

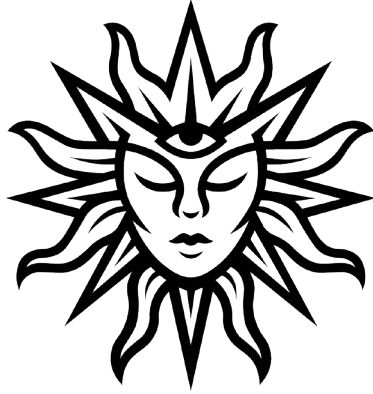
Ulrike Hinrichs

Atelier für Biografiearbeit

Ulrike Hinrichs

Atelier für Biografiearbeit

Kreativ mir selbst begegnen



Impressum

Originalauflage 2026

© Ulrike Hinrichs, www.ulrikehinrichs.com

Umschlaggestaltung: Catrin Welz-Stein

Layout und Satz: Die BUCHPROFIS, München

Gesetzt aus der Frutiger und der Sabon

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN Print 978-3-99192-197-4

ISBN E-Book: 978-3-99192-199-8

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Das Leben als Narrativ	13
1.1. Zwischen Erinnern und Erfinden	14
1.1.1. Wir sind Erfinder unserer Geschichte	15
1.1.2. Gedächtnisfalten in der Erinnerung	18
1.1.3 Zeitlöcher in der Erinnerungen	19
1.2. Risiken und Nebenwirkungen	
künstlerischer Biografiearbeit	23
2. Zurück zu den Wurzeln	29
<i>Rituale im Farbenkleid</i>	33
<i>Meine Landkarte der Herkunft</i>	35
<i>Ich als Baum</i>	38
<i>Mein Gesicht vor dieser Zeit</i>	43
3. Mein gegenwärtiges Ich	47
<i>Selbstportrait mit Hindernissen</i>	47
<i>Collage als Spiegel</i>	51
<i>Ich mit etwas auf dem Kopf</i>	57
<i>Ich mit Gedanken im Kopf</i>	60
<i>Wenn ich eine Blume wäre</i>	64
<i>Ich auf einem Insekt reitend</i>	69
4. Mein jüngeres Ich	73
<i>Ein Nest für mich</i>	73
<i>Collage mit einem Kinderfoto</i>	78
<i>Kinderfoto mit Pinsel und Farbe</i>	81
<i>Das magische Kind</i>	87
<i>Altar für mein inneres Kind</i>	92
<i>Ein Löffel voller Geschichten</i>	97
5. Mein zukünftiges Ich	101
<i>Wer wirst du sein?</i>	103
<i>Ein Kostüm, das mir zu eng geworden ist</i>	106
<i>Mein Gesicht aus der Zukunft</i>	110
<i>Ich am Lebensende</i>	114

6. Verbündete und Kraftspender	119
<i>Meine Lieblingsfigur aus der Kindheit</i>	120
<i>Das Lied meiner Kindheit</i>	124
<i>Hausgötter und andere unsichtbare Kräfte</i>	129
<i>Der Geist der Heimat</i>	131
<i>Der Schatz des Andersseins</i>	135
7. Das Familiensystem und Ahnennetz	139
7.1. Zwischen Nähe und Prägung	142
<i>Meine Kinderzeichnung im Heute</i>	144
<i>Die Hand meiner Großmutter</i>	145
<i>Die kleine Papierfigur</i>	149
<i>Ich mit meiner Mutter auf dem Schoß</i>	153
<i>Meine Tierfamilie</i>	157
7.2. Die Spur der Ahnen	161
<i>Frageimpulse »Das Ahnennetz«</i>	162
<i>Mein Herkunftsgewebe</i>	163
<i>Mein Ahnenaltar</i>	165
8. Traumafolgen und Traumaerbe	169
<i>Der Familiengeist</i>	175
<i>Das Geheimnis im biografischen Feld</i>	179
<i>Verbündete aus der Tiefe der Zeit</i>	183
<i>Meine inneren Dämonen</i>	187
9. Kosmische Eltern	191
<i>Mutter Erde, die älteste aller Mütter</i>	193
<i>Die Seelenmutter, die Trösterin der Nacht</i>	197
<i>Der Seelenvater, die Stimme der Klarheit</i>	201
10. Das Leben als Symbol	204
<i>Wenn mein Leben ein Mythos wäre</i>	205
<i>Wenn mein Leben ein Märchen wäre</i>	209
<i>Wenn mein Leben ein Haus wäre</i>	211
11. Die vier Elemente als Spiegel der Biografie	215
<i>Mein Feuerbild</i>	216
<i>Die Kunst des Feuerstehls</i>	217
<i>Mein Wasserraum</i>	222
<i>Meine Erdenform</i>	225
<i>Meine Luftspur</i>	227

