

## Was sind Psychogene?

Wir haben bereits in der Schule erfahren, was es mit den Genen auf sich hat. Sie sind die Vererbungsmerkmale unserer Vorfahren, die sich körperlich bei uns zum Ausdruck bringen und damit unsere Augenfarbe, Hautfarbe, den Hauttyp und Dispositionen für Erbkrankheiten bestimmen. Gene sind Teil der DNA und seit langer Zeit wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. Bislang galten sie als starr und undynamisch.

Epigene hingegen setzen sich nach ihrer Entstehung auf ein bestimmtes Gen und können es ein- und ausschalten. Zum Beispiel kann das gesunde Immunsystem durch ein Epigen ausgeschaltet oder geschwächt werden, es kann ein ausgeglichenes Nervensystem unausgeglichen machen und den Menschen vermehrt Stress empfinden lassen. Epigene können von unseren Vorfahren vererbt werden, doch auch wir selbst können durch unsere Lebensweise und äußere Umwelteinflüsse Epigene entwickeln. Diese sind erwiesenermaßen nicht starr und gesetzt. Sie können sich durch Änderungen im Verhalten oder den Lebensumständen auflösen und damit das ursprüngliche Gen so wirken lassen, wie es wirkte, bevor das Epigen Einfluss genommen hat. Diese Prozesse sind bereits erforscht und nachgewiesen. Sowohl Gene wie auch Epigene sind unter dem Mikroskop sichtbar.

### ***Doch was sind Psychogene?***

Psychogene sind bedeutsame Codierungen, die sich aus dem mentalen und emotionalen Erleben des einzelnen Menschen aufgrund seiner Erfahrungen, Beschlüsse, Ansichten und Bewertungen sich selbst oder Anderen gegenüber entwickeln und sein Denken und Fühlen, Handeln, Entscheiden und Beziehungen zu gestalten, beeinflussen.

Oft handelt es sich dabei um Informationen, die in Zusammenhang mit Minderwert, Inkompetenzen dem Leben gegenüber, unbewältigten Krisen, unverarbeiteten Beziehungen, Empfindungsunfähigkeit, Schicksalsbewältigung, etc. stehen.

Diese komplexen Informationen eines Bereiches im Leben, z.B. in Beziehungen, sind dem Klienten in der Regel bewusstseinsfern, dass er sie weder erzählen, erklären noch in Betracht ziehen würde, so wie sich die Inhalte in der psychogenetischen Analyse später darstellen und offenbaren.

Erfahrungsgemäß kommen die Klienten mit einem Problem, worüber sie bereits viel gearbeitet haben und "viel wissen". Doch meist ist dieses Wissen bis dato nur eingeschränkt zielführend, befreiend oder lösend gewesen, um das besagte Problem zu eliminieren bzw. positiv zu verändern. Es finden in der Regel Versuche statt, die vorliegenden Probleme anhand von Vermutungen oder Interpretationen auf der Bewusstseinssebene zu erklären und zu lösen.

Während der psychogenetischen Analyse stellt sich der Gesamtzusammenhang in Bezug zur Problematik meist unvermutet dar. Wenngleich -und das ist das Faszinierende- nachdem die unbewussten mentalen und emotionalen Informationen formuliert werden, der Klient diese direkt oder kurz zeitversetzt in Bezug zu seinem Leben und Empfinden sowie Handeln setzen, verstehen und nachvollziehen kann.

Das Interessante in der psychogenetischen Beratung und Therapie ist deshalb für mich nicht das, was der Klient schon weiß, sondern das, was er und ich nicht wissen.

Die „psychogenetische Bibliothek“ eines Menschen ist weit gefächert und hat Einfluss auf jeden Bereich seines Lebens, in unterschiedlich ausgeprägter Form.

Das Unterbewusstsein ist, wenn wir die Sprache des Unterbewusstseins erleben, eine absolut komplexe Verdichtung. Das bedeutet, jede Information, ist im ersten Moment nicht in Gänze erfassbar, da diese zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal „auseinandergenommen“ werden muss, um alle Details zu durchdringen und in Beziehung zum Leben des Klienten setzen zu können.

