

Zwillinge: ein Duo mit vielen Besonderheiten

Doppeltes Glück

Alle Menschen sind gleich. Aber manche sind gleicher: Zwillinge! Besonders spannend, interessant und extra faszinierend. Nicht nur für die Wissenschaft. Familie, Freunde und selbst wildfremde Personen vergleichen Zwillinge miteinander, weil sie sich so verblüffend ähnlich sehen oder auffallend verschieden sind. Nicht immer einfach für die Eltern und schon gar nicht für die Kinder, die sich Liebe, Aufmerksamkeit und Zeit von Anfang an teilen müssen. Egal wie ähnlich oder verschieden sie sind – das Leben mit Zwillingen ist vor allem eins: besonders!

Text: Anja Schimanke; Fotos: Wim Woerber



Ich bin doch nicht Mila“, erklärt Léa und schüttelt dabei verwundert ihren Kopf – links – rechts – links – fliegen dabei ihre blonden Zöpfe. Ihre blauen Augen gucken fragend. Belustigt. Genervt. Es ist nämlich nicht das erste Mal, dass sie mit ihrer Zwillingsschwester Mila verwechselt und deshalb mit falschem Namen angesprochen wird. Und mit Sicherheit auch nicht das letzte Mal. Nicht nur heute wird sie dem ein oder anderen mit Nachdruck erklären: „Ich! Bin! Léa!“ Und dann auf ihre Zwillingsschwester zeigen und sagen:

„Zwillinge sind Hingucker“

„Das ist Mila!“ Und Mila, die zwei Minuten jünger ist, wird dabei zustimmend nicken, dass ihre blonden Zöpfe wippen. Ihre blauen Augen gucken – links – rechts – links – von Léa auf die verdutzte Person neben ihr und wieder zurück. Fragend. Belustigt. Genervt. Mila kichert. Léa auch. Und dabei sehen sich die beiden Sechsjährigen so ähnlich, dass man seine Augen nicht von ihnen lassen kann. Ha, und dann entdeckt man einen kleinen Unterschied, der jetzt erst mal als Eselsbrücke erhalten muss: Eines der Mädchen hat einen Pony ... Nur – ähm – welches? >

Pascale B. mit ihren eineiigen Zwillingen Mila und Léa (6 Jahre)

Wie reagieren die Menschen typischerweise auf Zwillinge?

„Süß, aber viel Arbeit, oder?“

Ähneln sich Ihre Töchter sehr?

Eigentlich sind sie ganz unterschiedlich. Trotzdem schauen sie sich oft an und wissen, was die andere denkt und fühlt.

Worin unterscheiden sich Zwillinge wohl am meisten von Einzelkindern?

Sie müssen alles teilen: die Aufmerksamkeit der Eltern, die Liebe, das Spielzeug. Streit und Eifersucht gehörten von Anfang an bei uns dazu.

Es werden Zwillinge! Wie haben Sie reagiert?

Ich musste mich erst mal setzen!

Gab es Komplikationen während der Schwangerschaft?

Abgesehen davon, dass ich aussah wie eine Tonne, Angst vor einer Frühgeburt hatte und Sorge, ein Baby zu verlieren, weil die Versorgung über eine Plazenta lief, ist alles gut gegangen.

Wie waren die ersten Wochen nach der Geburt?

A-n-s-t-r-e-n-g-e-n-d! Doppelter Schlafmangel, doppelt füttern, doppelt wickeln – wie ein Zombie fühlte ich mich. Mein Tipp an andere Zwillingse Eltern: locker bleiben, die eigenen Bedürfnisse zurückschrauben und sich aufs Wesentliche konzentrieren!

Der Alltag mit Zwillingen, ist ...

a) anstrengend b) mühsam c) aufregend oder d) toll?

Alles zusammen: Anstrengend, wenn die Kinder anfangen, laufen zu lernen und man in einer Großstadt lebt. Mühsam, wenn man im 3. Stock eines Altbaus wohnt. Aufregend ist jeder einzelne Tag! Toll, weil es einem nie langweilig wird!

