

Ein altes Foto in den Händen zu halten, kann mehr sein als ein Blick in die Vergangenheit. Es ist eine Begegnung zwischen dem gegenwärtigen Ich und dem Kind, das wir einmal waren.

In der künstlerischen Biografiearbeit werden alte Fotos zu Türen. Sie öffnen Räume für Erinnerung, Gefühl und neue Deutung.

Wenn du mit Pinsel und Farbe auf ein Kinderfoto reagierst, entsteht kein klassisches Porträt. Es geht nicht um Ähnlichkeit oder Perfektion. Vielmehr entsteht ein Dialog, ein inneres Gespräch zwischen dir und dem Kind auf dem Bild. Farben, Linien und Formen werden zu einer Sprache, die oft direkter ist als Worte.

Das Foto dient dabei als Ausgangspunkt. Es lädt dich ein, in Resonanz zu gehen. Was berührt dich? Was zieht dich an? Was bleibt vielleicht ungesagt? Indem du dich vom Anspruch löst, realistisch zu zeichnen, entsteht Raum für Intuition und Ausdruck. Diese Form der künstlerischen Annäherung ermöglicht es, biografische Erfahrungen behutsam zu erkunden. Sie kann Erinnerungen wachrufen, Gefühle klären und verborgene Ressourcen sichtbar machen. Vor allem aber schafft sie eine Verbindung zu dir selbst, zu deiner Geschichte und zu dem Kind, das immer noch Teil von dir ist.

Und so geht´s

Greife zu deinem Fotoalbum, deiner Fotokiste oder schau in deine digitale Galerie. Welches Bild zieht dich magisch an? Lasse dich intuitiv führen. Wähle einfach das Foto, das dich am meisten fesselt. Vertraue darauf, dass dich das richtige Bild anspricht.

Bei der anschließenden künstlerischen Umsetzung geht es nicht darum, das Foto realistisch nachzuzeichnen. Wichtig ist, in Resonanz mit dem Kind zu treten, das auf dem Bild durchschimmert. Nimm dir deine Lieblingsfarben. Mein Bild im Header ist mit Aquarellfarben entstanden.

Abschluss und Impulsfragen zum Bild

Nimm dir Zeit, dein fertiges Bild zu betrachten. Vielleicht möchtest du es an einen besonderen Ort legen oder aufhängen. Vielleicht magst du auch ein paar Worte dazu schreiben. Was hat sich gezeigt? Was ist sichtbar geworden? Was hat dich berührt? Welche Gefühle steigen in dir auf? Welche Erinnerungen wurden geweckt?

Mehr dazu in meinem Buch:

Das Atelier für Biografiearbeit lädt dich ein, deinen Lebensweg kreativ zu erforschen. Die 60

kreativen Impulse sind so gestaltet, dass sie einen behutsamen und zugleich tiefgehenden Zugang zu deiner eigenen Lebensgeschichte ermöglichen. Wie du Kinderbilder für deine künstlerische Biografiearbeit nutzen kannst, das erfährst du in meinem Buch.
Überall im Buchhandel



Ulrike Hinrichs - Atelier für Biografiearbeit - Kreativ mir selbst begeben

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 [REDACTED]

