

# Crohn/Colitis info

**SMCCV**  
SCHWEIZERISCHE MORBUS CROHN /  
COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG  
CH-5000 AARAU  
WWW.SMCCV.CH



**SMCCV**  
AUGUST 2017 / NR. 90

**ASMCC**  
AUGUST 2017 / NR. 90

**Mental Coaching**  
...und dennoch lachen



# ... und dennoch lachen!

Mentalcoaching heisst das Zauberwort. Ursprünglich gedacht, um Sportler zu Spitzenleistungen zu bringen. Hier aber geht es um etwas anderes, Elementares; etwas für Menschen in Not. Denn was anderes als Not ist die tägliche Belastung – körperlich und seelisch – durch eine chronische Krankheit wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa? Die SMCCV unterstützt ihre Mitglieder beim Besuch eines professionellen Coachings. Wir stellen hier unsere drei Coaches und ihre Arbeit vor.

«Keiner meiner Klienten soll meine Praxis verlassen, ohne wenigstens einmal gelacht zu haben. Das ist mir wichtig.» Gabriela Bretschers Aussage ist deutlich und man merkt, dass das keine Phrase ist. Sie arbeitet zu 100 Prozent für Jados – so heisst ihre Praxis in Luzern. Die 51-Jährige ist für einige Leser keine Unbekannte – hat sie doch, zusammen mit Patrick Widmer, schon Seminare für SMCCV-Mitglieder durchgeführt. Patrick Widmer (49) ist in Zizers GR zu Hause und hat dort auch seine Praxis für Coaching und Supervision. Hauptberuflich führt er als Teamleiter bei einem Grossunternehmen sechzehn Mitarbeiter. «Aber nicht mit der Logosynthese®!», meint der aufgestellte Mann lachend. Die Logosynthese® nimmt aber einen wichtigen Platz in seinen Beratungsgesprächen ein. Ein anderes Coaching bietet Diana Dietrich aus Bern an. Die 33-jährige Frau, die 80 Prozent beim Bundesamt für Gesundheit arbeitet, lacht auch viel während des Interviews.

### **Wer nichts ändern will, liegt falsch**

Diana Dietrich und Patrick Widmer sind Betroffene. Morbus Crohn hiess die Diagnose; bei Diana mit siebzehn, Patrick war zwanzig. Gabriela Bretscher hatte keine solche Diagnose, aber schon einige schwere Operationen und Zeiten hinter sich. Diana und Patrick kennen nicht nur die psychischen Ängste, ihnen sind auch die körperlichen Beschwerden bestens bekannt, die Menschen mit einer Morbus-Crohn- oder Colitis-ulcerosa-Diagnose durchleiden. Gabriela meint dazu, dass sie immer wieder staune, was Betroffene für Beschwerden hätten, auch wenn sie selber dies eigentlich wisse. Dass sie selber nicht betroffen ist, bedeutet aber keine Einschränkung. Im Gegenteil: Manchmal, so glaubt sie, habe sie ganz einfach die nötige Distanz und könne sich neutral verhalten.

### **Was alle drei verbindet, ist das Interesse am und ja, das spürt man, die Liebe zum Menschen. Und, dass sie den Menschen, die sich an sie wenden, Hilfe zur Selbsthilfe bieten.**

Auf die Frage, wer denn zu ihnen kommen könne und was man als Voraussetzung mitbringen müsse, sind sie sich auch einig: Jedermann, egal, welchen Alters oder Geschlechts, stehen ihre Coachings offen. Keine noch so lange Leidensgeschichte, keine medizinische Einschränkung solle Menschen daran hindern, sich Hilfe zu suchen. Nur zwei Dinge sind wichtig: die Bereitschaft, etwas Neues anzugehen, also offen für Veränderung sein und dem Coach Vertrauen zu schenken. Es mag zwar banal klingen, aber der allererste Schritt, sich einzugestehen, dass man professionelle Hilfe von aussen annehmen kann und darf, ist der wichtigste. Oft löst der Leidensdruck etwas aus. Der zweite Schritt ist, mit einem Coach einen Termin zu vereinbaren und diesem Vertrauen zu schenken. Vielleicht weiss man noch nicht, in welcher Form man Unterstützung braucht. Das Gespräch mit dem Coach bringt Klärung. Gemeinsam mit dem Coach geht man die nächsten Schritte auf einem neuen Weg. Die Richtung wird festgelegt, dann der neue Weg unter die Füsse genommen.

