



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Psychogenetik: Der Blick ins Innere

©nach Maria Hardenberg

Die meisten Menschen kennen die Genetik als Lehre der körperlichen Vererbung. Sie erklärt, warum wir bestimmte äußere Merkmale von unseren Eltern und Vorfahren übernehmen.

Daneben gibt es die Epigenetik, ein jüngeres Forschungsfeld. Sie untersucht, wie äußere Einflüsse wie Ernährung, Stress, Krisen oder Umweltbedingungen auf unsere Zellen wirken und welche gesundheitlichen Folgen daraus entstehen können.

Epigene sind veränderbar

Epigenetische Einflüsse unterscheiden sich von der klassischen Genetik. Während viele genetische Merkmale relativ stabil sind, gelten epigenetische Prozesse als „dynamisch“.

Vereinfacht gesagt können sich epigenetische Markierungen an die DNA anlagern und beeinflussen, ob bestimmte Gene stärker, schwächer oder gar nicht aktiviert werden. Ändern sich die Lebensumstände, können sich auch diese epigenetischen Muster wieder verändern.

Das bedeutet: Nicht alles, was wirkt, ist für immer festgelegt.

Vererbung über die reine Genetik hinaus

Die DNA bleibt grundsätzlich dieselbe, abgesehen von einzelnen Mutationen. Über sie werden etwa körperliche Merkmale wie Augenfarbe weitergegeben.

Epigenetische Einflüsse hingegen entstehen im Laufe des Lebens durch Umwelt, Belastungen und Gewohnheiten. Sie können Spuren hinterlassen, die sich auch auf nachfolgende Generationen auswirken. Beobachtungen und Studien deuten darauf hin, dass belastende Lebensumstände – etwa Mangelernährung, starker Stress oder dauerhafte Überforderung – biologische Auswirkungen haben können, die über Generationen hinweg eine Rolle spielen.

Ein häufig genanntes Beispiel sind Kriegs- und Hungersituationen: Wenn schwangere Frauen über längere Zeit unter extremer Not leiden, kann sich dies auf die körperliche Entwicklung ihrer Kinder auswirken. Auch spätere Generationen können davon noch geprägt sein.

Die Epigenetik zeigt damit: Erfahrungen des Lebens können biologische Spuren hinterlassen.

Ein Beispiel zum Verständnis

Stellen wir uns vor, ein Mensch bringt grundsätzlich gute körperliche Voraussetzungen mit. Kommt es jedoch durch extreme äußere Belastungen zu epigenetischen Veränderungen, kann sich diese ursprüngliche Veranlagung zeitweise abschwächen.



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Verbessern sich später die Lebensbedingungen deutlich, kann sich auch der Organismus wieder stabilisieren. Dadurch wird verständlich, dass Veranlagung und Lebensumstände in einem engen Wechselspiel stehen. Auf molekularer Ebene ist genau dieses Zusammenspiel Gegenstand wissenschaftlicher Beobachtung.

Einflüsse von innen

Hier setzt die Psychogenetik mit einem erweiterten Blick an. Sie befasst sich nicht nur mit den Auswirkungen äußerer Einflüsse, sondern auch mit inneren, unbewussten Übertragungen: mit emotionalen und mentalen Erbinformationen, die von Vorfahren an Nachkommen weitergegeben werden können.

Dabei geht es um mögliche Einflüsse auf:

- Emotionen
- Verhalten
- Entscheidungen
- Beziehungen
- Denkmuster
- Bewertungen
- die persönliche Lebensgestaltung.

Psychogenetik fragt also: Welche inneren Informationen wirken im Menschen, ohne dass sie ihm bewusst sind?

Wenn vergangene Erfahrungen weiterwirken

Nehmen wir erneut das Beispiel von Krieg, Hunger oder Gewalt. Dann stellt sich aus psychogenetischer Sicht die Frage: Welche Ängste, inneren Überforderungen, Bewertungen oder unbewussten Beschlüsse sind damals entstanden — und wirken möglicherweise in späteren Generationen weiter?

Eine Mutter, die in der Schwangerschaft Gewalt erlebt, verarbeitet diese Erfahrung nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental. Sie kann daraus innere Schlussfolgerungen bilden, etwa Misstrauen, Schutzmechanismen oder Angst.

Aus psychogenetischer Perspektive ist entscheidend, ob und wie solche inneren Informationen an das Kind weitergegeben werden — etwa in Form tiefer, unbewusster Grundhaltungen wie:

- „Man darf Männern nicht vertrauen.“
- „Nähe ist gefährlich.“



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

- „Als Frau muss man sich schützen.“
- „Die Welt ist kein sicherer Ort.“

Diese Prägungen können sich später im Leben des Kindes in Beziehungen, Entscheidungen und Reaktionsmustern zeigen.

Meine Realität – deine Realität?

Eine Tochter könnte zum Beispiel große Schwierigkeiten haben, Männern zu vertrauen, obwohl es in ihrem eigenen Leben zunächst keinen offensichtlichen Grund dafür gibt. Sie reagiert misstrauisch, erwartet Enttäuschung oder erlebt Beziehungen immer wieder als unsicher.

