

SEMINARREIHE · WURZELN FINDEN · FLÜGEL SPÜREN



# Nach der Therapie - und jetzt?

*Wenn Krebs das Leben neu schreibt -  
psychoonkologische Impulse*

**Dr. Martina Preisler**

15. Juni 2026

dr. martina preisler



Mit freundlicher Unterstützung durch





# Nach der Therapie - und jetzt?



*“Du siehst aber toll aus!”*

*“Du hast es geschafft!”*

*Jetzt kannst du ja wieder nach vorne schauen.*

## CANCER SURIVORSHIP NACH MULLAN: 3 PHASEN ("SEASONS OF SURVIVAL")



1

### ACUTE SURVIVAL

Diagnose bis aktive  
Therapie



2

### EXTENDED SURVIVAL

Nach Primärtherapie/  
Remission/Nachsorge



3

### PERMANENT SURVIVAL

Langfristiges  
Überleben

Nach Mullan, F. (1985). Seasons of survival: : Reflections of a  
Physician with Cancer; N Engl J Med, 313(4), 270–273. D



NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Dr. Martina Preisler



NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Dr. Martina Preisler

WELCHEN WEG WIR HEUTE ZUSAMMEN GEHEN



# Agenda

1



Zwischenraum/  
Re-Entry Phase

2



Umfeld &  
Erwartungsdruck

3



Angst &  
Scanxiety

4



Identität &  
Körperbild

5



Beziehungen &  
Kommunikation

6



Leitsysteme &  
Unterstützungs-  
möglichkeiten

NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Dr. Martina Preisler



1. DER ZWISCHENRAUM - DIE SCHWELLE - RE-ENTRY PHASE

---

# Der Übergang.

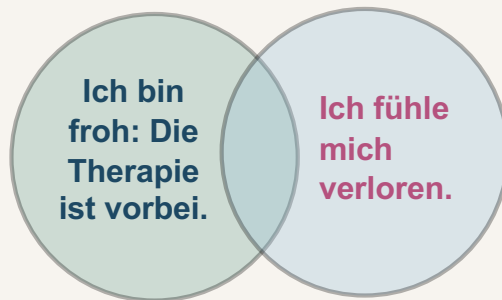
*Wenn die Therapie endet und der (neue?) Alltag noch nicht beginnt – was ist diese Zeit dazwischen eigentlich?*

AMBIVALENTE ERFAHRUNGEN: SOWOHL-ALS-AUCH



## Beides ist wahr. Gleichzeitig.

In dieser Phase ist mehreres gleichzeitig da.



## 1. DER ZWISCHENRAUM – DIE SCHWELLE – RE-ENTRY-PHASE



# Ein Gefühl, das einen Namen hat.

## Re-Entry

Wieder-Eintreten ins Leben

## Treatment-Cliff ("Behandlungs-Klippe)

Wenn Struktur plötzlich wegfällt

## Liminalität

Schwelvenzustand

***Prozess - kein Ereignis!***



## 1. DER ZWISCHENRAUM – DIE SCHWELLE – RE-ENTRY-PHASE



# Das Leben auf der Schwelle – in Phasen.



**PHASE 1**

### Trennung

Von der Therapiezeit. Von der Klinik-Struktur. Von der Identität als Patientin oder Patient.



**PHASE 2**

### Schwelle

Re-Entry. Liminalität. Weder noch - weder krank, noch wieder die Person von früher.



