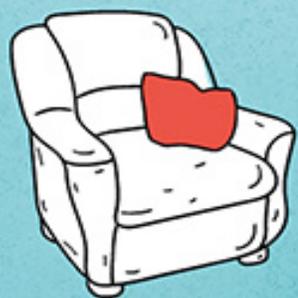


CHRISTIAN KRÖMER

MIR DOCH WOSCHD!



Omas
Rezept zum
Glücklichsein



GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Mitarbeit am Text: Franziska Daub

Lektorat: Christiane Kührt

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel, Marta Olesniewicz

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8250-0

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Steffen Oliver Riese, Nürnberg (Foto), Shutterstock (Illustrationen), Annie Spratt/Unsplash (Hintergrund)

Fotos: Christian Krömer; Clara Dötsch/photography_by_clara18; Shutterstock; Steffen Oliver Riese; Ann-Kathrin Lehnert/fotografie@annkathrinlehnert.de

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8250 12_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

FÜR OMA
VON CHRIS



Ich sitze da, schau dich einfach an,
weiß nicht, wie lang ich das noch kann.
Streiche deine Hand, ganz sanft,
denn das nimmt mir meine Angst.

Vor der Stille, die bei uns nie sollte sein,
denn Blödsinn fiel uns bis jetzt immer ein.
Dich zu beschreiben, fällt mir nicht schwer,
denn **ENGEL** sind fünf Buchstaben und nicht mehr.

Bekannt wie ein Star im Fernsehen bleibst du bescheiden,
deshalb können dich die Leute auch so gern leiden.
Mein allergrößtes Geschenk auf dieser Welt
bist du, liebe Oma, taffer und stärker als jeder Superheld.

Bewundere dich schon immer sehr,
denn du beeindruckst mich von Tag zu Tag mehr.
Als Vorbild gehst du stets voran,
zeigst, was man mit starkem Willen erreichen kann.

Gelernt von dir,
wie ich glücklich werde,
indem ich Freude teile,
mit meinen Liebsten auf der Erde.

Mal ernste Themen, mal was zum Scherzen,
schenkst so vielen Menschen Liebe
und bleibst für immer in unseren Herzen.

Gibst mir immer Mut und sorgst für mich,
deshalb schrieb ich dieses Buch für dich.

Oma, ich liebe dich.





VORWORT HEY, ICH BIN CHRIS

Servus zusammen, ich hoffe, euch geht es allen gut.« Mit dieser Aussage fangen viele meiner Storys auf Instagram an, und so möchte ich auch mit meinem Buch beginnen. Ich liebe es einfach, fröhlich in den Tag zu starten und gute Laune zu verbreiten. Denn es macht mich glücklich, wenn

ich Menschen in meiner Umgebung ein Lächeln schenken kann. »Ich hoffe, euch geht es gut« ist für mich also keine belanglose Floskel, sondern mein Wunsch, dass es euch wirklich gut geht und wir gemeinsam viele schöne Momente erleben können. Momente, die für die Ewigkeit bleiben. Denn es sind genau diese, die das Leben lebenswert machen. Wie meine Momente mit Oma.

Es sind ganz oft kleine Dinge, die ich mir nebenbei von meiner Oma abgeschaut habe und die man, einzeln betrachtet, nicht direkt als Ratschlag oder Hilfe labeln kann. Doch werde ich sie dir mit diesem Buch näherbringen, damit du nachvollziehen kannst, wie ich ihre Lebenseinstellung interpretiere und in meine moderne Welt übersetze. Denn obwohl Oma 1928 geboren und in einer ganz anderen Zeit aufgewachsen ist, hat sie nach wie vor immer einen guten Tipp parat und macht mich mit ihrer Einstellung und ihren Werten zu einem glücklicheren Menschen. Ganz gleich, ob im Alltag, im Sport, in einer Beziehung oder im Beruf, konnte und kann ich durch die gemeinsame Zeit mit ihr dazulernen und Aufgaben besser meistern. Natürlich habe ich auch viel von meiner Mama Anke, von meinem Papa Kurt sowie von meiner anderen Oma und meinen Opas gelernt. Doch habe ich in den letzten Jahren mit Oma Lissi so viel Zeit verbracht. Zeit, die mich genau zu dem Typen gemacht hat, der ich heute bin – ein ganz normaler, verrückter junger Kerl, der einfach macht, was er will, immer gute Laune hat und die Zeit mit seiner Familie liebt und genießt.

