



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Psychogenetik – was ist das?

Die leisen Spuren unserer Herkunft

©nach Maria Hardenberg

Mein Name ist Maria Hardenberg. Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich in meiner Praxis mit der psychogenetischen Methode. Diese Methode ermöglicht es, die emotionalen Veranlagungen eines Menschen zu analysieren und deren Einfluss auf das Leben sichtbar zu machen.

Der Begriff Psychogenetik wird im Lexikon der Neurowissenschaften als ein Fachgebiet beschrieben, das sich mit den **genetischen Grundlagen psychischer Phänomene** beschäftigt.

Doch was bedeutet Psychogenetik konkret für unser Leben?

Vererbung – mehr als nur äußere Merkmale

Die meisten Menschen kennen genetische Vererbung vor allem anhand äußerer Merkmale. Vielleicht hast du die Augenfarbe deiner Mutter oder die Gesichtszüge deines Großvaters geerbt. Auch bestimmte körperliche Eigenschaften oder Erbkrankheiten werden genetisch weitergegeben.

Diese Merkmale konnten wir uns nicht aussuchen. Sie werden bereits im Moment der Zeugung festgelegt – in dem Augenblick, in dem sich Eizelle und Samenzelle verbinden.

Wenn jemand blaue Augen hat, bleiben diese in der Regel ein Leben lang blau. Wenn jemand eine sehr helle, sonnenempfindliche Haut hat, wird sich auch diese Grundveranlagung kaum verändern. Mit anderen Worten: **„Nicht zu erben ist keine Option.“**

Wir haben längst akzeptiert, dass unsere körperlichen Merkmale zum großen Teil genetisch festgelegt sind. Doch wir erben nicht nur sichtbare Eigenschaften.

Das unsichtbare emotionale Erbe

Neben körperlichen Merkmalen werden auch „unsichtbare Informationen“ weitergegeben – auf emotionaler und mentaler Ebene. Dieses emotionale und mentale Erbmaterial kann beispielsweise enthalten:

- Glaubenssätze
- Bewertungen über das Leben
- innere Verbote oder Überzeugungen
- Ängste oder Zweifel



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

- unverarbeitete Erfahrungen
- emotionale Traumata
- Schlussfolgerungen über Beziehungen, Erfolg oder Selbstwert.

Diese Informationen stammen aus den Lebensgeschichten unserer Eltern, Großeltern oder weiterer Vorfahren. Es sind Erfahrungen, die deren Denken und Fühlen geprägt haben – oft ohne vollständig verarbeitet worden zu sein.

Solche Prägungen können als emotionale und mentale Veranlagungen weitergegeben werden.

Unsichtbare Einflüsse auf unser Leben

Diese Veranlagungen wirken häufig unbewusst. Wir bemerken sie meist nicht direkt, und doch beeinflussen sie viele Bereiche unseres Lebens.

Sie können sich zeigen in:

- unserem Selbstwertgefühl
- unserer persönlichen Entwicklung
- unserer Berufswahl
- unseren Beziehungen
- unserem Umgang mit Geld
- unserer Fähigkeit, Ziele zu erreichen
- unserem Verhalten in Krisen oder Konflikten.

Manchmal wiederholen wir sogar Muster unserer Eltern – obwohl wir uns bewusst vorgenommen haben, genau das nicht zu tun.

Viele Menschen erleben Situationen wie diese: Sie trennen sich aus einer schwierigen Beziehung und geraten später wieder in eine ähnliche Konstellation. Oder jemand überwindet eine Abhängigkeit – und entwickelt anschließend eine andere Form von Sucht. Solche Wiederholungen wirken oft rätselhaft.

Beispiele aus der Praxis

Ein Beispiel aus der Arbeit in meiner Praxis:

Eine Klientin hatte vom Vater unbewusst eine Einstellung übernommen, die dieser in seinem eigenen Leben entwickelt hatte: **„Eine Fassade ist der beste Schutz vor Emotionen.“** Diese innere Haltung führte dazu, dass die Klientin sehr stark darauf bedacht war, nach außen kontrolliert und unnahbar zu wirken. Gleichzeitig nahm sie auch andere Menschen als



PSYCHOGENETIK Maria Hardenberg

distanziert wahr. Die Folge war ein Verlust emotionaler Nähe und eine große Schwierigkeit, eine Partnerschaft einzugehen.

