

Jeder Mensch reagiert anders

Beziehung / Ist im persönlichen Umfeld jemand an Krebs erkrankt, wissen viele Menschen nicht wie reagieren. Betroffene geben ihre Gedanken weiter.

STAMMHEIM Das ganze Dorf kennt Ernst*. Der 69-jährige Bauer nimmt regen Anteil am Geschehen in der Welt, der Landwirtschaft und seiner Umgebung. Als die Nachricht bekannt wird, dass Ernst an einem schweren, kaum heilbaren Hirntumor erkrankt war, ist die Betroffenheit gross. Bei Käthi Eschbach wurde 1992 Brustkrebs diagnostiziert. Der Krebs wurde erfolgreich therapiert, kam aber zurück. Nach einem weiteren Rückfall starb sie. Ihr Mann, Urs Eschbach, damals aktiver Pfarrer, sagt: «Man ist dankbar um die geschenkte Hoffnung, dann wieder dieser Hammerschlag.»

Für Arbeits- und Vereinskolegen, Nachbarn und Freunde ist es oft schwierig zu wissen, wie sie einem erkrankten Bekannten begegnen sollen. Ernst und seine Frau Esther*, Pfarrer Eschbach, und Anna Zahno von der Krebsliga Schweiz geben einige Gedanken weiter.

Fehler machen erlaubt

Anna Zahno leitet den telefonischen Beratungsdienst Krebs-telefon der Krebsliga Schweiz. Das Krebstelefon begleitet und berät Betroffene und Angehörige bei allen Fragen rund ums Thema Krebs. Es gebe keine allgemeine Antwort, was richtig ist oder nicht, sagt sie. «Für Krebsbetroffene ist es sehr verletzend, wenn sich plötzlich alle aus ihrem Umfeld zurückziehen, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.» Esther pflichtet dem bei: «Es ist unmöglich, gar keine Fehler zu machen. Eine gute Beziehung erträgt das auch.» Ernst erzählt, wie es ihn schmerzte, als ein guter Bekannter versuchte, ihm in der Landi auszuweichen. Dieser konnte nicht damit umgehen, meint Ernst.



Ein Brief ist eine gute Möglichkeit, gegenüber Bekannten Anteilnahme auszudrücken bei einem Schicksalsschlag (Symbolbild). (Bild mst)

Wie können dann Menschen hilfreich Anteilnahme zeigen? «Möglichst sich selbst bleiben», meint Zahno. «Man darf auch mal sagen, 'ich weiss eigentlich gar nicht, was ich sagen soll.'» Etwas vorzuspielen ist dagegen wenig hilfreich. Besser ist, die eigene Angst zuzugeben. Pfarrer Eschbach und seine Frau waren am liebsten mit Menschen zusammen, die nicht den Eindruck erweckten, sie wissen es; die nicht sagten, «Der Krebs kommt doch wieder» oder umgekehrt, «du wirst sicher geheilt.»

Jeder Mensch reagiere anders auf eine Krebsdiagnose, erzählt Zahno. Die Einen reagieren sehr rational, wollen alles genau wis-

sen und scheinen nach aussen fast unmenschlich stark zu sein. So war es bei Ernst. Er verarbeitete seine Emotionen durch das Gespräch mit anderen. Esther dagegen musste zuerst mit sich selbst ins Klare kommen. Fragte jemand, wie es ihr gehe, brach sie in Tränen aus. Wie soll man dann wissen, was dran ist?

Aushalten können

«Einstiegsfragen können zum Türöffner werden», sagt Pfarrer Eschbach. «Magsch es mache?» Der Mensch darf dann antworten, wie es ihm danach ist. Sehr hilfreich sei ein Brief, sagt Esther. Wenn der Brief ankommt, kann er immer wieder gelesen werden.

«Es soll aber ein echter Brief sein, ohne Floskeln», ergänzt Ernst. Vielleicht wird der Brief nie beantwortet. Das heisse nicht, dass er nicht erwünscht war. Meistens fehle einfach die Kraft oder die Zeit für eine Antwort. Ernst fand E-Mail das Einfachste. «Wer eine Beziehung hat zum betroffenen Menschen, weiss, was dieser Person gut tun könnte», sagt er.

Einem Krebskranken beizustehen, braucht die Bereitschaft zum Aushalten. Wenn der Telefonanrufbrück ist, ein Email gar nicht beantwortet oder ein Besuch nicht erwünscht wird, ist das keine Abwendung, erklären Ernst und Esther. «Willst du einen kranken Menschen beglei-

ten, darfst du nicht empfindlich sein. Abgewiesen werden gehört dazu, auch Fehler machen.» Pfarrer Eschbach ermuntert, Umarmungen und Tränen einfach stehen zu lassen, ohne Kommentar. Es braucht nicht zu allem ein Wort.

«Oft gehen die Angehörigen dabei vergessen», mahnt Zahno. Was für die Unterstützung der Krebskranken gut ist, gilt auch für die Familie. Es gebe Studien, die belegen, dass die Frauen von betroffenen Partnern häufig unter einer stärkeren emotionalen Belastung leiden als der Partner selbst. «Es ist wichtig, immer auch der Begleitperson Nähe zu schenken»,

sagt Pfarrer Eschbach. Es sei gut, ihnen das Gefühl zu geben, man höre auch auf sie. Floskeln wie, «Ich weiss wie schwer es ist für dich» seien dagegen wenig hilfreich.