Diana Dietrich wie auch Patrick Widmer bringen es beide auf den Punkt: «Ich kann keine Pille abgeben und alles ist ok. Wer gar nichts ändern will, dem ist sehr schwer zu helfen.» Gabriela Bretscher meint: «Es kann durchaus auch vorkommen, dass jemand nicht mitarbeiten kann. Denn meistens ist es nicht ein Nicht-Wollen. Alleine, dass sich jemand bei mir meldet, zeigt, dass er etwas tun möchte.» Patrick Widmer bemerkt, dass wir Schweizer oft zu lange damit warten, uns Unterstützung von aussen zu holen und zu akzeptieren.

### **Die verschiedenen Methoden**

Gleich vorneweg: Schlussendlich ist es das Ziel aller drei Coaches, den Menschen aus der Opferrolle herauszuholen und zu einer neuen Lebensqualität zu verhelfen – gemeinsam mit dem Klienten. Mitarbeiten muss der Klient immer; Selbstverantwortung ist grossgeschrieben.

### **Diana Dietrich arbeitet vorwiegend mit dem «Integralen Coaching»**

Hier wird auf eine neue Perspektive hin gearbeitet. Und es muss viel gearbeitet werden. Sie lässt den Klienten zuerst einmal sein Thema schildern. Sie nimmt dabei auf, wie seine Körpersprache ist, seine Tonlage und seine Erzählung wirken. Gemeinsam erarbeitet sie danach mit ihm einen Zielsatz, einen Satz, der mit «Ich ...» beginnt. Sobald dieser Zielsatz passt, kommt eine nur für den Klienten wichtige und richtige Assoziation hinzu. Das kann eine Melodie, ein Bild, ein Geruch oder etwas ganz anderes, sehr Persönliches sein. Im nächsten Schritt machen sich die beiden gemeinsam auf die Suche nach den Ressourcen. Ziel ist die Erkenntnis, was man alles an Ressourcen aufzuweisen hat. Das fängt durchaus mal bei der Kindheit an. Was konnte man damals besonders gut? Was meint mein Partner, was ich gut kann; was mein Chef; was ich selber? Das alles hat nichts mit der Krankheit selber zu tun. Es nimmt den Menschen, die Person als Ganze ins Visier, daher die Bezeichnung «integral». Der letzte Schritt lässt erkennen, wie man welche dieser Ressourcen in bestimmten Situationen optimal nutzen kann. Diana fasst zusammen: «Es ist, wie es ist, aber ich kann an meinen Gedanken etwas ändern. Ich kann mir selber helfen, indem ich einen anderen Blickwinkel einnehme und so meine Perspektive auf etwas Positives lenken kann.»

Es kann sein, dass jemand bereits nach einer ersten Therapiestunde feststellt, dass ihm schon geholfen wurde. Denn der Aha-Effekt kommt fast immer schon beim ersten Gespräch. Viele ihrer Klienten kommen einmal, sozusagen zum Ausprobieren. Meist brauche es dann zwei bis vier Wochen; Zeit für sich selber, während der die Lösungsansätze ausprobiert werden. Und dann, wenn jemand nicht weiterkommt, steht er wieder vor Dianas Tür. Jetzt wissen beide, es geht weiter und es kommen noch weitere Schlüsselmomente.

### **Patrick Widmer legt sein Schwergewicht auf die «Logosynthese»**

Auch bei ihm steht am Anfang das Herausschälen der anstehenden Themen, z. B. eine bevorstehende Operation.

**Die SMCCV unterstützt ihre Mitglieder neu mit Coaching und/oder Begleitung. Der Wunsch oder besser das Bedürfnis nach einer Begleitung zeigen auch die Ergebnisse der letzten Umfrage.**

**Wie komme ich zu meinem Coach?  
Was sind die Bedingungen?**

- Ich bin SMCCV-Mitglied.
- Ich melde mich telefonisch bei der SMCCV und melde, mit welchem Coach ich arbeiten möchte.
- Die SMCCV bezahlt zwei Drittel der Kosten für fünf Sitzungen.
- Die Coaches stellen Rechnung an mich und ich beantrage die Rückerstattung von zwei Dritteln der Kosten bei der SMCCV.

Das geschieht mittels eines konventionellen Coachings. Eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung ist die Voraussetzung dafür. Darin geht es um Klärung, Akzeptanz und Annahme.

