

## Psychogenetik und unsere Psyche

Unser Körper gleicht einem Wunder. Sobald man sich mit dem Wunderwerk Körper beschäftigt, seiner Intelligenz und Differenziertheit, gerät man geradezu ins Staunen.

Denn wie wir wissen, werden in jeder Sekunde hunderttausende Prozesse innerhalb unserer Zellen und Organe mobilisiert. Unser Körper ist ein Superkraftwerk, welches Gene, automatische Abläufe, Erneuerungsprozesse, Wachstum, Entwicklung, Zyklen, vorherbestimmte Merkmale, Konstitutionen und Krankheitsdispositionen innehat und diese sogar in gewisser Weise verwaltet, z.B. durch epigenetische Mechanismen.

Die epigenetischen Abläufe dienen dazu, unsere Gene abzuschalten oder unterschiedlich häufig abzulesen und sind bei jedem Menschen einzigartig.

Es gibt keinen zweiten Menschen, der in seinem Körper gleiche Prozesse, gleiche Werte an Vitaminen, Mineralstoffen, Co-Faktoren, Proteinbildung, Verdauungsleistung, Enzymen, etc. hat.

### **Es gibt keine „allgemeines“ Rezept**

Wenn wir davon sprechen, dass wir Herzprobleme, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Anfälligkeit für Infekte haben, so ist der Hintergrund der einzelnen Problematiken bei jedem Menschen unterschiedlichen „Grades“ und ausgelöst durch vielfältige Faktoren. Unser Mikrobiom im Darm, ist sogar so individuell, dass man es mit dem Fingerabdruck eines Menschen vergleichen könnte.

Im Körper finden viele Stoffwechselprozesse statt. Solche, die ganz bestimmte Proteine und Enzyme produzieren. Dies geschieht in Menge, Häufigkeit, „ob oder ob nicht“, bei jedem Menschen verschieden.

Wenn wir sagen, jemand hat Depressionen, jemand hat Ängste, jemand hat Zweifel, jemand hat Bauchprobleme, jemand hat eine Entzündung, sprechen wir nur sehr oberflächlich davon, was wirklich die Ursache für dieses Symptom darstellt.

Es gibt keine Verallgemeinerung, gleichwohl es allgemeine Diagnosen gibt. Die aber, wenn man sie mikrobiologisch oder zellbiologisch betrachten würde, jeweils noch andere und tiefere Erklärungen bereithalten würden.

**So ist es auch mit der Psychogenetik.**

Doch zunächst die Frage:

### **Was ist die Psyche des Menschen und woraus setzt sich diese zusammen?**

Im Allgemeinen sprechen wir von den Prägungen und Erfahrungen aus Kindheit und aus unserem Lebensverlauf, wenn wir die Psyche meinen. Wir sprechen von unserem Gemüt, der Art und Weise zu handeln und zu denken und Dinge zu verarbeiten, die uns in gute oder schlechte Gefühle bringen.

Doch dies ist wiederum sehr individuell, wenngleich wir bei der Psyche des Menschen von den Erfahrungen aus unserem Leben sprechen. Die Psyche des Menschen ist nicht in Stein gemeißelt. Wir können sie ändern durch Therapie, Erkenntnisse, Abschließen von Vergangenem, etc...

Die Psyche des Menschen ist der Schlüssel für die innere und äußere Gestaltung und Entwicklung im Leben.

### **Viele Wege führen nach Rom**

So gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Therapien oder des Coachings, auf die Symptome, wie beispielsweise einer Depression oder einer Angststörung, einzugehen. Eine Beziehungsunfähigkeit oder eine Bindungsstörung gehören auch in den Bereich unserer psychischen Welt.

Doch unsere Psyche, wie wir sie definieren, ist nicht unser Psychogen. Die Psychogene, die wir erben bestehen bereits als Potenzial vor unserer Zeugung und beinhalten beispielsweise die Glaubenssätze oder Schlussfolgerungen, die Art und Weise mit Dingen im Leben umzugehen oder diese zu verarbeiten.

