

*Menschen in die Heilung zu begleiten und ihnen beim inneren Wachsen und Weiterentwickeln zuzusehen, ist erfahrungsgemäß der wichtigste Motor für alle in Heilberufen Tätigen. Was aber tun, wenn der Heilerfolg nicht wie gewohnt einsetzt oder die anfängliche Besserung erneut oder immer wieder stagniert? Nicht selten bricht der Patient die Behandlung ab. Entmutigt und mit geschwächtem Vertrauen geht er vielleicht zum nächsten Behandler und dort wiederholt sich das Geschehen oftmals. Möglicherweise liegen dem Verhalten Traumatisierungen und emotionale Wunden zugrunde. „Ein Anlass, tiefer zu forschen und sich als Heilpraktiker selbst Unterstützung zu holen“, so der Appell von Psychologin Annett-Petra Breithaupt.*

**Annett Petra Breithaupt**

## Wenn Therapien und Medikamente nicht wie gewohnt anschlagen

### SPECIAL



#### Die Verfasserin:

Die Autorin und Expertin für das Thema „Verlorener Zwilling“ Annett Petra Breithaupt begleitet seit 2004 Menschen zurück zu ihrem Ursprung. Zur schrittweisen Wandlung des Verlustes hat sie ein 12-Wochen-Online-Coaching Programm entwickelt. Das Buch „Verlorener Zwilling Trauma-Heilung – Im Ursprung bist Du ganz und golden“ ist 2020 erschienen. Auf ihrer Website befindet sich ein Selbsttest für alleingeborene Zwillinge: <https://annett-petra-breithaupt.de> □



**V**or allem in Zeiten des Zweifels ist die Beziehung des Heilpraktikers zum Patienten von großer Bedeutung. Kann sich der Patient einlassen und vertrauen? Möglicherweise wird er hier von seinen ersten Bindungserfahrungen maßgeblich beeinflusst. Das müssen nicht immer Erfahrungen mit Vater und Mutter gewesen sein. So manchem Heilpraktiker ist nicht bewusst, dass es auch im

Vorgeburtlichen solche lebensprägenden Bindungs-Erfahrungen gibt; etwa, wenn der Patient als Zwilling angelegt war und sein Zwillingsgeschwister bereits in den ersten Tagen oder Wochen der Schwangerschaft gestorben ist. Der traumatische Verlust dieser ersten Beziehung hinterlässt tiefe Spuren in allen Lebensbereichen – und kann auch den Heilungsprozess maßgeblich beeinflussen.

### Phänomen des „Foetus papyraceus“

Ein immer bekannter werdendes vorgeburtliches Trauma ist der Verlust eines Zwillings im Mutterleib. Dieses Trauma betrifft laut neuesten dänischen Studien ca. 30% aller Menschen. Wahrscheinlich haben nicht alle Betroffenen sehr gravierende Probleme damit, doch hauptsächlich hochsensible und sehr empathische Menschen leiden oft unter dem Verlust und seinen Folgen. Kann doch dieser frühe Einschnitt für viele psychische und physische Erkrankungen eine grundlegende Ursache sein. Die Auswirkungen sind vielfältig und lassen sich natürlich mit professioneller Hilfe lindern und heilen. Schon 1996 erwähnte die amerikanische Ärztin und Pränatal-Psychologin Elisabeth Noble dieses Phänomen in ihrem Buch: „Having Twins“. Sie nannte es „Vanishing Twin“, weil sich meist ein Zwilling langsam wieder zurückbildet und so regelrecht verschwindet. Im deutschsprachigen Raum wird dieses Phänomen bereits 1740 in der „Instruktion der Hebammen“, die im Tiroler Landesarchiv aufbewahrt wird, erwähnt. Hebammen kennen in der Regel dieses Phänomen und sehen bei der Geburt manchmal den in der Plazenta eingewachsenen gestorbenen Zwilling oder einen „Foetus papyraceus“, der plattgedrückt, dünn und durchscheinend wie Papyrus ist, weil sein Körperwasser wieder von der Mutter aufgenommen wurde. Weit häufiger verschwindet der Zwilling ganz, wird von der Gebärmutter-schleimhaut der Mutter vollständig absorbiert oder wächst in den lebenden Zwilling ein. In der Plazenta sind seine Spuren dann oft noch sichtbar, manchmal sind auch mehrere Plazenten angelegt. In der Regel wird die Mutter, aus Fürsorge und um sie nicht zu beunruhigen, nicht darüber

informiert. Sie hat also eigentlich ein Kind mehr, von dem sie bewusst selten weiß und dessen Tod sie nicht betrauert hat. Das frühe Sterben des Zwilling-Embryo hat Auswirkungen auf sein alleingeborenes Geschwister, die mit gezielter therapeutischer Begleitung gut wandelbar sind.

