



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Psychogenetik und unsere Psyche

©nach Maria Hardenberg

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk. Je intensiver wir uns mit ihm beschäftigen – mit seiner Intelligenz, seiner Komplexität und seiner Fähigkeit zur Selbstregulation – desto mehr geraten wir ins Staunen.

In jeder einzelnen Sekunde laufen in unserem Körper hunderttausende Prozesse ab: Zellen erneuern sich, Proteine werden gebildet, Stoffwechselreaktionen gesteuert, Informationen übertragen. Unser Körper ist ein hochkomplexes System, das Gene, automatische Abläufe, Wachstum, Entwicklung und Regeneration miteinander koordiniert.

Dabei spielen auch epigenetische Mechanismen eine entscheidende Rolle. Sie bestimmen, welche Gene aktiviert oder abgeschaltet werden und wie häufig bestimmte genetische Informationen gelesen werden. Diese Prozesse sind bei jedem Menschen einzigartig.

Es gibt keinen zweiten Menschen, der exakt dieselben biologischen Prozesse, dieselben Werte an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Proteinstrukturen oder dieselbe Verdauungsleistung besitzt. Mit anderen Worten: Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für den Menschen.

Jeder Mensch ist biologisch einzigartig

Wenn wir von Symptomen sprechen – etwa Herzproblemen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen oder Infektanfälligkeit – klingt dies zunächst nach denselben Problemen. Doch die Ursachen dahinter können bei jedem Menschen vollkommen unterschiedlich sein.

Alein unser Darmmikrobiom ist so individuell, dass es häufig mit einem Fingerabdruck verglichen wird. Auch die Stoffwechselprozesse unseres Körpers unterscheiden sich von Mensch zu Mensch: Welche Enzyme gebildet werden, welche Proteine entstehen, in welcher Menge und Häufigkeit – all das ist individuell reguliert.

Wenn wir also sagen:

- jemand hat Depressionen
- jemand leidet unter Ängsten
- jemand hat Verdauungsprobleme
- jemand entwickelt Entzündungen

dann beschreiben wir zunächst nur die sichtbare Oberfläche eines Symptoms. Die eigentlichen Ursachen können im Hintergrund sehr unterschiedlich sein.



Die Psyche des Menschen

Doch wie verhält es sich mit unserer Psyche?

Im Allgemeinen verstehen wir darunter unsere Prägungen, Erfahrungen und Erinnerungen – insbesondere aus Kindheit und Lebensverlauf. Unsere Psyche umfasst unser Denken, unser Fühlen, unsere Art zu handeln und mit Ereignissen des Lebens umzugehen.

Sie beeinflusst, wie wir Situationen interpretieren, wie wir Gefühle verarbeiten und welche inneren Bewertungen wir vornehmen.

Wichtig ist dabei: Die Psyche ist nicht unveränderlich.

Durch Therapie, neue Erkenntnisse, persönliche Entwicklung oder das Aufarbeiten vergangener Erfahrungen kann sich unsere Psyche verändern. Sie ist ein dynamisches System, das sich im Laufe unseres Lebens weiterentwickelt.

Die Psyche ist damit ein entscheidender Schlüssel für unsere persönliche Entwicklung und die Gestaltung unseres Lebens.

Viele Wege führen zur Veränderung

Es existieren zahlreiche therapeutische Ansätze und Coachingmethoden, um mit psychischen Herausforderungen umzugehen – beispielsweise bei Depressionen, Angststörungen oder Beziehungsthemen.

Doch neben der Psyche gibt es eine Ebene, die häufig weniger betrachtet wird: die Psychogenetik.

Was ist Psychogenetik?

Während unsere Psyche durch persönliche Erfahrungen geprägt wird, beschreibt die Psychogenetik jene emotionalen und mentalen Potenziale, die wir von unseren Vorfahren geerbt haben. Diese sogenannten „Psychogene“ können bereits vor unserer Geburt als Potenzial vorhanden sein.

Sie enthalten beispielsweise:

- bestimmte Glaubensmuster
- unbewusste Schlussfolgerungen über das Leben
- emotionale Reaktionsmuster
- typische Arten der Verarbeitung von Erfahrungen



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Die Psychogenetik umfasst damit Informationen über die psychischen Erfahrungen unserer Vorfahren – und kann einen Einfluss auf unsere eigene psychische Entwicklung haben.

