

Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Timm Ohrt

Rückblickend würde Timm Ohrt sagen, dass er durch seine Erkrankung viel über sich gelernt habe. Es ist ihm gelungen, die Krebserkrankung als Teil seines Lebens zu sehen. Sie hat ihm geholfen, zu sich zu finden, sich zu akzeptieren und zu würdigen. Zuvor aber galt es, viel Mut und Vertrauen zu beweisen.

Den Ärzten bin ich immer weggelaufen

Schon in den 1980er-Jahren sagte mir ein Urologe nach einer Tastung, an der Prostata gäbe es einen Knoten, den man genauer anschauen müsse. Ich bin dann nie wieder zu diesem Urologen gegangen, sondern habe mir einen anderen gesucht. Ähnliches habe ich immer mal wieder gemacht. Es ging immer um die Prostata. Irgendwann wurde dann der PSA-Wert bestimmt. Genau weiß ich nicht, warum ich diesem Schritt überhaupt zugestimmt habe. Jedenfalls war der Wert etwas zu hoch und der Urologe hat mich überredet, eine Biopsie

machen zu lassen. Dabei wurden Krebszellen festgestellt. Das war im Jahr 1998, ich war 63 Jahre alt.

Ich habe gelernt, dass Krebszellen erst mal Krebszellen sind. Sie müssen ja nicht unbedingt aggressiv bösartig sein. Sie sind einfach Krebszellen.

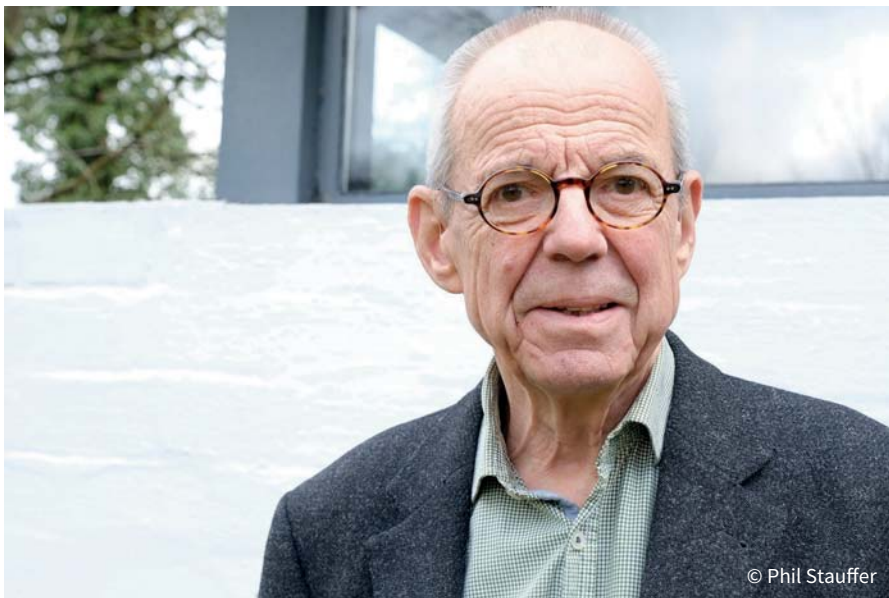
Daher habe ich die Operation abgelehnt, auch wenn mir der Operateur mit fassungslosem Unverständnis begegnete und mich einzuschüchtern versuchte. Es käme einem Selbstmord gleich, so sagte er mir, mich bei einer solchen Diagnose nicht sofort operieren zu lassen. Ich bin einfach zu einem

anderen Urologen gegangen. Als dieser nach zwei Jahren ebenfalls sagte, man müsse mal etwas machen, habe ich erneut zu einem anderen Arzt gewechselt.

Dr. Walter Weber. Es war, als würde ich langsam schwimmend nach einem rettenden Ufer suchen. Eines dieser Ufer war Dr. Walter Weber, zu dem ich dank des Rates einer befreundeten Ärztin kam. Nach einigen Diskussionen und Gesprächen hat er mir auf den Rezeptblock geschrieben, dass ich der Chef in meinem Körper sei. Lauter solche Dinge, die ich mir sehr zu Herzen genommen habe. Ich habe sie in mein Tagebuch gelegt und weitergetragen. Ich habe ihm sehr geglaubt und vertraut. Es war wie eine verbindende Kraft zwischen uns, eine intensive Begegnung. Ich habe mich begleitet und getragen gefühlt. Eine Art Fürsorge. Er nahm Anteil an mir.

