

Künstlerische Biografiearbeit öffnet einen stillen Raum. In diesem Raum dürfen Erinnerungen und Gefühle zu Farbe werden. Innere Bilder treten hervor und erzählen von dir und deinem Weg. Auch das Unausgesprochene und Nichtsichtbare kann durch den künstlerischen Ausdruck im Bild erscheinen.

Kreative Methoden helfen dir, Erfahrungen sichtbar zu machen, die sich sonst schwer in Worte fassen lassen. Sie bringen Bewegungen in starre Muster. Sie stärken das Gefühl für deine eigene Stimme. Und sie machen Ahnungen sichtbar.

Biografiearbeit mit Kunst verbindet Betrachtung und Ausdruck. Du forschst mit deinen Händen. Du spürst deinem inneren Kompass nach. Du ordnest dich neu.

Tabus und Geheimnisse sind Leerstelle in der Biografie

In vielen Biografien gibt es Tabus und Geheimnisse, die wir nur erahnen können. Sie werfen lange Schatten und wirken oft stärker, als wir glauben.

Siehe dazu auch auf **Tiefgang**:

Geheimnisse sind ein stiller und gleichzeitig belastender Teil unseres Lebens. Sie leben in Andeutungen, in Leerräumen und im Schweigen. Manche wurden uns anvertraut. Andere tragen wir selbst, freiwillig oder unfreiwillig. Wieder andere wurden über Generationen weitergegeben, ohne je ausgesprochen zu werden. In Familien wirken sie wie ein unsichtbarer Strom. Sie beeinflussen unser Verhalten, unsere Beziehungen und unsere Gefühle. Oft kennen wir ihren Ursprung nicht.

Ein Geheimnis kann Schutz bedeuten. Schutz vor Überforderung, vor Scham, vor Angst oder Schmerz. Doch was schützen soll, kann auch isolieren. Geheimnisse, die lange verborgen bleiben, sprechen eine andere Sprache. Sie zeigen sich in körperlichen Symptomen, in inneren Spannungen oder in familiären Wiederholungen. Sie hinterlassen Spuren, auch wenn sie nie erzählt wurden.

In der Biografiearbeit geht es nicht darum, Geheimnisse zu entlarven oder offenzulegen, um irgendjemanden bloßzustellen. Es geht darum, ihnen achtsam zu begegnen. Zu spüren, dass da etwas ist, das gesehen werden will. Nicht von allen, aber vielleicht von dir.

Der kreative Ausdruck bietet einen sicheren Raum. Du musst nichts preisgeben. Doch du darfst dem, was verborgen liegt, eine Form schenken. Manchmal ist es genau dieser

liebevolle Blick auf das Unsagbare, der Heilung möglich macht. Mit deiner Geschichte. Mit deinen Ahnen. Mit dir selbst.

Auch ich habe auf meiner biografischen Forschungsreise Geheimnisse entdeckt. Manche enthüllten sich im Licht des künstlerischen Prozesses. Anderen Geheimnissen bin ich noch immer auf der Spur.

Im Header ist eine Collage abgebildet, die ich zu einem meiner Familiengeschichten gefertigt habe. Ich bin auf der Suche nach der Geschichte meiner Urgroßmutter, die 1865 „verschollen“ ist. Sie wurde nur 28 Jahre alt und hinterließ ihren Sohn, meine Urgroßvater. Sie ist Namensgeberin der Familie Hinrichs.

Die Kunst als Ausdruck ist wie ein Nachtsichtgerät in der inneren Dunkelheit.

Vielleicht spürst du ebenfalls den Ruf, dich auf deine Reise in das Ahnennetz zu begeben.

Dränge nicht und erwarte nichts. Lass es geschehen. Die Kunst als Ausdrucksform kommuniziert intuitiv mit dir. Ein Geheimnis zeigt sich, wenn die Zeit gekommen ist.

Mehr Impulse zur künstlerischen Biografiearbeit erhältst du im

. 60 Praxisimpulse helfen dir, dich mit deiner Biografie und Familiengeschichte auseinandersetzen.



Überall im Buchhandel

Ulrike Hinrichs: [REDACTED]

Mit 60 Praxisübungen und 75 farbigen Abbildungen, 22 EUR

Related Post



Willkommen bei den
Fischköppen!



„Wir schenken dir
Kraft!“



Ich lach mich gesund



„Dieses Nichtdürfen,
das ist so schlimm!“