Auch gibt es einen "Schwere-Unterschied" was Psychogene betrifft, je nachdem, wo deren Ursprung zu finden ist. Ist man selbst der Initiator von mentalen und emotionalen Psychogenen mit manifesten Beschlüssen und Urteilen, so ist es einfacher, diese zu eliminieren oder zu verändern, als Solche, die von einer Generation auf das Kind weitergegeben oder sogar bereits von mehreren Generationen der Frauen oder Männer der Familie des Klienten gelebt wurden.

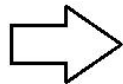
Es gibt aus meiner Erfahrung bislang drei signifikante Varianten der psychogenetischen Vererbung. Um die Zusammenhänge besser verstehen zu können, möchte ich dazu einige Beispiele hinzuziehen:

## 1. Variante

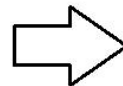
Die Vererbung der Psychogene durch **mehrere Generationen** hindurch, wonach die Psychogene beispielsweise von der Großmutter, oder bereits der Urgroßmutter, zur Mutter und dann zur Tochter ungefiltert weitergegeben werden und entsprechend in der jeweiligen Lebens Epoche individuell wirken.

### Psychogen von Vorfahren

Großmutter/Großvater



Mutter/Vater



Tochter/Sohn



1. "Frauen haben keine Motivation, kompetent zu sein"
2. "Weiblichkeit ist lästig und macht keinen Spaß"
3. "Frauen grämen sich und sind nie zufrieden"

©Sara Maria Hardenberg

### Beispiel 1 - Klientin, 50 Jahre

„Die Frauen meiner Familie, also nicht nur meine Mutter, sondern die Frauen meiner Herkunftsfamilie, hatten keine Motivation kompetent zu sein. Also kompetente Frauen im Sinne von: ‚Egal, was passiert, ich werde das Leben meistern‘. Die Frauen meiner Familie hatten die Idee, wenn sie selbst auf die Kompetenzen dem Leben gegenüber verzichten, dann schmeichelt das einem Mann. Und es war irgendwie wichtig für die Frauen einem Mann den Raum zu geben, dass er sich geschmeichelt fühlt mit seiner unumstößlichen Kompetenz, das Leben für alle zu richten und zu meistern. Das war der Grund, warum alle weiblichen Mitglieder der Familie keine Motivation zur Lebenskompetenz hatten. Das war eine freiwillige Entscheidung der Frauen, sie fanden das gut.“

### **Auswirkung:**

Die Klientin hielt sich selbst unselbstständig und zeigte sich in Vielem kindisch und bedürftig. So hatte sie beispielsweise einen Führerschein, fuhr jedoch nur von zu Hause zum Einkaufen und zur unweit gelegenen Arbeitsstätte. Längere Strecken oder Autobahnfahrten übernahm ihr Vater, da sie scheinbar Angst hatte vor dem Verkehr. Eindeutig machte sie sich, da sie keinen Partner hatte, in vielen Bereichen abhängig vom Vater, der selbst Witwer war und über die unselbstständige Tochter „eine Aufgabe“ hatte. Dies war für die Klientin in gewisser Weise auch bequem, was sie als Vorteil verbuchte. Im Laufe der psychogenetischen Prozessarbeit separierte sie sich mehr und mehr vom Vater und gewann an Selbstvertrauen. Sie „eroberte“ den Straßenverkehr, traf „unbequeme“ Entscheidungen für einen Job- und Wohnortwechsel und konnte immer mehr auf sich selber bauen ohne „männliche Kompetenzen“ einfordern zu müssen.

### **Beispiel 2 - Klientin, 32 Jahre**

„Irgendwie haben die Frauen der Familie den Eindruck, Weiblichkeit macht keinen Spaß oder Weiblichkeit ist lästig. Und irgendwie ist es auch so, dass die Frauen der Überzeugung sind, dass auch Männer finden, dass Weiblichkeit lästig ist.“

### **Auswirkung:**

Die Klientin hatte keinen Bezug zu Ihrer Weiblichkeit und wenn sie sich weiblich zeigte, wurde sie als Frau nicht wahrgenommen. Sie wurde als Frau von Männern übersehen oder als kompliziert bewertet. Spaß als Frau und an Sexualität zu haben, war ihr fremd. Schnell hatte sie das Gefühl, lästig, nicht gewollt oder „zu viel“ zu sein. Diese Gefühle und das Erleben im Außen änderten sich nach der Prozessarbeit.