12. Kraftspendende Rituale und Zeremonien	231
<i>Mein heiliger Mantel</i>	232
<i>Die Schwelle übertreten</i>	235
<i>Schwellenweg in der Natur</i>	238
<i>Eine Göttin aus deiner Schattenwelt</i>	240
13. Träume und Visionen	245
<i>Aus dem Schlaf gezeichnet</i>	246
<i>Die Gestalt aus der Nacht</i>	248
<i>Himmel voller Möglichkeiten</i>	250
14. Der größere Zusammenhang	255
<i>Spuren von Gott</i>	256
<i>Wortleuchten im Dunkel</i>	259
<i>Generationenspuren</i>	265
<i>Eine Brücke aus Worten</i>	269
<i>Mein Seelenduft</i>	272
15. Schlussgedanken	277
 Quellen	 278
Danksagung	281
Die Autorin	283



Die im Inhaltsverzeichnis kursiv gedruckten Überschriften beziehen sich auf deine Praxisübungen. Die Praxisübungen sind im Text grau hinterlegt und mit dem kleinen Buddha hervorgehoben, damit du die Anleitungen mühelos finden kannst. Die Praxisübungen sind als Impulse gedacht, die du für dich nach Wunsch abwandeln kannst.



Ulrikes Geburtstag 1974

Ein Schatz aus der Kindheit.

Einleitung

»Der künstlerische Ausdruck ist eine Lichtquelle, die es uns ermöglicht, uns auf unbekannte Gebiete vorzuwagen.«

Ulrike Hinrichs

Manchmal findet man kleine Schätze aus der eigenen Vergangenheit: ein altes Foto, eine Zeichnung, ein vergilbtes Bild aus der Kindheit. Ich habe eines aus dem Jahr 1974 gefunden (Seite 8). Es zeigt meinen Kindergeburtstag. Der Raum ist geschmückt mit Girlanden, die Geschenke werden auf einem Tisch in der Mitte des Raumes präsentiert.

Beim Betrachten alter Zeichnung wird die Zeit plötzlich durchlässig. Solche Bilder sind mehr als Erinnerungen. Sie sind Einstiegspunkte, kleine Portale in unsere Biografie. Sie öffnen Räume für Fragen, für Reflexion und für kreatives Erforschen. In der künstlerischen Biografiearbeit können wir solche Schätze nutzen, um in Kontakt zu treten mit dem jüngeren Ich, mit dem, was wir einst waren, und zugleich mit dem, was wir heute sind. Wir erkennen die Spuren unserer Herkunft, die Fäden unserer Prägung und die Möglichkeiten, neue Erzählungen zu weben. Die Entdeckung eines alten Bildes kann der Auftakt zu einer Reise sein, einer Reise durch Erinnerungen, Gefühle, Träume und Visionen. Es ist der erste Pinselstrich auf der Leinwand unserer eigenen Geschichte.

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 in seinem eigenen Tempo, verfolgt seine individuellen Ziele, begegnet seinen persönlichen Herausforderungen. Die Biografiearbeit lädt dazu ein, diese Geschichten 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.

Die großen Lebensumbrüche kennen wir alle: Kindheit, Pubertät, Berufsleben, Wechseljahre, das Älterwerden. Und doch sind die Etappen individuell unterschiedlich geprägt. Die Lebensabschnitte sind verbunden mit

typischen Entwicklungsaufgaben, gesundheitlichen Aspekten, Krisen und Chancen. Wer seine Biografie in diesem großen Lebensbogen beleuchtet, erlebt sein Leben als sinnhafter.

Die künstlerische Auseinandersetzung mit Erinnerungen macht besonders Freude und weckt unsere Intuition. Wir tauchen in die Kunst der Biografiearbeit, erforschen und entdecken, wie sie uns dabei hilft, die Tiefe und Vielfalt menschlicher Erfahrungen zu erfassen.

