## Zwischen Schmerz und Hoffnung

**Spreewälder Psychologin Ina Roß weiß: In der dunkelsten Stunde braucht es jemanden, der bleibt**



**Der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen oder eine schwere Diagnose – Momente, in denen jeder Halt verloren und das Leben stillzustehen scheint. Diplom-Psychologin und Psychoonkologin Ina Roß begleitet Patienten und Angehörige in der Spreewaldklinik und Krebsberatungsstelle Lübben in solchen Ausnahmesituationen. Gemeinsam mit den Betroffenen sucht sie Wege durch Schmerz und Verzweiflung und hilft dabei, nicht daran zu zerbrechen.**

„Die Zeit heilt alle Wunden" oder „das wird schon wieder" – solche Phrasen hören Patienten und Angehörige von Ina Roß glücklicherweise nie. Die Psychologin ist Expertin für Trauerbegleitung, sowohl in der Krisenintervention in der Spreewaldklinik als auch im ambulanten Setting der Krebsberatung. Sie weiß: Floskeln bagatellisieren das Problem und helfen nicht. „Trauern ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Das Problem ist der Verlust. Diesen zu verarbeiten, braucht Zeit und Kraft."

Die schlechte Nachricht: Ein Patentrezept, das beim Umgang mit Trauer und Schicksalsschlägen hilft, gibt es nicht. Aber es gibt Strategien, die dabei unterstützen können, Ohnmacht, Schockstarre oder Gefühle der Hilflosigkeit und Traurigkeit zu überwinden. „Viele Menschen trifft so eine Situation völlig unerwartet. Sie sind befremdet von ihren eigenen Gefühlen, haben vielleicht nicht die Kraft für Worte, schämen sich für ihre Tränen. Aber: all das ist wichtig und völlig in Ordnung ", erklärt Ina Roß, die in solchen Momenten oft zum Fels in der Brandung wird und versucht, Sicherheit zu schenken.

Die Psychologin baut auf einen Grundsatz: „Trauer entspricht einer Krise. In dieser brauchen die meisten von uns menschliche Zuwendung, Struktur und Verlässlichkeit. Ich versuche immer aktiv zuzuhören und herauszufinden: Woher kommt der Mensch, der da vor mir ist?

Welche Ressourcen hat er oder sie? In schwierigen Situationen ist immer das soziale Umfeld entscheidend und deswegen schauen wir, welche stabilisierenden Faktoren es dort gibt." Freunde, Hobbys, Religion, die Arbeit, Spaziergänge in der Natur, ein Haustier, eine Massage – all das kann in Krisenzeiten zur emotionalen Stütze werden. Soziale Kontakte sind entscheidend: Jemand, der einen annimmt und zuhört, oder einfach Zeit für einen gemeinsamen Kaffee hat. Zusätzlich können Angebote von Kirchen, ambulanten Hospizdiensten und Kinderhospizdiensten wie Trauergruppen oder Netzwerke wie die Krebsberatung hilfreich sein.

Wichtig sind kurzfristige Ziele und kleine Schritte. Ein Plan für heute. Ein Vorhaben für morgen. „Das Problem bei Trauer oder Krebspatienten ist, dass die Kräfte und die Konzentration oft schwanken. Auch das gehört dazu", sagt Ina Roß.

Im Laufe der Jahre hat sie oft die Erfahrung gemacht, dass pauschale Angebote wie „Melde dich, wenn du mich brauchst" nicht weiterhelfen. Besser sei ein gesunder Pragmatismus, zum Beispiel zu fragen „Was kann ich für dich kochen?" oder „Wann wollen wir spazieren gehen". Generell wirke Bewegung wie Fahrradfahren, laufen oder schwimmen wahre Wunder: Sie zwingt dazu, die Stagnation zu durchbrechen, mit der Umwelt in Kontakt zu kommen und nicht im Strudel der dunklen Gedanken zu versinken, zählt die Expertin auf und verweist auf Studien, wonach Sport vor, während und nach Krebserkrankungen „das A und O" ist – denn Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.