### Starke energetische, emotionale und körperliche Bindung

Was geschieht, wenn der Zwilling stirbt? Am Beginn der Schwangerschaft sind zwei oder mehrere Eizellen befruchtet, die sich eine Zeit lang gemeinsam weiter entwickeln. Innerhalb der ersten 8 bis 12 Wochen (also noch vor dem üblichen Ultraschall) stirbt einer der beiden Embryonen oder mehrere, bei einer Mehrlings-Befruchtung. Selbst bei Zwilling-geburten kann es sein, dass ein Drilling abgeht. Was im Außen kaum bemerkt wird, selbst von der Mutter nicht, ist im Innen ein lebensbedrohliches Ereignis mit Langzeitfolgen.

Im Mutterleib stehen die beiden Lebewesen im starken Kontakt und Informationsaustausch miteinander, sowohl über ihre schon früh angelegten Sinneswahrnehmungen als auch über Bioplasmaströme. Dadurch besteht eine starke Bindung zwischen ihnen, egal, ob ihre Zeugung natürlich geschah oder durch eine künstliche Befruchtung, bei der ja immer mehrere befruchtete Eier eingesetzt werden. Diese starke energetische, emotionale und körperliche Bindung lässt den Embryo, der bleibt, alles miterleben, was seinem Geschwister im Sterbeprozess begegnet. Das Nicht-Leben-Können genauso wie die eventuelle Todesangst unmittelbar in seiner Nähe. Er erlebt den Verlust emotional ganz ähnlich, als würden wir heute den Tod eines nahestehenden Menschen betauern und verarbei-

ten müssen, mit allen Phasen der Trauer. Er leistet Sterbebegleitung und ist selbst in einer ganz real lebensbedrohlichen Situation durch den zeitweisen starken Rückgang der Schwangerschaftshormone der Mutter. Diese drei Faktoren werden zum meist unsichtbaren Trauma mit vielen Spätfolgen:

- Verlust eines geliebten Menschen
- Sterbebegleitung, Retten- und Helfenwollen
- eigene lebensbedrohliche Situation

Die körperlichen und seelischen Folgen sind vielfältig. Typisch sind – wie bei allen posttraumatischen Belastungsstörungen – Erschöpfung, Übererregung, Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Flashbacks, diffuses Schuld- und Schamgefühl, übersteigertes Stressempfinden, Ängste, Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression.

Das Trauma-Geschehen ist im Zellgedächtnis tief verankert und der energetische Schock, der mit ihm einhergeht, hat große Auswirkungen auf die Organe, die sich in dieser Zeit der Schwangerschaft gerade herausgebildet haben. Häufig zeigt sich in diesen Organen ein Leben lang eine Schwäche, die besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Allen voran sind Verdauungsorgane und Lunge betroffen, da sich das Darmrohr, aus dem sich später alle Verdauungsorgane entwickeln, schon ab dem 23. Tag nach der Empfängnis herausbildet. Ebenso früh wird die Lunge angelegt, etwa ab der 4. Woche. Auch sie trägt den Schock des Traumas oft. Der Körper versucht mit vielen verschiedenen Ausdrucksformen, den aus dem Verlust resultierenden inneren Konflikt: „Wenn du nicht leben kannst – dann lebe ich nur halb“ zu lösen oder zumindest aufzuzeigen. Autoimmunerkrankungen z.B. Hashimoto, Erkran-



kungen der paarigen Organe und Hauterkrankungen (sich nicht gut abgrenzen können) wie Neurodermitis sind oft die Folgen davon. Durch den starken Hormonabfall des Schwangerschaftshormons der Mutter während des Verlustes erinnern alle Hormonschwankungen unbewusst an das Trauma und bringen dadurch Probleme und Komplikationen ins Leben. Pubertät, eigene Schwangerschaften, Geburt, Wochenbett, Fehlgeburten, Wechseljahre und vor allem PMS könnten symptomfreier verlaufen, wenn wir um das Verlusttrauma wissen und es auf der psychischen Ebene in die Heilung bringen. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch lässt sich dadurch häufig wandeln.

