

Begriffserklärungen

©nach Maria Hardenberg

Im Laufe meiner 25-jährigen Arbeit mit der Psychogenetik und der Begründung der psychogenetischen Methode, sind spezifische Begriffe und Bezeichnungen/Definitionen entstanden, die Sie immer wieder im Text dieser Homepage finden. Um sich ein umfassenderes Bild über die Begrifflichkeiten machen zu können, finden Sie hier meine Erklärungen dazu.

Psychogenetik© (nach Maria Hardenberg)

Die Psychogenetik beschreibt die mögliche unbewusste Weitergabe emotionaler und mentaler Informations-muster über Generationen hinweg. Ähnlich wie körperliche Merkmale – etwa Augenfarbe oder Körperbau – von Eltern an ihre Kinder weitergegeben werden, geht die Psychogenetik davon aus, dass auch emotionale und mentale Prägungen Teil der menschlichen Herkunft sein können.

Diese Prägungen können beispielsweise entstehen durch:

- Gedankenmuster
- ungelöste emotionale Erfahrungen
- innere Haltungen
- familiäre Dynamiken

Nach psychogenetischer Auffassung können sich diese Informationsstrukturen im emotionalen und mentalen System eines Menschen – dem sogenannten Emotional- und Mentalkörper – widerspiegeln. Bereits ein neugeborener Mensch kann demnach eine Vielzahl solcher Informationsmuster in sich tragen, deren Wirkung sich im Laufe seines Lebens in unterschiedlichen Lebensbereichen entfalten kann.

Wissenschaftliche Definition von Psychogenetik

Laut Spektrum der Wissenschaft bezeichnet Psychogenetik ein Fachgebiet, das sich mit den genetischen Grundlagen psychischer Phänomene beschäftigt. Verwandte wissenschaftliche Disziplinen sind beispielsweise:

- Verhaltensgenetik
- Neurogenetik

Diese wissenschaftliche Definition bezieht sich primär auf genetische Einflüsse auf psychische Eigenschaften. Die hier dargestellte psychogenetische Methode versteht sich dagegen als erweiterte Betrachtung emotionaler und mentaler Informationsmuster innerhalb familiärer Zusammenhänge.

Transgenerationale Weitergabe

Der Begriff der transgenerationalen Weitergabe beschreibt die Übertragung von Erfahrungen oder Prägungen einer Generation auf nachfolgende Generationen. Diese Übertragung geschieht häufig:

- unbeabsichtigt
- unbewusst
- ohne direkte Kommunikation

In verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen – etwa in der Psychologie, Traumaforschung oder Soziologie – wird untersucht, wie Erfahrungen früherer Generationen das Erleben späterer Generationen beeinflussen können.

Die menschlichen Energiekörper

Der physische Körper bildet den biologischen und organischen „Wohnort“ des Menschen. Neben diesem körperlichen System beschreibt die Psychogenetik zwei weitere Ebenen menschlicher Informationsverarbeitung:

- den Mentalkörper
- den Emotionalkörper

Diese beiden Energiekörper stehen in kontinuierlicher Wechselwirkung mit dem physischen Körper und beeinflussen sowohl bewusste als auch unbewusste Prozesse des menschlichen Erlebens.

Mentalkörper©

Der Mentalkörper beschreibt die Gesamtheit der mentalen Informationsprozesse eines Menschen. Er umfasst alle Gedankenstrukturen, Überzeugungen und mentalen Muster, die ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickelt oder aus seiner Herkunft mitbringt. Durch bewusste Reflexion und gedankliche Arbeit kann der Mentalkörper neu ausgerichtet und strukturiert werden.

Emotionalkörper©

Der Emotionalkörper umfasst die Gesamtheit der emotionalen Informationsprozesse eines Menschen. Hier spiegeln sich sämtliche Gefühle, emotionale Erfahrungen und innere Resonanzen wider, die ein Mensch erlebt oder aus seiner Herkunft übernommen hat. Durch bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen kann auch der Emotionalkörper neu ausgerichtet werden.

Kollektiver Energiekörper©

Der kollektive Energiekörper beschreibt die Gesamtheit der emotionalen und mentalen Informationsmuster innerhalb eines bestimmten Kollektivs, beispielsweise einer Familie. Alle innerhalb dieses Systems entstandenen emotionalen und mentalen Prozesse bilden gemeinsam ein kollektives Informationsfeld, das die einzelnen Mitglieder dieses Systems beeinflussen kann. Dieses kollektive Feld kann wiederum auf den Emotional- und Mentalkörper einzelner Familienmitglieder wirken.

