



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Was sind Psychogene?

©nach Maria Hardenberg

Die meisten Menschen kennen den Begriff Gene aus dem Biologieunterricht. Gene sind Träger vererbter körperlicher Merkmale. Sie beeinflussen unter anderem unsere Augenfarbe, Hautbeschaffenheit und bestimmte gesundheitliche Dispositionen. Als Bestandteil der DNA sind sie seit langer Zeit wissenschaftlich erforscht und nachweisbar.

Daneben gibt es die Epigenetik. Sie beschreibt Prozesse, bei denen äußere Einflüsse auf die Genaktivität wirken können. Vereinfacht gesagt können epigenetische Markierungen dazu beitragen, dass bestimmte Gene stärker oder schwächer aktiv sind. So kann sich beispielsweise zeigen, dass ein ursprünglich stabiles körperliches System unter Belastung aus dem Gleichgewicht gerät. Diese Prozesse gelten als dynamischer als die genetische Grundausstattung und können sich unter veränderten Lebensbedingungen auch wieder verändern.

Doch was sind in diesem Zusammenhang Psychogene?

Psychogene als emotionale und mentale Codierungen

Psychogene sind aus meiner Sicht tief verankerte emotionale und mentale Codierungen, die sich aus Erfahrungen, Bewertungen, Beschlüssen und inneren Reaktionen eines Menschen entwickeln.

Sie beeinflussen,

- wie ein Mensch denkt
- wie er fühlt
- wie er handelt
- welche Entscheidungen er trifft
- und wie er Beziehungen gestaltet

Oft stehen Psychogene in Verbindung mit Themen wie Minderwert, Überforderung, unbewältigten Krisen, unverarbeiteten Beziehungserfahrungen, Selbstzweifeln, inneren Verboten oder festgewordenen Schlussfolgerungen über das Leben.

Diese Informationen liegen in der Regel nicht bewusst zugänglich vor. Der Mensch kann sie meist weder klar benennen noch aus eigener Kraft vollständig erklären. In der psycho-



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

genetischen Analyse zeigen sich diese Zusammenhänge häufig erst im Prozess — und oft in einer Tiefe und Präzision, die zuvor nicht vermutet wurde.

Warum vorhandenes Wissen oft nicht ausreicht

Viele Klienten kommen mit einem Thema, an dem sie bereits lange gearbeitet haben. Sie haben reflektiert, gelesen, verstanden, vielleicht Therapien oder Coachings gemacht — und verfügen oft über ein beachtliches Wissen über sich selbst. Trotzdem bleibt die erhoffte Veränderung manchmal aus.

Der Grund kann darin liegen, dass auf der bewussten Ebene zwar vieles verstanden wurde, die eigentliche innere Codierung jedoch unberührt geblieben ist. Dann wird auf Basis von Vermutungen, Deutungen oder Teilwahrheiten gearbeitet, ohne den tieferen Zusammenhang wirklich zu erfassen.

In der psychogenetischen Analyse zeigt sich häufig ein Gesamtbild, das vorher weder dem Klienten noch mir bekannt war.

Und genau darin liegt für mich der entscheidende Wert dieser Arbeit: Nicht nur das ist bedeutsam, was ein Mensch bereits weiß, sondern vor allem das, was bislang unbewusst wirksam war.

Die innere Komplexität des Unterbewusstseins

Die „psychogenetische Bibliothek“ eines Menschen ist weitreichend. Sie betrifft nicht nur einzelne Symptome, sondern kann auf nahezu jeden Lebensbereich Einfluss nehmen — in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung.

Das Unterbewusstsein arbeitet dabei hoch verdichtet. Informationen zeigen sich häufig zunächst in konzentrierter Form und müssen später weiter entfaltet werden, um ihre Bedeutung vollständig zu verstehen und in Beziehung zum Leben des Klienten zu setzen.