Weitere Diagnostik und Therapie. Auch andere Therapien habe ich probiert. Beispielsweise war ich zur Prostatahyperthermie. Allerdings hat sich bei mir danach der PSA-Wert erhöht. Das war für mich leider nicht der richtige Weg.

Dann habe ich Produkte ausprobiert, auf die ich durch Zufall bei einem New-York-Aufenthalt aufmerksam wurde. Das waren Flaschen mit Kapseln, die meinen PSA-Wert senken sollten. Über dieses Medikament nahm ich den Kontakt zu Prof. Dr. Ben Pfeifer auf, der mich dann auch mehrfach beraten hat. Zuerst war ich begeistert, weil der PSA-Wert kurzfristig stark sank. Das Produkt wurde dann allerdings vom Markt



© Phil Stauffer

genommen. Danach habe ich noch ein anderes Mittel aus Holland probiert, aber auch das habe ich nach einiger Zeit wieder abgesetzt.

„ Ich begriff, dass Heilung durch mich geschehen konnte.“

An einem Institut in Düsseldorf ließ ich auf Veranlassung von Dr. Herbert Bliemeister eine DNA-Zytometrie vornehmen, die zum Ergebnis hatte, dass mein Krebs nicht aggressiv ist. Daher beunruhigt mich der erhöhte PSA-Wert nicht.

Sehr beeindruckt hat mich ein Radiologe an einer Universitätsklinik. Bei ihm hatte ich einen Termin zum MRT. Auf dem bildgebenden Befund, den der Arzt mir erklärte, war der Krebs sichtbar. Ich fragte den Radiologen, was er denn nun an meiner Stelle machen würde. Da flüsterte er mir vorsichtig ins Ohr: „gar nichts“. Er ahnte wohl, dass ich mit dieser Information nicht sofort zum Anwalt laufen würde, und vertraute mir daher

seine persönliche Einschätzung an. Ich bin ihm bis heute dankbar.

Wenn ich an meine Eltern denke...

Mir hat im Laufe meines Krankheitsprozesses immer mehr eingeleuchtet, dass es heilsam ist, die eigene Geschichte zu verstehen. Mein Vater ist 1940 in den Krieg gezogen und 1947 zurückgekehrt. Das war zwischen meinem fünften und zwölften Lebensjahr. Ich bin in dieser Zeit also ohne Vater groß geworden. Mein Vater war Bildhauer. Nachdem er aus dem Krieg zurück war, lag sein Hauptaugenmerk nicht auf seinem Sohn, sondern auf seinem Beruf. Natürlich musste er Geld verdienen. Vielleicht auch beruflich noch etwas nachholen. Für mich war das wie ein Verlust. Ich habe immer wieder Väter gesucht. In Jugendgruppen, bei den Pfadfindern, später dann den Maurermeister, den Architektenlehrmeister, auch manche der Ärzte, mit denen ich zu tun hatte, oder einen Psychotherapeuten, den ich bis heute schätze. Daher habe ich mich auch mit dem Thema

„Männlichkeit“ beschäftigt. Mein Vater war körperlich ein männlicher Typ. Zu Lebzeiten habe ich ihn und auch seine Kunst sehr kritisch gesehen. Erst nach seinem Tod habe ich mehr über ihn und seine Kunst verstanden. Er war ein kluger Mann. Er hatte kurzzeitig Malerei studiert, hat sich dann aber autodidaktisch zum Bildhauer weiterentwickelt. In gewisser Weise bin ich in seine Fußstapfen getreten.

Für ihn war immer nur Kunst wichtig. Alles drehte sich um seine Kunst. Ich fand ihn allerdings sehr einseitig, denn moderne Kunst oder Kino waren bei ihm verpönt. Aber er war sehr belesen. Im Gegensatz zu mir. Durch meine Legasthenie konnte ich glücklicherweise nur wenig lesen. Aber er hat viel gelesen. Auch im Alter. Er las und las und las.