Das *Atelier für Biografiearbeit* versteht sich als experimentelles Feld der Selbstbegegnung im Sinne einer achtsamen Selbstzuwendung und freundlichen Selbstbetrachtung. Alles, was du dafür brauchst, sind Neugier und Offenheit. Mit der Kunst als Ausdrucksform kannst du über deine denkenden Begrenzungen hinauswachsen. »Um solche Perspektiverweiterungen zu erlangen, sind wir Menschen anthropologisch mit der Kreativität ausgestattet. Sie ist unsere ureigene Quelle hilfreicher Visionen, neuer Betrachtungen und potenzieller Lösungsansätze«, so die Psychotherapeutin Rechenberger-Winter.¹ Wenn wir kreativ sind, legen wir eine Spur zu uns selbst. Es gibt keine Imagination ohne eigenes Erleben. Ein verborgenes Thema blitzt auf und weckt unser Interesse.

Die Imagination ist eine schöpferische Fähigkeit, die uns erlaubt, Wirklichkeit innerlich neu zu entwerfen. Die Macht der Imagination sei ein evolutionärer Jackpot, unsere Wahrnehmung der Schlüssel zu ihrem Verständnis, so der Professor für Psychologie Fred Mast, der auf mentale Bilder, sensomotorische Verarbeitung und visuelle Wahrnehmung spezialisiert ist.² Auch die Psychologin Lisa Miller beschreibt die Fantasie als eine Form der Wahrnehmung, eine Möglichkeit, wegweisende Informationen zu erhalten. Je stärker wir mit der schöpferischen Ordnung des Lebens in Berührung kommen, desto tiefer verbinden wir uns mit unserem inneren, verwandelbaren Anteil. Wir sind Bildermacher, Designer unserer Realität.

Unsere Erinnerungen sind nicht nur persönlich, sondern auch eingebettet in größere Zusammenhänge: kulturelle Prägungen, familiäre Muster, kollektive Geschichten. In der Biografiearbeit kann es daher hilfreich sein, nicht nur das individuelle Leben zu betrachten, sondern auch seine Einbindung in das Gewebe der Herkunft, der Ahnenlinien und historischen Kontexte. Das

1 Rechenberger-Winter (2015, S. 17).

2 Mast (S. 9).

Geheimnis bestehe darin, konstatiert Pearson, die eigene Person nicht von der großen kreativen Quelle im Universum zu trennen.³

Gerade kreative Ausdrucksformen eröffnen dabei Zugänge zu tieferen Schichten des Selbst, jenseits des kognitiven Verstehens.

Wir sind Bildermacher.

Authentische Kunst kann die inneren Imaginationen, Bilder und Vorahnungen nach außen transportieren. Die größte Herausforderung besteht darin, dass wir den intuitiven Impulsen vertrauen. Die ehrliche und authentische Kunst ist eine Art Übersetzungshilfe für die Sprache unserer Seele. Bilder, Märchen, Mythen, Geschichten, Klänge, Poesie berühren unser Inneres. Die Kunst ist schöpferisch und fruchtbar. Sie kann mühelos in den dunklen Schatten tauchen und hinter den Nebel der Erinnerung schauen.

Ich möchte dir dafür in diesem Buch impulsgebende Praxisbeispiele vorstellen. Sie sollen dich anregen, unterschiedlichen Episoden deiner Biografie künstlerisch näherzukommen. Gerade für Menschen, die wenig oder nur schemenhafte Erinnerungen haben, ist es oft schwer, sich in dieser inneren nebligen Landschaft zu orientieren. Und das hat auch gute Gründe. Denn Erinnerungslücken können eine Zeichen für Dissoziation sein. Das bedeutet, dass Erinnerungen abgespalten wurden, weil sie zu schmerzhaft waren. Das Graben in der Vergangenheit sollte daher immer mit Achtsamkeit geschehen, mit innerer Zustimmung und in deinem eigenen Tempo. Ich erläutere dir dazu in Kapitel 8 den Hintergrund von Trauma und der transgenerationalen Traumaweitergabe.