Zudem gibt es aus meiner Erfahrung Unterschiede in der Tiefe und Schwere von Psychogenen. Psychogene, die ein Mensch im Laufe seines eigenen Lebens entwickelt hat, lassen sich oft leichter verändern als solche, die über eine oder mehrere Generationen weitergegeben wurden und sich tief in das innere Erleben eingebettet haben.

Drei Varianten psychogenetischer Vererbung

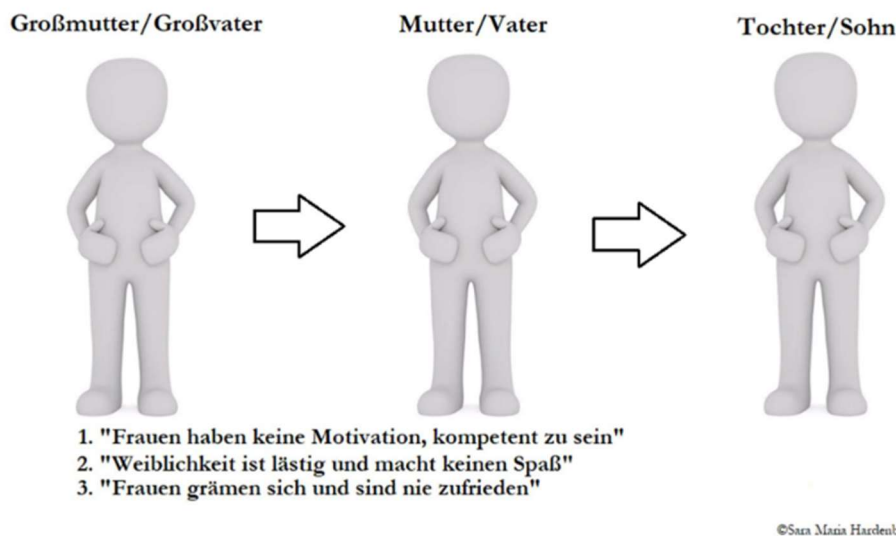
Aus meiner Erfahrung lassen sich drei wesentliche Varianten psychogenetischer Entstehung und Weitergabe unterscheiden.



1. Variante: Weitergabe über mehrere Generationen

Hier werden psychogenetische Informationen über mehrere Generationen hinweg weitergegeben — etwa von der Großmutter zur Mutter und von der Mutter zur Tochter. Die Inhalte bleiben im Kern erhalten, wirken jedoch in jeder Generation auf individuelle Weise.

Psychogen von Vorfahren



Beispiel 1 – Klientin, 50 Jahre

In der Analyse zeigte sich bei der Klientin eine über Generationen weitergegebene Haltung der Frauen ihrer Familie: Lebenskompetenz wurde nicht als weibliche Stärke gelebt, sondern eher zurückgenommen, um Männern Raum für ihre Kompetenz zu geben.

Die Auswirkung war, dass die Klientin sich im Erwachsenenleben in vielen Bereichen unselbstständig hielt. Obwohl sie grundsätzlich fähig war, blieb sie in zahlreichen praktischen Fragen abhängig — insbesondere von ihrem Vater. Diese Abhängigkeit war belastend, bot ihr zugleich aber auch Sicherheit.

Im Verlauf der psychogenetischen Prozessarbeit gewann sie zunehmend an Selbstvertrauen, löste sich aus der inneren Abhängigkeit und entwickelte mehr Eigenständigkeit — beruflich, räumlich und in ihrem praktischen Lebensvollzug.

Beispiel 2 – Klientin, 32 Jahre

Hier zeigte sich eine familiäre Grundhaltung, nach der Weiblichkeit als etwas Lästiges oder Schwieriges erlebt wurde. Die Klientin hatte dadurch kaum Zugang zu ihrer Weiblichkeit. Wenn sie sich weiblich zeigte, wurde sie von Männern nicht wirklich als Frau wahrgenommen oder



als kompliziert erlebt. Sinnlichkeit, Freude an Weiblichkeit und ein selbstverständlicher Bezug zu ihrer sexuellen Identität waren kaum entwickelt.