### **Beispiel 3 - Klientin, 38 Jahre**

„In meiner Familie gibt es viel Schicksalsgram. Also Schicksalsgram im Sinne von, man grämt sich mit der Vergangenheit oder auch mit dem Alltag, besonders die Frauen. Und man hätte den Gram schon lange loslassen können oder er ist auch unnötig, aber dieser Gram verbindet auch oder aber ‚beschäftigt‘ in gewisser Weise, also man hat durch das Grämen auch was zu tun. Und das Grämen dient dazu, dass das Leben nie richtig rund ist, nie richtig gut, also es gibt nie so diesen Punkt der Zufriedenheit, sondern irgendwas ist immer doch nicht in Ordnung. Diese Gramkultur hat damit zu tun, dass man sich deshalb nicht zufrieden erklärt, weil man auch nicht ankommen will in Zufriedenheit.“

### Auswirkung:

In diesem Beispiel findet das Wort „Gram“ seinen Mittelpunkt. Deshalb war es zunächst wichtig, die Bedeutung dieses alten Wortes zu klären. Laut Duden bedeutet Gram: Nagender Kummer, dauernde tiefe Betrübnis über Jemanden oder etwas. Spezielle Worte, wie z.B. Gram, die in unserem Alltag nicht (mehr) gebräuchlich sind, fallen dann in den Analysen, wenn die tiefere Bedeutung des Wortes den Gesamtzusammenhang noch deutlicher werden lässt. Die Klientin lebte so lange sie denken konnte mit diesem „nagenden Kummer“, den sie sich nicht erklären konnte. Auch war sie nicht in der Lage, für sich benennen zu können, wann sie sich zufrieden gefühlt hat oder zufrieden fühlt und wann die Welt für sie „in Ordnung“ ist oder wäre. Es war ihr unmöglich, einmal nicht das Haar in der Suppe zu suchen, wodurch sie sich und anderen schöne Lebensmomente teilweise verdorben hat.

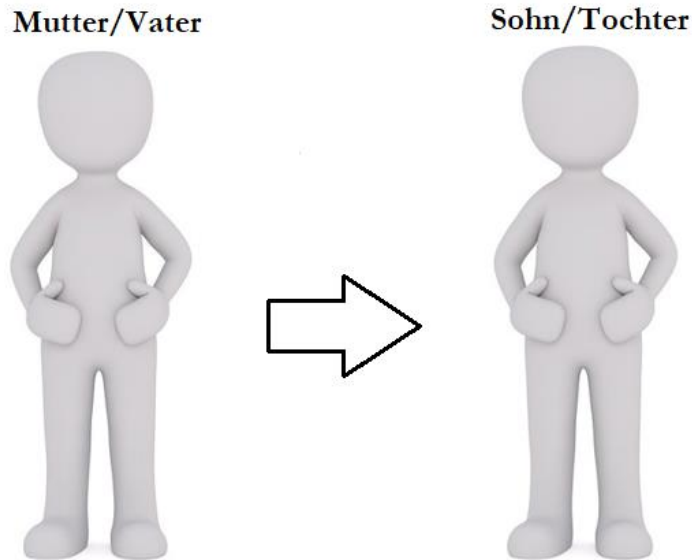
Nach der Prozessarbeit konnte die Klientin sich nicht nur selbst während des Grämens enttarnen und den Mechanismus unterbrechen, sondern vielmehr auch in Kontakt treten, zu dem, was sie wirklich will und was sie deshalb zu tun und zu verantworten hat. Denn der Gram diene den Frauen ihrer Herkunft dazu, Entscheidungen zu vermeiden und die Verantwortung für die Entscheidungen nicht übernehmen zu müssen – doch genau dadurch wäre Zufriedenheit zu erlangen gewesen.