Im künstlerischen Ausdruck dürfen Widersprüche nebeneinander stehen. Du kannst mühelos zwischen den Polaritäten pendeln. Schmerz und Freude, Veränderung und Beständigkeit, Schnelligkeit und Langsamkeit, Anspannung und Entspannung. Der künstlerische Ausdruck ist ein Überlebensmittel, mit dem du deine Resilienz stärken kannst. Indem du Erlebtes und schwer Verdauliches kreativ verarbeitest, stärkst du deine seelischen Widerstandskräfte. Tiefgreifende Eindrücke werden in einen kreativen Ausdruck gebracht. Oft reicht unsere Sprache nicht aus, vor allem um neblige Erinnerungen, Gefühle und Wunden zu beschreiben. Kunst macht sichtbar. Kunst ist die Sprache unserer Seele.

3 Pearson (2019, S. 276).



Das erste Auto – Ulrike Hinrichs

HH XD 22

»Ich erinnere mich heute noch – mit sechzig Jahren – an das Kennzeichen unseres ersten Familienautos, ein leuchtorangefarbener VW Käfer. Seit meiner Kindheit kann ich die Telefonnummer meiner lange verstorbenen Großmutter auswendig aufsagen, ebenso die meines Vaters, der getrennt von uns lebte. Auch die Rufnummer der Firma, in der meine Mutter arbeitete, kann ich im Schlaf beten. Ich war ein Schlüsselkind, Telefonnummern daher überlebenswichtig.«

1. Das Leben als Narrativ

»Künstlerische Biografearbeit ist Proviant für den Seelenweg. Die Bilder, Erinnerungen und Einsichten tragen wir wie Brot in unseren Taschen, sie stärken uns und sie wärmen uns in Momenten der Unsicherheit.«

Ulrike Hinrichs

Biografearbeit nährt, stärkt, erinnert und verbindet uns mit dem, was uns im Innersten ausmacht. Erinnerungen, Erfahrungen, Verluste und Wendepunkte werden nicht nur zu Geschichten, sondern zu innerem Wissen. Wenn wir unsere Vergangenheit erkunden, benennen und gestalten, verwandeln sich Erlebnisse in Erkenntnisse.

Gerade in Phasen des Umbruchs, der Sinnsuche oder der Neuorientierung kann die biografische Rückschau eine Orientierungshilfe sein. Sie schenkt uns Einsicht in unsere Lebensmuster, würdigt unsere Kraftquellen und macht uns bewusst, was wir bereits durchschritten haben.

Biografearbeit ist ein schöpferischer Akt der Selbstvergewisserung und weist einen Weg in die Zukunft. So wird sie zu etwas, das trägt, nährt und erinnert, wenn der Weg ungewiss wird.

**Wer seine Geschichte würdigt,
entfaltet seine Zukunft.**

1.1. Zwischen Erinnern und Erfinden

»Die Erinnerungen brechen wie ein Bienenschwarm aus ihr hervor, gleiten wie Eisläufer über die Bahn und drehen dort ihre Pirouetten, schnell wechselnde Gemütsregungen zucken über ihr Gesicht.«

Heinz Strunk⁴

Menschen meinen, dass Geschichten durch Menschen geformt werden. Tatsächlich sei es genau umgekehrt, konstatiert es der britische Fantasy-Schriftsteller Sir Terence David John Pratchett.⁵ Unsere Erinnerungen sind keine neutralen Abbilder der Vergangenheit, sondern lebendige Erzählungen, die uns formen und die wir zugleich selbst gestalten. »Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält«, beschreibt es Max Frisch in seinem Roman *Mein Name sei Gantenbein*. Doch wie entsteht diese Geschichte? Was entscheidet darüber, welche Erinnerungen wir bewahren und wie wir sie deuten?

Erinnerungen sind nicht fest, sondern verändern sich mit jeder Erzählung, jeder neuen Erfahrung, jeder inneren Bewegung. Sie sind eher wie ein Gewebe, das sich mit jedem Rückblick neu verknüpft. Manche Fäden leuchten plötzlich auf, verweben sich neu, andere verlieren an Bedeutung.

In der Biografiearbeit geht es darum, diese persönlichen Narrative bewusst zu betrachten, sie auf Widersprüche, Lücken oder wiederkehrende Muster hin zu befragen, nicht um Wahrheit zu rekonstruieren, sondern um einen tieferen Zugang zu uns selbst zu finden. Denn je bewusster wir unsere Geschichte verstehen, desto freier werden wir in der Gestaltung unseres weiteren Weges.

