Biografiearbeit nährt, stärkt, erinnert und verbindet uns mit dem, was uns im Innersten ausmacht. Erinnerungen, Erfahrungen, Verluste und Wendepunkte werden nicht nur zu Geschichten, sondern zu innerem Wissen.



„Wozu ein Blick in die Vergangenheit? Es ist doch besser nach vorne zu schauen und die Vergangenheit ruhen zu lassen.“ Solche oder ähnliche Sätze höre ich oft. Allerdings ist der Blick zurück kein Rückschritt, sondern ein Schritt in die Zukunft. Denn unverarbeitete Themen gären unter der Oberfläche weiter, wenn man sie aus dem Blick nimmt. Die Vergangenheit auszublenden ist kein gesundes Loslassen, sondern eine Form der Dissoziation.

Mehr dazu findest du auf Tiefgang:

- Großmutters Erbe – Transgenerationale Traumaweitergabe
- Kunst als Weg zur Erinnerung
- Künstlerische Biografiearbeit: Das Geheimnis im biografischen Feld

Wenn wir unsere Vergangenheit erkunden, benennen und gestalten, verwandeln sich Erlebnisse in Erkenntnisse. Gerade in Phasen des Umbruchs, der Krise oder Sinnsuche kann die biografische Rückschau eine Orientierungshilfe sein. Sie schenkt uns Einsicht in unsere Lebensmuster, würdigt unsere Kraftquellen und macht uns bewusst, was wir bereits durchschritten haben.

Erinnerung ist eine launige Diva

Biografiearbeit ist kein kognitiver Prozess. Erinnerungen lassen sich nicht chronologisch zurückverfolgen. Kreative Zugänge eröffnen einen anderen Zugang zur eigenen Geschichte. Über Farbe, Form, Schreiben oder symbolisches Gestalten können auch jene Erfahrungen Ausdruck finden, für die es keine fertigen Worte gibt. So wird Biografiearbeit zu einem schöpferischen Akt der Selbstvergewisserung. Sie trägt, nährt und erinnert, gerade dann, wenn der Weg nach vorne noch unklar ist. Humor ist dabei eine große Hilfe, und zwar gerade dann, wenn du aus einem schwierigen Familienumfeld kommst. Humor bringt Leichtigkeit in die Schwere.

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1



Ein humorvolles Praxisimpuls aus meinem Buch Atelier für Biografiearbeit lautet: *Ich mit meiner Mutter auf dem Schoß.* Zu diesem Impuls gestaltete die Künstlerin Yvonne Lautenschläger das Bild der beiden Frösche. Entstanden ist eine Szene, die auf eine berührende Weise mit vertrauten Rollenbildern spielt.

Humor macht Faxen mit dem Ernst

Was passiert, wenn sich das Bild dreht? Nicht das Kind sitzt auf dem Schoß der Mutter, sondern die Mutter sitzt auf dem Schoß des Kindes. Dieses Bild kann vieles auslösen: Mitleid, Überforderung, Verbundenheit, Abgrenzung. Es berührt eine neue Dimension biografischer Reflexion, denn es zeigt dich nicht mehr als Kind, sondern als die Person, die du heute bist. Du schaust nicht nur zurück, sondern nimmst

deine Position neu ein. Vielleicht spürst du, wie die Rollen sich im Laufe des Lebens verschoben haben. Vielleicht wird dir bewusst, wie früh du Verantwortung übernehmen musstest. Oder wie sehr du dir gewünscht hättest, deine Mutter halten zu können oder gehalten zu werden.

Biografiearbeit bedeutet nicht, in der Vergangenheit zu verharren. Sie hilft, innere Zusammenhänge zu verstehen und neue Handlungsspielräume zu öffnen. Besonders kreative Zugänge ermöglichen einen behutsamen Kontakt zu Erinnerungen, Gefühlen und inneren Bildern.

Das Atelier für Biografiearbeit lädt dich dazu ein, diesen Weg praktisch zu gehen. Die 60 kreativen Impulse ermöglichen dir einen behutsamen und tiefgehenden Zugang zu deiner Lebensgeschichte. Ziel ist nicht, alles zu erklären oder abzuschließen, sondern dir selbst bewusster zu begegnen und deine Geschichte als Ressource zu entdecken.



Ulrike Hinrichs – Atelier für Biografiearbeit – Kreativ mir selbst begegnen

Mit 60 Praxisübungen und 75 farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-99192-197-4

Buchschmiede – Happy Balance

22,00 EUR

Ulrike Hinrichs *ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin* www.ulrikehinrichs.com