

## **Coaching in Uetendorf - Sie begleitet Frauen mit Brustkrebs**

Vor drei Jahren erkrankte Nathalie Tehrani plötzlich an Brustkrebs. Heute gilt sie als geheilt. Als Mindset Coach hilft sie nun Frauen, die an Brustkrebs leiden.



Nathalie Tehrani in ihrer Praxis in Uetendorf. In der Hand hält sie eine Rose mit der rosa Schleife, internationales Symbol der Solidarisierung für Frauen mit Brustkrebs.

Foto: Murielle Buchs

«Mache deine Worte zu einem Geschenk für andere.» Nathalie Tehrani nippt an ihrem Tee und blickt auf den Spruch auf dem Teebeutel. «Wie passend. Das ist meine Botschaft an Frauen, Mütter, Kinder und Familien.»

Tehrani ist Mindset Coach. Sie begleitet Menschen in Gesprächen rund ums Thema mentale Gesundheit. Ein besonderes Anliegen ist ihr die Begleitung von Frauen, die an Brustkrebs leiden. Nicht ohne Grund: «Vor drei Jahren erhielt ich die Diagnose. Sie zog mir den Boden unter den Füßen weg.»

### **«Warum ich?»**

Heute sitzt Nathalie Tehrani in den Räumen ihres Coaching-Unternehmens in Uetendorf, die sie sich mit einer Ayurveda-Therapeutin teilt. «Als 35-jährige Ehefrau und Mutter von zwei Kindern war die Diagnose Brustkrebs für mich ein Schock», sagt sie rückblickend.

Zunächst habe sie Knoten in der Brust gespürt: «Mein Mann bat mich, sie untersuchen zu lassen.» Sie selbst habe das Thema zuerst verdrängt. Doch dann, ausgerechnet am Freitag, dem 13. Dezember, sei der Befund nach diversen Untersuchungen vorgelegen.

### **«Eine schwierige Zeit. Es ging mir mental und körperlich schlecht.»**

Nathalie Tehrani

«Warum gerade ich?», habe sie sich gefragt: «In meiner Familie gab es keine Vorgeschichte mit dem Thema. Zudem hatte ich stets auf einen gesunden Lebensstil geachtet.» Die heute 38-Jährige beschloss, sich ihrem Schicksal zu stellen. Und zu kämpfen.

Von der Chemotherapie über die operative Entfernung des Tumors bis hin zur Bestrahlung – Nathalie Tehrani durchlief das ganze Programm. «Eine schwierige Zeit. Es ging mir mental und körperlich schlecht.» Doch sie habe sich immer an Frauen orientiert, die Brustkrebs erfolgreich überwunden hatten. «Jede Herausforderung kann eine Chance sein. Das weiss ich heute.»

### **Mut für Betroffene**

Nach ihrer Heilung war für sie klar: «Ich will Frauen und Familien unterstützen, die vom gleichen Schicksal betroffen sind.» Bis zu ihrer Erkrankung war Tehrani Hausfrau und Mutter, doch schon vor Jahren hatte sie eine Coaching-Ausbildung absolviert. So eröffnete sie ihre Praxis in Uetendorf.

### **«Oft geht es darum, dass ihnen jemand ausserhalb ihres Umfelds zuhört, denn sie möchten dieses nicht zusätzlich belasten.»**

Nathalie Tehrani

«Einerseits begleite ich Frauen, Kinder und Jugendliche in Einzel- oder teilweise auch in Gruppensitzungen», erklärt sie. «Andererseits empfangen ich Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, im Gespräch. Oft geht es darum, dass ihnen jemand ausserhalb ihres Umfelds zuhört, denn sie möchten dieses nicht zusätzlich belasten. Und ich weiss genau, was die Frauen durchmachen.»



Nathalie Tehrani im Gespräch mit einer Klientin in ihrer Praxis in Uetendorf.  
Foto: PD

In ihrem Alltag erlebe sie schöne wie traurige Geschichten. «Beim Einkaufen sah ich einmal eine Frau, die ihre Haare verloren hatte und eine Mütze trug», erzählt Tehrani. «Ich sprach sie an und sagte ihr, dass ich ihre Situation nachvollziehen könne. Sie war so gerührt und nahm mich sogleich in den Arm.» Dieses tiefe Verständnis für das Leid einer betroffenen Frau und der zugehörigen Familie wolle sie teilen.

### **Nicht immer Verständnis**

Doch nicht alle hätten Verständnis, weiss Nathalie Tehrani: «Eine Klientin litt zusätzlich, weil ihr Arbeitgeber sie nach ihrer Diagnose weiterarbeiten lassen wollte. Sie hatte keine Haare verloren. Man sehe ihr keine Erkrankung an, meinte ihr Arbeitgeber.» Nicht alle Brustkrebserkrankungen verliefen gleich, betont Tehrani: «Es ist wichtig, dass darüber gesprochen wird. Es kann nicht sein, dass sich eine Frau auch noch rechtfertigen muss.»

Neben ihrem Coaching-Angebot weist Nathalie Tehrani darauf hin, wie wichtig die Vorsorge sei. Aber auch Möglichkeiten der Komplementärtherapie sind ihr ein Anliegen: «Nach meiner Bestrahlung liess ich mich in einer homöopathischen Klinik behandeln. Die Mittel helfen mir bis heute.» Auch die onkologische Abteilung des Spitals Thun biete seit 2019 Komplementärmedizin an: «Eine riesige Bereicherung für Betroffene. Ich möchte sie motivieren, das Angebot zu nutzen.»