

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.**

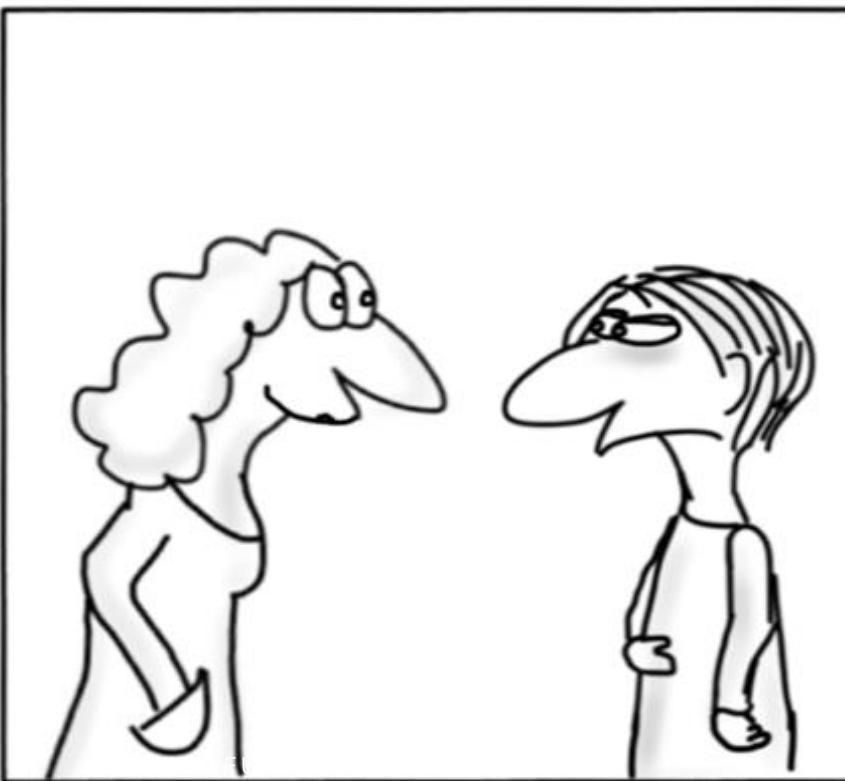
Oft hilft es, sie mit jemandem zu teilen
(Therapeut, Freund, Angehöriger).

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)

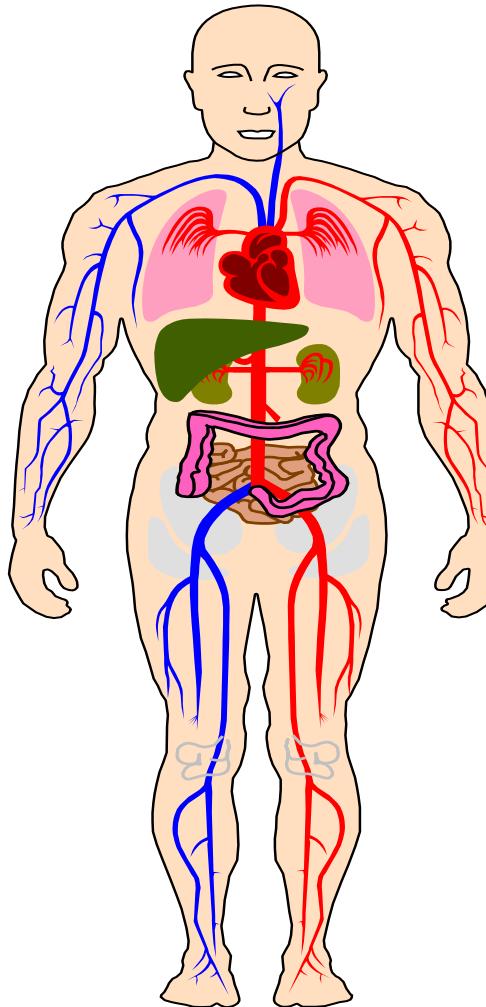


Gedrückte Stimmung
Interessen - Freudverlust
Antriebsmangel

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**

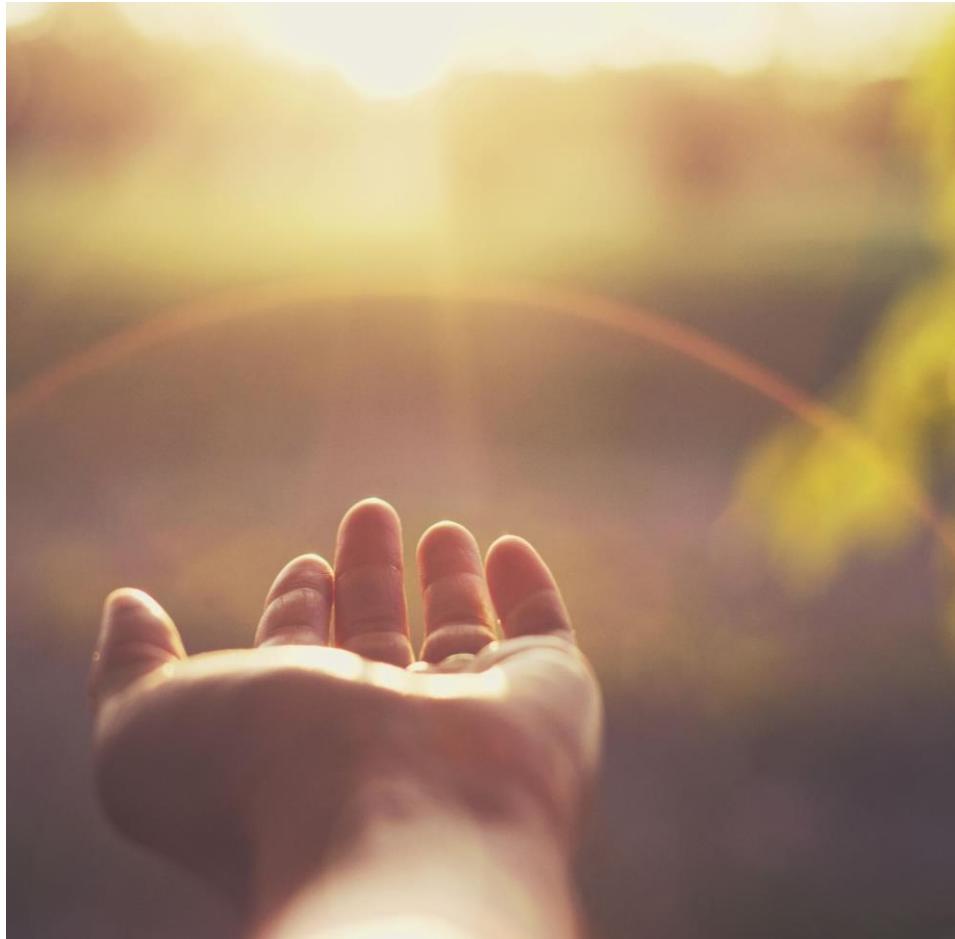


Warum Ich?
Was habe ich falsch gemacht?
Bin ich selber schuld???

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)