**PHASE 3**

### Neu-Verortung

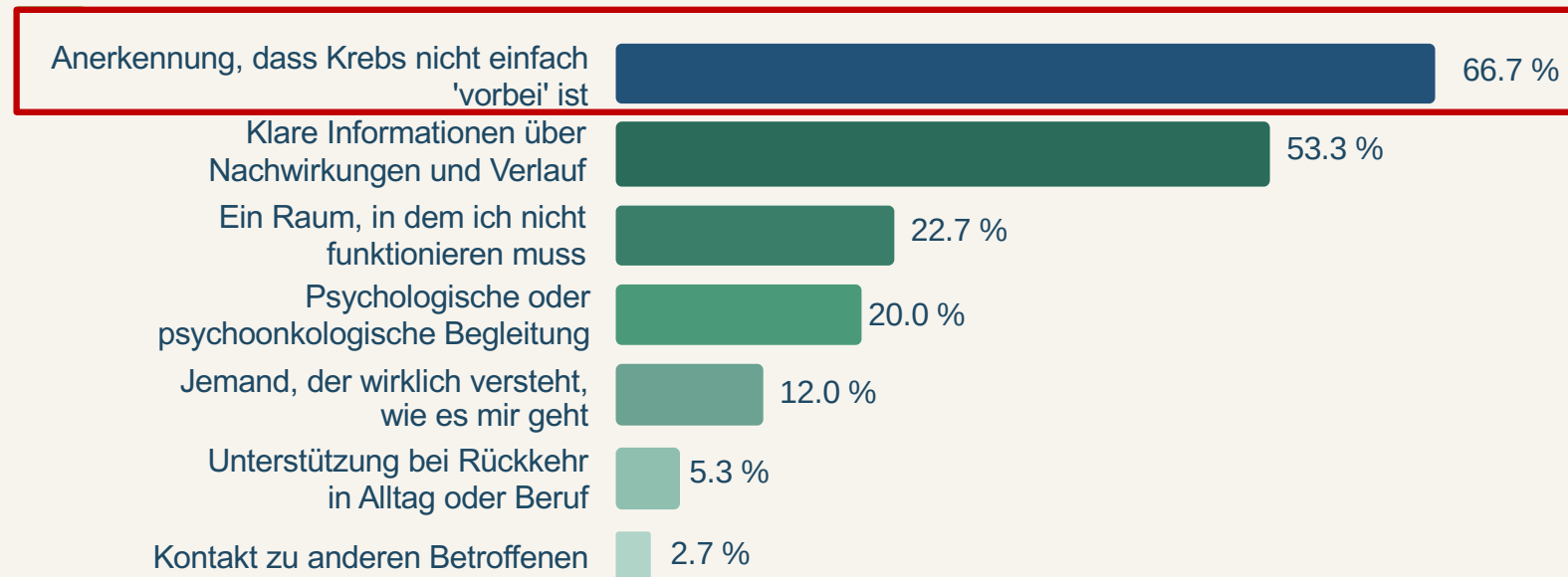
Integration. Eine neue Normalität wird gebaut - kein Zurück, ein anderer Ort.

Modell: van Genneep (1909), weiterentwickelt durch Victor Turner.

## 1. RE-ENTRY



# Was hat nach der Therapie gefehlt?



Umfrage des SURVIVORS HOME (2026):  
Teilgenommen haben 75 Personen nach der Therapie



*Nach der Therapie passt der alte  
Alltag oft nicht sofort wieder.  
Kraft, Schlaf, Gefühle und  
Belastbarkeit können schwanken.*

NICHT JEDER TAG IST GLEICH



## Wenn sich Maßstäbe verändern.

Ruhe ist kein Stillstand. Sie ist ein Teil des Heilungs- und Anpassungsprozesses.



### FRÜHER:

Was ich schaffen wollte, war oft der Maßstab.



### HEUTE:

Was ich körperlich und seelisch tragen kann (will), wird zum Maßstab.

DEN EIGENEN TAKT FINDEN

# Rituale geben Halt - weil sie wiederkehren.



Kleine Rituale können helfen. Sie müssen nicht groß sein. Wichtig ist, dass sie gut tun und zu Ihrer Kraft passen.

*Es braucht Zeit, einen neuen Takt zu finden, der zum jetzigen Leben passt.*



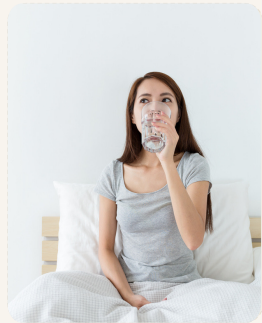
NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Dr. Martina Preisler

DREI ANKER FÜR IHREN TAG



## Morgens. Tagsüber. Abends.



### MORGENS

**Drei Atemzüge. Licht.  
Wasser.**

Eine kleine Intention für den Tag -  
ein guter Start, der wiederkehrt.