Zwillinge sind für mich ...

... das Schönste, was mir jemals passieren konnte.



> **Gleich und gleich und doch nicht gleich**

„Zwillinge sind Hingucker! Und etwas Besonderes“, sagt Professor Dr. Frank Spinath und man merkt ihm an, dass er auch nach 15 Jahren Zwillingsforschung immer noch begeistert ist. „Zwillinge rühren tief in uns etwas an“, ist sich der Verhaltensforscher von der Universität des Saarlandes sicher. „Wir fragen uns, was macht uns als Mensch einzigartig? Wie individuell ist jeder Einzelne eigentlich?“ Gute Fragen, die sich nicht nur Wissenschaftler und Philosophen stellen, sondern auch Eltern von Zwillingen. Da haben es Väter und Mütter von Zweieiigen eindeutig leichter, da ihre Kinder nicht nur meistens verschiedener sind, sondern darüber hinaus auch ein anderes Geschlecht haben können. Zweieiige Zwillinge und andere Geschwister teilen sich nämlich durchschnittlich 50 Prozent der Gene, mal mehr, mal weniger. Bei Zwillingen aus einem Ei stimmen die Gene hingegen zu 100 Prozent überein. „Es gibt keine zwei Menschen, die sich ähnlicher sind als eineiige Zwillinge“, erklärt Spinath und macht es mit einem Bild deutlich: „Bei der Geburt bekommt jedes Kind einen Rucksack umgeschnallt mit Anlagen für seine persönlichen Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Temperament, Optimismus“, zählt Spinath auf. „Bei eineiigen Zwillingen sind diese Anlagen zur Entwicklung individueller Eigenschaften von größtmöglicher Ähnlichkeit.“ Dadurch sehen und erleben vor >

Katrin von Drathen mit ihren zweieiigen Zwillingen Niklas und Jakob (3 Monate)

Wie haben Sie reagiert, als Sie erfahren haben: Es werden Zwillinge!

Wir haben uns wahn-sinnig gefreut. Ich wollte schon immer Zwillinge haben!

Gab es neben Glücks-gefühlen auch Sorgen?

Ich hatte eigentlich keine Bedenken. Andere Mütter haben auch zwei Kinder, die sind dann zwar nicht genau gleich alt, aber das kann genauso anstrengend sein wie Zwillinge, denke ich.

Ähneln sich Ihre Söhne sehr?

Da die beiden zweieiig sind, sind sie sehr verschieden. Jakob ist total lebendig und schreit so gut wie nie. Niklas ist da ganz anders. Wenn ihm etwas nicht passt, weint er lautstark.

Bedeutet zwei Babys auch doppelten Stress?

Wir finden die beiden überhaupt nicht doppelt stressig. Eher doppelt schön, weil man sich wunderbar

über zwei Menschen freuen kann, die sich Tag für Tag weiterentwickeln. Nur die Nächte! Ein bisschen mehr Schlaf, das wäre wunderbar.

Wie waren die ersten Wochen nach der Geburt?

Toll! Mein Mann hat mich hervorragend unterstützt. Nur am Anfang gab es das Problem mit dem Gewicht der Kleinen, da sie vier Wochen zu früh geboren wurden

und dementsprechend leicht waren. Da denkt man nur noch ans Füttern. Man macht sich eh ständig Sorgen und Gedanken. Das legt sich dann aber mit der Zeit. Ich denke, dass es jeder Mama beim ersten Kind so geht.

Was ist das Schwierigste für Zwillingeltern?

Sich ständig Gedanken zu machen, ob man den einen eventuell heute vernachlässigt hat. Und: beide

gleichzeitig zu füttern, wenn sie zeitgleich Hunger haben.

Haben Sie Tipps an Zwillingeltern in spe?

Sich nicht verrückt machen zu lassen! Und immer beide zeitgleich zum Schlafen hinlegen – ein geregelter Tagesablauf macht vieles leichter!

