Gerade in toxischen Familiensystemen können Loyalitäten über Generationen hinweg sehr mächtig sein. Sie halten Schweigen aufrecht, schützen alte Strukturen und verbergen Wahrheiten.

Von Ulrike Hinrichs

Die Loyalitätsverpflichtungen in toxischen Familiensystemen sind mächtig. Geschichten werden nicht erzählt, geleugnet, tabuisiert oder geschönt. Die Lücken und Lügen leben unter der Oberfläche in Mustern, Beziehungen und Gefühlen weiter.

Doch was geschieht, wenn eine Stimme beginnt, Fragen zu stellen?

Wie verhält sich das System, wenn jemand ausspricht, was niemand hören will?

Die Person, die alte Muster hinterfragt, wird in Familien als „schwierig“ bezeichnet. Sie ist das „schwarze Schaf“. Denn Loyalität heißt, zu schweigen.

Manchmal ist das wertvollste Erbe nicht das, was wir weitergeben, sondern das, was wir beenden. Nicht jede Geschichte muss sich wiederholen. Veränderung beginnt dort, wo jemand den Mut findet, hinzusehen.

Ich habe schon immer den Drang verspürt, die Leerstellen und Ungereimtheiten in meiner Familiengeschichte aufzuklären. Dabei bin ich oft an unsichtbare Grenzen gestoßen. Teilweise ist meine Suche sogar auf aktive Ablehnung gestoßen. Mir wurden Lügen aufgetischt. Und „Dinge verschwanden“, wie die Briefe meiner verstorbenen Großmutter, die ich nach ihrem Willen bekommen sollte.

Vielleicht bist du in deiner Familie dieser Mensch, der hinterfragt. Du spürst, dass etwas nicht stimmt. Du deckst Leerstellen auf, erkennst Tabus und kommst den Geheimnissen auf die Spur.

Dafür braucht es viel Mut. Es bedeutet, dass du:

- alte Schweigemuster erkennst,
- verborgene Dynamiken benennst,
- emotionale Verstrickungen auflöst
- und familiäre Widerstände und Anfeindungen aushalten kannst.

Das klingt leichter, als es ist. Aber genau hier setzt die künstlerische Biografiearbeit

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

an. Die Kunst kann ein erster Schritt sein, das Unsichtbare sichtbar zu machen. Sie eröffnet einen Zugang zu biografischen Zusammenhängen, die sich oft erst im kreativen Prozess zeigen. Kunst erweckt die Intuition.



Die Arbeit mit Collage bietet einen wertvollen Zugang zu inneren Bildern und persönlichen Erinnerungen. Durch die Begegnung mit Bildern, Worten und Sätzen können Resonanzen entstehen, die zunächst einfach wahrgenommen werden dürfen, ohne sie direkt erklären oder interpretieren zu müssen. In der Abbildung „Freak out“ siehst du meine Collage zu meiner Biografiearbeit.

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

Der junge Soldat – mein Großvater im Ersten Weltkrieg – steht wie ein Schatten am Rand des Bildes. Er blickt in die Ferne. Er wirkt gleichzeitig anwesend und abwesend, wie jemand, der körperlich zurückgekehrt, innerlich jedoch fern geblieben ist.

Das Wort ***Freak out*** legt sich wie eine Überschrift über das Bild. Es erzählt nicht vom Krieg selbst, sondern von einem inneren Ausnahmezustand.

Im Zentrum zieht eine geöffnete Kiste den Blick auf sich. Ist es ein Sarg? Im Inneren ist ein Bein zu sehen. Das bunte Stoffmuster der Hose bildet einen überraschenden, fast absurden Kontrast zur Dunkelheit des Bildes.

Format zerstören klingt radikal. Am unteren Bildrand öffnet sich ein *B**lack Hole***. Schwarze Löcher verschlucken alles; Erinnerungen, Gefühle und Zusammenhänge werden darin ausgelöscht.

Der Satz *Der Krieg war eine ungeheure Stauchung der Zeit* lässt die Vergangenheit in die Gegenwart hineinragen, als wäre sie nie wirklich vergangen. Die dunkle, erdige Fläche im Hintergrund wirkt wie aufgewühlter Boden. Wir sehen einen Knochen, Äste, eine zerknüllte Zigarettenschachtel. Es sieht aus wie ein Ausgrabungsort, an dem Schicht für Schicht etwas freigelegt wird.

Gerade transgenerationale Erfahrungen zeigen sich häufig nicht als Erinnerung, sondern als Bild. Sie erscheinen als Fragmente, Symbole oder Leerstellen. Das Collagewerk erzählt nicht die historische Wahrheit, sondern nähert sich intuitiv einer Familiengeschichte an.

Kunst gibt dem Ungesagten eine Form, lange bevor wir Worte dafür finden.

Mehr dazu auf Tiefgang:

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

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

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

und zugleich tiefgehenden Zugang zu deiner eigenen Lebensgeschichte ermöglichen.

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 www.ulrikehinrichs.com

---

***Tiefgang* statt Bezahlschranke:**

Dir ist dieser Artikel ein paar Euro wert?

per paypal oder direkt zur Bank

Tiefgang Support



Mit einer Spende hilfst du uns, weiterhin unabhängig über die Kulturszene zu berichten.

Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff: „Tiefgang“

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 5