### TAGSÜBER

**Eine bewusste Pause nach  
Belastung.**

Kurz innehalten. Durchatmen.  
Nicht produktiv sein müssen.



### ABENDS

**Ein Satz: „Was hat mich  
heute getragen?“**

Dankbarkeit stärkt - auch in  
kleiner Form.

**Für jedes *To-do* auch ein *To-be*.**



## 2. DAS UMFELD UND DER ERWARTUNGSDRUCK

---

# Wenn alle denken: Jetzt ist doch alles wieder gut!

*Wenn andere Normalität erwarten, während innen noch vieles nachwirkt.*



## Wenn andere schneller “Normalität” erwarten

*“Du siehst aber gut aus!”*

*“Jetzt ist doch alles  
geschafft!”*

*“Du musst wieder nach  
vorne schauen!”*

Erschöpfung, Angst, Unsicherheit,  
Neuorientierung.....

Die Verarbeitung beginnt  
oft erst richtig.

Ich suche noch meinen  
neuen Maßstab.

”  
*Nach der Therapie benötigen nicht nur  
Körper und Psyche noch Zeit.  
Auch Beziehungen und Erwartungen  
brauchen Zeit, sich neu zu sortieren.*



EINLADUNG

## zur Reflexion.

Vollenden Sie diese Sätze.  
Sie müssen nicht alle Sätze nehmen - schauen Sie, was Sie gerade am meisten berührt....

- *Was mir niemand gesagt hat, ist ...*
- *Was ich nach der Therapie nicht erwartet habe, ist ...*
- *Was ich manchmal schwer erklären kann, ist ...*
- *Was ich mir gerade am meisten wünsche, ist ...*



### 3. ANGST UND SCANXIETY

---

# Wenn die Angst anklopft.

*Wenn Kontrolltermine, Körpersymptome oder Befunde die Angst wieder einschalten.*

### 3. ANGST UND SCANXIETY



## Angst nach der Therapie: normal

---

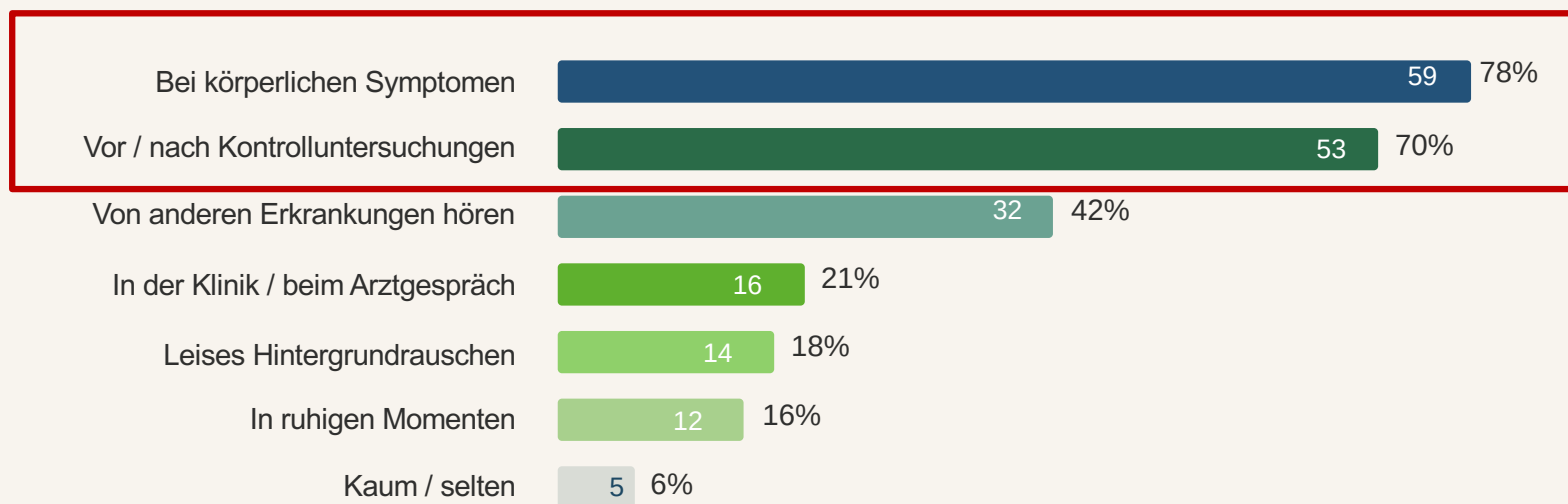


Sie ist eine verständliche Reaktion auf eine Erfahrung, die tief in das Leben eingegriffen hat.