„Wir brauchen Zeit, um eine schwere Diagnose oder einen Verlust zu bewältigen und zu lernen, damit weiterzuleben", sagt die Psychologin und weiß, dass es oft lange braucht, um zu erkennen: Jede Krise ist auch die Chance auf einen Neuanfang. Und dazu gehört es auch, die Perspektive zu verändern. „Früher hieß Trauer loslassen. Heute geht es bei der Trauerarbeit darum, Erinnerungen und das Gute zu bewahren, den Kontakt oder die Beziehung neu zu gestalten."

Und wie gelingt es Ina Roß selbst, bei dieser anspruchsvollen Arbeit gesund zu bleiben und für sich zu sorgen? „In erster Linie verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie und meinen vier Kindern." Ihre Familie ist ihr Mittelpunkt und für sie einer der wichtigsten Schutzräume. Die gemeinsamen Momente schenken ihr Erdung, Freude und Leichtigkeit – etwas, das sie nach schweren Gesprächen besonders zu schätzen wisse, sagt die Psychologin. Außerdem findet sie Kraft in der Natur, geht gern spazieren und fährt viel Fahrrad. Die Bewegung an der frischen Luft hilft ihr, Belastendes loszulassen und wieder innerlich zur Ruhe zu kommen – ein Prinzip, das sie auch vielen ihrer Patienten empfiehlt.

Besonders tief berührt sie jedoch ein Ort: das Meer. „Ich liebe es, Zeit am Meer zu verbringen. Die Weite des Meeres und der Wind an der Küste helfen mir, die Schwere des Arbeitsalltages zu verlieren und abzuschalten." Ina Roß weiß, wie wichtig es ist, Räume zu haben, in denen man atmen kann – ob es nun ein Ort ist, ein Mensch, ein Hobby oder ein stiller Moment. Genau diese Haltung trägt sie auch in ihre Arbeit hinein – als ein Mensch, der

selbst achtsam lebt, Mitgefühl ernst nimmt und der weiß, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, um für andere da sein zu können.

**Krebsberatung Berlin-Brandenburg e.V.**

Krebsberatungsstelle Dahme-Spreewald in der Spreewaldklinik

Schillerstrasse 29

15907 Lübben

Tel. 03546-75-4630

Sprechzeiten : Mo, Mi, Do



# Zwischen Schmerz und Hoffen

**Unterstützung** Ina Roß ist Expertin für Trauerbegleitung in der Krisenintervention in der Spreewaldklinik und im ambulanten Setting der Krebsberatungsstelle in Lübben.

Der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen oder eine schwere Diagnose – Momente, in denen jeder Halt verloren und das Leben stillzustehen scheint. Diplom-Psychologin und Psychoonkologin Ina Roß begleitet Patienten und Angehörige in der Spreewaldklinik und Krebsberatungsstelle in Lübben in solchen Ausnahmesituationen. Gemeinsam mit den Betroffenen sucht sie Wege durch Schmerz und Verzweiflung und hilft dabei, nicht daran zu zerbrechen.

„Die Zeit heilt alle Wunden" oder „Das wird schon wieder" – solche Phrasen hören Patienten und Angehörige von Ina Roß glücklicherweise nie. Die Psychologin ist Expertin für Trauerbegleitung – sowohl in der Krisenintervention in der Spreewaldklinik als auch im ambulanten Setting der Krebsberatung. Sie weiß: Floskeln bagatellisieren das Problem und helfen nicht. „Trauern ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Das Problem ist der Verlust. Diesen zu verarbeiten, braucht Zeit und Kraft."