Die Logosynthese® ist eine Methode für persönliche Entwicklung, die viele Aspekte miteinbezieht: so auch Tiefenpsychologie, NLP, Hypnotherapie und die Transaktionsanalyse. Sie gehört zur noch jungen Generation von schnell wirksamen Veränderungsmethoden. Logosynthese® ist leicht erlernbar und wirkt sofort. Patrick macht immer wieder die Erfahrung, dass eine schnelle und nachhaltige Entwicklung möglich ist. Oft erlebt er begeisterte, über die Wirkung erstaunte Klienten.

Durch das Aussprechen bestimmter Sätze werden blockierende Muster im Denken, Fühlen und Handeln aufgelöst. Es geht um das Finden und Neutralisieren unserer persönlichen Auslöser für ein aktuelles Problem, belastende Gefühle wie Angst, Sorgen, Verbitterung, Wut usw. Die Ursachen finden sich zu 90 Prozent in unserem Unbewussten. Mit Logosynthese® ist über die Macht der Worte der Zugang zu eben diesem Unbewussten leicht und einfach möglich.

Patrick formuliert drei präzise Sätze und befreit damit blockierte Energie eines Menschen, die in belastenden Erinnerungen, Überzeugungen und Befürchtungen gebunden ist. Diese Auslöser werden Schritt für Schritt neutralisiert und die frei gewordene Energie steht wieder für das Leben und täglichen Herausforderungen zur Verfügung. Die meisten chronisch Kranken erfahren dadurch Erleichterung im Umgang mit der Erkrankung und eine Entlastung von Körpersymptomen und Schmerzen.

Patrick arbeitet auch mit anderen Coaching-Methoden und unterstützt dabei seine Klienten bei Alltagsproblemen, so z. B. «Wie sag ich's meinem Vorgesetzten?» oder «Wie organisiere ich meinen Alltag?».

**Gabriela Bretscher bietet neben dem Mental-Coaching vor allem verschiedene Hypnosetherapien, Motivationstrainings und Feuerlaufseminare an:**

«Jeder kann mehr, als er sich selber zumutet. Aber den ganzen Berg muss man nicht in einem Tag erklimmen.» Ihr Spezialgebiet ist das Thema Ängste, vor allem bei chronischen Krankheiten, und die Betreuung von Angehörigen psychisch kranker Menschen. Sie versucht, die Menschen aus der Resonanz rauszuholen, also mit den Gedanken weg von den Gedanken, weg vom täglichen Kampf.

Am Anfang steht ein erstes Gespräch; das kann ein Telefonat sein oder ein persönliches Gespräch. Sie macht auch Spital- oder Hausbesuche. Besonders, wenn sich jemand nicht mehr aus dem Hause getraut. Mit allem verfolgt sie ein Ziel: Der Klient stellt sich seinen Ängsten und löst sie auf. Und es wird nicht «gegrübelt». Möchte jemand Hilfe bei einem Schub, kann es sein, dass sie eine Hypnoseseitzung macht. Diese nimmt sie für den Klienten auf sein Handy auf und er kann sie sich immer wieder anhören. Sie arbeitet sehr individuell, auf den Menschen zugeschnitten. Sie hilft motivieren oder behandelt akute Schmerzen mit einer Hypnose. Gabriela bietet auch Feuerlaufseminare an. Dabei erleben Menschen, wie sie Blockaden in positive Energie und innere Kraft umwandeln. Sie lernen dabei, ihre Grenzen zu sprengen und das Unmögliche möglich zu machen. Diese Erfahrungen können danach ihren Alltag positiv beeinflussen und begleiten.

«Wenn jemand nicht mehr mag, dann muss er erst mal zu Kräften kommen, Entspannungstechniken kennenlernen. Er muss zur Ruhe kommen, gelassener werden und die Gedanken lenken lernen. Aber das muss man tun, wenn es einem gut geht. Mir ist wichtig, mit den Menschen so zu arbeiten, dass sie selber auf die Idee kommen, was ihnen gut tut.»