### **2. Variante**

Ein neues Psychogen wird häufig **durch den Vater oder die Mutter** eines Kindes initiiert, welches vom Kind als ungefilterte Information wie eine Codierung angenommen wird und Einfluss auf dessen Leben und Verhalten hat. Wird diese nicht gelöst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es später als Vater oder Mutter diese an seine Nachkommen weitergeben wird, zusätzlich angereichert mit weiteren, eigenen Absichten und Beschlüssen, Bewertungen zur Ursprungscodierung des Elternteils.

## Entwicklung neues Psychogen

**z.B. auf ein Kind**



1. "Das Lebenswerk kommt vor der Liebe"
2. "Du bist der Hit!"
3. "Du hast ausgesorgt"

©Sara Maria Hardenberg

### **Beispiel 1 - Klientin, 27 Jahre**

„Ich bin traurig, dass Du Vater, mich für Dein Lebenswerk hast stehenlassen. Und ich bin traurig, dass ich weniger wichtig für Dich bin, als Dein Lebenswerk. Und Du gibst mir sozusagen mit auf den Weg als Frau: Ein Mann kümmert sich erst um sein Lebenswerk und dann um die Liebe – wenn überhaupt.“

#### **Auswirkung:**

Die Klientin hat das Gefühl, weder bei ihrem Vater noch bei Männern eine Rolle zu spielen. Sie leidet an wechselnden Beziehungen, die immer wieder scheitern, da die Männer keinen Blick für sie haben, Verabredungen und Vereinbarungen vergessen und ohne Rücksprache oder Information die Klientin für „wichtigere Dinge“ stehen lassen. Beruf und Karriere sind den Partnern - egal aus welchem Berufsfeld diese kamen- immer wichtiger.

Nach der psychogenetischen Prozessarbeit rückte sie bei Männern deutlich in den Mittelpunkt und in eine andere Bedeutsamkeit.

### **Beispiel 2 - Klient, 34 Jahre**

„Es ist so, dass mein Sohn sehr schnell nach der Abtreibung gekommen ist, weil ich Deinen Vater durch diese Neuschwangerschaft milder stimmen konnte und seine Vorwurfshaltung zu mir mildern und die Schuldgefühle. Und Du bringst eine ganz große Portion Milde mit ins Leben, in mein Leben und das Anderer. Und ich bin auch total begeistert von Dir und sage, ‚Du bist der Hit‘. Und ich habe Dich verklärt in dieser schwärmerischen Mutterschaft, weil es mir das Gefühl gegeben hat, ich habe meine Sache gut gemacht. Aber ich habe nie mal geguckt, wer und wie Du wesentlich bist, was ist das wirklich für ein Mensch, was braucht er, wo müsste man ihn stoppen, in diese führende Mutterschaft bin ich nie hineingekommen. Ja und es ist irgendwie gebongt mit Dir. Es ist gebongt, dass wir eine gute Beziehung haben und dass es so schön glatt weitergehen wird.“

### **Auswirkung:**

Eine unpräzise, verträumte, sich „die Welt schönredende“ (und nur so, wie es ihr gefiel) Mutter, hatte im Grunde keinen Bezug zum Wesen und den Bedürfnissen ihres Kindes. Der Sohn war in der Kindheit ohne Halt und Struktur, er ist ohne wirkliche Hinwendung erwachsen geworden und in vielen Bereichen vernachlässigt, bzw. sich selbst überlassen worden. Auch war das Kind „Mittel zum Zweck“ für das Wohlergehen und die Vorteile der Mutter und weil der Sohn eine solche Wirkung hatte, wurde er zusätzlich noch als „der Hit“ verklärt. Über diesen „projektiven Hit“ bekam der Sohn die meiste Aufmerksamkeit, nämlich substanzlose Schwärmereien der Mutter und später von anderen Frauen. Ein Hit ist eine gewisse Zeit lang interessant, aber wenn es komplizierter oder ernster wird, doch wieder uninteressant, weshalb sich seine Beziehungen allesamt nur kurz anhielten. So lange, wie der Mann ein Vorteil für die schwärmende Frau war, und er ein Hit sein konnte. Die Beziehungen blieben oberflächlich, da er sich selbst mit verbindlichen und ernsteren Beziehungen überfordert sah. Nach der Prozessarbeit war es für den Klienten möglich, sich selbst viel tiefer zu verstehen und zu begreifen und besser für sich selbst zu sorgen. Er konnte sich langsam mehr einlassen auf ernsthafte Beziehungen und Freundschaften sowie einen ernsthaften, stabilen Beruf.

