

## Zusammenfassung der Podcastfolge: Geburtsprägungen, Ursprünge und Wege der Verbindung – Ein tiefgehendes Gespräch mit Rona Größler

In diesem tiefgehenden Gespräch wird die Bedeutung unserer frühesten Erfahrungen – pränatal, während der Geburt und postnatal – und deren Auswirkungen auf unser heutiges Leben beleuchtet. Es wird deutlich, dass Geburt nicht nur ein physischer Prozess ist, sondern ein Ereignis von großer emotionaler und psychischer Tragweite. Diese frühen Prägungen wirken oft ein Leben lang nach und beeinflussen, wie wir uns selbst wahrnehmen, wie wir Beziehungen gestalten und wie wir uns in der Welt bewegen.

Es wird betont, dass Geburt nicht nur Glück bedeutet. Neben der Freude gibt es auch Gefühle wie Angst, Verzweiflung oder Ohnmacht, die im gesellschaftlichen Bild oft keinen Raum haben. Viele Menschen fühlen sich mit diesen Gefühlen allein gelassen. Daher ist es wichtig, solche Erfahrungen sichtbar zu machen und ihnen Raum zu geben. Geburt ist ein komplexes, ambivalentes Geschehen – in dem sich sowohl das Wunder des Lebens als auch mögliche Traumata zeigen können.

Im Gespräch wird auch der Einfluss von sehr unterschiedlichen Geburtsverläufen thematisiert: Frühgeburten, Sturzgeburten, Übertragungen oder auch das Erlebnis eines verlorenen Zwillings. Jede dieser Erfahrungen prägt uns auf ihre Weise. Menschen, die schnell geboren wurden, haben später oft ein Gefühl von Getriebenheit, müssen „schnell funktionieren“. Menschen, die „übertragen“ wurden, empfinden häufiger Zögerlichkeit oder ein Gefühl, „nicht vorwärtszukommen“. Diese Prägungen können sich in ganz verschiedenen Lebensbereichen zeigen – in Beziehungen, im Beruf, in Entscheidungsprozessen.

Auch das Thema des „verlorenen Zwillings“ wird angesprochen – eine Erfahrung, die häufig vorkommt, aber oft unbewusst bleibt. Wenn ein Zwilling früh stirbt, bleibt oft ein Gefühl von Verlust und ein tiefes Bedürfnis nach einer dritten Person oder einem „fehlenden Teil“. Solche Muster können sich später in Dreiecksbeziehungen oder in einem vagen Gefühl von „nie vollständig sein“ ausdrücken. Gleichzeitig braucht es viel Zuwendung, um diese unbewussten Dynamiken zu erkennen und zu heilen.

Ein zentrales Thema ist das Willkommen-Sein. Ob ein Kind willkommen war oder nicht, hinterlässt tiefe Spuren im Körper und im Erleben. Wer sich nicht willkommen fühlt, zweifelt häufig an sich selbst, fühlt sich nicht sicher in Gruppen oder in Partnerschaften. Diese Prägung kann sich auch in der Arbeit zeigen – in dem Gefühl, nicht wirklich dazu zu gehören oder ständig Grenzen zu überschreiten, um nicht „aufzufliegen“. Gleichzeitig wird betont, dass es heilsam sein kann, diesen Ursprungsort von Nicht-Willkommensein bewusst zu erforschen und sich selbst neue Erfahrungen von Ankommen und Willkommen-Sein zu schenken. Das kann durch traumasensible Körperarbeit oder achtsame Berührung geschehen – auch als Erwachsene.

Es wird auch deutlich, wie wichtig Berührung für dieses „Ich bin willkommen“-Erleben ist. Der Körper ist der Ort, an dem all diese frühen Prägungen gespeichert sind. Durch achtsame, klare Berührung kann etwas in uns wieder in Kontakt mit dem Leben kommen. Ob das nun eine feste, sichere Berührung ist oder ein ganz sanftes, feines Berühren – es geht darum, wie der Körper sich sicher und gesehen fühlt. Dieser körperliche Zugang wird als eine Art „goldener Schlüssel“ beschrieben, der tief in uns hineinwirkt und neue, heilsame Erfahrungen ermöglicht.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs wird das Konzept der „fraktalen Frequenzen“ vorgestellt. Professor Christian Schubert beschreibt darin, wie sich Muster – ähnlich den Spiralformen in der Natur, etwa in Brokkoli oder Flussverläufen – auch im Körper und in unserer Biografie zeigen. Diese wiederkehrenden Muster sind nicht nur sichtbar, sondern auch fühlbar – wie ein „inneres Echo“ unserer frühesten Erfahrungen. Das Verständnis dieser wiederkehrenden Muster, auch auf körperlicher Ebene, kann helfen, die eigenen Themen besser einzuordnen und zu verstehen.

