

Patientinnen Informationstag

Denzlingen

8. November 2025


*Dr. Martina Prinz-Zaiss*

**Brustkrebs**

**Angst und Depression**

**Was ist „normal“?**

**Wann brauche ich  
professionelle Hilfe?**



***„Sie  
haben  
Brustkrebs!“***

**Sturz aus der normalen  
Wirklichkeit**

# *„Sie haben Krebs“*

## **Erste Reaktionen:**

Angst

Niedergeschlagenheit

Verzweiflung

„Warum ich?“

„Was habe ich falsch gemacht?“

Was bedeutet dies für die Angehörigen?



# Wie zeigt sich die Seele? Welche Ängste? Wovor?

Gefühl des „**Ausgeliefertsein**“

Gefühl des „**Verlassenseins**“

Angst vor **Schmerzen** und **Leiden**

Angst vor den **Therapien**

Angst vor einem seelischen und körperlichen  
„**Absturz**“

Chronische Angst – Dauerhafte **Unsicherheit**

*Starostzik C: Depressionen, Mythos Krebsrisiko? Ärzte Zeitung Online (Hrsg).*

# Die Seele hinkt hinterher

Körperliche und  
seelische Verwundungen  
heilen nicht gleichzeitig

Die Seele versteckt sich  
**Notprogramm läuft**



gettyimages®  
Matt Anderson Photography

Wann zeigt sich  
die Seele?  
Wann sind Ängste  
und seelische  
Reaktionen am  
stärksten?

---

Diagnosemitteilung



---

Vor Beginn der Therapien



---

***Nach Beendigung der  
Behandlung***

---



Vor den  
Nachsorgeuntersuchungen

# Wie spüren wir die Angst?

**Herzrasen**

**Nervosität**

**Zittern**

**Anspannung**

**Schlafstörungen**

**Schwindelgefühl**

**Gereiztheit**

**Magen-Darm-Probleme**

**Gefühl der Erschöpfung**



# Wie zeigt sich unsere Seele?

Keine Angst vor  
den eigenen  
Gefühlen!

Keine Angst vor  
der Angst!





# Wie können wir damit umgehen?

Angst und Sorgen **zulassen** und annehmen

Gefühle **herauslassen** und **ausdrücken**

Ablenkung und Verdrängung **zulassen**

Die ganz persönlichen **Sicherheiten** im Leben  
wahrnehmen

# Bewältigungsstrategien

***Haben Bewältigungsstrategien Einfluss auf die Überlebenszeit?***

z. B. „wer positiv denkt, lebt länger“

z.B. „wer Angst hat, bekommt schneller Metastasen“

Viele Studien zu dieser Frage sagen:

***Nein***

Heilen kann die ***innere Einstellung*** eine Erkrankung ***nicht!!!***

Starostzik C: Depressionen, Mythos Krebsrisiko? Ärzte Zeitung Online (Hrsg).

BEISPIEL FÜR FUSSZEILENTEXT

# Positives Denken - bedeutet

**NICHT** ständig „gut drauf“ zu sein

Sondern:

- **Hoffnung zu bewahren**, auch wenn es schwer ist.
- **Zuversicht** zu finden, dass Behandlung und Unterstützung wirken können.
- **Kleine gute Momente** im Alltag bewusst wahrzunehmen (z. B. ein Spaziergang, Musik, Gespräche).



## 2. Wissenschaftliche Erkenntnisse

Studien zeigen:

Es gibt **keinen Beweis**, dass positives Denken Krebs „heilt“.

Aber es kann **die Lebensqualität**, das **Immunsystem** und die **Motivation** zur **Therapie** verbessern.



