Unser Familiensystem ist ein lebendiges Geflecht aus Beziehungen, Erwartungen und unausgesprochenen Geschichten. In den frühen Jahren weben vor allem Eltern, Großeltern und Geschwister daran. Manchmal liebevoll. Manchmal widersprüchlich. Manchmal destruktiv.



Die Kindheit prägt unser Selbstbild, unsere Bindungsmuster und unser Verhältnis zu Nähe und Distanz. Die Stimmen, Gesten und Geheimnisse wirken weiter. Sie bilden sich in unseren Träumen ab, beeinflussen unbewusst unsere Entscheidungen und zeigen sich in unserem Körpergedächtnis. Vieles aus der Vergangenheit liegt im Dunkeln oder ist vergessen. Oder es ist sogar abgespalten, wenn es sich um traumatische Erfahrungen handelt.

Mehr dazu auf *Tiefgang*:

- Großmutters Erbe – Transgenerationale Traumaweitergabe
- Kunst als Weg zur Erinnerung
- Künstlerische Biografiearbeit: Das Geheimnis im biografischen Feld
- Künstlerische Biografiearbeit: Ich mit meiner Mutter auf dem Schoß

Über alte Kinderzeichnungen können wir Kontakt zu unserem jüngeren Selbst aufnehmen. Dank der Sammelleidenschaft meiner Großmutter habe ich einige davon bewahrt. Die Abbildung im Header zeigt ein Bild aus dem Jahr 1974. Ich war neun Jahre alt, als ich es malte.

Auf meinem Bild versammeln sich zahlreiche Tiere. Sie sind nebeneinander angeordnet, fast wie in einem inneren Register. Die Namen sind sorgfältig dazugeschrieben. Vielleicht ein Versuch, die Welt zu ordnen, vielleicht auch, sie festzuhalten oder ihr einen sicheren Platz zu geben.

Kinderzeichnungen sind Zeitfenster in die Vergangenheit.

Kinderzeichnungen sind seelische Landkarten. Sie zeigen, was wichtig war. Wer groß erschien. Wer fehlte. Wo Bedrohung lauerte oder Schutz spürbar war. Sie verraten etwas über Zugehörigkeit, über Sehnsucht und über das, was keinen Namen hatte.

Vielleicht hast auch du eine alte Kinderzeichnung. Schau sie an wie ein Zeitfenster. Ohne Bewertung. Ohne Analyse. Mit Neugier.

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

- Was erzählt sie dir heute?
- Welche Farben ziehen dich an?
- Wo ist Bewegung, wo Stillstand?
- Welche Figuren stehen nah beieinander, welche am Rand?
- Welche Stimmung liegt zwischen den Linien?

Du kannst dieses Bild ins Heute übertragen. Male es neu. Vergrößere ein Detail. Ergänze eine Figur, die gefehlt hat. Gib dem Kind von damals etwas in die Hand. Oder setze dein heutiges Ich dazu. Vielleicht entsteht dabei etwas, das damals noch nicht möglich war. So entsteht ein Dialog zwischen damals und heute, zwischen dem Kind, das du warst, und dem Menschen, der du geworden bist.

Biografiearbeit bedeutet nicht, etwas richtig zu deuten, sondern Beziehung aufzunehmen mit dem eigenen Gewordensein. Sie lädt dich ein, mit deiner Geschichte in Kontakt zu treten. Sie öffnet einen Raum für das Kind, das dich bis heute begleitet. Und manchmal staunt man, wie klar dieses frühe Ich schon wusste, was wesentlich ist.

Siehe dazu auch auf *Tiefgang*: Dein inneres Kind künstlerisch erwecken

Mehr Praxisimpulse findest du im Atelier für Biografiearbeit. Die 60 kreativen Impulse sind so angelegt, dass sie einen behutsamen und zugleich tiefgehenden Zugang zur eigenen Lebensgeschichte ermöglichen. Nicht mit dem Ziel, alles zu erklären oder abzuschließen, sondern um sich selbst bewusster zu begegnen und die eigene Geschichte als Ressource zu entdecken. Es geht nicht um professionelle Kunst, sondern um Ausdruck.

Überall im Buchhandel

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 2



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