Geburtsprägungen zeigen sich auch später im Leben, in oft sehr subtilen Resonanzen: Zum Beispiel, wenn jemand bei wichtigen Entscheidungen – etwa beim Unterschreiben eines Vertrags – ein Gefühl von existenzieller Angst hat. Dieses Gefühl kann aus dem existenziellen Erleben der Geburt stammen: das Gefühl, dass „alles auf dem Spiel steht“, auch wenn es objektiv nicht so scheint. Solche Resonanzen können eine Herausforderung sein, gleichzeitig sind sie eine Einladung, tiefer zu spüren, woher diese Gefühle kommen – und wie sie gewandelt werden können.

Das Gespräch öffnet auch einen Blick darauf, wie wir als Gesellschaft mit Geburt umgehen. Geburt ist nicht nur ein medizinischer Vorgang, sondern ein tief menschliches, physiologisches und spirituelles Ereignis. Dabei wird betont, dass Frauen in der Geburt unterstützt werden sollten, dass ihr Neokortex – der Teil des Gehirns, der rational denkt – zur Ruhe kommen darf. Geburt ist ein Prozess, der vom Körper selbst geführt wird. Dunkelheit, Ruhe und das Vertrauen in den eigenen Körper helfen dabei. Ein zu hell erleuchteter Kreißsaal oder ständige Fragen und Unterbrechungen können dagegen den Geburtsprozess stören.

Auch die Rolle von Bindung wird angesprochen: wie wichtig es ist, dass ein Kind nach der Geburt nicht sofort weggenommen wird, sondern auf dem Bauch der Mutter liegt, um in Kontakt zu kommen, zu riechen, zu spüren. Diese erste Bindung ist ein Urvertrauen, das sich tief im Körper verankert. Sie wird als stärkste Bindung überhaupt beschrieben – eine Bindung, die, wenn sie ungestört bleibt, nicht zerstört werden kann. Hier zeigt sich auch, dass viele gesellschaftliche Prozesse – etwa das frühe Trennen von Mutter und Kind – systemisch wirken und Spuren hinterlassen, die ein Leben lang nachhallen können.

Zum Abschluss sprechen wir darüber, dass es diese Suche nach Verbundenheit ist, die uns alle antreibt. Trotz aller Ängste, trotz aller Verletzungen bleibt diese tiefe Sehnsucht nach Ankommen und Miteinander. Es geht darum, sich selbst wiederzufinden, sich zu erinnern: „Wer bin ich? Was ist meine Geschichte? Was wünsche ich mir für mein Leben?“ Und auch darum, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu leben – immer wieder neu.

Die Botschaft der Folge ist ermutigend: Diese frühen Prägungen sind nicht nur Bürden, sondern auch Einladungen. Sie können uns helfen, tiefer in uns selbst anzukommen, zu verstehen, was wir wirklich brauchen, und neue, heilsame Wege zu finden. Und sie erinnern uns daran, dass wir alle – egal wie alt wir sind – immer wieder „neu geboren“ werden dürfen: in liebevoller Berührung, in sicherer Bindung, in echter Verbundenheit mit dem Leben.

### Essenz

Diese Podcastfolge macht auf eindrucksvolle Weise deutlich, wie sehr die allerersten Erfahrungen unseres Lebens in uns weiterwirken – von der Schwangerschaft über die Geburt bis hinein ins Erwachsenenleben. Geburtsprägungen sind mehr als nur biografische Fußnoten: Sie sind Spuren, die unseren Körper, unser Herz und unseren Geist formen.

Zugleich ermutigt dieses Gespräch dazu, diese Spuren nicht als starres Schicksal zu sehen. Stattdessen wird deutlich: Es gibt Wege, diese frühen Prägungen zu erkennen, ihnen mit Mitgefühl zu begegnen und sie liebevoll zu wandeln. Dabei wird der Körper als kraftvoller Begleiter sichtbar – ein lebendiges Archiv unserer Geschichte und zugleich der Schlüssel, um neue, heilsame Erfahrungen zu schaffen.

Es wird klar, dass Geburt, Bindung und Berührung untrennbar miteinander verwoben sind – und dass darin eine große Einladung liegt: Die Einladung, sich selbst wieder tiefer zu spüren, sich willkommen zu heißen und so neue Wege der Verbundenheit zu erschaffen – mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben.

## Links

Mail von Rona: [geburtanders@gmx.de](mailto:geburtanders@gmx.de)

Instagram: ronagroessler traumasensible Geburtsverarbeitung:

[https://www.instagram.com/ronagroessler?utm\\_source=qr&igsh=MXJna3ZxYXh0cnp6NQ==](https://www.instagram.com/ronagroessler?utm_source=qr&igsh=MXJna3ZxYXh0cnp6NQ==)

Podcastfolge mit Prof. Christian Schubert über Frequenzen:

<https://open.spotify.com/episode/0IXvSxPi2X7NYXXK120IHC?si=a2QnR1dIRpKeGddpZK6RRw>

## 💖 Ressourcen

**Blog:** Geburtsmeditation - Ein heilsames Tor zu deiner Seele

<https://petrafeldebinder.de/geburtsmeditation-ein-heilsames-tor-zu-deiner-seele/>

**Audio:** Geburtsmeditation

<https://soundcloud.com/user-580215252/201202-pf-geburtsmeditation-mit-musik>