### Den Mangel im Fokus

Psychisch leiden viele Betroffene unter Verlustangst bis hin zu Panikattacken, ungesunden, toxischen oder mangelnden Bindungen, oft auch krankhafter Eifersucht. Da ja der erste Bindungspartner hier nicht ein Elternteil ist, sondern das gestorbene Geschwister, prägt die Bindung zum gestorbenen Zwilling das spätere Bindungsverhalten enorm. Die kurze gemeinsame Symbiose-Zeit setzt zum einen sehr hohe Erwartungen an Partner/in und Beziehungen jeder Art. Das betrifft familiäre Beziehun-

gen ebenso wie Freundschaften, Kontakt mit Kollegen und auch Geschäftspartner. Zum anderen ist aber nur bedingt Vertrauen möglich. Dass der paradiesische Zustand im Mutterleib durch das Trauma viel zu früh beendet wurde, reißt den Embryo regelrecht aus seiner inneren Mitte. Der Blick richtet sich vorwiegend auf das Fehlende und den Mangel. Vertrauen herzustellen oder zuzulassen, ist eine größere Herausforderung. Das wirkt sich natürlich auch auf den Kontakt und damit den Heilerfolg des behandelnden Heilpraktikers aus.

### Anzeichen für Zwillingsverlust

Schon in der frühen Kindheit gibt es viele Anzeichen für einen Zwillingsverlust. Die starke Sehnsucht und das Warten, dass der Zwilling wieder zurückkommt, prägen oft die ganze Kindheit. Wissen wir doch aus der Sterbeforschung, dass ein Bewusstsein für Tod erst ab dem 7. Lebensjahr einsetzt. Das Kleinkind kennt nur Abwesenheit, die schmerzt und diese kann gerade in den ersten Lebenswochen von niemanden gestillt werden. Bei Wein- und Schreikindern, die nicht einschlafen wollen, sondern lieber ständig am Körper der Mutter getragen werden möchten, lohnt sich ein Test z.B. über Kine-

siologie oder Bioresonanzverfahren und ein frühzeitiges Eingehen auf das vorgeburtliche Geschehen. Nicht selten zweifeln diese Kinder generell gerne an ihrer eigenen Wahrnehmung, weil ja im Außen niemand das Trauma kennt und entsprechend darauf eingeht.

Verlustgeprägt scannt das Kind regelrecht, ob das Gegenüber ein guter Ersatz für den verlorenen Zwilling sein könnte und tut oft viel, um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, damit diese in Beziehung mit ihm bleiben. Durch die Leistungsanforderungen ab Schulbeginn nehmen die Auffälligkeiten noch zu. Konzentrationsmangel, Reizüberflutung und Überforderung sind an der Tagesordnung. Diese Suche nach dem Zwilling oder einem entsprechenden Ersatz wird bisweilen auch zur Sucht, die sich natürlich wandelt, wenn die Ursache bewusst in die Heilung gebracht wird. Nicht selten ist zu erleben, dass Betroffene während der Heilungsphase aufgehört haben zu rauchen oder eine beträchtliche Anzahl an Kilos verloren haben, so als müssten sie jetzt den Zwilling nicht mehr selbst am Körper tragen. Im therapeutischen Heilungsprozess geht es zunächst um die Trauma-Aufarbeitung und viel Sensibilisierung, wie sich die Folgen in allen Lebensbereichen erkennen lassen, um sie gezielt aufzulösen und durch geänderte Verhaltensweisen neue Wege zu gehen. Die prägenden unbewussten Glaubenssätze über Beziehungen, Identität, Selbstwert, Geld und Urvertrauen werden Schritt für Schritt aus dem Zellgedächtnis ans Tageslicht gebracht.

### Fokus zur Vollständigkeit bringt Transformation

Dieser Prozess erstreckt sich über verschiedene Etappen und braucht seine Zeit. Von der Sehnsucht nach Verschmelzung entwickelt sich alles zur guten Verbundenheit mit



sich selbst, gesunden sicheren Beziehungen und einem gesunden Umfeld. Der Fokus wandert nach und nach weg vom Fehlenden hin zum vollständigen Alleingeborenen, der seine Ganzheit spürt und in Frieden, Entspannung und Gesundheit sein Leben mit Freude und Genuss lebt. Es geht nicht darum, die noch bestehende energetische Verbindung zum gestorbenen Zwilling so schnell wie möglich aufzulösen. Das geschieht in der Regel von allein, wenn die Zeit reif dafür ist.