### 3. ANGST UND SCANXIETY: UMFRAGE



## Angst



Umfrage des SURVIVORS HOME (2026):  
Teilgenommen haben 75 Personen nach der Therapie



## Körperbezogene Angst – was kann ich tun?



Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, welche Symptome in Ihrer Situation wichtig sind, wie Ihr Nachsorgeplan aussieht und wann Sie sich melden sollten.



Dokumentieren Sie Symptome - wann sie auftreten, wie lange sie bleiben, was Sie davor gemacht oder gegessen haben.



Im Leitlinienprogramm Onkologie finden Sie zu Ihrer Tumorerkrankung auch alle Nachsorgeempfehlungen.



[leitlinien-onkologie.de](http://leitlinien-onkologie.de)

### 3. ANGST UND SCANXIETY



# Scanxiety

**Scanxiety = Scan + Anxiety**  
**Scan:** bildgebende Kontrolle  
**Anxiety:** englisch für Angst

**Anspannung, Sorge oder Angst vor, während oder nach medizinischen Scans**

#### Vor dem Scan

Sorgen, Gedanken, Körperbeobachtung



#### Während des Scans

Ungewissheit, Kontrollverlust, Anspannung



#### Nach dem Scan

Warten, Hoffen, Befundgespräch



**Der Scan dauert oft nur Minuten. Die Angst darum herum kann viel länger dauern.**



# Scanxiety



## ANGST DARF DA SEIN

Scanxiety ist eine verständliche Reaktion auf eine belastende Erfahrung und auf die Unsicherheit vor Kontrolluntersuchungen.



## TERMIN PLANEN

Wie komme ich hin?  
Wer begleitet mich?  
Was nehme ich mit?  
Was mache ich danach Schönes oder Beruhigendes für mich?“



## GEDANKEN PRÜFEN

1. *Welcher Gedanke macht mir gerade Angst?*
2. *Was sind Fakten, was sind Befürchtungen?*
3. *Was ist jetzt ein hilfreicher nächster Schritt?*



#### 4. IDENTITÄT UND (KÖRPER-) SELBSTBILD

---

# Nicht einfach wieder „ich“.

*Wenn der Körper, die Sicht auf sich selbst  
und das Leben sich verändert haben.*



ANGST &  
UNSICHERHEIT

ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

ERSCHÖPFUNG

VERÄNDERTE  
BEZIEHUNGEN

IDENTITÄTSFRAGEN

NEUE PERSPEKTIVEN

#### 4. IDENTITÄT UND (KÖRPER-) SELBSTBILD



## Was nachwirkt, wenn die Therapie vorbei ist.

*„Krebsfrei, aber nicht gesund.“*

*„Es kommen Gefühle hoch, die seit der Erstdiagnose noch nicht verarbeitet sind.“*

*„Verständnis, dass ich nicht mehr die Alte bin und dass ich nicht das alte Leben wieder aufnehmen kann.“*

*„Mein altes unbeschwertes Leben ist vorbei.“*

*„Habe ich alles richtig gemacht?“*

Umfrage des SURVIVORS HOME (2026):  
Teilgenommen haben 75 Personen nach der Therapie



TRAUER DARF SEIN

Was Sie verloren haben, ist real.

TRAUER DARF SEIN



## Was Sie verloren haben, ist real.

Sie haben überlebt - und alle feiern das. Aber niemand spricht davon, was Sie verloren haben. Trauer darüber ist keine Undankbarkeit.

### Um den Körper von früher

Der einfach funktioniert hat - ohne Narben, Nebenwirkungen, Angst.

### Um die verlorene Zeit

Monate oder Jahre, die die Erkrankung genommen hat.

### Um die Unbeschwertheit

Einfach leben - ohne den Gedanken an einen Rückfall.