Ich hatte zwei jüngere Schwestern. Eine von ihnen ist an Krebs verstorben. Die andere lebt noch, wir stehen in Kontakt. Ich war der Älteste und ich war auch der Grund für die Heirat meiner Eltern.

Meine Mutter war eine hübsche und lebhaft Frau. Ihr Vater war Postangestellter. Mein Vater kam aus einer Pastorenfamilie. Meine Mutter hat studiert. Sie war klug. Als mein Vater so lange nicht aus dem Krieg heimkehrte und sie Geld verdienen musste, arbeitete sie als Lehrerin.

Ich habe als Architekt für meine Eltern ein Haus gebaut. Die eine Hälfte war das Bildhaueratelier, die andere das Wohnhaus. Das Wohnhaus wurde von meiner Mutter beherrscht, das Atelier von meinem Vater.

Heute bewohnen wir das Haus, meine Frau und ich. Wir haben es verändert, das Atelier nutzen wir für unsere Kunst. Dort hängen nun beispielsweise die 27 Engel, die wir beim evangelischen Kirchentag installiert hatten. Im Gegensatz zu meinen Eltern nutzen wir das Haus und das Atelier



Engel – Installationen Ev. Kirchentag 2013, Hamburg von: Alltag-Forschung-Kunst Timm Ohrt & Hille von Seggern, Dar-es-Salaam-Platz, Hamburg

gemeinsam. Wir haben die Verbindungen zwischen den Teilen geöffnet, Atelier und Wohnhaus sind nun eins. Wir haben sozusagen eine Verbindung zwischen Mutter und Vater hergestellt.

Leider ist meine Mutter sehr früh gestorben, schon mit 63 Jahren, 18 Jahre vor meinem Vater. Das war 1975. Sie hatte Darmkrebs. Daher hatte ich immer Krebsangst.

Beruf und Kunst

Seit 43 Jahren lebe ich in der jetzigen Partnerschaft. Wir haben keine Kinder. Inzwischen sind wir beide, meine Frau und ich, im Ruhestand.

„*Ich mag nicht gerne um die Federn trauern, die ich während meiner Lebensstationen lassen musste. Viel lieber kümmere ich mich um die Federn, die ich noch habe und die ich zum Fliegen brauche.*“

Mein Architekturbüro habe ich aufgegeben. 50 oder 55 Jahre lang habe ich in meinem eigenen Büro immer viel gearbeitet. Altersentsprechend war es an der Zeit, diese Lebensphase abzuschließen. Es geht mir gut damit.

Meine Frau und ich haben nun Zeit für andere Dinge. Gemeinsam machen wir Kunst. Für den Kirchentag in Hamburg haben wir zum Beispiel 27 fliegende Engel an verschiedenen Orten installiert. Das sind Schaufensterpuppen, die wir verändert haben. Sie schweben waagrecht und tragen Gewänder aus bunten, einfarbigen Stoffen. Sie schwebten auf drei Plätzen und in drei Kirchen in Hamburg. Das Motto des Kirchentags war „So viel du brauchst“. Unsere Schaufensterpuppen, Elemente des



Engel – Installationen Ev. Kirchentag 2013, Hamburg von: Alltag-Forschung-Kunst Timm Ohrt & Hille von Seggern, Christianskirche Hamburg - Ottensen

Konsums, wurden zu Engeln und waren damit weit entfernt vom Konsum.

Unser Atelier heißt Alltag-Forschung-Kunst. Die Idee ist, die drei scheinbar verschiedenen Bereiche in Projekten zu verbinden. Um ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was wir wirklich brauchen. Wir haben Freude an unserer Arbeit und Freude am gemeinsamen Tun. Das ist das Wichtigste. Wir lassen in unserer künstlerischen Arbeit das Spielen zu, die Freude, die spielerische Idee. Darum geht es.

Ich weiß nicht, was zur Erkrankung führte

Hin und wieder überlege ich mir, ob ich eine subjektive Krankheitstheorie habe. Aber nein, die habe ich im Grunde nicht.