Erlauben Sie sich alles zu fühlen  
Positiv denken heißt **nicht, negative  
Gefühle zu unterdrücken.**

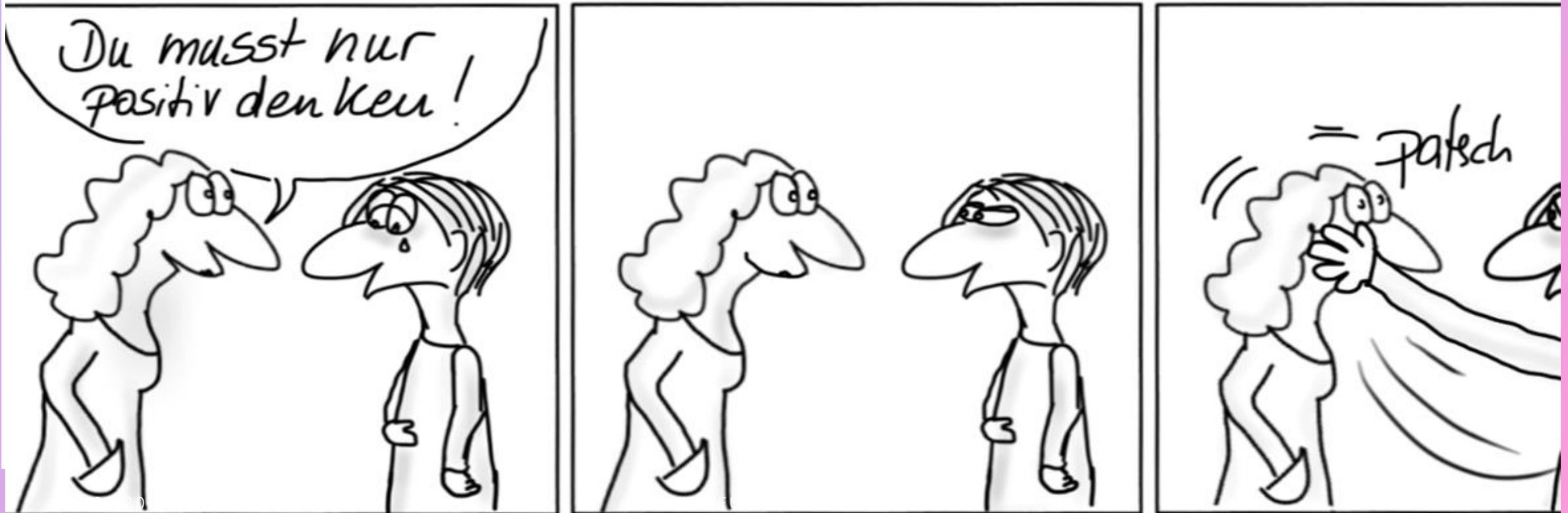
Wut, Angst oder Trauer sind völlig normal –  
sie gehören zum **Heilungsprozess.**

Oft hilft es, sie mit jemandem zu teilen  
(Therapeut, Freund, Angehöriger).

Echtes positives Denken heißt:

Die Realität annehmen, aber  
sich auf das konzentrieren, was  
trotzdem möglich und schön  
ist.

Es gibt also **nicht** die „richtige“ oder „günstige“  
Bewältigungsstrategie!  
Auch **nicht** eine überlebensfördernde psychische  
Konstellation!



Patienten wünschen sich und brauchen

# **Hoffnung**

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat,  
egal wie es ausgeht.

**(Vaclav Havel)**

# Depressionen

**20 % bis 50 % der  
Tumorpatienten entwickeln  
eine  
behandlungsbedürftige  
depressive Störung.**

*(Pascini M et al, Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health 2007)*







# Depressionen bleiben unerkannt.....

- Viele Betroffene erkennen die eigene Depression nicht
- **Körperliche Beschwerden überdecken die Depression**

