Wenn wir in schwierigen Familienverhältnissen aufgewachsen sind und keine liebenden Eltern hatten, dann leiden wir oft Zeit unseres Lebens unter der emotionalen Kälte. Wie aber wäre es, wenn du dir eine liebende Mutter oder auch einen Vater erschaffen könntest?



In vielen Kulturen erscheint Mutter Erde als heilige Gestalt, die Leben schenkt, nährt und schützt. Sie trägt viele Namen: Gaia, die uralte Erdmutter der Griechen, aus der alles Leben entstand. Demeter, die Göttin der Fruchtbarkeit, die mit ihrer Trauer den Winter brachte und mit der Rückkehr ihrer Tochter den Frühling. In den Anden lebt Pachamama, die Mutter allen Seins, die Erde und Zeit zugleich ist. Sie wird verehrt mit Gaben und Dank. Diese mythischen Figuren sind Ausdruck einer universellen Sehnsucht nach Verbundenheit, nach einem mütterlichen Prinzip, das jenseits von Herkunft und Familie existiert. Sie erinnern uns daran: Wir sind Teil eines größeren Ganzen. Die Erde ist nicht nur Boden unter unseren Füßen, sie ist Ursprung, Heimat und Spiegel unserer inneren Welt.

Mutter Erde ist die älteste aller Mütter

Lass uns dieses Bild der Urmutter als künstlerischen Impuls nutzen. Mama Erde ist die älteste aller Mütter. Sie trägt uns seit Anbeginn, geduldig, schweigend, atmend. Unter unseren Füßen spüren wir ihr pulsierendes Herz, in ihren Wurzeln liegen die Erinnerung aller Zeiten. Sie ist das große Gedächtnis, das alles speichert und nichts verurteilt. In ihrem Schoß ruhen die Geschichten der Menschheit, der Steine, des Windes. Ihre Haut ist verletzlich, doch sie heilt immer wieder. Mutter Erde nährt uns mit allem, was wir zum Leben brauchen: Wärme, Wasser, Nahrung, Rhythmus, Schönheit. Sie gibt, ohne zu fragen, ohne etwas zurückzufordern. Und doch ruft sie – immer wieder – nach unserer Rückverbindung. Wer sich auf Mutter Erde niederlässt, spürt Halt. Wer ihr lauscht, findet Stille. Wer ihr vertraut, wird erinnert: Du bist Teil dieses lebendigen Organismus. Nicht getrennt, sondern durchwirkt von demselben Atem. In der Verbindung mit Mutter Erde finden wir Zugang zu urweiblicher Kraft: Fruchtbarkeit, Kreativität, Wandel. Sie lehrt uns das Wachsen und das Vergehen. Sie kennt keine Eile. Sie urteilt nicht. Sie sagt: „Du darfst sein. Mit allem, was du bist.“

Es gibt ganz verschiedenen Möglichkeiten, mit Mutter Erde kreativ zu arbeiten. Das haben wir auch in meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe Heimat und

Biografie – Begegnungen mit Pinsel und Farbe ausprobiert. In meiner Collage im Header ist die Göttin Demeter als Mutter Erde symbolisiert. Eine Frau trägt Landschaft, Geschichte und Erinnerung in sich. In ihrem Körper wohnen Felder, Häuser, Pflanzen, Wege. Leben. Sie beugt sich sanft nach unten. Ihr Blick ist ruhig. Zugewandt. Ohne Forderung. Das Kind in ihren Armen ist aus einer Kopie eines Fotos ausgeschnitten. Es wirkt verletzlich. Nackt. Echt. Es braucht Schutz, Nähe und Wärme. Die Mutterfigur hält es nicht fest. Sie umschließt es. Sie bietet Raum.

In der künstlerischen Biografiearbeit geht es nicht darum, die reale Mutter zu ersetzen. Es geht darum, eine innere Instanz zu entwickeln, die heute verfügbar ist. Eine liebende Mutter im Inneren. Eine, die sieht. Die bleibt. Die nicht beschämt. Durch das Gestalten eines solchen Bildes entsteht Beziehung. Farbe wird Berührung. Form wird Halt. Das Bild wird zu einem inneren Ort, den wir aufsuchen können, wenn alte Verletzungen berührt werden.

So kann Kunst zu einem Akt der Selbstbemutterung werden. Still. Würdevoll. Heilsam.

Mehr Praxisimpulse findest du im Atelier für Biografiearbeit. Die 60 kreativen Impulse sind so angelegt, dass sie einen behutsamen und zugleich tiefgehenden Zugang zur eigenen Lebensgeschichte ermöglichen. Nicht mit dem Ziel, alles zu erklären oder abzuschließen, sondern um sich selbst bewusster zu begegnen und die eigene Geschichte als Ressource zu entdecken. Es geht nicht um professionelle Kunst, sondern um Ausdruck.

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

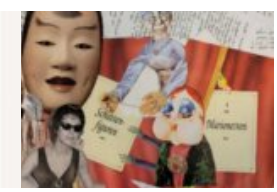
Die Gruppe „Heimat und Biografie – Begegnungen mit Pinsel und Farbe“ wird gefördert vom Bezirksamt Harburg

Related Post


Biografiearbeit mit dem Nicht-


Familientabus in der künstlerischen


Die Sammlerin der Wut


Künstlerische Biografiearbeit:Fa

Erzählten Biografiearbei... milientheater