Auseinandersetzungen im Beruf. Dennoch gibt es in meinem Leben zwei Stationen, die für mich enorm schwierig waren. Die eine war eine berufliche Situation: Ich sollte aus einer bestimmten Quelle keine

Aufträge mehr bekommen, weil ich eine Lüge aufgedeckt hatte. Für einen selbstständig Tätigen sind solche Dinge existenziell bedrohlich. Die dafür maßgebliche Person schrie mich am Telefon so heftig an, dass ich den Hörer weit vom Ohr entfernt halten musste. Es war kaum auszuhalten. Ich habe die Situation überstanden, weil ich noch andere Auftragsquellen hatte. Aber das Vorgehen habe ich als geradezu gemein empfunden. Das war ungefähr zwei Jahre vor der Biopsie. Vermutlich wirkte es verschlimmernd. Auslösend war es nicht, denn die Urologen hatten mir zuvor schon gesagt, etwas stimme nicht mit der Prostata.

Dann kam noch eine weitere, ebenfalls berufliche Auseinandersetzung hinzu. Das war ungefähr zwischen 2006 und 2014. Auch hier musste ich davon ausgehen, dass es mir finanziell sehr schaden würde. Dies hat sicherlich ebenfalls verschlimmernd gewirkt und zu unruhigen Nächten geführt. Aber ich habe mich an das Motto gehalten: „Es ist nur Geld.“ Dadurch konnte ich mich mit der betreffenden Person

einigen und die Situation für mich zur Seite legen.

Kindheit mit Legasthenie. Ich weiß, dass ich mich in meinem Leben immer sehr gestresst habe. Ich habe mir selbst sehr viel Druck gemacht, wollte alles richtig machen. Damit hatte ich auch Erfolg. Aber es war eben immer mit Druck verbunden.

Außerdem gibt es eine Geschichte in meinem Leben, die sehr anstrengend war und die dem Stress, dem ich mich selbst ausgesetzt habe, möglicherweise zugrunde liegt: Als Junge war ich Legastheniker, sodass ich nicht studieren konnte. Meine Stellung als Architekt habe ich auf dem praktischen Weg über eine Maurerlehre, ein Technikum und eine Lehre beim Architekten erreicht. Ich habe immer meine Kräfte gebündelt und bin vorangegangen, immer weiter.

„Ich bin nicht verantwortlich für alles, aber ich handle verantwortlich.“

Aber das war in der Zeit damals alles schwierig. Ich bin mit 16 sogar von der Schule geflogen. Legasthenie war nicht als Krankheit anerkannt, sondern man dachte, ich sei zu doof für die Schule. Das war 1952. Zu diesem Zeitpunkt war Legasthenie noch ganz unbekannt. Aber inzwischen weiß ich, dass die Legasthenie für mich sogar viele Vorteile hatte, denn Legastheniker haben häufig ein anderes räumliches Vorstellungsvermögen. Das wiederum kam mir bei meiner Architekturkarriere zugute. Räumliches Denken und Darstellen fielen mir leicht.

Die Selbsthilfegruppe

Was den Prostatakrebs betrifft, so weiß man doch inzwischen, dass Männer im Alter über 60 häufig Krebs haben. Ich glaube, im Alter von 70 Jahren sind schon 60% der Männer



© Phil Stauffer

Das Atelier ist direkt mit dem Wohnhaus verbunden, die Kunst gehört zu meinem Leben

davon betroffen. Aber es sterben, glaube ich, nur 4,5% daran. Die anderen leben damit. Ob man sich operieren lässt oder nicht, hat nur in etwa 3% eine Auswirkung. Der Unterschied ist so gering, dass ich entschlossen bin, mit meinem Krebs zu leben und regelmäßig eine Untersuchung machen zu lassen, um zu sehen, wie sich alles entwickelt. Das hilft mir, mit meiner Angst umzugehen.