### **Beispiel 3 - Klientin, 38 Jahre**

„Es ist so, dass meine Eltern mir zu verstehen geben: „Du hast ausgesorgt“, weil sie mich materiell sozusagen für mein ganzes Leben versorgt haben mit meinem Erbe. Doch diese Botschaften konsternieren mich und bringen mich in Lethargie und Undynamik, ins Nichts-Tun und Passiv-Sein, auch wenn es gar



nicht meine Intention ist, zeitlebens aus und von Euren Rücklagen zu leben. Aber ich bin einfach konsterniert, mein Erfolg ist konsterniert, mein Geldbewusstsein ist konsterniert.“

**Auswirkung:**

Die Klientin wusste beruflich mit sich nichts anzufangen und erst recht nicht, wie sie Geld verdienen könnte. So probierte sie einige Studiengänge aus, machte Ausbildungen, die jedoch nicht zu einem ernsthaften Einstieg ins Berufsleben führten. Im Laufe der jeweiligen Ausbildung verlor sie stets das Interesse an dem Beruf oder dem Themenfeld und damit auch den Sinn für die spätere Berufstätigkeit. Gleichzeitig wurde sie bis dato von ihren Eltern finanziert und es gab scheinbar keine andere Lösung. Sie war völlig orientierungslos, was ihre Berufung sein könnte, während sie die Abhängigkeit von den Eltern einerseits als Belastung erlebte und gleichzeitig als gewohnte Sicherheit. Nach der Prozessarbeit konnte sie sich für eine selbstständige, freiberufliche Arbeit entscheiden, die sie mit all ihren Kompetenzen spielend erledigen konnte und sich ab da auch ihren Lebensunterhalt selbst verdienen konnte.

**3. Variante**

**Eine Person selbst** entwickelt aufgrund ihrer Lebenserfahrungen, Beschlüsse, Bewertungen, Inkompetenzen, Minderwert, Vermeidungsstrategien, etc. mentale und emotionale Psychogene, die sich in ihr fest codieren und auch an die Nachkommen weitervererbt werden. Dies kann aufgrund des unbewussten Erlebens der Herkunft in der Kindheit geschehen oder auch im Verlauf des Lebens, beispielweise als Folge eines traumatischen Erlebnisses oder einer schlimmen Trennung.



## Selbstentwickeltes Psychogen

Frau/Mann



**Mögliche Auslöser:**

- Lebenserfahrungen
- Krisenbewältigung
- Ansichten
- Beschlüsse
- Bewertungen
- Beziehungen
- Überzeugungen
- Ausgleichsbewegungen
- u.v.m.

1. "Ich habe Angst, eine langweilige Frau zu sein"
2. "Ich bin verrückt nach einem Mann"
3. "Sexualität ist mein Illusionshafen der Geborgenheit"

©Sara Maria Hardenberg

### **Beispiel 1 - Klientin, 42 Jahre**

„Es ist so, dass ich die Frauen in meiner Familie als unweiblich, langweilig oder stumpf, man könnte auch sagen, als „kalte Fische“ erlebe und ich habe selbst große Angst, eine langweilige Frau zu sein. Das ist auch der Grund, warum ich sozusagen aus meiner Erwachsenenkompetenz falle und durch übergroße Ausdrucksformen versuche, die Langeweile zu kompensieren, also zum Beispiel durch Albernheit, Aufgezogenheit, Aufgedrehtheit, usw.“

### **Auswirkung:**

Die Klientin, die sehr intelligent ist, zeigte sich nicht als erwachsene Frau, sondern als jemand, der häufig albern war und besonders kindisch sprach. Dazu hatte sie ein hochdramatisches emotionales Erleben im Alltag, machte schnell aus einer Mücke einen Elefanten - und es sich deshalb selber schwer. Sie bewertete sich selbst dadurch als sensibel und gefühlvoll und keinesfalls als kalt. Zudem neigte sie stark zu Weinerlichkeit. Nach der Prozessarbeit legte sie dieses Verhalten fast vollständig ab und entwickelte sich zu einer stabilen Frau.

