Unsere Lebensgeschichten sind geprägt von den Menschen, mit denen wir aufwachsen, von Beziehungen, die uns tragen oder verletzen, von Wendepunkten, Brüchen und Erinnerungen, die uns begleiten oder im Verborgenen bleiben.

Künstlerische Biografiearbeit lädt dazu ein, die eigene Geschichte aus einer erweiterten Perspektive zu betrachten, Zusammenhänge zu erkennen und dem bislang Nichtsichtbaren einen Ausdruck zu verleihen. Gerade in toxischen Familiensystemen können Loyalitäten über Generationen hinweg sehr mächtig sein. Sie halten Schweigen aufrecht, schützen alte Strukturen und verbergen Wahrheiten.

- Wer gehört zu meiner Biografie, wer hat mich geprägt und welche Beziehungen tragen mich bis heute?
- Von welchen Verbindungen möchte ich mich lösen, um mehr Freiheit für mein eigenes Leben zu gewinnen?
- Wo bin ich in alte destruktive Strukturen verstrickt?

Mehr auf Tiefgang:

- Großmutters Erbe – Transgenerationale Traumaweitergabe
- Biografiearbeit mit dem Nichterzählten
- Künstlerische Biografiearbeit: Das Geheimnis im biografischen Feld
- Künstlerische Biografiearbeit: Brecht das Schweigen

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe Heimat und Biografie: Begegnungen mit Pinsel und Farbe setzen wir uns künstlerisch mit unserer Lebensgeschichte auseinander.

Mit Farben, Formen und unterschiedlichen Materialien erkunden wir persönliche Erinnerungen, machen Gefühle sichtbar und geben widersprüchlichen Erfahrungen Raum, für die Worte oft nicht ausreichen. Dabei entstehen neue Zugänge zur eigenen Biografie.

Dazu ein Praxisbeispiel: Die im Header abgebildete Collage entstand aus meinem Wunsch, mich aus einem toxischen Familiensystem zu lösen. Masken, Schattenfiguren und Theaterpuppen scheinen seit Generationen ihren festen Platz auf der Bühne meiner Herkunftsfamilie zu haben. Im familiären Theaterstück geht

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

es immer wieder um Kälte, emotionalen Missbrauch Macht, Kontrolle, Geld und Manipulation.

Wer hält die Fäden in der Hand? Die Bühne als Puppentheater wird zum Sinnbild für ein Beziehungsgefüge, in dem nicht alle Beteiligten frei und autonom handeln können.

Impuls für dich!

Möchtest du dich aus deinem Familiensystem lösen? Gibt es eine bestimmte Person, zu der du Abstand finden möchtest? Wer ist es?

Starte mit folgenden Gedanken:

„Ich entlasse dich aus meiner Geschichte und mich aus deiner. Was zwischen uns war, darf abgeschlossen sein. Ich nehme meinen Anteil zurück und lasse deinen bei dir.“

Du musst den Menschen nicht freisprechen, um dich von ihm zu lösen. Du darfst stehen lassen, was geschehen ist. Loslassen ist kein plötzlicher Moment, in dem du einen Schalter umlegst, sondern ein Prozess. Es ist ein „Sich-Ablösen“ Du darfst darüber wütend und traurig sein. Und trotzdem kannst du dich dazu entscheiden, dass die Vergangenheit nicht länger dein Leben dominieren soll.

Das kann bedeuten:

- nicht länger Verantwortung für das Verhalten anderer zu übernehmen,
- die eigenen Grenzen ernst zu nehmen, statt dich immer wieder zu rechtfertigen,
- niemanden retten zu müssen und dich selbst nicht länger von der Anerkennung anderer abhängig zu machen,
- nicht auf eine Wiedergutmachung zu warten, um das eigene Leben weiterleben zu dürfen,
- die emotionale Bindung nicht durch anhaltenden Ärger oder Hass aufrechtzuerhalten.

Kreativ werden

Was verändert sich, wenn du dir vorstellst, aus dem alten Familientheaterstück auszusteigen? Welche Rolle möchtest du nicht länger spielen? Welche Fäden

möchtest du lösen, welche Verbindungen behalten? Von wem möchtest du dich trennen?

Lass dich intuitiv davon leiten, was künstlerisch entstehen möchte. Du kannst unterschiedliche Materialien und Farben verwenden, eine Collage fertigen oder auch dreidimensional arbeiten.

Durch die künstlerische Gestaltung können wir ohne Worte Gefühle und Erfahrungen sichtbar machen. Was zuvor vielleicht unaussprechlich, diffus, widersprüchlich oder schwer greifbar war, erhält eine Form und wird aus einer Distanz betrachtbar. Wir können Zusammenhänge erkennen, unsere Wahrnehmung ernst nehmen und beginnen, uns aus den Verstrickungen zu lösen.

Die heilsame Wirkung künstlerischer Biografiearbeit liegt für mich insbesondere in der Möglichkeit, unterdrückte Gefühle und unbewusste Strukturen sichtbar zu machen und die eigene Geschichte selbstbestimmter zu erzählen. So können neue Handlungsspielräume entdeckt werden. Das Bild wird zu einem Ort der Begegnung mit der Vergangenheit und zugleich zu einem Ausgangspunkt für Veränderung.

Aus dem oft schmerzhaften Erinnern wird ein Prozess des Loslassens. Nicht alles, was zu unserer Geschichte gehört, muss unser Leben weiterhin bestimmen. Wir dürfen entscheiden, was wir bewahren möchten, wovon wir uns distanzieren und welche Wege wir in Zukunft einschlagen wollen.

Schau bei unserer offenen Werkstatt im Rahmen der Kulturtage Süderelbe vorbei!

Heimat und Biografie – Begegnungen mit Pinsel und Farbe

Ein Tag zum Schauen, Fragen, Austauschen

[redacted]

Mehr zur Biografiearbeit 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 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

---

[redacted]

Denn für Serverkosten und andere „Kleinigkeiten fehlen 2026 noch gut 350 Euro!

[redacted]

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 4

Related Post

Das kreative Spiel mit dem Unheimlichen

Wenn Bilder die Stimme erheben

Gewebe jenseits der Zeit

Künstlerische Biografiearbeit:Familientheater

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