Familientabus wirken wie unsichtbare Mauern. Niemand spricht über das, was geschehen ist. Über Krieg, Gewalt, Sucht, Verrat, Verlust, über die Menschen, die plötzlich verschwanden oder innerlich nie anwesend waren. Stattdessen entstehen schmerzende Leerstellen.



„Darüber redet man nicht“, lautet die Botschaft. Die unausgesprochenen Sätze sind lauter als jedes Wort. „Lass die Vergangenheit ruhen.“ Doch die Vergangenheit ruht nicht. Sie zeigt sich in toxischen Beziehungen, in Schuldgefühlen, in undefinierbaren Ängsten, in unerklärlicher Traurigkeit oder in einem ständigen Gefühl von innerer Zerrissenheit.

Viele Menschen tragen Loyalitäten in sich, die älter sind als ihre eigene Geschichte. Sie schützen Familienmitglieder, obwohl diese sie verletzt haben. Sie schweigen, um Zugehörigkeit nicht zu verlieren. Sie übernehmen Gefühle, Rollen und Geheimnisse, die nie ihre waren.

Die eigene Wahrheit auszusprechen fällt oft unendlich schwer, weil das Schweigen bereits mit der Muttermilch weitergegeben wurde. Familienbande sind von kollektiven Normen und unsichtbaren Loyalitäten geprägt. Darf man den Kontakt zur eigenen Herkunftsfamilie abbrechen? Darf man denken: „Mutter, es ist gut, dass du nicht mehr da bist“? Solche Gedanken sind mit Schuld, Angst und Scham verbunden, weil familiäre Loyalität als unantastbar gilt. Doch Heilung entsteht dort, wo ein Mensch beginnt, Grenzen zu setzen und das eigene seelische Überleben wichtiger zu nehmen als das Schweigen eines Systems.

Der künstlerische Ausdruck kann dabei helfen. Die Kunst umgeht die Zensur des Familiensystems. In der künstlerischen Biografiearbeit beginnt die Hand zu erzählen. Oft entstehen intuitive Erkenntnisse lange bevor ein Mensch erklären kann, was er eigentlich fühlt. Bilder, Farben und Symbole öffnen einen Zugang zu innerem Wissen, das über Sprache allein kaum erreichbar ist. Gerade bei Tabus zeigt sich in kreativen Prozessen häufig das, was im Alltag verdrängt, abgespalten oder nie bewusst gedacht werden durfte.

Künstlerische Biografiearbeit schafft einen geschützten Raum, in dem innere Wahrheiten sichtbar werden dürfen, nicht als Anklage, sondern als Begegnung mit der eigenen Geschichte.

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

- Wer bin ich jenseits der Erwartungen meiner Herkunft?
- Welche Gefühle durfte ich nie zeigen?
- Welche Rolle musste ich übernehmen?
- Und welche Stimme in mir wurde über Jahre zum Schweigen gebracht?

Nicht jede Wahrheit muss laut werden, aber sie braucht Raum, in dem sie sein darf. Kunst schafft diesen Raum, zwischen Erinnerung und Gegenwart, zwischen Schmerz und Ausdruck, zwischen Schweigen und neuer Betrachtung der eigenen Geschichte.

Mehr dazu auf **Tiefgang**

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

Das Atelier für Biografiearbeit lädt dich ein, deinen Lebensweg kreativ zu erforschen. Die 60 kreativen Impulse unterstützen dich, einen tiefgehenden Zugang zu deiner eigenen Lebensgeschichte zu schaffen.

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

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

Buchschmiede – Happy Balance | 22,00 EUR

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

---

Tiefgang statt Bezahlschranke: Dir ist dieser Artikel ein paar Euro wert? Mit einer Spende via PayPal hilfst du uns, weiterhin unabhängig über die Kulturszene zu berichten.

per paypal (siehe QR-Code) oder direkt auf das Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff: „Tiefgang“

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 3