In der Psychogenetik des Menschen befinden sich Informationen der Herkunft über die Psyche der Vorfahren. Damit hat unsere geerbte Psychogenetik von Anfang an einen gravierenden Einfluss auf die Entwicklung und die unterschiedlichen Aktivitäten unserer Psyche, dementsprechend auf unsere Gedankenverarbeitung, Gedankendestruktivität, Gefühlsausprägungen und Gefühlsdestruktivität, Entscheidungsfähigkeit und Lebensgestaltung.

### **Die psychogenetische Ebene liegt tiefer**

Sind uns unsere Psychogene unbekannt, können wir alleine auf rein psychischer Ebene an manches Problem oder manche Blockade, die wir im Leben haben, in seiner individuellen Zusammensetzung und Information nicht herankommen bzw. diese durchbrechen.

Wer möchte denn schon gerne mit den Glaubenssätzen oder bereits geerbten Psychogenen unserer Mütter oder Väter und Vormütter und Vorväter leben, die nicht die eigenen sind, aus anderen Lebensepochen oder Lebensphasen? Mit Ideen, auf die wir niemals selber kommen würden. Unsere Psychogene sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert und deshalb

erscheinen diese „ungreifbar“, da sie bereits vor unserer Zeugung bestanden haben. Dahinter zu kommen ist nicht selbstverständlich.

## **Psychogene und Psyche sind einzigartig und individuell**

So differenziert und so einzigartig, wie unser Körper funktioniert, so wirkt durch die Psychogene also auch die Psyche des Menschen.

In der Psychotherapie werden üblicherweise bei vorliegenden Diagnosen, beispielsweise einer Angststörung, einer Angst vor Menschenmengen (Agoraphobie), therapeutische Maßnahmen abgeleitet, die allgemeingültig und von dem jeweiligen Therapieansatz abhängig sind.

Weil wir so individuell sind, weil wir, jeder Mensch für sich, Vater, Mutter, Oma, Opa, Uropa, Uroma und man selbst, Erlebtes unterschiedlich verarbeitet -und zwar sowohl emotional als auch geistig sowie individuell inhaltlich gefüllt – ist die Angst vor Menschenmassen und der Umgang damit, unbewusst beim Patienten A und beim Patienten B ein anderer, als wie wir es vielleicht vermuten.

So individuell, wie unser Körper ist, so individuell ist die Psychogenetik eines Menschen und arbeitet so unterschiedlich, wie jeder Körper und seine Prozesse. So individuell ist deshalb auch die Wirkkraft eines jeden Psychogens das in uns arbeitet, weil es immer darauf ankommt, wie der Großvater oder die Großmutter jeweils mit einer Erfahrung in einer ähnlichen oder gleichen Situation umgegangen sind. Dies nimmt einen unbekanntem Einfluss auf das Leben des Erben von seinen Vorfahren.

## **Deine Angst – meine Angst?**

So kann es sein, dass man mit einer Therapie oder anderen Maßnahmen gegen diese Angst vor Menschenmassen nicht wirklich weiterkommt, weil die eigentliche Ursache mit einem unbekanntem Ereignis in Zusammenhang steht, eine Art Schlussfolgerung, eine Ansicht, ein Verlust, der gar nicht der des Erben ist, sondern der seines Vaters oder seiner Mutter. Dies wirkt emotional so auf den Menschen, dass dieser eine Angst vor Menschenmassen entwickelt, die gar nicht seine ist.

Er steckt deshalb unbewusst in dieser Angst, weil seine Großmutter die Erfahrung gemacht hat, einmal unter großen Menschenmassen in einer Paniksituation gewesen zu sein und diese so abgespeichert hat, dass sie daraus ein Psychogen gebildet hat, was sie weitervererbt hat über die Mutter an den Klienten (Tochter, Enkel).

Dies gilt für alle Problembereiche des Lebens, in denen es bei uns hakt: Beruf, Freundschaften, Gesundheit, Geld, etc...

## **Was ist Psychologie und was ist Psychogenetik?**

Die Psychogenetik ist der Ursprung der Zusammensetzung, emotionaler und mentaler Potentiale, unter Anderem der Destruktivität eines Menschen und der individuellen Tendenzen für seine psychische Entwicklung.

Aufgrund der Bestimmung von emotionalen und mentalen Psychogenen wird vorhersehbar, dass sich die psychischen Entwicklungen in bestimmte Art und Weise ausprägen, während des Lebens ausbrechen, sich fortsetzen und sogar weitervererbt werden.