Ina Roß begleitet Patienten und ihre Angehörigen in Ausnahmesituationen. Archivfoto: Andreas Staindl

### Kein Patentrezept

Die schlechte Nachricht: Ein Patentrezept, das beim Umgang mit Trauer und Schicksalsschlägen hilft, gibt es nicht. Aber es gibt Strategien, die dabei unterstützen können. Ohnmacht, Schockstarre oder Gefühle der Hilflosigkeit und Traurigkeit zu überwinden. „Viele Menschen trifft so eine Situation völlig unerwartet. Sie sind befremdet von ihren eigenen Gefühlen, haben vielleicht nicht die Kraft für Worte, schämen sich für

> „Wir brauchen Zeit, um eine schwere Diagnose oder einen Verlust zu bewältigen.

da vor mir ist? Welche Ressourcen hat er oder sie? In schwierigen Situationen ist immer das soziale Umfeld entscheidend und deswegen schauen wir, welche stabilisierenden Faktoren es dort gibt." Freunde, Hobbys, Religion, die Arbeit, Spaziergänge in der Natur, ein Haustier, eine Massage – all das kann in Krisenzeiten zur emotionalen Stütze werden.

Sozialer Kontakt ist entscheidend: Jemand, der einem zuhört oder einfach Zeit für einen gemeinsamen Kaffee hat. Zusätzlich können Angebote von Kirchen, ambulanten Hospizdiensten und Kinderhorten wie Trauergruppen oder Netzwerke wie die Krebsberatung hilfreich sein. Wichtig sind kurzfristige Ziele und kleine Schritte. Ein Plan für heute. Ein Vorhaben für morgen. „Das Problem bei Trauer oder Krebspatienten ist, dass die Kräfte und die Konzentration oft schwanken. Auch das gehört dazu", sagt Ina Roß.

Im Laufe der Jahre hat sie oft die Erfahrung gemacht, dass pauschale Angebote wie „Meide dich, wenn du mich brauchst" nicht weiterhelfen. Besser sei ein gesunder Pragmatismus, zum Beispiel zu fragen „Was kann ich für dich kochen?" oder „Wann wollen wir spazieren gehen?" Generell wirke Bewegung wie Fahrradfahren, laufen oder schwimmen wahre Wunder: Sie zwingt dazu, die Stagnation zu durchbrechen, mit der Umwelt in Kontakt zu kommen und

Krise ist auch die Chance auf einen Neuanfang. Dazu gehört es, die Perspektive zu verändern. „Früher hieß Trauer loslassen. Heute geht es bei der Trauerarbeit darum, Erinnerungen und das Gute zu bewahren, den Kontakt oder die Beziehung neu zu gestalten."

### Kraft in der Natur finden

Und wie gelingt es Ina Roß selbst, bei dieser anspruchsvollen Arbeit gesund zu bleiben und für sich zu sorgen? „In erster Linie verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie und meinen vier Kindern." Ihre Familie ist ihr Mittelpunkt und für sie einer der wichtigsten Schutzräume. Die gemeinsamen Momente schenken ihr Erdung, Freude und Leichtigkeit," sagt die Psychologin. Außerdem findet sie Kraft in der Natur, geht gern spazieren und fährt viel Fahrrad. Die Bewegung an der frischen Luft hilft ihr, Belastendes loszulassen – ein Prinzip, das sie auch vielen ihrer Patienten empfiehlt. Besonders tief berührt sie jedoch ein Ort: das Meer. „Ich liebe es. Zeit am Meer zu verbringen. Die Weite des Meeres und der Wind an der Küste helfen mir, die Schwere des Arbeitsalltages zu verlieren und abzuschalten." rad

**Krebsberatungsstelle**
Dahme-Spreewald in der Spreewaldklinik, Schmerstraße 76, Lübben,
Telefon 03546 75-4630
Sprechzeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag

**MEHR RÄTSEL** IN DER LR-APP

Mit der LR-App können Sie Rätsel lösen und Ihre Ergebnisse mit Freunden teilen. Finden Sie den Rätsel-Button, scannen den Link oder den QR-Code laden Sie die App herunter und öffnen diese auf dem Smartphone oder Tablet. Um alle Spiele nutzen zu können, registrieren Sie sich bitte mit Ihrer E-Mail-Adresse. Dann klicken Sie auf der App-Startseite unten auf den Rätsel-Knopf. Viel Spaß! https://r.lr.de/raetsel

***4.12.25: Lausitzer Rundschau***