Kennt man jemanden nicht so gut, ist ein Brief ein guter Weg, sagt Ernst, oder ein kurzes Telefonat mit Betonung auf kurz. Grässliche Krankheitsgeschichten oder Geschichten von Freunden, die gestorben sind, seien dabei zu vermeiden! Ernst schätzt «normale» Gespräche, wie heisse politische Diskussionen.

Kulinarisch verwöhnen

Die Beziehung mit einem krebserkrankten Menschen kann sehr wertvoll sein, sagt Zahno. Meist gehe es um den Kern. «Solche Ehrlichkeit zu erleben – das kann ein grosses Geschenk sein!»

Wo Worte fehlen, gibt es noch den kanadischen Weg. Bei den Pionieren war es Brauch, bei einem Todesfall oder Krankheit der betroffenen Familie etwas zum Essen zu bringen. Beliebt ist ein Gratin, noch heiss oder zum Aufwärmen, der auch eingefroren werden kann, z. B. eine Lasagne. Am besten in einer Einwegform, damit die Familie nicht noch an das Geschirr denken muss. Eine fertige Mahlzeit ist nach einer Chemotherapie oder einem Spitalbesuch eine Wohltat. Andere Handreichungen sind möglich und wertvoll. «Es ist schade, wenn man aus Angst vor Fehlern gar nichts macht», sagt Esther.

Marianne Stamm

*Namen geändert

Betroffene und Angehörige finden bei den kantonalen Krebsligen oder beim Krebstelefon (Tel. 0800 11 88 11) Unterstützung und Beratung: www.krebsliga.ch/region

Wie frisch gepflückt

Einmachen / Eine gute Konfitüre zeichnet sich durch ausgeprägten Geschmack aus. Wichtig dafür sind Fruchtqualität und Zuckergehalt.

LINDAU Bei einer guten «Konfi» kommt es auf den guten Geschmack an. Deshalb sollte man auf die Fruchtqualität achten und den Zucker reduzieren. Wer ein solches Produkt jedoch verkaufen will, muss sich an die gesetzlichen Vorschriften betreffend Produktebezeichnung halten.

Begriffserklärung

Konfitüre: Es gelten klare gesetzliche Vorgaben für Frucht- und Zuckergehalt. Siehe Verordnung des EDI über Obst, Gemüse, Konfitüre und konfitüreähnliche Produkte (SR 817.022.107).

Fruchtaufstrich: Hoher Gehalt an Früchten, Zuckergehalt kann stark reduziert sein.

Marmeladen: Marmeladen sind Brotaufstriche aus Zitrusfrüchten.

Nicht zu viel Zucker

Ein gutes Beispiel für den Erfolg mit Fruchtaufstrichen liefert der Artikel «Königin der Früchte», der von Blanka Milfaitová handelt (www.reportagen.com). Blanka Milfaitová ist die «beste handwerkliche Marmeladen-Köchin der Welt» und sogar die

Queen soll ihre Fruchtaufstriche zum Frühstück essen. 2013 bis 2015 hat Blanka Milfaitová immer wieder Medaillen für ihre Fruchtaufstriche gewonnen.

Ihr Geheimnis: Die gut gereiften Früchte kommen aus der Region, sie werden so kurz wie

möglich gekocht, Zucker ist nur in angemessener Menge enthalten und fürs Gelieren wird Pektin verwendet. Wer ein Glas ihrer Konfitüre öffnet, den sollen die Früchte regelrecht «anspringen», und schmecken sollen sie wie frisch gepflückt.

Immer wieder wird von Innovation gesprochen. Nicht zuletzt, wenn es um Vermarktung von Hof-Produkten geht. Innovation in Zusammenhang mit Konfitüre und Co. liegt sicher in den Mischungen.

Hier einige Tipps aus «Blankas Küche»: Erdbeer-Rosmarin, Zwiebelkonfitüre, Zwetschge mit rotem Pfeffer, Apfel mit Walnüssen, usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, nur die Haltbarkeit sollte gewährleistet sein.

Esther Thalman, Agridea

Das Merkblatt «Konfitüre, Gelee und Fruchtaufstrich» der Fachgruppe Direktvermarktung (2015) kann kostenlos unter: www.agridea.ch heruntergeladen werden.

Auch im Nachschlagewerk «selbstgemacht – eingemacht – feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» gibt es ein Kapitel zur Herstellung von Konfitüre, Gelee und Sirup. Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken. Bestellen kann man ihn unter:

www.agridea.ch oder Tel. 052 354 97 00.

Lieblingsmarmelade der Queen

1 kg Bio-Orangen
250 g Zucker
50 ml Zitronensaft
weitere 250 g Zucker
15 g Pektin
350 g Schokolade (70%)

1. Die Orangen zehn Minuten mit Wasser bedeckt köcheln, abgiessen. Denn Vorgang wiederholen, dann die Früchte halb mit Wasser bedeckt zwei Stunden köcheln lassen.

2. Den Kochsud auffangen. Die Orangen von den Kernen befreien, in feine Streifen schneiden, die Ausbeute mit dem Kochwasser auf 1 kg Masse auffüllen.

3. Zucker und Zitronensaft hinzufügen, erhitzen.

4. Die restlichen 250 g Zucker und das Pektin mischen, zur heissen Masse hinzufügen, 3 Minuten kochen.

5. Die Schokolade in Stückchen unterrühren, in Gläser füllen, 20 Minuten bei 80°C im Backofen sterilisieren.

Ein paar Tage ziehen lassen, dann ist die Marmelade zum Schlemmen bereit. eth

Quelle:
Lady Marmelade, Focus 3/2016



Köstlich: Fruchtige Konfitüre aus Eigenproduktion. (Bild Agridea)