Sie beeinflusst unter anderem:

- unsere Gedankenmuster
- unsere emotionalen Reaktionen
- unsere Entscheidungsfähigkeit
- unsere Art, das Leben zu gestalten

Die psychogenetische Ebene liegt tiefer

Sind uns diese psychogenetischen Einflüsse nicht bewusst, kann es sein, dass wir auf rein psychischer Ebene an bestimmten Problemen arbeiten – ohne die eigentliche Ursache zu erkennen. Manche Menschen erleben beispielsweise, dass sie trotz intensiver Therapie oder persönlicher Arbeit immer wieder auf ähnliche Blockaden stoßen.

Ein möglicher Grund kann sein, dass ein Teil des inneren Musters nicht aus der eigenen Lebensgeschichte stammt, sondern aus einer übertragenen psychogenetischen Prägung. Diese Muster sind tief im Unterbewusstsein verankert und wirken deshalb häufig schwer greifbar.

Psychogenetik und Individualität

So individuell unser Körper funktioniert, so individuell ist auch die Psychogenetik jedes Menschen. In der klassischen Psychotherapie werden bei bestimmten Diagnosen häufig allgemeine therapeutische Strategien angewendet. Doch jeder Mensch bringt eine einzigartige Kombination aus familiären Erfahrungen, emotionalen Prägungen und individuellen Interpretationen mit.

Ein Beispiel:

Zwei Menschen können dieselbe Diagnose – etwa eine Angststörung – erhalten. Die tatsächlichen inneren Ursachen können jedoch vollkommen unterschiedlich sein. Denn jeder Mensch verarbeitet Erfahrungen anders – emotional, gedanklich und biografisch.

Deine Angst – meine Angst?

Manchmal kann es vorkommen, dass eine Angst oder ein emotionales Muster mit einem Ereignis zusammenhängt, das gar nicht Teil der eigenen Lebensgeschichte ist.

Ein Beispiel könnte sein:



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Eine Vorfahrin erlebt eine traumatische Situation in einer Menschenmenge. Die emotionale Schlussfolgerung daraus – etwa eine tiefe Angst vor solchen Situationen – kann sich als psychogenetisches Muster weitervererben. Beim Nachfahren zeigt sich später möglicherweise eine ähnliche Angst, obwohl er selbst nie eine vergleichbare Erfahrung gemacht hat.

Solche Zusammenhänge können sich in vielen Lebensbereichen zeigen:

- Beziehungen
- berufliche Entscheidungen
- Gesundheit
- Selbstwert
- Umgang mit Geld oder Verantwortung.

Psychologie und Psychogenetik

Psychologie beschäftigt sich vor allem mit der Entwicklung und Verarbeitung persönlicher Erfahrungen.

Die Psychogenetik hingegen richtet den Blick auf die tiefer liegenden emotionalen und mentalen Potenziale, die aus der familiären Herkunft stammen können. Durch das Bewusstwerden solcher psychogenetischen Einflüsse kann es möglich werden, bestimmte Muster zu erkennen und zu verändern.

Arbeit am Kern des Problems

Die psychogenetische Arbeit versucht, genau an diesem Punkt anzusetzen: am Kern der inneren Prägungen, die unser Leben beeinflussen.

Dabei geht es darum zu erkennen:

- welche Potenziale wir mitbringen
- welche Muster unterstützend wirken
- welche möglicherweise destruktiv geworden sind

Viele Menschen haben bereits viel Wissen über sich selbst gesammelt – durch Therapie, Coaching oder persönliche Entwicklung. Und auch Erfahrung allein reicht nicht immer aus, um die individuelle Ursache eines Problems zu erkennen.

Denn jeder Mensch ist einzigartig – biologisch, emotional und psychogenetisch.



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Die entscheidende Frage

In der psychogenetischen Arbeit stellt sich daher oft eine zentrale Frage: Was ist der wahre Hintergrund eines Problems? Welche Information fehlt noch, um ein Muster vollständig zu verstehen?

Wenn diese Ursache erkannt wird, kann sich häufig eine neue Perspektive eröffnen – und damit auch die Möglichkeit für nachhaltige Veränderung.

Einzigartige Probleme – einzigartige Lösungen

Es gibt keine zweite Angst, die exakt gleich erlebt wird. Es gibt keinen identischen Verlust, keine identische Beziehungsgeschichte. Genauso einzigartig wie das Problem eines Menschen ist auch seine Lösung.

Die psychogenetische Arbeit versteht sich daher als ein Weg, die Einzigartigkeit eines inneren Musters zu erkennen – und daraus eine ebenso individuelle Lösung zu entwickeln. Denn manchmal beginnt echte Veränderung genau dort, wo wir die tiefere Ursache unseres inneren Erlebens entdecken.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de