Genau aus diesem Grund, die Angst nicht überhand nehmen zu lassen, habe ich eine Selbsthilfegruppe gegründet. Walter Weber hat mich auf die Idee gebracht. Es macht mir viel Freude, den anderen Männern auch. Wir treffen uns einmal im Monat. Im Grunde ist es keine Selbsthilfegruppe, sondern ist Selbsttherapie für jeden von uns. Zu jedem Treffen kommen rund acht bis zwölf Männer. Wir sitzen zweieinhalb Stunden abends zusammen und erzählen uns, wie es ist, was wir gemacht haben, was uns begegnet ist. Wir sind sehr offen, sprechen auch über psychische und sexuelle Probleme. Auch über Angst und Gefühle. Ob wir traurig sind, dass wir die Erkrankung haben, und wie wir damit leben. Es zeigt sich dann, dass es nur wenige Männer gibt, die den Mut haben, sich ihren eigenen Weg zu

suchen und vielleicht nicht exakt zu machen, was die Ärzte angeordnet haben. Bei mir war es immer anders: Ich habe mir zwar von den Ärzten Rat geholt, habe dann aber doch gemacht, was mir selbst richtig schien.

Die Jahre mit meiner Erkrankung

Wenn ich auf meine Jahre mit der Krankheit zurückblicke, dann sehe ich, dass ich mir immer die Zeit dafür genommen habe. Ich habe mich informiert, durch Ärzte, durch Freunde und mithilfe meiner Frau. Sie hat mich immer unterstützt. Mit ihr konnte ich immer darüber reden.

Man könnte glauben, weil ich die Operation abgelehnt habe, hätte ich nichts getan. Aber ich habe ja nicht „nichts“ getan. Ich bin sehr aktiv. Nur mache ich eben, was mir entspricht, und folge nicht zwingend den drängenden Ratschlägen der Ärzte.

Denn durch meine Erkrankung habe ich verstanden, was Autonomie ist. Wenn ich anderen oder einer Situation die Schuld gebe, ist dies eine Art mangelnde Autonomie. Stärke erfahre ich aber dadurch, meinen Weg zu gehen.

Ich lebe mit der Krebserkrankung und habe sie in mein Leben aufgenommen. Ich weiß wohl: Sie lässt mich nicht aus den Augen. Aber auch ich lasse sie meinerseits nicht aus den Augen. Ich schaue sie an und integriere sie in mein Leben. Ich möchte nicht am Krebs sterben, sondern mit dem Krebs.

Ich habe mich immer mit dem Krebs konfrontiert. Ich mache viel. Dinge, die ich früher nicht tat. Ich meditiere jeden Morgen. Ich mache Tai Chi. Jeden Tag, zumindest aber fünfmal pro Woche, gehe ich mindestens eine Stunde rasch laufen,

um in Bewegung zu kommen. Ich trommle, spiele Schlagzeug zusammen mit einem Lehrer. Und ich mache Körperübungen. Jährlich einmal mache ich eine Ayurveda-Kur in Kassel. Das alles tut mir gut. Das macht mir Freude.

Ich habe durch die Krankheit erst meine Möglichkeiten kennengelernt. Zum Glück hatte ich auch Zeit und Geld, alles Mögliche zu machen. Bis zum 70. Lebensjahr habe ich voll gearbeitet, um mich dann Schritt für Schritt aus dem Berufsleben zu schleichen. Das Einsehen von Grenzen, das Erfassen von Möglichkeiten und Unmöglichkeiten. Ich habe mich auch mit dem eigenen Tod beschäftigt.

Dadurch konnte ich immer ohne Operation und Strahlentherapie mit meinem Krebs leben. Inzwischen bin ich über 80 Jahre alt. Das einzige Symptom ist, dass ich nachts häufiger zur Toilette muss. Dadurch gehe ich vielleicht auch ein wenig früher schlafen oder bleibe morgens eine Stunde länger liegen als früher. Aber ansonsten spüre ich keinerlei Beschwerden. Ich gehe davon aus, dass der Krebs mich nicht mehr einholen wird.

Sollte ich Ratschläge an Betroffene geben, so wären es diese: Nimm dir Zeit. Rede mit Freunden, Ärzten und nicht nur von „einer Sorte“. Es gibt auch weniger gute Ärzte, wie es auch weniger gute Architekten gibt – das weiß ich aus Erfahrung. Mach etwas, das dir Spaß macht, mach vielleicht eine Psychotherapie. Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand.



Kontakt

Timm Ohrt
Architekt/Stadtplaner
Mottenburger Twiete 14
22765 Hamburg
Telefon: 040 390 08 45
E-Mail: mail@ohrtseggern.de
www.ohrtseggern.de