# Antihormontherapie

*AHT ist geeignet  
für Frauen mit  
hormonrezeptor-  
positivem Brustkrebs*



# Symptomatik I in Anlehnung an den ICD – 10 F 32.-

## **Hauptsymptome (HS)**



**Gedrückte Stimmung  
Interessen - Freudverlust  
Antriebsmangel**

## Zusatzsymptome (ZS)

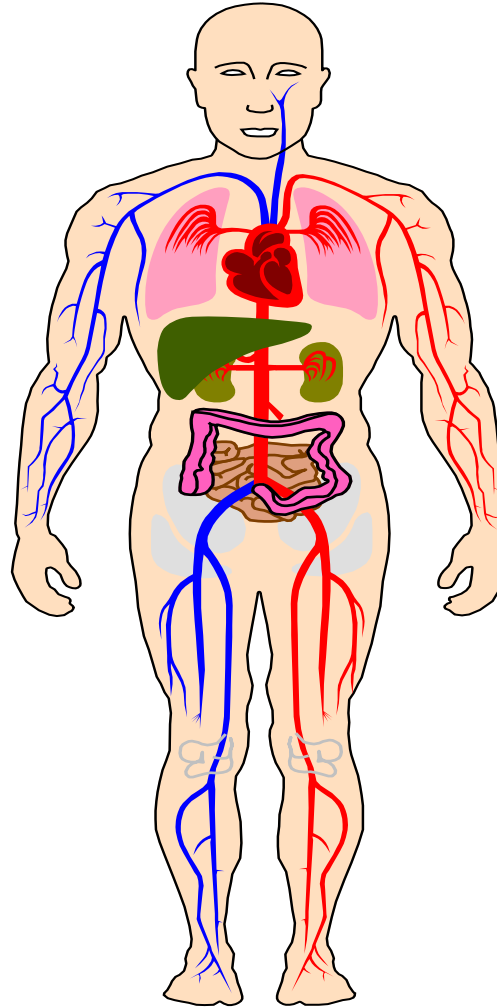
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
  - **Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
  - **Gefühl von Schuld/ Wertlosigkeit**
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
  - **Suizidgedanken - und Handlungen**
    - Schlafstörungen
    - Verminderter Appetit

# Körperliche Symptome bei Depression

Kopfschmerzen,  
Schwindel

Atembeschwerden  
u. a. Engegefühl

Unterleibsbeschwerden  
u. a. Zyklusstörungen, Schmerzen



Rückenschmerzen  
v. a. bei Frauen

Herzbeschwerden  
u. a. Herzrasen

Magen-Darm-  
Beschwerden  
u. a. Übelkeit, Völlegefühl,  
Schmerzen



# WANN BRAUCHE ICH PROFESSIONELLE HILFE?

## Begleitsymptome:

- halten über mehrere Wochen an
- werden übermächtig
- Sie fühlen sich wie gefangen
- durchdrungen von der Angst, Sorge und Gedankenkreisen

