

## **Rede im ARP Museum...**

**„ Wie Kunst Gesundheit schafft „**

**ALANUS Hochschule Kulturfestival**

### **Mut, Kunst und Trauma**

Ich lebe mit einer Sprachbehinderung und ich habe den Mut, offen damit umzugehen.  
Sie ist ein Teil von mir.

Ich bin Designer, Künstler und Conceptor.  
Kreativität ist meine Sprache.  
Ich denke, fühle und arbeite mit allem, was mich ausmacht.

Die Sprachbehinderung ist kein Trauma.

#### **Mut**

Mut zeigt sich im Umgang mit Trauma oft nicht als lauter Kampf, sondern als stille Bewegung nach innen:  
als Bereitschaft hinzusehen, wo es schmerzt, und Schritte zu wagen, die Angst machen, aber notwendig sind.  
Mut bedeutet nicht, „stark“ zu sein, sondern ehrlich, offen und präsent zu bleiben trotz innerer Unsicherheiten.

#### **Kunst**

Kunst bietet einen Raum, in dem Erfahrungen eine Form finden dürfen, ohne bewertet zu werden. Farben, Linien, Klänge oder Materialien schaffen eine Sprache jenseits des Sprechens – eine Sprache, die besonders dann trägt, wenn Worte fehlen oder blockiert sind.  
Kunst ordnet das Fragmentierte, gibt Ausdruck, schafft Distanz und zugleich Nähe zu dem, was innerlich bewegt. Sie verbindet Verletzlichkeit mit Gestaltungskraft.

#### **Trauma**

Trauma ist weniger das Ereignis selbst als die Überforderung, die im Körper, im Nervensystem und im Fühlen zurückbleibt.  
Es zeigt sich in Erstarrung, Übererregung, innerer Zerrissenheit oder Ohnmacht.  
Trauma zieht Grenzen, die man nicht gewählt hat, und verändert Perspektiven, ohne zu fragen.

Wenn Mut und Kunst zusammenwirken, entsteht ein Weg, Trauma zu begegnen, ohne davon überschwemmt zu werden:

Mut hält den Raum.  
Kunst formt das Chaos.  
Trauma erhält eine Gestalt, die betrachtet, immer bewegt und vielleicht neu interpretiert werden kann.

Dieses Zusammenspiel ermöglicht:

Integration statt Verdrängung  
Gestaltung statt Ohnmacht  
Bedeutung statt bloßem Erleiden  
manchmal sogar Schönheit, wo früher nur Schmerz war

So wird Kunst zu einer Haltung: einer kreativen, mutigen Art, mit sich selbst und der eigenen Geschichte zu leben.

Gebt nie auf, es lohnt sich.

Jochen „Josh“ Diedenhofen

[www.j-e-diedenhofen.com](http://www.j-e-diedenhofen.com)

[www.denkahr.de](http://www.denkahr.de)

[j.e.diedenhofen@t-online.de](mailto:j.e.diedenhofen@t-online.de)

[alanus.edu/ kulturfestivalarpmuseum](http://alanus.edu/kulturfestivalarpmuseum)