



KUNST und TRAUMAHEILUNG

Persönliche Daten:

Hamburgerin, 1961 geboren.
Künstlerin durfte ich nicht werden, das wurde mir verwehrt.
Ebenso eine höhere Schule sollte für mich auch nicht in Frage kommen. Stattdessen: Aufgrund eines Unfalles und einer Gehbehinderung (Rollstuhl) in einem Berufsbildungswerk für gehandicapte Menschen Bürokauffrau und Phonotypistin gelernt (ein ungeliebter Beruf). Berufsaufbauschule ja, Abitur aber leider durch Krankheit nicht möglich. Somit in dem erlernten Beruf gearbeitet, durchzogen von körperlichen Erkrankungen durch die Unfallfolgen.

1989 Geburt meines Kindes.

Nochmals in dem ungeliebten Beruf gearbeitet, auch damit ich meinem Kind ein „arbeitendes“ Vorbild sein würde.

Weiterbildungen mit neuen Zielen:

- 1988 geprüfte onkologische Helferin, Hamburg
- 1997 - 1999 Weiterbildung zur Gruppenleiterin in der Erwachsenenbildung, Hamburg
- 1992 - 1995 Alleinerziehenden-Gruppe geleitet
- 1997 - 2000 Studienprojekt Frauenstudien Hamburg, qualifiziert als Referentin in frauenrelevanten, emanzipatorischen Themen und Arbeitsbereichen
- 2000 - 2002 Nachqualifizierung in Kunsttherapie, Hamburg, mündliche und künstlerische Abschlussprüfung mit Vernissage
- 2002 - 2010 Kunststudium Freie Kunstschule Hamburg
- 2009 - 2011 ehrenamtlich eine an Alzheimer erkrankte Dame begleitet und intensiv mit dieser künstlerisch gearbeitet - zur Freude der Familie

Ausstellungen und Lesungen:

Mehrere Jahre Mitglied im „Künstlerstammtisch“
verschiedene Ausstellungen zu Frauenthemen in Rissen

2011 einjähriges Künstlerinnenprojekt, woraus seit 2012 unsere Künstlerinnengruppe „Freifrauen von Art und Weise“ entstand; wir machen Projekte und Ausstellungen in Hamburg und Umgebung

2012 Einzelausstellung „Ein Blick“, Hamburg, 2014 Einzelausstellung „Über-Lebens-Welten“, Bad Oldesloe, www.bella-donna-haus.de, 2016-2017 Einzelausstellung „Bilder und Bücher oder Sprechende Bilder“ im Haus 5 Hamburg, www.haus.5.info, 2017 Einzelausstellung „Zugedeckelt oder Abgedeckelt, Steine, Seepferdchen und mehr“, Bad Oldesloe, www.bella-donna-haus.de, 2019 Einzelausstellung „Zugedeckelt oder Abgedeckelt“, Ausstellung im Cafeliér, Hamburg, Eine Lesung zum „Tag der psychischen Gesundheit“:
„Friedas Potpourri“ im Cafeliér.



KUNST und TRAUMAHEILUNG

Engagement:

Fast auf dem Tag genau war ich Schirmfrau der Stiftung Netzwerk Trauma-Nest und Seelenflug. Seit Ende 2020 gibt es diese wunderbare Stiftung leider nicht mehr und meine Herzensaufgabe fiel leider weg.

Sie möchten meine Arbeiten ansehen?

Sie möchten zum Beispiel gerne „Ihren Hund“ gefilzt haben? Oder Sie möchten meine Arbeiten ansehen? Gerne bekommen Sie eine private „Einzelausstellung“ bei mir im Atelier, mit Tee und einem guten Austausch.

Termin gerne:

Tel.: 0160/322 09 53 (bitte gerne SMS) oder über www.frieda-von-sagemut.de

KünstlerInnen und Traumaheilung

Sie möchten malen oder sind bereits Künstlerin und haben Interesse mit anderen Überlebenden gemeinsam in „die Welt zu gehen“ und haben den Mut sich und anderen zu zeigen – es gibt mich/uns noch trotz (e) dem ...

Gerne möchte ich gemeinsame Projekte machen – um die Öffentlichkeitsarbeit voranzutreiben.