### Um das frühere Selbst

Die Person mit ihren alten Gewissheiten und Plänen.

TRAUER DARF SEIN - VERLUSTVERARBEITUNG



# Das duale Prozessmodell der Trauer

Stroebe & Schut, Dual Process Model of Coping with Bereavement, 1999



**VERLUSTORIENTIERUNG**

**WIEDERHERSTELLUNG**

#### 4. IDENTITÄT UND (KÖRPER-) SELBSTBILD



## Sich im veränderten Körper wiederfinden

### **KÖRPERBILD:**

Der Körper trägt Spuren.

### **IDENTITÄT:**

Krebs greift in das Selbstbild ein.

### **BEIDES HÄNGT ZUSAMMEN:**

Wie wir uns körperlich fühlen, beeinflusst, wie wir uns als Person sehen - und umgekehrt.



#### 4. IDENTITÄT UND (KÖRPER-) SELBSTBILD



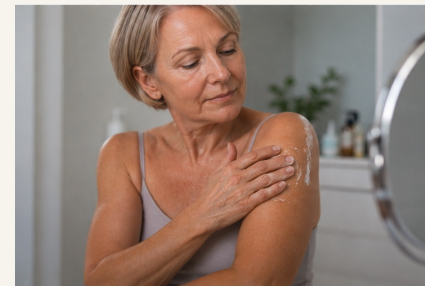
## Mögliche Schritte



**Dem Körper mit  
Neugier begegnen**



**Kreative  
Ausdrucksformen**



**Bewusste  
Körperpflege als  
sanfter Kontakt**



**Mit einer  
Vertrauensperson  
sprechen**

#### 4. IDENTITÄT UND (KÖRPER-) SELBSTBILD



## TITTI-Tints! dasBUUSENKOLLEKTIV e.V.



*Weitere Info zum  
BUUSENKOLLEKTIV und  
den TITTI-Tints! Hier:*



NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Quelle: dasBUUSENKOLLEKTIV; Verwendung mit freundlicher Genehmigung



## 5. BEZIEHUNG UND KOMMUNIKATION

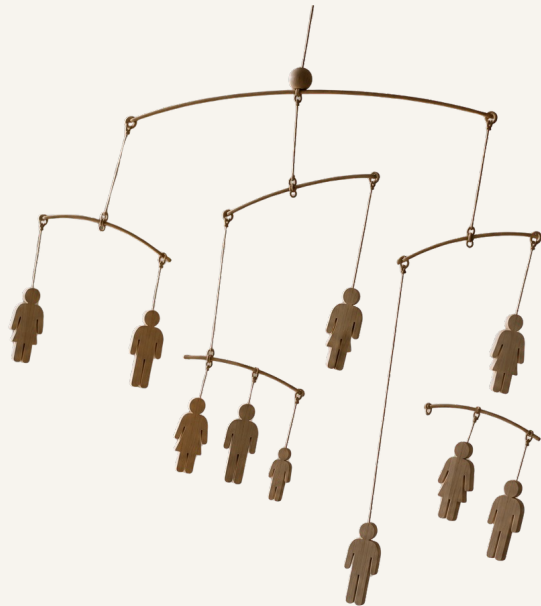
---

# Zwischen Rückzug und Verbindung.

*Wie bleiben Gespräche möglich, wenn alle unterschiedlich mit der Situation umgehen?*



## Ich bin zurück, aber nicht wie vorher



### NÄHE NEU FINDEN

*Was brauche ich gerade?*

Rückzug · Austausch · "Normalität"

### ROLLEN NEU SORTIEREN

*Wo brauche ich Hilfe,  
wo Eigenständigkeit?*

### WORTE FINDEN

*Was soll mein Umfeld wissen  
und was nicht?*



## Was beim Ausbalancieren helfen kann

### 1 Realität benennen



*“Es ist vorbei und nicht vorbei.”*

Die Therapie ist abgeschlossen, aber Körper und Seele brauchen weiter Zeit.

### 2 Konkrete Bitten



*“Frag lieber, was noch schwer ist.”*

Menschen wissen oft nicht, was hilfreich ist. Konkrete Bitten, machen es leichter.