Nach der Prozessarbeit veränderte sich sowohl ihr inneres Erleben als auch ihre Wirkung im Außen deutlich.

Beispiel 3 – Klientin, 38 Jahre

In diesem Fall stand ein über Generationen vermitteltes Thema im Zentrum, das sich mit dem Wort „Gram“ beschreiben ließ — also eine Form von anhaltendem, nagendem Kummer. Die Klientin lebte mit einer tiefen, dauerhaften inneren Unzufriedenheit, die sie sich selbst nicht erklären konnte. Zufriedenheit schien kaum erreichbar. Gleichzeitig zeigte sich, dass dieses „Grämen“ in ihrer Herkunftsfamilie auch eine Funktion hatte: Es band Energie, verhinderte echte Entscheidungen und ersparte Verantwortung.

Nach der Prozessarbeit konnte die Klientin diesen Mechanismus zunehmend erkennen, unterbrechen und sich stärker daran orientieren, was sie wirklich wollte.

2. Variante: Neue Codierung durch Vater oder Mutter

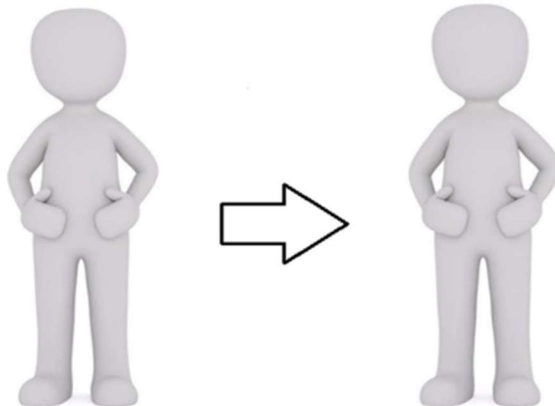
In dieser Variante wird ein neues Psychogen häufig durch einen Elternteil initiiert und vom Kind als ungefilterte innere Information übernommen. Bleibt diese ungelöst, kann sie später wiederum an die nächste Generation weitergegeben werden — oft erweitert durch eigene Erfahrungen und Bewertungen.

Entwicklung neues Psychogen

z.B. auf ein Kind

Mutter/Vater

Sohn/Tochter



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

©Sara Maria Hardenberg



Beispiel 1 – Klientin, 27 Jahre

In der Analyse wurde deutlich, dass die Klientin aus der Beziehung zum Vater eine tiefe innere Botschaft übernommen hatte: Ein Mann kümmert sich zuerst um sein Lebenswerk, seine Aufgabe oder seine Ziele – und erst danach, wenn überhaupt, um die Liebe.

Im Leben der Klientin zeigte sich dies darin, dass sie sich bei Männern stets nachrangig fühlte. Beziehungen scheiterten wiederholt daran, dass sie von ihren Partnern nicht in den Mittelpunkt gestellt wurde und berufliche oder andere Interessen stets Vorrang hatten.

Nach der Prozessarbeit veränderte sich ihre Wirkung in Beziehungen deutlich. Sie nahm einen anderen Stellenwert ein und wurde von Männern anders wahrgenommen.

Beispiel 2 – Klient, 34 Jahre

Hier zeigte sich eine Mutter, die den Sohn stark idealisiert hatte, ohne ihn in seinem tatsächlichen Wesen wirklich zu sehen. Er war für sie emotional bedeutsam, aber nicht in einer klar führenden, haltgebenden Mutterschaft. Die Folge war, dass der Sohn zwar Aufmerksamkeit bekam, aber wenig echte Orientierung, Struktur und konkrete Hinwendung. In Beziehungen wurde er später oft dann interessant, wenn er für Frauen projektiv besonders reizvoll war – nicht aber in stabiler, tragfähiger Weise.