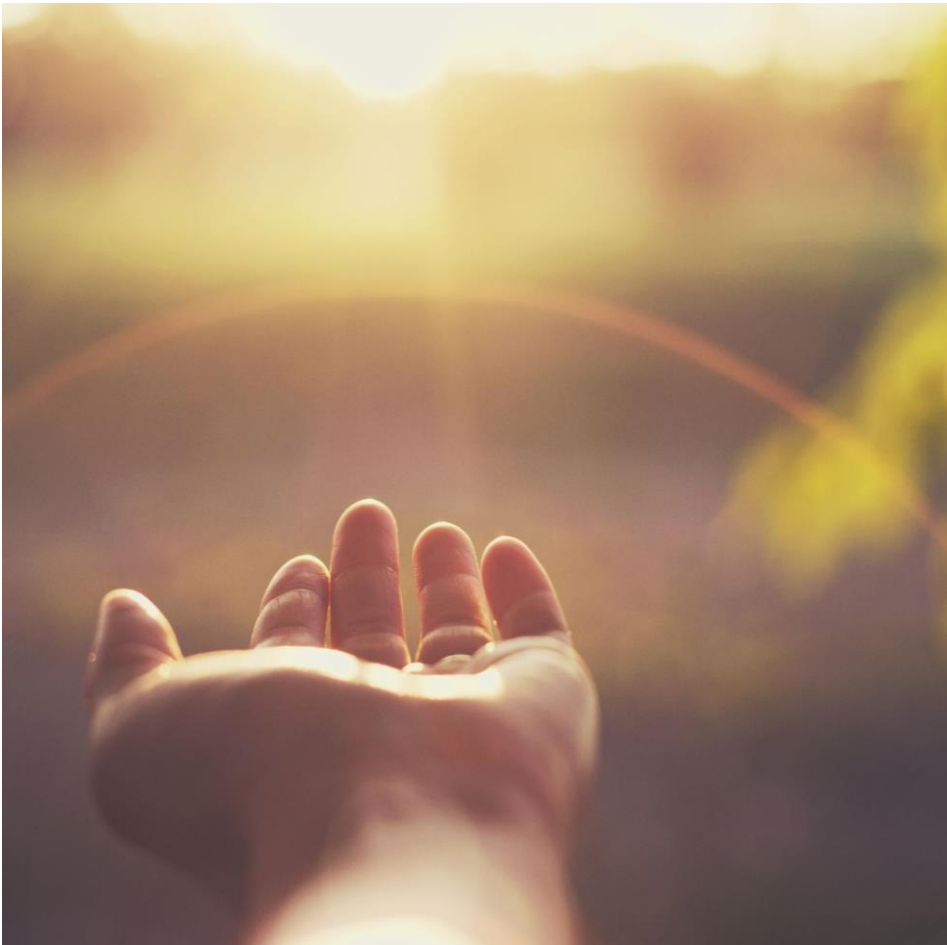


***Warum Ich?***  
***Was habe ich falsch gemacht?***  
**Bin ich selber schuld???**

Der Körper straft uns **nicht** für Fehler!  
Der Körper reagiert auf fehlerhaftes  
Verhalten!

**Was schulde ich mir????**

# Selbstfürsorge



Was kann ich selbst tun????

Wie kann ich meine  
Selbstheilungskräfte  
stärken????

Wie finde ich meine ganz persönlichen  
„Heilungsquellen“

Wie kann ein „heilsamer“ Umgang mit  
mir selbst aussehen?



Jeder Mensch hat sein eigenes  
**Weltbild**  
und seine eigene subjektive  
Krankheitstheorie

Und die Fähigkeit, die ganz  
eigenen und individuellen  
Bewältigungsstrategien zu  
mobilisieren,  
die eigene „**Lebensmelodie**“ zu  
finden!



Foto: sonneninitiative.org

Die eigenen  
*Bedürfnisse*  
*und*  
*Sehnsüchte*  
wahrnehmen und ernstnehmen!!!!



# Verfahren zur Entspannung und Bewältigung

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Autogenes Training (AT)

Meditation

Achtsamkeitsbasierte Therapie

Yoga

Sport

Tanz

und und und....

***Es gibt viele Möglichkeiten, die ganz eigene  
„Bewältigungsmethode“ zu finden!!!***

BEISPIEL FÜR FUSSZEILENTEXT

# WANN BRAUCHE ICH PROFESSIONELLE HILFE?

## Begleitsymptome:

- halten über mehrere Wochen an
- werden übermächtig
- man fühlt sich wie gefangen
- durchdrungen von der Angst, Sorge und Gedankenkreisen



# Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

## Brustzentrum Südbaden

Evangelischen Diakoniekrankenhaus Freiburg

- Kreiskrankenhaus Emmendingen

Zentrum für Strahlentherapie Freiburg  
Wirthstraße 11c  
79110 Freiburg im Breisgau

---

Psychoonkologie und Sozialberatung  
Psychosoziale **Krebsberatung**  
am Tumorzentrum Freiburg - CCCF

---

**Niedergelassene** Psychotherapeuten  
mit psychoonkologischer Weiterbildung

---

**PPPO**  
**Praxengemeinschaft** für Psychotherapie  
& Psychoonkologie  
Stadtstrasse 11  
79104 Freiburg

# Was nehme ich mit nach Hause?

Ich nehme meine ganz **individuellen**  
**Bedürfnisse** wahr und ernst!

*„Was ich liebe, gibt mir Kraft“*

Wir haben viel mehr Kraft und  
Heilquellen als wir uns oft selbst  
zutrauen!



*Federn lassen und  
dennoch schweben –  
das ist das Geheimnis  
des Lebens.*

*(Hilde Domin)*