### 3 Grenzen setzen



*Nicht alle müssen alles verstehen.*

Sie dürfen entscheiden, wem sie was und wieviel erklären und was gerade zu viel ist.



EINLADUNG

## zur Reflexion.

1. Wo stehen Sie gerade auf dem Weg?
2. Was wirkt noch nach?
3. Was fordert mich gerade?
4. Wie soll sich mein Leben anfühlen? Was soll wachsen?
5. Was wäre der erste kleine Schritt?

**2.** Arztworte  
Therapiestrapazen  
Einsamkeit  
Infusionen  
Angstbilder  
Reaktionen  
Etc.

**3.** Erschöpfung  
Stimmung  
Vergleiche  
Erwartungsdruck  
Etc.

**4.** Zuversicht  
Ruhe  
Klarheit  
Körpernähe  
Leichtigkeit  
Etc.

**5.** „Ich notiere mir heute drei Fragen zum Nachsorgeplan und nehme sie zum nächsten Arzttermin mit.“



## 6. LEITSYSTEME UND UNTERSTÜTZUNG

---

# Nicht allein navigieren.

*Was kann mein Leitsystem, mein Kompass sein?*

*Welche Menschen, Orte und Angebote können mir im  
jetzigen Abschnitt Orientierung geben?*

NEUAUSRICHTUNG

---

# Wurzeln finden. Flügel spüren.

*Beides braucht das jetzt – und beides ist möglich.*



NEUAUSRICHTUNG



# Was gibt mir Orientierung im nächsten Abschnitt?



**Werte**



**Rituale**



**Selbst-  
fürsorge**



**Nächster  
Schritt**



**Menschen**



## Woran würde ich merken, dass ich langsam wieder mehr in meinem Leben ankomme?



- *Ich plane wieder kleine schöne Dinge.*
- *Ich kann mich ausruhen, ohne mich schuldig zu fühlen.*
- *Ich spreche ehrlicher über meine Grenzen.*
- *Ich vertraue meinem Körper ein kleines Stück mehr.*
- *Ich nehme meine Bedürfnisse ernster.*
- *.....*



## Auch nach der Therapie....

### KREBSINFORMATIONSDIENST

Medizinische Fragen verständlich einordnen; Tel. 0800 420 30 40

### DEUTSCHE KREBSHILFE INFONETZ KREBS

Beratung zu psychologischen, sozialen, finanziellen und rechtlichen Fragen  
0800 80708877

### KREBSBERATUNGSSTELLEN

Psychoonkologische Beratung,  
Sozialberatung, Angehörigenberatung

### SELBSTHILFE UND AUSTAUSCH

Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Erfahrungen → Selbsthilfegruppen/  
Patientenorganisationen

### IM BEHANDLUNGSTEAM FRAGEN

Psychoonkologie, Sozialdienst, Pflege,  
Palliative Care, Ernährungsberatung,  
Physiotherapie

### CANCER SURVIVORSHIP PROGRAMME GERMAN CANCER SURVIVORS WEEK





NACH DER THERAPIE - UND JETZT?

Dr. Martina Preisler

SEMINARREIHE · WURZELN FINDEN · FLÜGEL SPÜREN

# Lieben Dank.

*Schön, dass Sie dabei waren.*

KONTAKT:

**Dr. Martina Preisler**

hello@martinapreisler.com



@drmartinapreisler



Mit freundlicher Unterstützung durch



SEMINAR

## Nach der Therapie - und jetzt?

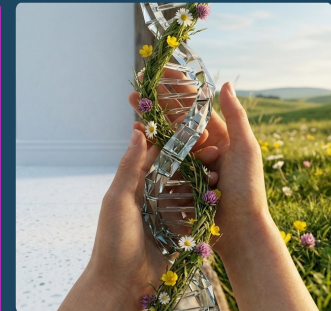
*für Menschen nach der kurativen Krebstherapie*



SEMINAR

## Wenn der Krebs bleibt.

*für Menschen mit (noch) nicht heilbaren Krebserkrankungen*



SEMINAR

## Wenn die Angst bleibt.

*für Menschen mit Rezidiv- oder Progredienzangst*

