

Tasma Life Balance, Neueneggstr. 2, CH-3177 Laupen

Pressebericht Tasma Life Balance
16.05.11

Trauer ist nicht gleich Trauer

Tasma Life Balance hilft Hinterbliebenen bei „Versteckter Trauer“

BERN/LAUPEN. Diederika Tasma lehnt sich entspannt auf dem Stuhl zurück, auf dem sie sitzt. Das kastanienfarbene Haar der 33-jährigen Holländerin leuchtet im warmen Sonnenlicht, das durch das Fenster ihrer Praxis in Laupen, bei Bern in der Schweiz, reinfällt. „Im Endeffekt ist mein Vater der Grund dafür, dass es Tasma Life Balance überhaupt gibt. Ohne die schmerzlichen Erfahrungen, die ich als Kind und junger Mensch nach seinem Tod machen musste, wäre ich vermutlich nie mit dem Thema „Versteckte Trauer“ in Berührung gekommen.“ Tasmats Vater, Luitzen Bonne Tasma, starb an einer Gehirnblutung als sie gerade mal 10 Jahre alt war. Sie sagt: „Seit dem Tod meines Vaters stieß ich immer wieder auf dieselben Probleme und Widerstände in meinem Leben. Ich spürte ständig eine Art Last, die auf mir lag und konnte das Leben nicht in vollen Zügen genießen – ohne wirklich zu wissen, was die Gründe dafür waren.“ Erst als sie 2009 Titia Liese und ihren Workshop „Versteckte Trauer“ kennenlernte, wurde ihr klar, was da mit dem Verlust ihres Vaters einherging, erzählt sie. Diederika Tasma schildert, wie sie im Laufe des Workshops lernte, dass sie nicht anders ist als Andere. Denn genau das hat sie sich als Kind immer wieder eingeredet. „Nach dem Tod meines Vaters hatte ich immer das Gefühl, dass die anderen Kinder einen plötzlich mit anderen Augen sehen. Man meint auf einmal, dass man irgendwie anders und nicht ganz normal ist.“ Dieses Empfinden hat sich ihren Worten nach „tief in ihrem Inneren verankert“. Bei dem Workshop von Titia Liese wurde ihr dann bewusst, dass sie bereits als Kind Überlebensmuster aufgebaut hatte, welche sich im weiteren Verlauf ihres Lebens aber eher als Hindernis denn als Hilfe herauskristallisierten. „Mangelndes Selbstvertrauen oder Bindungs- und Verlustängste prägten in den Folgejahren unter anderem mein Leben“ fährt sie fort.

Doch mit dem Workshop und dem dazu von Titia Liese verfassten Arbeitsbuch mit dem Titel „Verlaat Verdriet – (Ver)Werkboek“ (in Deutsch: Versteckte Trauer - Verarbeitungsbuch) trat ein grundlegender Wandel in Diederika Tasmats Leben ein. So gab sie ihren gut dotierten Job als Senior Sales Executive bei einer großen arabischen Fluggesellschaft auf und entschied sich stattdessen dazu bei Titia Liese in die „Lehre“ zu gehen sowie eine Ausbildung zum Diplom Emotion Coach in Angriff zu nehmen. Seit knapp einem Jahr arbeitet sie nun daran, „Versteckte Trauer“ auch in der Schweiz und in Deutschland mehr und mehr ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. „Das Thema Versteckte Trauer bekommt bei weitem nicht die Aufmerksamkeit, die es verdient hätte. Bei vielen Menschen, die in jungen Jahren zwischen 0 und 20 Jahren den Verlust eines Elternteils oder anderen nahestehenden Menschen zu verkraften hatten, ist das Bewusstsein nicht da, dass sich gewisse Muster, die den Alltag so schwierig machen, mit dem Tod des geliebten Menschen zusammenhängen. Sei es, dass man an einem übermäßigen Aufmerksamkeitsyndrom leidet oder dem Lebenspartner das Gefühl vermittelt, dass er nichts richtig machen kann. Für viele ist der Verlust einfach schon zu lange her, als dass sie es mit dem Schicksalsschlag von damals in Verbindung bringen.“ Und genau hier möchte Diederika Tasma ansetzen, denn die klassische Trauerbegleitung wird in der Regel „unmittelbar nach dem Verlust eines geliebten Menschen angeboten“. „Ich möchte

den zahlreichen Menschen, die wie ich einen schweren Verlust im Leben erlitten haben Wege zeigen, wie sie ihre über viele Jahre versteckte Trauer verlassen und wieder ein glückliches Leben führen können.“ Des Weiteren betont sie, dass ein verspäteter Trauerprozess meist „nicht alleine die Suche nach der oder dem Verstorbene/n ist“, sondern zum Großteil „die Suche nach der eigenen Identität“ darstellt.

Voller Stolz sagt Diederika Tasma: „Mein Vater ist der Namensgeber für TLB – Tasma Life Balance“ und strahlt dabei. „Ihm möchte ich dafür danken, dass er mich auf meinem Weg begleitet und mir die Kraft gibt, einen neuen Lebensweg zu gehen. Diesen Weg möchte ich nun auch anderen Menschen aufzeigen, die dasselbe Schicksal wie mich ereilt hat.“

Unternehmensportrait:

Tasma Life Balance (www.tasma-lifebalance.ch) wurde in 2010 von Diederika Tasma gegründet. Sitz des Unternehmens ist Bern/Laupen in der Schweiz. Das Angebot, welches aktuell in der ganzen Schweiz und in Deutschland angeboten wird, erstreckt sich von Life Balance Workshops/Seminare in Kombination mit Yoga, Meditation und Negativität verlassen über lösungs- und zielorientiertes Coaching, z.B. Bewältigung von Flugängsten, Unterstützung bei Veränderungs- und Entwicklungsprozessen, Begleitung bei Beziehungs- und Konfliktthemen bis zur Trauerbewältigung bei Kindern und Erwachsenen sowie speziell bei „Versteckter Trauer“.

Pressekontakt:

Goldlandung Marketing Consulting
Steven Schüller
Heinrich-Wieland-Allee 48
75177 Pforzheim
Tel.: +49 (0)7231 1339434
Fax: +49 (0)7231 32590
E-Mail: steven.schueller@goldlandung.de
www.goldlandung.de