### **Es ist, wie es ist, aber ...!**

Während allen Gesprächen mit den drei Coaches fällt öfters der Satz «Es ist, wie es ist». Das berührt. Denn wie oft hadern wir mit unserem Schicksal? Das Akzeptieren fällt uns schwer. Patrick Widmer formuliert es sehr treffend: «Grundsätzlich ist die Diagnose schon ein Trauma. Das lateinische Wort, welches einem um die Ohren geschlagen wird, klingt gefährlich. Dann folgen Informationen, die schrecklich sind, und dann wird man plötzlich noch Teil einer Statistik. Dabei ist doch jeder anders. Später kommen das unvermeidliche Grübeln, die Frage nach der Schuld und wilde Fantasien hinzu. Weshalb ausgerechnet ich? Was habe ich getan? Habe ich etwas falsch gemacht? Habe ich eine Zukunft und wie sieht sie aus?» Tatsächlich ist die Antwort schlicht und einfach: «Es ist, wie es ist.»

Aber was wir dann daraus machen und welchen Blickwinkel wir einnehmen, ob wir den Mut aufbringen, uns nicht entmutigen zu lassen, und ob wir trotzdem oder gerade deshalb dem Leben entgegenlachen, das steht nicht in den Sternen. Da haben wir uns selber, unsere Kraft der Gedanken und der Worte. Und es gibt Unterstützung von Menschen, die wissen, wie es funktioniert. Holen wir sie uns – es ist nie zu spät! ■

Diana Dietrich

# «Ein Perspektivenwechsel im Kopf kann Ihr Leben verändern»



***Die Marketingfachfrau mit dem Zertifikat für Integrales Coaching bildet sich ständig weiter. Die Coaching-Ausbildung bezeichnet sie als notwendig und logisch. Derzeit ist sie in Ausbildung zur Meditationsleiterin.***

Sie muss aktiv etwas zur eigenen Stressreduktion beitragen, denn Stress macht sich bei ihr sofort körperlich bemerkbar. Das hat sogar schon einmal zu einer Notoperation geführt. Heute treibt sie viel Sport, meditiert, betreibt Mental-Training und Yoga zum Ausgleich.

Eine «sehr verkrampfte Angelegenheit» sei die erste Zeit nach der Diagnose Morbus Crohn gewesen. Niemand ausserhalb der Familie, auch nicht der damalige Partner, hätten davon erfahren. Sie habe es sich auch lange nicht eingestanden. Erst der längere Spitalaufenthalt nach der ersten grossen Operation sei zum Wendepunkt geworden. Der Arbeitgeber und das ganze persönliche Umfeld musste sie irgendwie informieren. Da war die Herausforderung gross. Sie bezeichnet es als grosses Glück, einen sehr verständnisvollen Arbeitgeber zu haben. Und gerade aus der Arbeit schöpft sie immer wieder auch Kraft.

Als Betroffene kennt sie viele Sorgen und Nöte. So beispielsweise auch zum Thema Sexualität und Partnerschaft. Nach sechs Operationen ist der Körper von Narben gezeichnet. Als Single stellten sich da einige Fragen. Die einfachste war wohl schon, ob, was, wann und wie viel man einer neuen Bekanntschaft erzählen soll. Wie gehen neue Partner mit meiner Krankheit um? Und bin ich so noch attraktiv? Die junge Frau steckt mitten im Leben und ist seit 5 Jahren mit ihrem jetzigen Partner zusammen. Da wurde auch schon über den Kinderwunsch diskutiert. Wie sollte sie das bewältigen, beispielsweise während eines aktiven Schubes? Will man Partner und Kinder, will man sich so etwas zumuten und wie würde man sein Leben organisieren? Fragen und Ängste, die das Leben mitbestimmen.

Ihr Leben will sie sich nicht durch die Krankheit schlecht machen lassen: «Die Situation muss nicht perfekt, sondern gut akzeptierbar sein.» Und damit, so scheint es, ist sie auf dem besten Weg, ihr ganz persönliches Ziel zu erreichen: «Ich bin rundum glücklich.» ■

[www.crohn-coaching.ch](http://www.crohn-coaching.ch)

Patrick Widmer

# «Gehen Sie achtsam durch das Leben»



***Als Zwanzigjähriger wollte er die Diagnose Morbus Crohn nach seiner ersten Operation nicht wahrhaben. Er war überzeugt, eine Fehldiagnose erhalten zu haben. Weitere Beschwerden und Operationen lehrten ihn etwas anderes.***

Und dann kamen die Angstattacken: Angst vor der Zukunft; Angst, nicht mehr belastbar zu sein, nicht mehr zu genügen, den Job zu verlieren. Angst vor dem nächsten Schub, vor ständigen Untersuchungen und Spitalaufenthalten. Schlaflos bis drei Uhr morgens im Bett zu liegen, weil er Angst vor der

Angst hatte, gehörte zur Nacht. Herzrasen, Schweissfüsse, eiskalte Hände und das Wissen darum, nicht schlafen zu können, waren extrem belastend.