Julia Shaw ist Kriminalpsychologin mit einem Schwerpunkt auf Gedächtnisforschung, insbesondere im Bereich falscher Erinnerungen. In ihrem Buch *Das trügerische Gedächtnis*⁶ beleuchtet sie die faszinierende, aber auch fehleranfällige Natur unseres Erinnerungsvermögens. Hier sind einige zentrale Erkenntnisse aus ihrer Forschung:

4 Strunk (2023, S. 116).

5 Helmer, Pratchett in Happinez (2024, S. 45).

6 Shaw (2026).

→ **Erinnerungen sind konstruiert, nicht archiviert.**

Unser Gedächtnis funktioniert nicht wie ein Aufnahmegerät. Jedes Mal, wenn wir uns erinnern, rekonstruieren wir Erlebnisse neu, wobei bestehende Vorstellungen und aktuelle Emotionen die Erinnerung beeinflussen können.

→ **Falsche Erinnerungen sind alltäglich.**

Selbst gesunde Menschen können durch Suggestion oder gezielte Fragen Erinnerungen an Ereignisse entwickeln, die nie stattgefunden haben. Shaw demonstriert dies durch Experimente, in denen sie Probanden erfolgreich falsche Erinnerungen einpflanzt.

→ **Emotionale Ereignisse sind nicht immun gegen Verzerrung.**

Auch sogenannte »Blitzlichterinnerungen« an emotionale oder traumatische Ereignisse können ungenau oder fehlerhaft sein. Emotionen verstärken zwar die Erinnerung, garantieren jedoch nicht deren Genauigkeit.

→ **Das Gehirn füllt Lücken kreativ.**

Bei unvollständigen Erinnerungen neigt unser Gehirn dazu, fehlende Informationen mit plausiblen Details zu ergänzen, ein Prozess, der als Konfabulation bekannt ist.

→ **Frühe Kindheitserinnerungen sind oft unzuverlässig.**

Erinnerungen vor dem dritten Lebensjahr sind meist ungenau oder konstruiert, da die für die Speicherung notwendigen Hirnstrukturen, wie der Hippocampus, noch nicht vollständig entwickelt sind.

→ **Digitale Medien beeinflussen unser Gedächtnis.**

Die ständige Verfügbarkeit von Informationen und das Multitasking in digitalen Medien können die Qualität und Zuverlässigkeit unserer Erinnerungen beeinträchtigen.

Shaws Werk fordert uns auf, unser Vertrauen in die eigene Erinnerung zu hinterfragen und die Mechanismen zu verstehen, die zu Erinnerungsverzerrungen führen können. Besonders in Bereichen wie Justiz, Therapie und zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein kritischer Umgang mit Erinnerungen essenziell.

1.1.1. Wir sind Erfinder unserer Geschichte

Von Anbeginn sammeln wir Eindrücke, ordnen sie ein und weben ein Narrativ daraus. »Wir Menschen finden es wichtig, ein zusammenhängendes

Bild zu haben, auf das wir zurückgreifen können, auch was uns selbst betrifft«, so Ingeborg Bosch. »Man kann nicht leben wie ein Fass voller Anekdoten; man will einen roten Faden. So entsteht unsere eigene, höchstpersönliche Geschichte«, ergänzt Bosch.⁷

Dabei übernehmen wir unbewusst die Deutungen anderer, wie die der Eltern, Lehrer, Freunde oder der Gesellschaft und Kultur. In die eigene Erzählung fließen viele nicht immer hilfreiche Glaubenssätze und Ratschläge ein, die aus dem familiären und auch gesellschaftlichen Umfeld kommen. Ein roter Faden entsteht aus Erinnerungen, die wir mit Bedeutung aufladen. Manchmal halten wir an bestimmten Erzählungen fest, obwohl sie uns schaden. Doch Erinnerungen sind wandelbar und mit ihnen die Geschichte, die wir über uns selbst erzählen.