Zwillinge sind für uns ...

... das wunderbarste Glück, das uns passieren konnte und eine tolle Bereicherung.



Britta Weidemann mit ihren zweieiigen Zwillingen Leo und Frida (2 Jahre)

Wie sehr gleichen sich Ihre Kinder?

Sie waren von Geburt an unterschiedlich und sind es auch geblieben. Leo tüftelt und spielt vor sich hin – Frida ist eine kleine Rampensau, die aufdreht, wenn sie Zuschauer hat. Sie entwickeln erstaunlicherweise ein typisches Jungen-/Mädchen-Verhalten.

Es werden Zwillinge! Wie haben Sie reagiert?

Schockiert! Ich hatte nämlich Angst vor einer Zwillingsschwangerschaft.

Wovor hatten Sie Angst?

Dass die Kinder zu früh geboren werden, was glücklicherweise nicht der Fall war.

Wie war die erste Zeit mit Leo und Frida?

Anstrengend. Ermüdend. Stressig. Pures Glück. Totaler Schlafmangel. Kurz: eine komplette Umstellung des bisherigen Lebens!

Wer oder was hat Ihnen geholfen?

Der Austausch mit anderen Zwillingse Eltern. Sie kennen die Sorgen, Probleme und die Glücksmomente von Zwillingse Eltern.

Ihre Tipps an Zwillingse Eltern in spe?

Nicht von anderen Eltern mit ihren zahlreichen Meinungen verunsichern lassen! Gerade Einlingse Eltern haben oftmals komplett andere Probleme!

Wodurch unterscheiden sich Zwillinge von Einzelkindern?

Sie lernen schon im Säuglingsalter, dass sie nicht alleine sind und die Aufmerksamkeit der Eltern nicht zu 100 Prozent beanspruchen können.

Was ist das Schwierige für Eltern mit Zwillingen?

Es gibt zahlreiche kleine Alltagsproblemchen wie zu enge Supermarktkassen für Riesenkindergarten ...

Bedeutet zwei Babys auch zweifachen Stress?

Hm, auch manche Einzelkinder können sehr stressig sein ...

Und zweifaches Glück?

Wenn ein Kind glücklich macht, machen zwei Kinder doppelt glücklich.

Zwillinge sind für mich ...

... eine aufregende, spannende, schlafraubende, aber auf keinen Fall zu missende Erfahrung.

lien allenfalls als die 1,5-fache“, rechnet die Expertin nach. „Aber das Glück ist natürlich das Doppelte!“ Praktisch, lebensnah und verständnisvoll, nimmt sie den Zwillingsschwangeren ihre Ängste und gibt Tipps zum Leben mit Zwillingen.

„Innigste Beziehung zweier Menschen“

So auch Katrin von Drathen, der sie vor drei Monaten geholfen hat, ihre Zwillinge auf die Welt zu bringen. „Meine dreistündige Spontangeburt war ein Traum“, freut sich die zweifache Mama, die trotz oder gerade wegen ihrer zweieiigen Zwillingssöhne Jakob und Niklas sehr entspannt wirkt: „Ich hatte es mir sehr stressig vorgestellt“, gibt sie ohne Umschweife zu: wickeln und füttern und wieder wickeln und das gleich mal zwei. „Völlig übertrieben! Nur das mit dem Schlafmangel, das ist wirklich nicht ganz so leicht zu verkraften.“

Freunde fürs Leben?