Ein anderes Beispiel:

Eine Klientin hatte unbewusst eine Haltung ihrer Mutter übernommen: **„Als Frau macht man sich zum Hampelmann der Männer.“**

Ohne sich dessen bewusst zu sein, investierte sie enorm viel Energie, um von Männern gesehen und anerkannt zu werden. Dabei verlor sie zunehmend den Bezug zu ihrem eigenen Selbstwert und zu gesunden Grenzen.

Solche inneren Muster können das Leben stark beeinflussen – ohne dass die Betroffenen ihre Herkunft kennen oder das Verhalten bewusst steuern können.

„Nicht eigene“ Informationen

Viele dieser Übertragungen sind nicht anerzogen und nicht bewusst vermittelt worden. Sie sind häufig auch nie ausgesprochen worden. Es handelt sich um Einstellungen oder emotionale Schlussfolgerungen der Vorfahren, die sich als innere Programme im Leben der Nachkommen zeigen können.

Selbst wenn diese Erfahrungen ursprünglich nichts mit dem Leben des Nachkommen zu tun hatten, können sie dessen Denken, Fühlen und Handeln prägen.

Unsere Persönlichkeit entsteht daher nicht nur durch Erziehung und persönliche Erfahrungen – sondern möglicherweise auch durch diese psychogenetischen Einflüsse.

Die Möglichkeit der Veränderung

Mit der psychogenetischen Methode kann es möglich werden, solche „nicht eigenen“ Informationen zu erkennen.

Viele Menschen haben bereits lange Wege hinter sich: Therapien, Coachings oder intensive persönliche Arbeit. Oft bringen diese Schritte wichtige Erkenntnisse – doch bestimmte Themen tauchen später erneut auf oder verändern lediglich ihre Form.

Ein möglicher Grund dafür kann sein, dass die zugrunde liegende Information bisher noch nicht erkannt wurde.

Die psychogenetische Methode versucht deshalb, genau diese Information sichtbar zu machen und ihre Wirkung zu verstehen.



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Wissenschaft und Erfahrung

Einige genetische Merkmale sind festgelegt und verändern sich nicht – etwa Augenfarbe oder bestimmte körperliche Eigenschaften. Andere Bereiche unseres Lebens sind dynamischer und können sich entwickeln. Dazu zählen auch emotionale und mentale Prozesse.

Die Psychogenetik als Methode konnte bisher noch nicht wissenschaftlich vollständig nachgewiesen werden. Doch viele Phänomene unserer heutigen Wissenschaft waren lange Zeit unbekannt – obwohl sie bereits existierten und wirkten.

Gene beispielsweise wirkten schon lange, bevor ihre Existenz entdeckt wurde. Auch das Konzept des Unterbewusstseins, das Sigmund Freud beschrieben hat, wurde zunächst skeptisch betrachtet. Heute gehören solche Erkenntnisse selbstverständlich zu unserem Verständnis des Menschen.

Nicht bewiesen – aber erfahren

In meiner langjährigen Praxis habe ich viele Menschen begleitet, die durch psychogenetische Arbeit neue Einsichten in ihr Leben gewinnen konnten. Diese Erfahrungen stellen keinen wissenschaftlichen Beweis dar – doch sie sind für viele Menschen persönlich nachvollziehbar und lebensverändernd. Die Ergebnisse der psychogenetischen Prozessarbeit werden in meiner Praxis dokumentiert und über viele Jahre hinweg beobachtet.

Ein Blick hinter den Vorhang

Wer einen Einblick in sein emotionales und mentales Erbe erhalten möchte, kann dies in einem Erstgespräch oder einem vertiefenden Gespräch beginnen. Dabei können erste Zusammenhänge sichtbar werden, die neue Perspektiven auf persönliche Themen eröffnen.

Für viele Menschen ist es ein überraschender und zugleich befreiender Schritt, hinter den Vorhang der eigenen inneren Prägungen zu schauen. Denn manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir verstehen, welche Geschichten gar nicht unsere eigenen sind.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de