Wenn wir also davon ausgehen, dass die Psychogenetik unsere psychische Entwicklung vorhersehen lässt, dann haben wir die Möglichkeit, diese zu stoppen, indem wir mit der Psychogenetischen Methode uns den Einfluss der Psychogene auf unsere psychische Entwicklung anschauen.

## **Psychogenetik arbeitet am Kern des Problems**

Am Kern unserer psychischen Entwicklungsmöglichkeiten sind wir in der Lage zu erkennen, welche positiven und destruktiven Potentiale uns mit auf den Weg gegeben wurden, die unser Leben bestimmen.

Wir sind in der Lage, an den Punkten eine Veränderung zu bewirken, bei denen Menschen manchmal trotz intensiver Arbeit an sich selbst, mithilfe von Therapie oder Coachings, den entscheidenden Knoten noch nicht durchschlagen konnten.

Das Spannende und Wichtige an der Psychogenetik ist, dass wir anerkennen dürfen, dass sich in unserem Leben dann etwas aufbrechen lässt, wenn wir wirklich die Ursache gefunden haben.

So lange wir die tatsächliche Ursache eines Problems, das uns psychisch belastet, nicht finden, kann es sein, dass wir innerhalb einer Therapie oder eines Coachings einen gewissen Aha-Effekt erleben, der dafür sorgen kann, dass die Situation sich teilweise verbessert, sich aber das Thema an eine andere Stelle in einer anderen Form verschiebt oder sich neu zeigt.

Dann können wir dieses wiederum in einer Therapie verändern. Wir haben auf der psychischen Ebene diese Therapie gemacht und nicht auf der psychogenetischen. Das ist der springende Unterschied.

## **Was ist der WAHRE Hintergrund?**

Wenn wir auf der psychogenetischen Ebene arbeiten, wird die Frage gestellt: „Was weiß ich noch nicht, was aber die Ursache ist, und mein Problem sprengen wird?“ Also: „Was ist der WAHRE Hintergrund?“

Wenn Klienten zu mir kommen, dann wissen sie meistens schon sehr viel. Und ich weiß natürlich aufgrund meiner Berufserfahrung auch sehr viel. Aber alles, was der Klient bis jetzt weiß, hat sie/ihn nicht zu einer ursächlichen Lösung gebracht. Und alles, was ich weiß aus 25 Jahren Berufserfahrung, kann ich letztendlich nicht auf die Individualität des Klienten mit seiner Einzigartigkeit übertragen, projizieren, vermuten oder interpretieren. Das würde dem Klienten nicht gerecht werden und auch nicht der Psychogenetik.

Und so ist die Arbeit der Psychogenetik sehr spannend, denn so individuell alle Stoffwechselprozesse und Prozesse in unserem Körper sind, so einzigartig ist jeder Mensch mit seiner Psychogenetik.

Es gibt keine zweite, gleich gefühlte Angst. Es gibt keine zweiten gleich empfundenen Verlustgefühle. Es gibt keine zweiten gleich gefühlten Beziehungsstörungen, Verantwortungslosigkeit oder Verlustängste.

### **Psychogene sind weder logisch noch chronologisch**

Es gibt nur für diesen einen Menschen das eine Psychogen, was sich aus vielen unterschiedlichen Erfahrungen unterschiedlicher Generationen einzigartig emotional, mental und inhaltlich völlig unsystematisch zusammensetzt. Die Zusammensetzungen der Psychogene sind weder logisch noch inhaltlich berechenbar.

Das „Problem-Psychogen“ zu finden, was weder der Klient noch jemand anderes kannte, weil es keine zweite gleiche Geschichte gibt und alles möglich ist, macht die psychogenetische Prozessarbeit so spannend.

Es ist immer ein dankbares Erlebnis für mich, Zeuge zu sein, wie sich Menschen grundlegend ändern können, sich befreien können und ihr Leben definitiv auf neue Beine stellen: mit einer neuen Lebensqualität, mit Selbstbewusstsein und Erwachsenenkompetenz.

Es geht darum, die Einzigartigkeit seines Problems zu finden. Und damit die Einzigartigkeit seiner persönlichen Lösung.

©2021 Sara Maria Hardenberg