Dank verschiedener alternativer Behandlungsmethoden bekam der heute verheiratete Wirtschaftsingenieur seine schwierige Lebenssituation langsam in den Griff. Später, während seiner dreijährigen Coaching-Ausbildung, reflektierte er sehr viel, gewann an Selbstvertrauen und wollte dies auch weitergeben. Menschen zu unterstützen, achtsam zu sein, das Besondere an sich zu entdecken, neue Möglichkeiten zu erforschen und Veränderungen einzuleiten, motiviert ihn in seiner täglichen Arbeit. Und dank der Logosynthese® konnte Patrick viele Ängste hinter sich lassen, wurde innerlich freier und kraftvoller. Kein Herzrasen mehr bei der Erinnerung an die langen Tage im Spitalbett und kein Erschauern beim Gedanken an die nächste Untersuchung. Bei einer Magenverstimmung gerät er nicht gleich in Panik.

Tauchen, Skifahren, Wandern und die Arbeit im Garten sind seine Hobbys; er bezeichnet sich als Geniesser. Und ganz besonders Reisen ist seine Leidenschaft. Auch hier muss er Einschränkungen bei einem aktiven Schub in Kauf nehmen, lässt sich aber nicht unterkriegen. So musste er vor zwei Jahren eine Tauchsafari auf den Malediven kurzfristig absagen, fiel zwei Monate aus. Eine China-Studienreise hingegen betrachtete er als Herausforderung: Ein langer Flug, teilweise fragwürdiges Essen, schlechte Hygiene; das war nicht einfach. Aber er organisiert sich – Achtsamkeit sei gefragt.

Patrick lebt die Überzeugung «Je mehr Selbstvertrauen ich habe, umso gelassener kann ich mit Morbus Crohn umgehen. Ich bestimme mein Leben, ich bestimme meine Zukunft».

Ein Zitat von Vivien Green findet er so passend, dass er es auf seiner Webseite prominent platziert: «Leben heisst nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.» ■

[www.cso-widmer.ch](http://www.cso-widmer.ch)

Gabriela Bretscher

# «Verlieren Sie nie weder die Hoffnung noch den Glauben an sich»

***Die geschiedene Mutter eines erwachsenen Sohnes beschreibt ihren beruflichen Werdegang mit drei Phasen: «Vom Mensch zum Tier und zurück zum Mensch.» Sie kommt aus der Gastronomie, führte während dreizehn Jahren ein Tierheim, studierte Tierpsychologie und -homöopathie und war Ausbilderin an der Paracelsus-Schule. Dort merkte sie, wie wichtig der Mensch ist. Und so wurde aus ihr eine Erwachsenenbildnerin, eine Feuerlauftrainerin, eine Hypnotiseurin und ein Mental Coach. Heute bildet sie selber in all diesen Sparten weitere Trainer und Therapeuten aus, es ist ihr wichtig, ihr Wissen und Können weiterzugeben.***

So viel Arbeit mit und an Menschen fordert den Therapeuten. Gabriela schafft sich den richtigen Ausgleich mit Bauchtanz und viel Freude an Standardtänzen. Sport ist ihr wichtig. Das Feuerlaufen aber, bis zu 100 m über 600 Grad heisse Kohlen, habe ihr selber am meisten gebracht. Sich fordern war das Credo dabei. Ganz besonderen Wert legt sie darauf, wenigstens ab und zu mal wieder in die Gastronomie einzutauchen. Sei es an einem Wurststand an der Herbstmesse oder als Mitarbeiterin eines Cateringunternehmens.



Gabriela hat einen Traum: «Ich träume von einem offenen Seminarhaus – nicht nur für Therapien. Ein Haus für Ernsthaftigkeit, Freude, Leichtigkeit. Etwas, das heutzutage fehlt. Vielleicht einfach nur etwas wie ein Stammtisch, an dem jeder Platz nehmen kann. Ohne mit Glauben, Moral oder sonstwas konfrontiert zu sein und ohne finanziellen Grund. Sozusagen ein geschützter Rahmen – gestärkt durch Motivation, Meditation und vieles mehr.» Bis dahin bezeichnet die fröhliche Frau ihre Arbeit ganz schlicht nicht als Beruf, sondern als Berufung. ■

[www.jados.ch](http://www.jados.ch)