Katrin von Drathen empfindet es als doppeltes Glück, Mutter von Zwillingen zu sein, weil ihre beiden Kinder sehr gut miteinander harmonieren: „Unsere Söhne sind ruhiger, wenn sie zusammen sind.“ Einen weiteren Vorteil sieht sie darin, dass ihre beiden leichter lernen zu teilen. Liebe, Aufmerksamkeit, Zeit müssen sich Zwillinge teilen. Von Geburt an und ein Drittel der Zwillinge sogar noch davor: die Eineiigen! Sie teilen sich schließlich schon das Ei! Ob die Bindung zwischen diesen Zwillingen auch deshalb so eng ist wie gerne behauptet wird? „Unbedingt“, sagt der Wissenschaftler, „durch die Nähe und Vertrautheit haben sie ein großes Potenzial für die innigste Verbindung zwischen zwei Menschen!“ Wie es wohl ist, ein Zwilling zu sein? Und jemanden zu haben, der einem so nah ist? Welche Einflüsse spielen Gene und Umwelt? Woher kommen eigentlich die persönlichen Eigenschaften und woher die Marotten? Fragen, auf die Professor Spinath die passenden Antworten sucht. „Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass Zwillinge uns helfen zu verstehen, wer wir sind. Jeder Mensch kann sich zwar seine persönliche Theorie basteln, aber das ist nur subjektiv – und oftmals falsch!“ Erst durch die Zwillingforschung kommen wir dem Geheimnis „Mensch“ ein Stückchen näher.

> allem eineiige Zwillinge die Welt sehr ähnlich. Wie Léa und Mila, deren identische Gene dafür sorgen, dass sie sich für dieselben Dinge interessieren – und auch haben wollen. „Sonst gibt’s Streit“, weiß Pascale, ihre Mutter, die deshalb sehr genau darauf achtet, dass die meisten Dinge bei ihnen zu Hause gleich in doppelter Ausführung vorhanden sind: Kleider, Pullis, Schuhe, selbst Betten, Schulranzen und Trinkflaschen. Professor Spinath: „Aus der Sicht der Forschung macht es keinen sonderlichen Unterschied, ob die

Eltern die Ähnlichkeit ihrer Zwillinge durch gleiche Kleidung beispielsweise betonen oder darauf bedacht sind, die individuellen Seiten des jeweiligen Kindes hervorzuheben!“ Allerdings weiß er aus zahlreichen Gesprächen mit den unfreiwilligen Doppelgängern, dass ein Leben als Zwilling sowohl Fluch, als auch Segen sein kann. Sein Tipp deshalb an Zwillingse Eltern: „Die Individualität des Einzelnen fördern!“ Spätestens wenn sie

„Individualität fördern“

in die Schule kommen, sind getrennte Klassen für alle Beteiligten durchaus sinnvoll. Jedenfalls wenn es realisierbar ist und es keine praktischen Gründe gibt, die dagegen sprechen. „Es gibt Zwillinge, die einander brauchen, weil sie sich zusammen stärker fühlen – dann sollen die Eltern sie auch zusammenlassen“, so der Forscher. „Ich bin sehr glücklich mit meiner – zweieiigen – Zwillingsschwester und habe das

Zwillingdasein immer sehr genossen!“, erzählt Dorothee von Haugwitz. Die Hebamme kann sich aber noch gut daran erinnern, wie es für sie war, nicht als Individuum wahrgenommen zu werden: „Es ist anstrengend, immer eins zu eins verglichen zu werden!“, sagt sie rückblickend. Was früher ein Fluch gewesen sein mag, ist heute ein Segen: Seit elf Jahren kommt ihr dieses Wissen zugute. Zusammen mit Diplom Psychologin Petra Lersch bietet sie spezielle Kurse für zukünftige Zwillingse Eltern an. „Gute

Vorbereitung hilft, den Schrecken zu nehmen“, erklärt von Haugwitz. Es gäbe nämlich unglaubliche Geschichten zum Thema „Zwillinge, Schwangerschaft und Geburt“, von denen Zwillingsschwangere leider nicht verschont blieben, weiß sie aus Erfahrung. „Viele Frauen glauben, dass die Geburt doppelt so lange dauert, was nun gar nicht der Fall ist“, sagt sie und schüttelt den Kopf. Oder dass zwei Babys auch zweimal soviel Stress machen. „Das ist natürlich absoluter Quatsch! Ich erlebe die Anstrengung in den Fami-