Durch die Prozessarbeit konnte er sich selbst tiefer verstehen, besser für sich sorgen und Schritt für Schritt belastbarere Bindungen aufbauen.

Beispiel 3 – Klientin, 38 Jahre

Hier zeigte sich eine elterliche Botschaft, die sinngemäß lautete: „Du hast ausgesorgt.“ Obwohl dies materiell als Absicherung gemeint war, wirkte die Botschaft auf die Klientin lähmend. Sie verlor Dynamik, Initiative und einen natürlichen Bezug zu beruflicher Entwicklung und finanzieller Eigenverantwortung. Es entstand Passivität statt Freiheit.

Nach der Prozessarbeit fand sie Zugang zu einer selbstständigen beruflichen Tätigkeit, in der sie ihre Fähigkeiten sinnvoll einsetzen und eigenständig für sich sorgen konnte.

3. Variante: Eigene Entwicklung von Psychogenen

In dieser Form entwickelt ein Mensch aufgrund seiner eigenen Lebenserfahrungen, Bewertungen, Verletzungen oder Vermeidungsstrategien selbst psychogene Codierungen. Diese können sich tief festsetzen und später ebenfalls weitergegeben werden.



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

Die Klientin hatte in ihrer Herkunftsfamilie Weiblichkeit als kühl, langweilig oder leblos erlebt. Daraus entwickelte sie die Angst, selbst eine „langweilige Frau“ zu sein. Als Ausgleich zeigte sie sich im Alltag überdreht, albern, kindlich und dramatisch. Dieses Verhalten sollte unbewusst verhindern, als kalt oder uninteressant erlebt zu werden.

Nach der Prozessarbeit legte sie diese übersteigerte Ausdrucksform ab und entwickelte sich zu einer stabileren, erwachseneren Frau mit klarerer innerer Präsenz.

Beispiel 2 – Klientin, 34 Jahre

Diese Klientin hatte sich unbewusst eine innere Codierung geschaffen, die sinngemäß lautete: „Ich bin verrückt nach dir.“ Der Hintergrund war die Beobachtung, dass ihre Mutter nicht „verrückt“ nach ihrem Vater gewesen war.

Daraus entstand in ihr der Beschluss, es als Frau anders zu machen. Die Folge war ein massiver Selbstverlust in Beziehungen. Sie blieb nicht bei sich, sondern überhöhte den Mann und verlor den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen und ihrem Selbstwert.

Nach der Prozessarbeit entwickelte sie deutlich mehr Objektivität, Selbstwert und Beziehungsfähigkeit.



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Beispiel 3 – Klient, 45 Jahre

Hier entwickelte der Klient auf Grundlage von emotionaler Vernachlässigung und innerer Leere eine starke Fixierung auf Sexualität als Ersatz für tiefere zwischenmenschliche Bedürfnisse. Sexualität wurde für ihn zu einem Illusionsraum von Nähe, Sicherheit und Geborgenheit – während die eigentlichen Bedürfnisse nach Wärme, Zugehörigkeit und Entspannung unberührt blieben.

Im Laufe der Prozessarbeit kam sein inneres System zunehmend zur Ruhe. Er gewann mehr Integrität und lernte, seine Bedürfnisse auf gesündere Weise wahrzunehmen und zu leben.

Psychogene als tiefste unbewusste Informationen

Psychogene sind aus meiner Sicht die tiefsten emotionalen und mentalen Informationen im Unterbewusstsein eines Menschen. Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Psyche, unsere Beziehungen und unseren Lebensweg.

Auch wenn sie oft fest codiert erscheinen, sind sie nicht grundsätzlich unveränderlich.

Durch psychogenetische Analyse und Prozessarbeit können diese inneren Codierungen erkannt, verstanden und verändert werden. Genau darin liegt die Chance dieser Arbeit: nicht nur Symptome zu betrachten, sondern die tieferen psychischen und psychogenetischen Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de