boek mogelijk heeft gemaakt. Wij wensen de lezers inspiratie en nieuwe inzichten toe, en hopen dat dit boek jullie helpt op weg naar heelwording.

Berlijn, januari 2013
Bettina en Alfred Ramoda Austermann,
de samenstellers van dit boek

6

Susanne, 50

Mijn ontdekkingsreis

Vijftien jaar geleden deed ik de eenjarige cursus Biodynamisch Lichaamswerk van Gerda Boyesen. Tijdens een trainingsweek deden we oefeningen waarbij we teruggingen naar de baarmoeder. Aanvankelijk voelde ik me daar heel prettig, veilig en tevreden. Zonder enige waarschuwing werd ik echter plots overvallen door doodsangst. Ik had het gevoel dat ik geen ruimte meer had en het leek of iets me naar beneden trok. Ik trappelde of mijn leven ervan afhing en probeerde – hoe raar het ook klinkt – te ontkomen.

Na een poosje werd ik weer rustiger, maar het werd niet meer zoals eerst. Ik lag stijf, star en teruggetrokken in een hoek, durfde amper adem te halen en begreep de wereld niet meer. Deze ervaring vond plaats ergens tussen de vierde en vijfde maand van de zwangerschap. Het riep veel vragen bij me op. Ik vroeg mijn moeder of er toen ze zwanger was van mij iets bijzonders was gebeurd. Eerst zei ze van niet, maar ik liet het er niet bij zitten. Uiteindelijk vertelde ze dat ze toen van de trap was gevallen. Ik probeerde dit vanbinnen te voelen, maar mijn lichaam gaf me geen enkele respons. Ze vertelde verder dat ze rond die

tijd had gehoord dat mijn vader een vriendin had. Ook dat riep geen lichamelijke reacties bij me op. ‘O ja,’ zei ze toen, ‘tijdens de bevalling vertelde de vroedvrouw dat jij eigenlijk een tweeling had moeten zijn.’ En daar was het weer: dat heftige, alarmerende gevoel. Nu weet ik waarom ik tijdens de regressieoefening zo heftig reageerde. Aan de ene kant was ik opgelucht dat ik nu wist waarom, aan de andere kant had ik geen idee wat ik er verder mee aan moest.

De vroedvrouw had mijn moeder destijds verteld dat ze het aan de placenta kon zien. Meer wist ze niet, en ze had deze informatie verder niet belangrijk gevonden en die naast zich neergelegd. Voor haar telde alleen dat ik gezond en monter was. Ik was weliswaar enigszins aan de kleine kant en teer geweest – opvallend teer voor een kindje dat op het juiste tijdstip was geboren –, maar wel gezond.

Een paar jaar later kwam ik het thema tweelingen opnieuw tegen bij familieopstellingen. Daarna stuitte ik toevallig op *Het drama in de moederschoot*. Het raakte me enorm toen ik las dat het verlies van een tweelinghelft ingrijpende gevolgen kan hebben voor het leven van de andere helft. Ik voelde me helemaal begrepen en ontspande me, omdat ik mezelf toestond mijn ervaringen nu nog serieuzer te nemen en bovendien in veel gebeurtenissen een direct verband zag met mijn prenatale belevingen. Eindelijk vielen de puzzelstukjes op zijn plaats. Ik kan veel dingen nu een stuk beter plaatsen.

Mijn huidpantser

In de ontslagbrief van het ziekenhuis die mijn ouders na mijn geboorte meekregen, stond dat ik een ‘zeer

23

Anna, 29

Onzeker, eenzaam en gepest

Ik kan me niet herinneren dat er ooit een tijd is geweest waarin ik me zorgeloos heb gevoeld – ik heb het leven altijd als bijzonder vermoeiend ervaren. Ik kon nooit genieten. Wat voor anderen leuk en simpel was, was voor mij een kwelling. Al op de kleuterschool was ik heel angstig. Terwijl andere kinderen plezier maakten, was ik het meisje dat alleen op de schommel zat en bang was. Ik vond het altijd erg moeilijk om los te laten, vertrouwen te hebben of simpelweg te zijn. Ik werd veel gepest, omdat ik te dik was; ik voelde me minderwaardig en onzeker, piekerde veel en probeerde altijd alles onder controle te houden. Tijdens mijn schooltijd werd het nog erger – ik werd massaal aangevallen door medescholieren en ook thuis werd ik gekrenkt. Dit alles, plus het gevoel thuis niet gezien en begrepen te worden, maakte mijn wanhoop en doodsverlangen alleen maar groter. Ik begon mezelf te verwonden en omdat ik me schaamde verdoezelde ik het door elke keer te zeggen dat ik een ongelukje had gehad. Ik deed een zelfmoordpoging, die uiteindelijk werd verhinderd. Na een paar sessies bij een medium stopte ik ermee mezelf letsel toe te brengen.