Ein Sohn könnte dieselbe psychogenetische Ausgangslage ganz anders ausdrücken. Vielleicht erlebt er, dass Frauen ihm misstrauen, obwohl er sich selbst als ehrlich und klar empfindet. Oder er gerät wiederholt in Beziehungsmuster, die er sich rational nicht erklären kann.

Hier zeigt sich ein zentraler Gedanke der Psychogenetik: Dasselbe Ursprungserleben kann bei verschiedenen Menschen zu ganz unterschiedlichen Folgen führen.

Psychogenetik ist immer individuell

Jeder Mensch verarbeitet Erfahrungen anders. Deshalb werden auch psychogenetische Informationen nicht schematisch oder einheitlich weitergegeben. Es gibt kein starres Muster und keine einfache Formel. Weitergegeben wird vielmehr eine „individuelle Mischung“ aus Gefühlen, Bewertungen, Ängsten, inneren Beschlüssen, Beziehungserfahrungen und Reaktionsmustern.

Genau deshalb können sich psychogenetische Einflüsse sehr unterschiedlich zeigen:

- als Blockaden
- als Krisen
- als wiederkehrende Konflikte
- als Zwänge oder Widerstände
- als unverständliche Wiederholungen im Leben

Manche Menschen erleben sogar, dass ihr Leben immer wieder in Richtungen läuft, die sie selbst gar nicht wollen — und denen sie sich dennoch kaum entziehen können.

Unsichtbare Automatismen

Viele Eltern kennen das: Sie wollen mit ihren Kindern eigentlich ganz anders umgehen als ihre eigenen Eltern damals mit ihnen — und erleben sich plötzlich doch in genau denselben Reaktionen. Sie werden ungeduldig, hart, abweisend oder hilflos, obwohl sie es bewusst



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

anders machen wollten. Solche Muster können wie innere Automatismen wirken. Selbst wenn man ein bestimmtes Problem klar erkannt hat, gelingt es oft nicht, es einfach durch Willenskraft zu beenden.

Auch in Beziehungen zeigt sich das: Eine Tochter sucht vielleicht übermäßig intensive Nähe, weil sie zwischen ihren Eltern emotionale Kälte erlebt hat.

Ein Sohn übernimmt unbewusst eine abwertende Haltung gegenüber der Mutterrolle, weil diese Dynamik bereits in der Herkunftsfamilie wirkte.

Von außen erscheint das oft unlogisch. Von innen fühlt es sich an wie ein festes Programm.

Jeder Mensch trägt ein psychogenetisches Päckchen

Jeder Mensch kommt mit einem individuellen psychogenetischen Erbe ins Leben. Ob wir es wollen oder nicht: Es setzt sich aus den gesammelten Erfahrungen, Bewertungen und inneren Reaktionsmustern mehrerer Generationen zusammen.

Dieses Erbe kann einen erheblichen Einfluss auf unser Leben haben — auf unser Denken, Fühlen, Handeln und auf die Erfahrungen, die wir machen.

Solange diese Informationen im Unterbewusstsein verborgen bleiben, ist der Mensch oft nicht wirklich frei, sondern in Teilen unbewusst gesteuert.

Die Möglichkeit der Veränderung

Wird das psychogenetische Erbgut erkannt und entschlüsselt, kann sich nicht nur das eigene Leben verändern. Auch für nachfolgende Generationen kann dadurch etwas in Bewegung kommen. Denn wer belastende Muster erkennt und bearbeitet, unterbricht unter Umständen Wiederholungen, die sonst weitergegeben würden.

Erst wenn die zugrunde liegenden Programme sichtbar werden, können sie verstanden, bearbeitet und verändert werden. Im Rahmen psychogenetischer Arbeit erhält der Klient Zugang zu emotionalen und mentalen Erbinformationen seines familiären Systems. Dadurch können Zusammenhänge erkennbar werden, die das aktuelle Leben oft erstaunlich präzise spiegeln.

Grenzen der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit

Die psychogenetische Arbeit kann ich nach heutigem Stand nicht mit wissenschaftlich validen Daten belegen. Ob und in welchem Umfang dies künftig möglich sein wird, ist offen.

Zwar ist die moderne Forschung in der Lage, bestimmte Gehirnareale, Stressreaktionen und Aktivitätsmuster zu messen. Doch die konkreten Inhalte innerer Vorgänge — also die genaue



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Bedeutung von Gedanken, Gefühlen, inneren Satzfolgen oder emotionalen Verknüpfungen — lassen sich technisch bislang nur sehr begrenzt erfassen. Auch die feine individuelle Struktur von Gefühlen und deren innere Bedeutung ist bisher nicht vollständig messbar.

Die Psychogenetik bewegt sich daher in einem Bereich, der sich in der Praxis erfahren lässt, aber gegenwärtig wissenschaftlich noch nicht vollständig abbilden lässt.

Der Blick hinter das Sichtbare

Die Psychogenetik richtet ihren Blick auf das, was unter der Oberfläche wirkt:

- auf unbewusste emotionale und mentale Vererbung
- auf innere Programme
- auf das, was unser Leben mitgestaltet, obwohl wir es oft nicht benennen können

Sie lädt dazu ein, nicht nur auf das Sichtbare zu schauen, sondern auch auf das, was im Inneren weiterwirkt.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de