

Vergangenheit ist nichts Abgeschlossenes. Sie lebt im Körper, in Gefühlen und in inneren Bildern weiter, oft leise und unbemerkt. Manchmal meldet sie sich erst dann, wenn wir glauben, längst nach vorne zu gehen.



„Sollte man nicht irgendwann die Vergangenheit ruhen lassen, endlich loslassen, nach vorne schauen?“ Meine Antwort lautet: *„Es kommt darauf an.“*

Wenn es dunkle Stellen, Nebel oder schwarze Löcher in der eigenen Biografie gibt, dann ist es hilfreich, sich mit deiner Herkunft und Lebensgeschichte zu beschäftigen. Denn du kannst leichter nach vorne gehen, wenn dein Rucksack nicht zu schwer ist. Unklare oder unbearbeitete biografische Erfahrungen und Leerstellen in der Herkunft sind wie große Wackersteine, die du mit dir trägst.

Loslassen kann sonst zu etwas ganz anderem werden: ein Verdrängen, ein Leugnen oder eine Form von Dissoziation. Nach außen wirkt alles geklärt, doch unter der Oberfläche arbeiten die Themen weiter. Unverarbeitete Traumata verschwinden nicht einfach. Sie zeigen sich im Körper, in Beziehungen oder in wiederkehrenden inneren Mustern. Wir wissen heute aus der Epigenetik, dass traumatische Erfahrungen sogar an die nächsten Generationen weitergegeben werden können.

Vertiefend dazu auf Tiefgang:

- [Die Narben der Geschichte – vererbte Traumata](#)
- [Großmutter's Erbe – Transgenerationale Traumaweitergabe](#)
- [Kunst als weg zur Erinnerung](#)

Sich mit der eigenen Biografie zu beschäftigen bedeutet Zusammenhänge zu erkennen, innerlich Ordnung zu schaffen und das eigene Leben besser zu verstehen. Erst dadurch entsteht echte Beweglichkeit nach vorne. So kannst du dich lösen, statt im freien Fall ohne sicheren Boden loszulassen.

Kunst ist dafür ein besonders hilfreicher Weg. Sie ermöglicht einen Zugang, der nicht über den Verstand funktioniert. Erinnerung ist keine Datei auf einem Computer, die sich einfach abspeichern und abrufen lässt. Sie ist eng mit Gefühlen verbunden. Oft zeigt sie sich indirekt, fragmentarisch und körperlich. Mit Farbe, Form und spielerischem Ausdruck können wir ihr auf eine intuitive Weise begegnen. Mit Humor und Tiefe zugleich.

Im Header siehst du ein Beispiel einer biografischen Collage-Arbeit mit Kinderfoto von mir. Gerade die Arbeit mit Collage hilft dir, Wortschnipsel und Bildfragmente zusammenzufügen und auf fühlende Weise zu verstehen. Sie unterstützt dich dabei, Bruchstücke deiner Geschichte behutsam neu anzuordnen und ihnen einen stimmigen Platz in deinem Leben zu geben.

Dazu vertiefend auf **Tiefgang**

- [Künstlerische Biografiearbeit: Das Geheimnis im biografischen Feld](#)

Wenn du Lust hast, dich auf diese Weise mit deiner Biografie und Herkunft auseinanderzusetzen, lade ich dich in meinem Buch dazu ein. 60 künstlerische Praxisimpulse und 75 farbige Abbildungen begleiten dich dabei.

Überall im Buchhandel



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