Bei Lust, Idee und/ oder Mut, gerne bei mir melden ☺
Gemeinsam sind wir stark, und wir sind so viele!

Ich suche eine kompetente Kunstmanagerin mit Herz für meine Arbeiten.

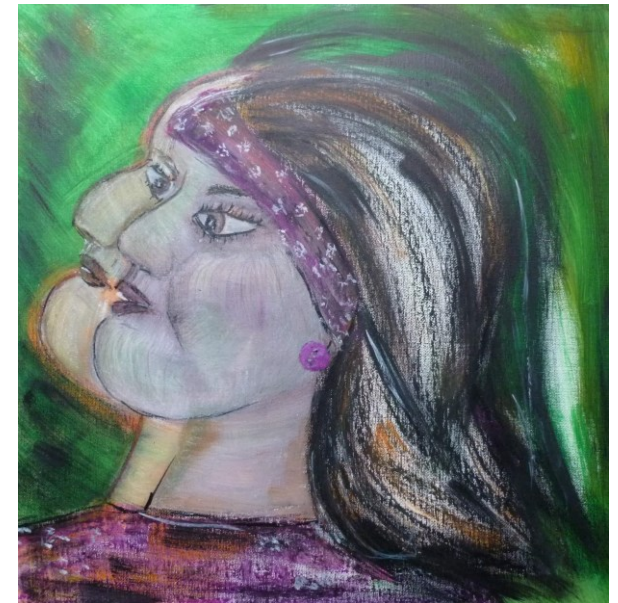
Weiterhin suche ich eine Möglichkeit der Unterbringung meiner Bilder, zum Beispiel durch einen Künstlernachlass, damit meine Bilder nicht auf dem Müll landen.

Mein Atelier befindet sich in der Theodorstr. 41 V, mit einer Verabredung können Sie gerne vorbeischaun.

Gerne melden unter www.frieda-von-sagemut.de



KUNST und TRAUMAHEILUNG



www.frieda-von-sagemut.de

KUNST und TRAUMAHEILUNG

Schon als Kind wollte ich Künstlerin werden. Doch das Leben verlief anders als erhofft. Viele Jahre habe ich mich anderen wichtigen Dingen meines Lebens gewidmet. Aber die Kunst hat mich immer begleitet. Diese hat mich, das weiß ich heute, überleben lassen.

Als Kind wurde ich bereits komplex traumatisiert. Gewalt, Vernachlässigung und sexualisierte Gewalt haben mich in einen Funktionsmodus gebracht. In diesem habe ich zwar viele Anforderungen erfüllt, aber eingeschränkt gelebt. Ich habe gearbeitet, ein Kind allein großgezogen, meine Mutter lange Jahre gepflegt, Beziehungen geführt und Weiterbildungen gemacht. Bei Freundinnen und in meinem Umfeld war ich sehr beliebt, weil ich hilfsbereit, humorvoll und anderen Menschen sehr zugewandt war. Trotz verschiedener Therapien wurde nie festgestellt, dass ich eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung habe. Während eines Klinikaufenthaltes erlitt ich schwerste Retraumatisierungen. Diese wurden durch Achtlosigkeit des Klinikpersonals verstärkt. Ich wurde stundenlang und über mehrere Wochen in Lähmungen schreiend liegengelassen, und so durchfühlte ich immer wieder die frühkindlichen Traumatisierungen. Das Ausmaß der Traumatisierungen und die Folgen wurden nun erst deutlich. Das Gehirn kann Traumatisierung und Retraumatisierung nicht unterscheiden! Und so entstand als Folge eine schwere Störung, die als strukturelle Dissoziation bezeichnet wird. Meine Alltagskompetenz ist seither oft weggebrochen, und ich benötige dann Hilfe.

Und doch ist dadurch mein Weg vorgezeichnet: Ich möchte komplex traumatisierten Frauen helfen und die gesellschaftlichen Probleme, die dahinterstehen, aufzeigen und Vorurteilen begegnen. Für diese Ziele setze ich auch meine künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten ein.

Die Ängste, die Scham und die Schuldgefühle, die daraus resultieren, sind oft im Ausdruck der Betroffenen sichtbar. Und viele von ihnen leben aus Angst komplett zurückgezogen, auch weil sie durch andere Menschen Ablehnung und Unverständnis erfahren.