Bevor ich aber im Februar 2021 die Treppen zu Oma Lissis Wohnung hochgerannt bin, stürmisch die Küchentür aufgerissen habe und laut geschrien habe: »*Oma, ich schreib ein Buch!*« ist einiges passiert. Und genau das möchte ich euch gerne erzählen. Ich habe so unglaublich viele schöne Momente mit ihr und meiner Familie in dieser Social-Media-Zeit erlebt. So viel, was ich in täglichen Storys, Videos und Bildern gar nicht ausdrücken kann. Denn oftmals sind es auch die Momente, in denen das Handy nicht dabei

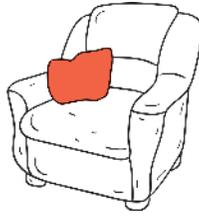
ist: Oma und ich ganz für uns allein, mit unserem blinden Verständnis füreinander, zusammen die Zeit genießen, in der ich so viel von ihr gelernt habe. All das möchte ich gerne an euch weitergeben. Ich würde mich darüber freuen, wenn ich euch mit diesem Buch zeigen kann, wie wertvoll diese gemeinsame Zeit ist, wie man mit 93 Jahren noch so glücklich sein kann und warum die Zeit im Jetzt so wichtig für uns ist. Ich möchte euch mitnehmen auf unsere gemeinsame Reise. Und das von Beginn an.



OMA UND ENKEL STARTEN DURCH

*Wir warten oft auf den richtigen
Zeitpunkt im Leben. Suchen nach
Ausreden, die uns erlauben, nicht zu
starten. Es ist nie zu früh oder zu spät.
Du bist nie zu jung oder zu alt.
Niemand wird dich daran hindern,
wenn du jetzt beginnst.*





DU BIST DOCH DER MIT DER OMA

Träume werden oft nicht realisiert, weil wir an der Umsetzung zweifeln und diese uns den Kopf zerbricht. Doch was passiert, wenn wir gar nicht groß nachdenken, sondern einfach machen?

Eine Plattform voller Models, Fitnessexperten und Glitzer. »Was willst du da mit deiner Oma-und-Enkel-Seite?«, »Bist du jetzt Influencer?«, »Hast du auch einen normalen Job?« Fragen über Fragen, die ich mir selbst noch nicht beantworten konnte. Wie auch, stand ich doch gerade erst am Anfang. Allerdings gab es neben den Fragen bereits viele positive Reaktionen, die mir zeigten, dass die gute Laune, die ich verbreiten wollte, ankommt. Aber dass es wirklich knallt und unsere Seiten auf Social Media so groß werden, konnte ich doch zu Beginn nicht wissen. Ich hatte einfach damit angefangen, die Dinge, die ich gern habe und die ich gerne mache, dort zu teilen. Dass dieser Hype kommt, ahnte ich nicht.

»Du bist doch der mit der Oma!« Plötzlich haben mich immer mehr Leute auf der Straße angesprochen und mir erzählt, wie cool sie unsere Instagram-Seite finden. Beim Einkaufen, beim Arzt, beim Sport, im Restaurant oder im Urlaub. Inzwischen tauchen überall Fans auf, die mir ihr Herz ausschütten und detailliert erklären, was sie mit uns verbinden. Es heißt ja oft, so schnell kann's gehen ... Doch so schnell, von jetzt auf gleich, war das auch nicht. Hinter

dem Account mit Oma Lissi steckt viel mehr und nicht nur das, was gepostet wird. Im Prinzip mein ganzes Leben, meine Bindung zur Familie, meine Höhen und Tiefen, mein Alltag und größere Projekte – und all das, was mich bewegt und zum Nachdenken bringt.



JEDER AUGENBLICK ZÄHLT

Im Leben kann man nicht verlieren. Alles hat seinen Sinn. Und auch, wenn es oft für den Moment sehr belastend sein kann, wachsen wir gerade in schwierigen Situationen und lernen viel über das Leben. Bemerkten, welche Personen uns wirklich wichtig sind und auf wen wir immer vertrauen können. Es sind die Menschen, die wir liebhaben, die uns liebhaben. Es sind die Familie und die Freunde, auf die wir zählen können. Bei manchen sind es viele, bei den anderen sind es wenige. Doch letztlich ist die Liebe und nicht die Anzahl der Personen entscheidend.



Wir, die Krömers, waren noch nie eine große Familie, und bereits in meiner Kindheit habe ich lernen müssen, mit Schicksalsschlägen umzugehen. Einen meiner Opas habe ich leider schon sehr früh verloren. Ich glaube, ich war 6 Jahre alt, als er starb. Auch mein zweiter Opa, also Oma Lissis Mann, ist zu früh von uns gegangen. An diesen beschissenen Tag kann ich mich erinnern, als wäre es gestern gewesen. Ich war 15 Jahre alt und stand im Regen auf der Beerdigung. Alle waren schwarz gekleidet, und alles verlief so, wie Beerdigungen eben ablaufen.

Die trauernde Familie wird von Freunden und Verwandten nach dem Gottesdienst in der Kapelle zum Grab begleitet. Mit gesenkten Köpfen marschierten wir langsam dem Sarg hinterher. Dort habe ich Oma das erste Mal weinen gesehen. Ich selbst konnte meine Augen vor Tränen fast nicht offen halten, als Opa in die Erde gelassen wurde. Gleichzeitig habe ich gefühlt, wie stark die Liebe zwischen Oma und Opa war und wie groß dieser Verlust für sie ist. Opa hat eine riesige Lücke bei ihr hinterlassen. Meine ganze Familie und viele Freunde waren auf der Beerdigung, und wir haben uns gegenseitig gestützt und Kraft gegeben. Uns umarmt und gemeinsam an Opa gedacht.