Synchronizität von Emotional- und Mentalkörper©

Synchronizität entsteht, wenn Emotional- und Mentalkörper im Einklang miteinander stehen. In diesem Zustand stimmen emotionale Wahrnehmung und gedankliche Orientierung überein. Dadurch kann der Mensch seine Entscheidungen und Handlungen klarer und stimmiger gestalten.

Authentizität

Authentizität beschreibt den Zustand, in dem ein Mensch seine eigenen Werte, Potenziale und inneren Wahrheiten bewusst lebt. Authentisches Handeln bedeutet, sich auch unter äußeren Herausforderungen an den eigenen inneren Überzeugungen zu orientieren. Der bewusste authentische Wille unterstützt die Synchronizität von Emotional- und Mentalkörper.

Materialisationskraft©

Wenn Emotional- und Mentalkörper durch unbewusste oder belastende Informationsmuster geprägt sind, können Asynchronizitäten entstehen. Diese können sich in Form negativer Materialisationskräfte äußern, die sich beispielsweise zeigen können durch:

- wiederkehrende biografische Konflikte
- körperliche Belastungen
- zwischenmenschliche Spannungen

- familiäre Konfliktodynamiken

Durch bewusste Arbeit mit Emotional- und Mentalkörper kann dagegen eine positive Materialisationskraft entstehen, die konstruktive Entwicklungen im Leben unterstützt.

Neutrales Bewusstsein©

Das neutrale Bewusstsein beschreibt einen Zustand des nicht bewertenden, beobachtenden Wahrnehmens. In diesem Zustand nimmt der Psychogenetik-Analyst emotionale und mentale Prozesse wahr, ohne sie unmittelbar zu interpretieren oder zu bewerten. Das neutrale Bewusstsein bildet eine wichtige Grundlage für die psychogenetische Analyse.

Identifikation©

Die Identifikation beschreibt einen methodischen Schritt innerhalb der psychogenetischen Arbeit. Dabei tritt der Psychogenetik-Analyst bewusst in eine Verbindung mit dem emotionalen und mentalen Informationssystem des Klienten ein – stets mit dessen ausdrücklichem Einverständnis. In diesem Prozess können emotionale und mentale Dynamiken wahrgenommen und sprachlich ausgedrückt werden.

Die Identifikation erfolgt nach einem klar strukturierten Ablauf und wird durch eine vorbereitende Phase eingeleitet. Während der Identifikation befindet sich der Analyst in einem Zustand des neutralen Bewusstseins, in dem sich tieferliegende emotionale und mentale Prozesse des Klienten zeigen können.

Separation©

Die Separation beschreibt die bewusste Entscheidung eines Menschen, sich innerlich und praktisch von bestimmten Einflüssen, Personen oder kollektiven Dynamiken zu lösen.

Durch die Separation richtet der Klient sein Handeln neu aus und schafft eine neue Grundlage für seine zukünftigen Entscheidungen und Lebenswege. Dieser Schritt stärkt die persönliche Selbstverantwortung und Eigenständigkeit.

Erwachsenenkompetenz©

Erwachsenenkompetenz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, Entscheidungen eigenverantwortlich zu treffen und sein Leben unabhängig von äußeren oder familiären Einflüssen zu gestalten. Diese Kompetenz entsteht durch die bewusste Rückkopplung zu den eigenen emotionalen und mentalen Informationsprozessen.

Kernprozess©

Der psychogenetische Kernprozess ist ein strukturierter Selbsterfahrungs-prozess. Ziel dieses Prozesses ist es, die eigenen emotionalen und mentalen Prägungen bewusst wahrzunehmen und ein tieferes Verständnis für die eigene Lebensgeschichte zu entwickeln. Der Kernprozess basiert auf der Analyse emotionaler, mentaler und kollektiver Informationsmuster innerhalb der Herkunftsfamilie. Dabei spielen insbesondere die Beziehungen zu Vater und Mutter eine zentrale Rolle.

Psychogenetische Analyse©

Neben dem umfassenden Kernprozess existieren spezifische Analyseprozesse, die sich auf einzelne Lebensbereiche konzentrieren. Diese kürzeren Prozesse ermöglichen eine gezielte Bearbeitung bestimmter Themen, beispielsweise:

- Partnerschaft
- Familie und Erziehung
- berufliche Entwicklung
- finanzielle Themen
- Kinderwunsch
- emotionale Belastungen

Durch diese fokussierten Prozesse können Blockaden sichtbar werden und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen.

Epigenetik

Die Epigenetik beschäftigt sich mit Veränderungen darin, wie Gene genutzt, an- oder abgeschaltet werden, ohne dass sich dabei die eigentliche Buchstabenfolge der DNA verändern muss. Man kann vereinfacht sagen: Die DNA enthält den genetischen Text, die Epigenetik beeinflusst, welche Teile dieses Textes wie stark gelesen werden.

