

## Sie hilft, verdrängte Trauer zu überwinden

Von Laura Fehlmann. Aktualisiert am 19.01.2011 1 Kommentar

**Diederika Tasma begleitet Menschen, die schon als Kind einen Elternteil verloren haben. Sie weiss, wovon sie spricht. Ihr Vater starb, als sie noch klein war.**



Diederika Tasma in ihrer Praxis in Laupen. Sie bietet Trauerseminare für Kinder und Erwachsene an. (Bild: Urs Baumann)

Sie war zehn Jahre alt, als ihr Vater plötzlich an einer Hirnblutung starb. «Dieser Verlust hat mein weiteres Leben sehr geprägt», sagt Diederika Tasma. Sie sitzt in ihrer Praxis im Herrschaftshaus an der Neueneggstrasse 2 in Laupen. Der Raum ist hell, ein paar Kerzen flackern. Ein Buddha sitzt auf einem Tischchen neben dem Eingang. Trotz dieser Accessoires betont die 33-jährige Frau, sie sei weder religiös noch esoterisch angehaucht. «Ich möchte Betroffenen einfach helfen, mit ihrer versteckten Trauer umzugehen.» Verdrängt könne der Verlust eines nahestehenden Menschen zur Last werden die es erschwere, Beziehungen aufzubauen und das Leben wirklich zu geniessen.

### Neuen Weg einschlagen

Diederika Tasma ist gebürtige Niederländerin und Nachkömmling des Seefahrers Abel Tasman, der 1642 Tasmanien entdeckte. «Dank ihm sollte ich eigentlich wissen, wie man die Segel in den Wind setzt», sagt sie. Das Leben habe sie aber gelehrt, dass es nicht immer einfach sei, die wogende See sicher zu durchqueren. Versucht hat sie es selber mit der Luft: Sie arbeitete bei den arabischen Etihad Airways und unterstützte in einem eigens ausgebildeten Team Familienmitglieder, Freunde und Personal nach Flugkatastrophen. «Ich habe selber aber immer wieder eine Last in mir gespürt», erinnert sich Diederika Tasma.

Mit ihrer versteckten Trauer intensiv auseinandergesetzt habe sie sich in einem Workshop. Sie habe gelernt, ihre Trauer zu erkennen und zu überwinden. Die darauf gefolgte Diplomausbildung zum Emotion Coach bietet ihr nun eine professionelle Grundlage, anderen zu helfen.

## Die Trauer verlassen


Der Verlust eines Elternteils im Kindesalter kann lebenslang Symptome wie Verlassenheits- und Bindungsängste, ständige Müdigkeit und innere Leere mit sich bringen. «Versteckte Trauer ist, wenn man noch im Erwachsenenalter um einen verstorbenen Elternteil trauert», sagt Diederika Tasma. Sie rät zu kleinen Schritten, um den Weg ins Leben zu finden. Dazu gehört, über den verstorbenen Menschen zu reden und über ihn zu schreiben. Dies lasse Erinnerungen hochkommen, die in einem Tagebuch festgehalten werden können. Auch Rituale seien heilsam. So etwa, am Geburtstag des oder der Verstorbenen zu gedenken.

Auf das langsame Hinter-sich-Lassen der Trauer um die Person folgt die Annäherung zu sich selber: ein soziales Netzwerk aufbauen, sich selber etwas Gutes tun und sich auf die Zukunft freuen. «Diese kleinen Schritte können mehr bringen, als man sich jemals vorgestellt hat», sagt Diederika Tasma. Ihre eigene Erfahrung lehrte sie auch, dass Trauer, Kummer und Angst trotzdem immer wiederkommen. «Aber wenn man weiss, wie man Trost findet, wird der Verlust das Leben nicht mehr beherrschen.» Ihr selber habe geholfen, den verstorbenen Vater kennen zu lernen. Fotos von ihm anzuschauen, Briefe über ihn zu lesen, ihrer Mutter zuzuhören, wie sie von ihm erzählte. «Sie übermittelte mir ein realistisches Bild von ihm. Das half mir, ihn und damit mich selber besser zu verstehen.»

*Diederika Tasma arbeitet heute Teilzeit bei der Alpar AG auf dem Flughafen Bern-Belp. Daneben erteilt sie in Laupen regelmässig Workshops zu versteckter Trauer und Life Balance Coaching. (Berner Zeitung)*

Erstellt: 19.01.2011, 19:18 Uhr



 12 Empfehlungen. [Registrieren](#), um die Empfehlungen deiner Freunde sehen zu können.