

Selbsttest – verlorener Zwilling – Bin ich evtl. betroffen?

Bei der psychotherapeutischen Arbeit mit Betroffenen, die vor der Geburt einen Zwilling verloren haben, zeigen sich viele Gemeinsamkeiten.

Hier ist ein Selbsttest. Wenn der überwiegende Teil der Fragen mit JA beantwortet wird, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch ein überlebender Zwilling zu sein.

Dieser Selbsttest ersetzt keine Anamnese und dient nur zur groben Orientierung.

Beziehungsmuster nach Verlust eines Zwillings/Drillings

- o Ich werde immer wieder verlassen
- o Ich suche immer Außenbeziehungen
- o Habe ich On-/Off-Beziehung
- o Geschwisterliche Gefühle – Sex spielt keine/kaum eine Rolle
- o Ich ziehe viele an, kann aber nichts fühlen
- o Haut Hunger (fremde Haut an eigenem Körper spüren wollen)
- o Wunsch nach symbiotischer Nähe/Beziehung
- o Alleine fühle ich mich wie ein 1/2 Mensch
- o Verzweifelte Suche nach dem einzig RICHTIGEN Partner
- o Ständiges „Hals-über-Kopf-Verlieben“ mit folgender Enttäuschung
- o Grenzüberschreitungen/Übergriffe
- o beste Freunde(Innen), ähnliche Kleidung, immer im Doppelpack, wichtiger als Partner
- o Mit dem Partner abschotten (Vermeidung der Öffentlichkeit)
- o Nicht allein sein können (Freizeit wird komplett mit Gesellschaft verplant und/oder vertelefoniert)
- o Regelmäßig Lebenszeichen von geliebten Bezugsperson wünschen (Telefon, SMS, WhatsApp, Mail,...)
- o Fluchttendenzen/Angst, wenn es zu schön wird
- o Harmoniesucht / nicht streiten können/wollen

Körperliche Veränderungen aufgrund eines verlorenen Zwillings

- o Myome und Zysten
- o Hautveränderungen / - Erkrankungen
- o Asymmetrien Gesicht und Körperbau (rechts vs. links)
- o Doppelanlage von Organen
- o Vitamin-B12 Mangel
- o Permanent erhöhter Kortisolspiegel (Stresshormon)
- o Hörschwierigkeiten
- o Kurzsichtigkeit
- o Skoliose(seitliche Wirbelsäulenverkrümmung)
- o Dermoid, Dermoidzyste und Theratom (Geschwüre mit Haaren, Zähnen u.a. vom toten Anderen)
- o Enge in der Brust/ Herzschmerz
- o Panikattacken, Zitterkrämpfe, Herzrasen, Schüttelfrost und Todesangst
- o Verspannungen
- o Koliken

Berufsleben nach Zwillings-Verlust

- o Für 2 arbeiten / starker eigener Antrieb bzw. Druck
- o Sich für alles verantwortlich/schuldig fühlen
- o Erfolglos oder ständiger Wechsel zwischen den Extremen

- o häufige Jobwechsel

Psychische Symptome ungeklärter Herkunft

- o Panikattacken
- o Depression
- o Mehr Angst das Leben alleine bewältigen zu können als vor dem Tod
- o Verlustängste
- o Schuldgefühle
- o Häufige Unfälle
- o Sinnlosigkeit – innere Leere
- o Gefühllosigkeit (emotional und/oder körperlich)
- o Schlafstörungen
- o Hochsensibel / Hypersensibel – Gesteigerte Wachheit und Aufmerksamkeit
- o Harmoniesucht / nicht streiten können/wollen
- o Schuldgefühle, weil man mehr Glück hatte als der Andere oder weil man dem Anderen Platz weggenommen hat und er deswegen gestorben ist
- o können sich im Leben oft nicht durchsetzen, Schwierigkeiten etwas zu fordern oder Raum einzunehmen
- o Einsamkeit
- o Depressionen
- o An Freunden "kleben"
- o Kraftlosigkeit
- o Chronische Müdigkeit und Schlafkrankheit (Narkolepsie)
- o Verfolgungsgefühle, Angst vor Berührungen und Panik im Fahrstuhl
- o Eifersucht
- o Hauthunger
- o Neigung zu schweren Fehlschlägen und Misserfolgen im Beruf
- o Schwierigkeiten Kinder zu bekommen
- o Die Sehnsucht zum Tod - zu dem verlorenen Zwilling
- o Sprachlosigkeit
- o Essstörungen
- o Badewanne ist Himmel oder Hölle
- o Probleme mit dem Essen (für 2 essen oder nur für 1/2)
- o Doppel/Dreier-Käufe (obwohl eins genug wäre)
- o Immer auf der Suche nach dem Kick (möglichst hohe Intensität – körperlich und/oder emotional)
- o Extremsport / Wunsch nach Grenzerfahrungen
- o Rastlosigkeit – ständig auf der Suche/Flucht – Ausland – Umzüge – ...
- o Durch das Leben hecheln (als müsse man es schnell fertig werden)