DNA-Sequenz

Die DNA-Sequenz ist die Reihenfolge der vier DNA-Bausteine A, T, G und C. Diese Reihenfolge enthält die genetische Information. Verändert sich diese Reihenfolge dauerhaft, spricht man – je nach Art der Veränderung – beispielsweise von einer Mutation.

DNA-Methylierung

Bei der DNA-Methylierung werden kleine chemische Gruppen, sogenannte Methylgruppen, an bestimmte Stellen der DNA angeheftet. Dadurch kann beeinflusst werden, ob ein Gen stärker oder schwächer abgelesen wird. Die DNA-Sequenz selbst wird dabei normalerweise nicht verändert.

Histone

Histone sind Proteine, um die sich die DNA herumwickelt. Man kann sie sich vereinfacht wie kleine Spulen vorstellen. Sie helfen dabei, die sehr lange DNA platzsparend im Zellkern unterzubringen und beeinflussen gleichzeitig, wie gut bestimmte Bereiche der DNA zugänglich sind.

Veränderungen an Histonen (Histonmodifikationen)

Histone können chemisch verändert werden. Solche Veränderungen können dazu beitragen, dass die DNA lockerer oder dichter verpackt wird. Dadurch können bestimmte Gene leichter oder schwerer abgelesen werden. Histonmodifikationen gehören deshalb zu wichtigen Mechanismen der Genregulation und Epigenetik.

Nicht-codierende RNA

Nicht-codierende RNA sind RNA-Moleküle, die nicht als Bauanleitung für ein Protein dienen. Viele dieser RNAs übernehmen stattdessen regulatorische Aufgaben. Sie können beispielsweise beeinflussen, welche Gene aktiv sind oder wie stark bestimmte genetische Informationen umgesetzt werden.

Epigenetische Reprogrammierung

Unter epigenetischer Reprogrammierung versteht man eine weitgehende Neuordnung beziehungsweise Löschung und anschließende Neueinstellung epigenetischer Markierungen. Besonders ausgeprägt geschieht dies bei der Bildung von Ei- und Samenzellen sowie nach der Befruchtung. Nicht sämtliche epigenetischen Informationen müssen dabei zwangsläufig gleichbehandelt werden.

Molekularbiologische Verfahren

Das ist ein Sammelbegriff für wissenschaftliche Methoden, mit denen DNA, RNA, Proteine und andere Bestandteile von Zellen untersucht werden. Damit kann man zum Beispiel DNA-Sequenzen bestimmen, Genaktivität messen, DNA-Methylierung untersuchen oder Veränderungen an Histonen analysieren.

Intergenerationale Effekte

Intergenerational bedeutet zunächst von einer Generation zur unmittelbar folgenden Generation. Dabei muss nicht automatisch eine echte biologische Vererbung vorliegen. Ein beobachteter Effekt kann beispielsweise durch Umwelt, Schwangerschaft, Erziehung, Verhalten oder biologische Einflüsse zustande kommen.

Transgenerationale Effekte

Transgenerationale Effekte sind Wirkungen, die über mehrere Generationen hinweg beobachtet werden, insbesondere auch in Generationen, die dem ursprünglichen Einfluss nicht direkt ausgesetzt waren. Gerade beim Menschen ist der Nachweis einer echten epigenetischen transgenerationalen Vererbung wissenschaftlich anspruchsvoll, weil genetische, soziale, kulturelle und Umweltfaktoren voneinander getrennt werden müssen.

Regulatorische Strukturen der DNA

Das sind Bereiche der DNA, die mitbestimmen, wann, wo und wie stark Gene aktiv werden. Dazu gehören beispielsweise Promotoren und Enhancer. Sie enthalten nicht unbedingt selbst die Bauanleitung für ein Protein, sondern steuern die Nutzung genetischer Information.

Proteinassoziierte Struktur der DNA

DNA liegt in unseren Zellen nicht frei herum. Sie ist mit zahlreichen Proteinen verbunden, insbesondere mit Histonen. DNA und die dazugehörigen Proteine bilden gemeinsam das Chromatin. Diese räumliche Verpackung hat großen Einfluss darauf, welche DNA-Bereiche für die Zelle zugänglich sind.

Chromatin

Chromatin ist der Komplex aus DNA und den mit ihm verbundenen Proteinen, insbesondere Histonen. Vereinfacht gesagt ist Chromatin die organisierte und verpackte Form unserer DNA im Zellkern. Seine Struktur kann sich verändern: Locker gepackte Bereiche sind häufig leichter ablesbar, dicht gepackte Bereiche häufig weniger zugänglich.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de