

# Die späte Trauer

Der Verlust eines Elternteils in der Kindheit kann tiefe Spuren hinterlassen

*LAUPEN – Der Tod eines Elternteils in der Kindheit kann grosse Auswirkungen auf das spätere Leben als Erwachsener haben. Vielen sei aber gar nicht bewusst, dass dieser frühe Verlust Ursache für heutige Probleme sein könne, weiss Diederika Tasma.*

Rund 10 Prozent aller Kinder in der Schweiz verlieren einen Elternteil während ihrer Kindheit. Diese Kinder werden früh mit Tod und Verlust konfrontiert. Dass solche Ereignisse nicht nur während dieser Zeit schmerzhaft sind, sondern das Leben eines Menschen bis ins Erwachsenenalter noch sehr beeinflussen können, davon ist Diederika Tasma überzeugt. Die gebürtige Holländerin unterstützt und begleitet erwachsene Menschen, die in der Kindheit einen Elternteil verloren haben. Auch ihr Vater ist gestorben, als sie zehn Jahre alt war. Später in ihrem Leben sei sie immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert gewesen. «Ich verspürte ständig eine Last und konnte das Leben nicht richtig geniessen», erinnert sich die 33-Jährige. Irgendwann sei ihr ein Buch der Holländerin Titia Liese mit dem Titel «Versteckte Trauer» in die Finger gekommen. «Versteckte Trauer» meint eine Trauererfahrung, die zurückliegt, aber trotzdem das heutige Leben beeinflusst. In einem Workshop bei Titia Liese wurde Diederika Tasma bewusst, was alles mit dem Tod ihres Vaters einherging. «Obwohl ich sagen muss, dass ich seinen Tod damals gut verarbeiten konnte. Deshalb habe ich auch lange nicht an diesem Ort nach der Ursache für meine Probleme gesucht.»

Dass die Konfrontation mit dem Tod der Mutter oder des Vaters gerade im Kindesalter das ganze Leben prägen kann, ist für Die-



Diederika Tasma unterstützt Erwachsene, die in der Kindheit einen Elternteil verloren haben.

Foto: NS

derika Tasma heute klar. «Der Verlust eines geliebten Menschen durch dessen Tod hat Einfluss auf die ganze Entwicklung. Solche Kinder sind zum Beispiel oft ernster als andere und sich der Endlichkeit des Lebens schon früh bewusst.»

## Leben in der Schlaufe

Seit bald einem Jahr bietet Diederika Tasma nun selber Beratungen, Workshops und Gesprächstherapien in Laupen für Menschen mit «versteckter Trauer» an. Zuvor war sie als Verkaufsleiterin bei einer arabischen Fluggesellschaft in Genf tätig. Noch heute arbeitet sie in der Flugbranche, nun aber Teilzeit im Bereich Marketing auf dem Flughafen Bern-Belp. Für sie ist aber klar, dass eine enge Begleitung der Menschen sich mehr ausfüllt. Diederika Tasma möchte das Thema der «versteckten Trauer» in der Schweiz bekannter machen. «Ich habe gemerkt, dass dieses Thema in der Schweiz viel weniger Beachtung bekommt als in Holland. Viele wissen nicht, wie stark sich der

frühe Tod der Mutter oder des Vaters auf das spätere Leben auswirken kann.» Oft entwickle man mit den Jahren bestimmte Muster, welche die Bewältigung des Alltags schwierig machen können. Ein solches Muster kann beispielsweise ein übermässiges Bedürfnis nach Aufmerksamkeit sein. Oder dass man sich immer wieder mit den gleichen Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen konfrontiert sieht. Dies können starke Verlustängste oder Beziehungsängste sein – manchmal auch beides gleichzeitig. Häufige Partner-, Job- oder Wohnungswechsel sind ebenfalls typisch. Andere fühlen eine ständige Müdigkeit, die sie sich nicht erklären können. «Oft höre ich, dass die Menschen das Leben irgendwie nicht geniessen können, aber nicht wissen, weshalb. Sie fühlen sie wie in einer Schlaufe und kommen immer wieder an den gleichen Punkt.» Vielfach verstärken sich die Probleme, sobald man selber Kinder hat. «Wichtig ist, dass man erkennt, dass es nicht unbedingt Charaktereigenschaften sind, mit denen

man sich abfinden muss. Es sind oftmals über Jahre hinweg entwickelte Muster, um irgendwie zu rechtzukommen oder sich selbst zu schützen», ist Diederika Tasma überzeugt. In ihren Beratungen hilft sie, solche Verhaltensmuster zu erkennen und an diesen zu arbeiten.

Diederika Tasma bietet nicht nur Workshops für «versteckte Trauer» an. Sie hilft auch bei der Bewältigung verschiedenster Ängste. Neu bietet sie die Begleitung von Menschen mit Flugangst an. Dies in Zusammenarbeit mit dem Flughafen Bern-Belp. Oder sie coacht Personen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden und individuelle Unterstützung suchen. Diederika Tasma hat an sich selbst gemerkt, dass man immer wiederkehrende Ängste und Probleme nicht als solche akzeptieren muss, sondern an ihnen arbeiten kann. Wenn man bereit ist, etwas tiefer in der eigenen Vergangenheit zu graben.

Nina Susedka