

**Jeder Mensch trägt eine einzigartige Geschichte in sich, eine Geschichte aus Erlebnissen, Entscheidungen und Begegnungen, die das Leben geformt haben. Jeder Mensch geht seinen Weg im eigenen Tempo, verfolgt seine individuellen Ziele, begegnet seinen persönlichen Herausforderungen.**

von Ulrike Hinrichs

Die Biografiearbeit lädt dazu ein, die eigene Geschichte zu erkunden, zu verstehen und zu würdigen. Sie ist nicht nur ein Weg, die Vergangenheit zu reflektieren, sondern auch ein Werkzeug, um sich selbst besser kennenzulernen und das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Doch mit dem Erinnern ist das so eine Sache. Einige Episoden erscheinen bunt und lebendig, andere grau und dunkel. Vor allem unsere Erinnerungen an Kindertage sind nicht immer ganz klar, manchmal sogar hinter einem grauen Nebel verschwunden. Die Vergangenheit mit Pinsel und Farbe zu beleuchten, macht besonders Spaß und weckt intuitiv unsere Erinnerungen. Mit der Kunst als Ausdrucksform können wir über die denkenden Begrenzungen hinauswachsen. Wenn wir kreativ sind, legen wir eine Spur zu uns und anderen. Die Kunst ist schöpferisch und fruchtbar. Sie kann mühelos in den dunklen Schatten tauchen und hinter den Nebel der versteckten Erinnerung schauen.



Biografiearbeit - Die Ahnen

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe „Heimat und Biografie - Begegnungen mit Pinsel und Farbe“ im Stadtteilhaus Neuwiedenthal haben wir einen Raum

geschaffen, bei dem ganz unterschiedliche Menschen sich über den kreativen Ausdruck zu ihrer Heimat und Biografie austauschen.

Die künstlerische Arbeit mit Familienfotos unterstützt uns dabei, alte Spuren aufzunehmen. Das Beispielbild zeigt eine Collage, die aus alten Postkarten, Zeitungen und Kopien von Fotos zusammengefügt wurde. Die Aufgabe bestand darin, sich der Ursprungsfamilie und den Ahnen künstlerisch anzunähern. Denn auch wenn sie längst gegangen sind, weben unsere Vorfahren weiter an unserer Geschichte. Ihre Entscheidungen, ihre Sehnsüchte, ihre Ängste – sie leben in unseren Zellen, in unseren Träumen, in dem, was wir manchmal nicht benennen können, aber doch spüren. Traumatische Erlebnisse hinterlassen sogar Spuren im Erbgut, die auf die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden.

Die künstlerische Arbeit mit unseren Ahnen ist kein Rückblick ins Museum, sondern eine Reise zu den Quellen. Wenn wir ihnen Raum geben, in unseren Gedanken, in künstlerischen Gesten, in kleinen Zeremonien, können wir beginnen zu verstehen, woher wir kommen. Und was wir vielleicht weitertragen, ohne es zu wollen. Oder was wir bewahren möchten, als Kraftquelle für unser eigenes Leben.

Biografiearbeit ist insoweit auch Selbstreflektion und Selbstfürsorge. Wenn ich weiß, woher ich komme und wie ich kulturell geprägt wurde, dann kann ich mich selbst und auch andere besser verstehen.

Weitere Beispiele für die kreative Arbeit mit Kinderfotos auf Tiefgang:

**Dein inneres Kind künstlerisch erwecken**

**Kunst als Reiseführer für die Seele**

Mehr Praxisbeispiel zur Selbstfürsorge findest du in meinem Buch **Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.**



**Ulrike Hinrichs - Gymnastik für die Seele  
Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl**

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede - Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschläger**.  
**Ulrike Hinrichs** ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin [www.ulrikehinrichs.com](http://www.ulrikehinrichs.com)

Die Gruppe „Heimat und Biografie - Begegnungen mit Pinsel und Farbe“ wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Related Post



Die Kunst des

Selbstfürsorge: Die

Wenn deine Stärken

Selbstliebe -

„Feuerstehens“

Farbe eines  
Augenblicks

Gestalt annehmen

Versteckte Fallen  
eines gut ge...