Eine Biografie entstehe, indem man sie erzählt, so der Philosoph und Pädagoge Professor Jürgen Henningsen. Was an unserer Biografie stimme, seien die Rahmendaten, alles andere sei unsere Interpretation der Umstände.⁸ Wir sind Erfinder unserer Geschichte. Wenn wir eine neue Erzählung für uns finden, verändern wir den Pfad, auf dem unsere Seele wandert. Das bedeutet nicht, dass du dir unwahre Geschichten über dich ausdenkst, sondern den Fokus deiner Erzählung veränderst. So kannst du zum Beispiel eine Geschichte, in der du dich lange als »Opfer« gesehen hast, neu deuten: vielleicht als Weg einer Überlebenden, einer Suchenden oder einer Heldin, die ihre eigenen Kräfte entdeckt. Unsere Erzählungen über uns sind mächtige Geschichten. »Diese Narrative sind deshalb so mächtig, weil sie nicht nur das Außen, sondern auch das Innen bestimmen. Und das viel mehr, als den meisten bewusst ist. In der Erzählung durch andere entwickeln wir überhaupt erst so etwas wie einen Geist, eine Idee von Identität. Nahezu alles, was wir als ›Ich‹ nennen, stellt sich uns selbst und den anderen als Summe mehr oder weniger stimmiger Erzählungen dar«, so El Quassil und Karig in ihrem Buch *Erzählende Affen. Mythen, Lügen, Utopien. Wie Geschichten unser Leben bestimmen*.⁹ Wenn wir eine neue Erzählung für uns finden, navigieren wir unsere Seele in eine andere Richtung.

7 Helmer, Bosch in Happinez (2024, S. 45).

8 Niazi-Shahabi (2013, S. 26).

9 El Quassil, Karig (2022, S. 18).



Collage mit Kinderfoto – Ulrike Hinrichs

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.

1.1.2. Gedächtnisfalten in der Erinnerung

Jeder von uns trägt ein Puzzle-Werk der Lebenserinnerungen in sich. Einige Episoden erscheinen bunt und lebendig, andere grau und dunkel. Manche Lebensabschnitte sind wie ausgelöscht, in ein schwarzes Loch gefallen, von einem dunklen Nebel umhüllt. Unsere Erinnerungen an Kindertage sind nicht immer ganz klar, manchmal sogar hinter einem grauen Nebel verschwunden. Stephen King schreibt das anschaulich in seiner Autobiografie: »Meine Jugend ähnelt eher einer vernebelten Landschaft, in der gelegentlich Erinnerungen wie vereinzelte Bäume auftauchen, diese Art von Bäumen, die aussehen, als wollten sie einen packen und fressen.«¹⁰

Wer seinen eigenen Erinnerungen traut, könnte von seinem Gedächtnis reingelegt worden sein. Die Erinnerung ist raffiniert und trügerisch. Oft haben wir nur vereinzelte Erinnerungsfetzen, geschmückt mit Anekdoten und Geschichten aus der Familie. Unser Erinnern von Erlebtem ist – wir haben das im vorherigen Kapitel besprochen – kein getreues Abbild der Vergangenheit, es gleicht vielmehr einer Geschichte, die wir immer wieder neu erzählen und verändern. Erinnern sei nichts Statisches, sondern ein aktiver Prozess, erklärt auch die Hirnforscherin Daniela Schiller, es erfolge jedes Mal ein erneuter Speicherprozess.¹¹ Unser Erinnern ist einerseits kein Abbild der Realität, andererseits sind die Erinnerungen, vor allem Gefühle und Themen, dennoch wahr. Günter Grass beschreibt in seinem Werk *Beim Häuten der Zwiebel* die Tücken der Erinnerung sehr anschaulich:

»Wenn ihr mit Fragen zugesetzt wird, gleicht die Erinnerung einer Zwiebel, die gehäutet sein möchte, damit freigelegt werden kann, was Buchstab nach Buchstab ablesbar steht: selten eindeutig, oft in Spiegelschrift oder sonst wie verrätselt. Unter der ersten, noch trocken knisternden Haut findet sich die nächste, die kaum gelöst, feucht eine dritte freigibt, unter der die vierte, fünfte warten und flüstern. Und jede weitere schwitzt zu lang gemiedene Wörter aus, auch schnörkelige Zeichen,

10 King (2000, S. 19/20).

11 Young, <https://www.heise.de/hintergrund/Das-Gedaechtnis-ist-nicht-statisch-2038305.html> (30.11.2022).

als habe sich ein Geheimniskrämer von klein auf, als die Zwiebel noch keimte, verschlüsseln wollen.«¹²

1.1.3 Zeitlöcher in der Erinnerungen

Kennst du das?