Pas geleden heb ik bij een familieopstelling een onbeschrijflijk mooie samensmeltingservaring gehad waarbij ik mijn tweelingbroer gevonden heb, van wie ik niet eens wist dat hij ooit had bestaan. Ik ben heel dankbaar dat ik hem zo duidelijk heb kunnen voelen. Het was een oneindig vredig gevoel – een gevoel van thuiskomen en dat de zoektocht ten einde was. Zoveel liefde, warmte, nabijheid en verbondenheid heb ik nog nooit eerder ervaren. Ik wilde het liefst samensmelten met degene die zijn rol speelde; ik kon wel helemaal in hem kruipen. Op dat moment werd me duidelijk waarom mijn levensvreugde was verdwenen, die ik volgens mijn ouders in mijn vroegste kinderjaren ooit wel had gehad. Vlak na de opstelling was ik in de zevende hemel en ik vond het ontzettend moeilijk om dat gevoel weer los te laten toen de opstelling afgelopen was. Het voelde alsof mijn hart uit mijn lijf werd gerukt. Ik was in paniek, voelde me als verdoofd. Mijn tweelingbroer en ik hadden destijds al zo weinig tijd samen. Ik had het zo nog jaren kunnen volhouden. Ik kon de dingen alleen nog vanaf een afstandje bekijken.

Dezelfde avond nog hebben mijn ouders hem de naam Felix gegeven. De tranen rolden over mijn wangen; nog nooit in mijn leven heb ik zoveel gehuild. Dat had ik jarenlang niet meer gekund. Pas nu brak de verdoofdheid en ik ervoer een diep geluk. Ik zag beelden – een kogel die rakelings langs me heen ging. Een grote, rozerode wolk dicht bij me. Om me heen golvend rozerood weefsel. Volgens mij waren we verstoppertje aan het spelen; daarna werd ik moe en viel ik in slaap. Toen ik wakker werd, was de kogel weg. Ik zie mezelf als kleine foetus in de baarmoeder in blinde paniek zoeken; ik ben bang en voel een immense wanhoop en schuld. Ik zie hoe ik zoek, in alle hoeken en gaten... De dagen daarna heb ik urenlang bitter gehuild – ik kwam bijna niet meer tot

66

In iedere partner zocht ik mijn tweelinghelft

Maren, 64

Wat relaties betreft begrijp ik mezelf vaak niet. Het begint met een grote, allesbepalende verliefdheid en dan plotseling voel ik niets meer, ben ik leeg en neem ik afstand, terwijl ik tegelijkertijd ontzettend graag contact en verbondenheid wil – kortom: het is heel dubbel. Ik mis vaak iets in relaties; ik voel me onvervuld, niet echt begrepen.

Na een huwelijk van zevenentwintig jaar werd ik zo verliefd op een andere man dat mijn huwelijk eraan kapotging. Die man was het niet waard, had ik al snel door, en na drie maanden ben ik met heel veel moeite en tegen mijn gevoel in bij hem weggegaan. Nooit eerder heb ik zoiets moeilijks meegemaakt, maar toch had ik het gevoel dat ik het moest doen, omdat deze man nog eens mijn dood zou worden... Ik heb daarna nooit weer zo'n verlangen en nabijheid ervaren als bij hem... Ergens zijn mijn partners nooit de 'ware' en ik denk – met wat ik nu weet door het tweelingenseminar – dat ik in hen altijd mijn verloren tweelingbroer heb gezocht. Vandaar dat de diepgang en innerlijke verbondenheid nooit genoeg waren. En hetzelfde gold voor seksualiteit.

Vaak had ik geen zin in seks, soms voelde ik zelfs ronduit afkeer, maar hoewel ik niet wilde liet ik het toch toe. Ik heb therapie gevolgd, maar tot nu toe heeft dat me niet geholpen – alsof we maar niet de vinger konden leggen op de kern van het probleem. Het liefst zou ik zonder seks willen leven. Ik zou het niet missen. Daarentegen vind ik lekker knus tegen elkaar aan liggen, knuffelen en kussen met een man heerlijk, en dat heb ik ook nodig. Op dit moment woon ik samen met mijn vriend, ieder apart in de helft van een dubbele woning – net als twee embryo's in de baarmoeder die ieder hun eigen vruchtvlies hebben. Hij wil graag echt samenwonen, maar dat lukt me niet.

Na mijn scheiding twaalf jaar geleden ben ik het huis uit gegaan. Dat vond ik moeilijker dan de eigenlijke scheiding van mijn man. Het leven was wat mij betreft echt voorbij. Waarschijnlijk herinnerde dit me aan de gewelddadige manier waarop ik uit de baarmoeder ben gekomen...

Scheiden is voor mij hetzelfde als sterven: een onherroepelijk verlies, dat niet door de tijd geneest wordt. Ik blijf liever in een relatie, zelfs als ik merk dat die eigenlijk al geen relatie meer is.

Na het tweelingenseminar begreep ik plotseling de reden voor al die emoties, gebeurtenissen en dingen die ik maar niet kon verwerken en achter me kon laten. Dit alles gebeurde niet zomaar! Was dit de reden dat iedere potentiële partner een broer werd, met wie ik wel een diepgaande relatie maar uiteraard geen seks wilde? Die ik wilde redden, maar tegelijkertijd niet al te dicht in de buurt liet komen, waarna ik er dan dus maar voor koos om niets meer te voelen? Kon ik daarom een man niet echt voor me laten zorgen, omdat ik het dan al gauw benauwd kreeg en moest oppassen dat er niet weer iets verschrikkelijks zou gebeuren?