Trauma = Wunde, Verletzung, Seelenschock
Kunst = Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung, Intuition, Kreativität, Mystik und Freude
Fazit: **Lebenskunst**

KUNST und TRAUMAHEILUNG

Durch und mit meiner Kunst kann ich aufzeigen, dass wir Überlebenden sehr wohl lebensfähig und auch liebenswert sind, sofern uns achtsam begegnet wird.

Viele Freundinnen (Schwester) haben sich zurückgezogen, weil ich nicht mehr so gut funktioniere und nicht mehr nur die „nette Freundin“ bin, die zu Scherzen in der Lage ist oder immer präsent erscheint. Es wurde geäußert, dass ich psychotisch aussehen würde und auf einige Menschen abschreckend wirke. Auch das ist Menschen mit dieser schweren Erkrankung gegenüber diskriminierend. Wie auch immer Menschen während eines Psychose-Schubs aussehen mögen, ich wurde schwer verletzt, habe überlebt und die Folgen zu tragen.

Jede dritte Frau hat mindestens einmal in ihrem Leben häusliche oder sexualisierte Gewalt erfahren. Das kommt in allen Schichten der Gesellschaft vor. Diese Gewalt, oft in Verbindung mit Vernachlässigung in der Kindheit kann dazu führen, dass die betroffenen Menschen nur überleben konnten, indem sie in mehrere Persönlichkeitsanteile aufgespalten wurden.

Alle zusammen sind jedoch ein Mensch.

Es gibt verschiedenste Symptome und Folgestörungen, wie z.B. Lähmungen, Anfälle, die wie epileptische Anfälle aussehen, Ohnmachten und Körperschmerzen. Es können Switche (Wechsel) in Kindanteile geschehen. Diese verletzten Kindanteile „leben“ noch immer in der traumatisierten Situation. Das macht die Dramatik im Alltag der Betroffenen aus. Auch können viele Kindanteile vorhanden sein, aber/und auch zwei oder mehrere erwachsene Persönlichkeitsanteile. Anders als oft in Krimis dargestellt, sind diese Menschen selten gefährlich, vielmehr leiden sie unter den Switchen – die durch Gerüche, Geräusche oder auch durch Personen, die dem damaligen Täter ähneln oder vieles mehr, ausgelöst werden können. Und in dem Moment sind die Überlebenden wieder in die schlimmen Traumata katapultiert und durchleben durch einen Flashback die Schrecken noch einmal.

In diesen Momenten kann es sehr hilfreich sein, wenn ein „helfender Mensch“ mit einem gewissen Abstand die betroffene Person ansprechen würde, um sie in die Realität zurückzuholen.

KUNST und TRAUMAHEILUNG

Die Folgestörungen sind durchaus behandelbar. Doch gibt es immer noch kaum TherapeutInnen, die sich auf komplexe posttraumatische Belastungsstörungen spezialisiert haben, und somit bleiben die Überlebenden oft ohne kompetente Hilfe.

Ich möchte mit diesem Flyer und mit meinen künstlerischen Arbeiten anderen Menschen Mut machen und anregen, sich hinauszutrauen und sich anderen „zuzumuten“. Wir haben genug gelitten.

Es wäre so schön, wenn wir im Außen auf mehr Verständnis und auf mehr Menschlichkeit stoßen würden.

Verschiedene Bücher auch zu Traumafolgen und Heilung sind auf meiner Homepage zu sehen.

Gerne schicke ich Ihnen auf Wunsch ein Buch oder Bücher zum Einkaufspreis zu. Auch Kunstpostkartenbücher sind darüber zu beziehen.

www.frieda-von-sagemut.de

Ich als Betroffene, aber besonders auch als Künstlerin, würde mich freuen, wenn ich mit meinen Arbeiten Mut mache, und mit meiner Offenheit zeige, dass ein Leben selbst nach und /oder in der „Dunkelheit“ möglich ist.

Und gerne mögen Betroffene sich bei mir melden, wenn sie in Not sind und einen Austausch wünschen.

Für neue Ideen bin ich offen.

Frieda von Sagemut