- Du hast keine Erinnerung an die Vergangenheit. Sie ist im Nebel verschwunden.
- Oder nur einige Erinnerungen sind wie ausgelöscht.
- Zeiten oder Ereignisse erscheinen sprunghaft oder lückenhaft im Gedächtnis.
- Alles erscheint wie hinter einer Glaswand.
- Manchmal beobachtest du dich selbst, als würdest du von außen auf dein Leben schauen.
- Gefühle oder Körperempfindungen scheinen oft fern oder gedämpft zu sein.
- Das eigene Ich oder die Umgebung fühlt sich manchmal unwirklich oder fremd an.
- Alltägliche Handlungen geschehen wie automatisch, ohne bewusstes Erleben.

Wenn du diese Fragen überwiegend mit »Ja« beantworten kannst, könnte das ein Zeichen für eine Dissoziation sein. Wir alle erleben Alltagsdissoziation in unterschiedlicher Ausprägung. Dissoziation meint, dass unsere Wahrnehmung, unser Bewusstsein, Denken, Handeln und Fühlen voneinander getrennt sind. Die alltägliche Dissoziation ist ein Wahrnehmungszustand, in dem wir wie ein Beobachter eine Erinnerung oder ein Erlebnis von außen betrachten, so als ob wir einen Film auf einer Kinoleinwand sehen. Wenn wir Flow erleben oder automatisierte Handlungen wie Autofahren durchführen, bewegen wir uns in normalen dissoziativen Zuständen. Wir können uns die Formen der Dissoziation wie eine fließende Bewegung vorstellen. Es gibt ganz gesunde und alltägliche Formen des Wegtretens bis hin zu pathologische Ausnahmezustände der Dissoziation.

Im psychologischen engeren Sinne meint Dissoziation eine Reaktion auf

12 Grass (S. 7 ff.).

existenzielle Bedrohungen (mehr dazu im Kapitel 8 *Traumafolgen und Traumaerbe*). Wir trennen uns vom Fühlen ab, um zu überleben. Kopf und Herz sind nicht mehr in Kontakt, sie führen ein Eigenleben. Die Gefühle werden in den Keller verbannt. Der Kopf übernimmt das Kommando. Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit führen zur Abspaltung von der Gefühlswelt. Dissoziation ist ein Mangel an Integration von relevantem Gedächtnismaterial. Als Überlebensstrategie unserer Psyche schützt uns die Abspaltung von unseren Gefühlen, Sinnen und Körperschmerzen davor, dass wir überwältigt werden. Die Abwehr kann ganz unterschiedlich daher kommen. Typisch sind Erinnerungslücken, Taubheitsgefühle, emotionale Leere und ein fehlender Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Hinzu kommen Erinnerungslücken. Im Extremfall kann die dissoziative Abspaltung zu Depersonalisation, Derealisation, Gedächtnisverlust oder dissoziativer Identitätsstörung führen.

Eine dissoziative Amnesie ist eine Gedächtnisstörung, die durch Traumata oder Stress ausgelöst wurde und zur Unfähigkeit führt, dass du dich an wichtige persönliche Erlebnisse erinnern kannst. Solche Gedächtnislücken können wenige Minuten bis zu Jahrzehnten umfassen.¹³ Das vorherrschende Symptom der dissoziativen Amnesie ist der Gedächtnisverlust. Der kann folgende Ausprägungen zeigen:

- Ein bestimmtes Ereignis bzw. mehrere Ereignisse oder sogar ein Zeitraum wird nicht erinnert.
- Es werden nur bestimmte Aspekte eines Ereignisses oder bestimmte Ereignisse in einem Zeitraum erinnert (selektive Amnesie).
- Die persönliche Identität und die gesamte Lebensgeschichte sind wie ausgelöscht (generalisierte Amnesie).
- Informationen einer bestimmten Kategorie (z. B. eine bestimmte Person) sind nicht mehr abrufbar (systematisierte Amnesie).
- Jedes neu auftretende Ereignis wird nicht erinnert (kontinuierliche Amnesie).

Zeitlöcher sind Kardinalsymptome von dissoziativen Störungen.

13 Siehe MSD Manual <https://www.msdmanuals.com/de-de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/dissoziative-st%C3%B6rungen/dissoziative-amnesie> (12.2.2023).