### **Beispiel 2 - Klientin, 34 Jahre**

„Es ist so, es ist etwas Verzaubertes in mir, das sagt: ‚Ich bin verrückt nach Dir‘, das ist so eine Art Kapsel in meinem Herzen. Und es ist so, dass ich mir vorgenommen habe, zu sagen ‚Ich bin verrückt nach Dir‘, weil ich ja gesehen habe, dass meine Mutter nicht verrückt nach meinem Vater war. Und wenn ich etwas aus dieser Beziehung gelernt habe, dann, dass man als Frau verrückt sein muss nach einem Mann und ich habe mir dann halt dieses Implantat geschaffen ‚Ich bin verrückt nach Dir‘. Auf jeden Fall fand ich, dass ich in einer Art Ausgleichsbewegung meinem Vater schuldig bin, dass er sieht: Doch, es gibt Frauen, die verrückt nach einem Mann sind, und eine davon ist meine Tochter.“

### **Auswirkung:**

Die Klientin war in Beziehung mit einem Mann nicht in der Lage, klar zu denken, sondern zeigte sich -egal, wie sich der Mann ihr gegenüber verhielt- verrückt nach ihm. So konnte sie in einer Beziehung nicht bei sich bleiben, bei ihren Bedürfnissen und ihrem Selbstwert. Sie verausgabte sich im Verrücktsein nach dem Mann, ohne dass es ihr auffiel, dass dieser keineswegs „verrückt“ nach ihr war. Nach dem Prozess gewann die Klientin bedeutend an Selbstwert und Objektivität gegenüber Männern und gegenüber ihren Bedürfnissen in einer Beziehung und dem, was ihr daran wichtig ist. Sie lernte, schon zu Beginn einer Begegnung oder bei einem Kennenlernen objektiv zu sein, ohne in Selbstverlust zu geraten und damit auch dem Mann die Möglichkeit zu geben, sich um sie zu bemühen.

### **Beispiel 3 - Klient, 45 Jahre**

„Ich stehe in dem Thema der Sexualität, dem Konsum von Sexualität, auch der Übererregbarkeit, und ich kompensiere damit eigentlich ein tieferes Bedürfnis der Zwischenmenschlichkeit. Ich bin sehr resigniert und traurig, dass ich emotional und was meine Bedürfnisse betrifft als Mensch, mich sehr, sehr, sehr ausgetrocknet und leer fühle und dass ich mich schon als Kind sehr nach Verständnis geseht habe, nach Zugehörigkeit, Vertraulichkeit, nach Wärme, nach Entspannung, einem ruhigen sicheren Umfeld. Und Sexualität war ein Illusionshafen, in dem Moment sicher und geborgen zu sein, zumal ich mich in der Sexualität sicher fühle. Aber es ist eine Ausgleichsbewegung zu der Verzweiflung der nicht erfüllten zwischenmenschlichen Bedürfnisse und gleichzeitig ein Versuch, das Ganze nicht wahrnehmen zu müssen.“

**Auswirkung:**

Schon im Alter von 12 Jahren entwickelte das vernachlässigte und oft alleingelassene Kind eine Pornosucht, die später mit einer Sexsucht einherging. Frei zugängliche Erotikfilme, die im Schrank der Eltern lagen, waren der erste Anlass für den Jungen, sich irgendwie zu spüren und zumindest dem Bedürfnis nach Körperlichkeit und einer anderen Form von Selbstnähe und Nähe nachzukommen. Er war ein körperlich getriebener Mann, der den Sexkonsum nicht durchbrechen konnte, sei es mit Pornos oder sexuellen Kontakten. Nach der Prozessarbeit kam sein Körper zur Ruhe und der Klient gewann an Integrität. Er lernte, seine Bedürfnisse nach Wärme, Zugehörigkeit und Entspannung anders und gleichzeitig wohliger zu leben.

**Psychogene sind aus meiner Sicht die tiefsten emotionalen und mentalen Informationen im Unterbewusstsein des Menschen, die den größten Einfluss auf unsere Psyche haben. Diese Informationen sind zwar festgesetzt und codiert, jedoch nicht unveränderlich und können durch entsprechende psychogenetische Aufarbeitung analysiert und korrigiert werden.**