Der erste Schritt ist, wie so häufig, die Akzeptanz des Erlebten. Danach kommt die Transformation in allen Lebensbereichen. Erfüllte Beziehungen in Liebe, Freundschaft, Familie und Kollegen, ein anderer Bezug zur Wohnumgebung (war doch die erste "Wohnung", die Gebärmutter, sehr

vom Stress geprägt), eine stabile Identität und dadurch Klarheit im Beruf und Selbstwert sind gute nächste Schritte. Der Körper wird deutlich entspannter und beweglicher, nachdem die im Trauma festgehaltene Energie wieder frei fließt. Selbst im finanziellen Bereich gibt es positive Veränderungen, wenn das Trauma gelöst ist

und der Verlust vollständig geheilt ist. Das durch das Trauma geprägte Wachstumsmuster wird endlich entstresst, so können wieder inneres und äußeres Wachstum geschehen. Die Türen für erfolgreiche Behandlungen hin zu mehr Gesundheit, Entfaltung und Persönlichkeitsentwicklung öffnen sich danach wieder weit. □

### Hand in Hand zum Therapieerfolg

Die professionelle Zusammenarbeit von Heilpraktikern, Psychotherapeuten und Psychologen kann die Heilungsprozesse deutlich vertiefen und Therapieerfolge beschleunigen. Als Expertin zum Thema „Verlorener Zwilling/ Alleingeborener Zwilling“ bietet Annett Petra Breithaupt derzeit als einzige Psychologin in Deutschland / im DACH-Raum regelmäßig Online-Seminare sowie vertiefte Weiterbildungen und Supervisionen für Heilpraktiker an. Seit Corona verlaufen die Konsultationen vor allem webbasiert, können auf Wunsch jedoch auch in Präsenz durchgeführt werden. Die e-Learnings stellt Annett Breithaupt Teilnehmenden 24/7 zum selbstbestimmten Studium in einem geschützten Raum zur Verfügung. Ergänzt werden sie nach Bedarf durch Live-Sessions.

### Buchvorstellung:

**Dr. Mathias Oldhaver – Günter Wagner**

## Sporternährung praxisnah: Mehr Leistung mit Mikronährstoffen



Die gezielte dopingfreie Supplementierung mit Mikronährstoffen spielt in der Sportmedizin und Ernährungsberatung eine immer größer werdende Rolle. Denn auch bei Sportlern, die sich ausgewogen und gut ernähren,

reicht die normale Ernährung bei intensivem sportlichem Training in der Regel nicht aus.

In diesem Buch geben der Ernährungswissenschaftler Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung und der Mikronährstoffexperte Dr. Mathias Oldhaver gemeinsam mit renommierten Sportärzten und Ernährungsberatern einen umfassenden Überblick über den aktuellen Wissensstand zur allgemeinen Sporternährung und zum speziellen Einsatz von Mikronährstoffen auf Basis der aktuellen Studienlage. Ausführlich behandelt werden dabei die Themen Leistungsoptimierung,

Regeneration, Oxidativer Stress und Infektanfälligkeit von Sportlern.

Besondere Beachtung finden auch die Frage nach der richtigen Kohlenhydratzufuhr und der Einsatz von Enzym-Hefezellen, die sich in der dopingfreien Sportsupplementierung bei vielen Sportärzten, Trainern und Leistungssportlern als eine Art Geheimtipp zur Leistungssteigerung bereits fest etabliert haben. Im Praxisteil kommen viele Spitzensportler und Top-Trainer zu Wort, die von ihren ganz persönlichen Erfolgsrezepten und Ernährungserfahrungen berichten.

Abgerundet wird das Buch durch einen Rezeptteil der Spitzenköchin Anna Lena Böckel für Gerichte, die eine Extradosis Leistungspower garantieren. Damit wird das Thema Mikronährstoffe im Sport sowohl aus der wissenschaftlichen Perspektive als auch für die sportpraktische Anwendung umfassend beleuchtet.

Eubiotika Verlag Wiesbaden 2017, 1. Auflage, ISBN-NR: 978-3-944-59216-9, 160 Seiten, 19,80 Euro