Es war ein so schrecklicher Tag, doch habe ich zum ersten Mal richtig gespürt, wie wichtig in solchen Situationen der Zusammenhalt in der Familie und mit Freunden ist. Mir wurde an diesem Tag klar, dass ich jetzt nur noch zwei Omas habe. Zwei Frauen ohne ihre Männer, die in meinen Augen zwar unglaublich stark waren, doch trotzdem hatte ich das Gefühl, jetzt noch mehr für sie da sein zu müssen und die Lücke ihres Verlustes zu schließen. Nicht, weil sie schwach waren, sondern einfach, weil es ihnen guttat.

Durch den Tod stellte sich ein gewisses Verantwortungsgefühl bei mir ein. Ich weiß nicht, warum ich das vorher noch nicht so stark empfand. Als mein erster Opa starb, war ich natürlich einfach noch zu jung, um die Situation zu verstehen und das Leid meiner Oma zu spüren.

Doch dieser Tag, an dem mein zweiter Opa beerdigt wurde, hat in mir viel verändert.

Man redet nicht oft über den Tod, doch inzwischen bin ich mehrmals damit konfrontiert worden. Es ist immer ein schrecklicher Moment, wenn ein geliebter Mensch von uns geht, doch habe ich durch Oma über die Jahre gelernt, damit umzugehen. Der Tod gehört zum Leben, und wir können ihn nicht verhindern. Was bleibt, und das habe ich damals erkannt, sind die schönen Erinnerungen, die wir im Jetzt mit den einzelnen Personen schaffen. Ich denke, je früher man sich damit beschäftigt, dass die gemeinsame Zeit endlich ist, desto eher kann man die Momente mit den Menschen, die man liebt, wirklich schätzen und genießen.



»Opa passt schon noch auf uns auf, der schaut schon runter.«

OMA LISSI, ENGEL AUF ERDEN

Auch die Gedanken an unsere Verstorbenen sind wichtig und richtig: sich mit einem Lächeln an schöne Zeiten zu erinnern und ruhig auch mal eine Träne zuzulassen. Doch eins sollten sie nicht: unser Leben so beeinflussen, dass wir traurig weiterleben. Denn egal, wer von uns geht und wie nah uns diese Person war, wir haben immer noch wichtige Personen, mit denen wir das Leben genießen können und genießen sollten. Die Verstorbenen hätten es nicht anders gewollt.

FAMILY TIME

Durch Opas Tod hat es klick bei mir gemacht. Ich habe begonnen, die gemeinsame Zeit mit meinen Liebsten mehr wertzuschätzen und realisiert, wie schön diese Zeit zusammen ist. Sie ist wahnsinnig kostbar und eben nicht endlos. Von nun an, so nahm ich mir vor, wollte ich meine Omas so oft wie möglich besuchen.

Jetzt fragen sich sicher viele, was wir denn immer so gemacht haben? Man kann ja nicht stundenlang über den Tag reden, sich mit Brettspielen beschäftigen oder essen. Also habe ich begonnen, Quatsch mit meinen Omas zu machen, hab tausende Fragen gestellt oder hab ihnen einfach mal bei ihren täglichen Aufgaben über die Schulter geschaut. Noch etwas grün hinter den Ohren, fällt einem genügend Blödsinn ein. Ich hatte einfach Spaß daran, zu sehen, wie die beiden auf meinen Unsinn reagieren.

Wenn ich zum Beispiel meiner Oma Hilde durch die Haare gepustet habe, hat sie zwar geschimpft und gesagt, ich solle aufhören, aber auf eine so liebevolle Art, dass ich das trotzdem immer wieder mal gemacht habe, einfach, um Situationen aufzumuntern. Das war weder frech noch unerzogen, es stand eher unter dem Motto: »Was sich liebt, das neckt sich«. Man möchte einfach in der Nähe der anderen Person sein und mit ihr interagieren. Egal, ob durch ein kleines gegenseitiges Ärgern oder durch eine liebevolle Umarmung. Das sind genau die Momente, die in Erinnerung bleiben.

Als die Brettspiele zu uncool oder einfach zu oft gespielt waren, wurden sie teilweise durch etwas Neues ersetzt, nämlich durch das Handy und die sich darauf befindenden Kamerafilter-Funktionen. Für mich war das damals neu und eine kleine Spielerei, die viel Spaß brachte. Gerade wenn wir mit der Familie am Wochenende zusammen gegessen hatten und unsere Omas zu Besuch waren, konnte ich es nicht lassen, das Handy zu zücken und Selfies oder Fotos mit ihnen zu machen – natürlich mit Hunde- oder Schweinchenohren oder einem anderen lustigen Filter. Die