

CHRISTIAN KRÖMER

Was ich nach
dem Tod
meiner geliebten
Oma Lissi
über das Leben
gelernt habe

*Weil du es verdienst,
wieder zu lachen*

G|U

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Inhalt

Schön, dass du da bist	9
Was das Buch nicht ist	10
Was das Buch ist	12
Was ich mit diesem Buch erreichen möchte	13
Verlust	15
Der Moment wird kommen	16
Aufhören, wenn es am schönsten ist?	34
Hab keine Angst vor der Zukunft	40
Akzeptanz	53
Der Tod ist da – und nun?	54
Sei nicht so hart zu dir selbst.	74
Den Tod akzeptieren	87
Wenn ich morgen sterbe, will ich euch glücklich sehen	90
Leben im Hier und Jetzt	92
Halte deine Tränen nicht zurück	100
Was dich nicht umbringt, macht dich stärker	108

Familie und Freunde	113
Gemeinsam heilen Wunden schneller	114
Verlust von Menschen, die noch leben	130
Umgang mit dem Tod der Liebsten	137
Für immer bei uns	147
Gespräch im Himmel	148
Was können wir aus einem Verlust lernen?	153
Tipps zum Verarbeiten	155
Erinnerungen kann dir keiner nehmen	172
Das Leben geht weiter	177
Was ich von Flüchtlingen lernen durfte	178
Der Tod ist ein Neuanfang wie der Frühlingsbeginn	182
Das Gespräch endet nie	185
Ich danke euch von Herzen	189
Impressum	192



Schön, dass du da bist

Hey, du, ich hoffe, es geht dir gut. Ganz gleich, wie du zu meinem Buch gekommen bist, freue ich mich sehr, dass du hier bist. Ich bin so dankbar, dass du dir die Zeit nimmst, mein Buch zu lesen. Ich sehe das als große Wertschätzung, denn ich habe zwar viele Tage und Nächte, ja, Monate in das Buch gesteckt – doch ich wusste nie, ob es am Ende auch tatsächlich gelesen wird. Und nun hältst du es in deiner Hand. Deshalb möchte ich aufrichtig Danke sagen.

Ich nehme an, dass du in deinem Leben schon einmal eine Person verloren hast, die du sehr, sehr geliebt hast. Vielleicht liegt auch ein von dir geliebter Mensch gerade im Sterben. Wie gehst du persönlich damit um? Denkst du viel darüber nach? Lässt du diese Gedanken und deine Gefühle zu? Machst du dir viele Sorgen oder hast du sogar Angst, weil du bald jemanden gehen lassen musst? Jeder handelt in diesen schwierigen Lebensphasen auf unterschiedliche Weise und geht anders damit um, doch irgendwie fühlen wir in diesen Momenten alle sehr ähnlich. Warum wird das Thema im Alltag dennoch oft totgeschwiegen, wenn es uns doch alle betrifft? Niemand spricht richtig offen darüber, obwohl der Verlust eines Menschen unser aller Leben stark beeinflusst.

Ich möchte das Thema Tod und Verlust mit meinem Buch aus der Tabuzone holen. Es ist nie leicht, jemanden zu verlieren. Ich kann das voll und ganz nachvollziehen. Also, habe ich mir gedacht, möchte ich gerne mit dir darüber sprechen, denn ich bin mir sicher, das tut uns beiden gut. Wie ich darauf komme? Als meine Oma Lissi im Dezember 2021 gestorben ist, hat sich mein Leben auf einen Schlag verändert. Ich habe meine Trauer und meine Gefühle mit den Menschen auf Social Media geteilt und daraufhin Tausende sehr persönliche und berührende Nachrichten bekommen. Viele Follower schrieben mir auch, wie schön es ist, dass ich so positiv mit dem Verlust von Oma umgehe und weitermache. Ich schrieb



Verlust

Der Moment wird kommen

Ich wusste, dass der Tag kommen würde. Die schmerzliche Realität hatte mich eingeholt, hatte uns als Familie eingeholt. Die Traurigkeit lastete so schwer auf mir, dass ich an manchen Tagen dachte, ich würde von ihr erdrückt. Wie viel gemeinsame Zeit würde uns noch bleiben? Es ist Fluch und Segen zugleich, dass wir nie wissen, wann genau der Tod eintrifft. Welche Umarmung wird die letzte sein? Welche Worte werden die letzten sein, die ich von Oma Lissi hören würde? Und welches Lächeln wird das letzte sein, das ich ihr schenken darf?



16. DEZEMBER 2021

Ich spüre den bevorstehenden Verlust schon jetzt

Alles ist dunkel. Ich schließe meine Augen und fange an zu weinen. Große Tränen laufen an meiner Wange herab. Ich spüre, wie mein Herz fest schlägt. Ich atme tief ein und wieder aus. Ich merke, wie ich zu schluchzen beginne, weil mir die Luft wegbleibt. Ich kann es nicht aufhalten, und irgendwie will ich es auch nicht aufhalten. Meine Emotionen brechen aus mir heraus und ich fühle diesen Schmerz in mir so intensiv wie selten zuvor. Es fühlt sich gerade richtig an, auch wenn ich nie gedacht hätte, dass es mich so sehr treffen würde, denn ich wusste es doch eigentlich schon immer: Irgendwann wird dieser Tag kommen. Du kennst diese Gedanken sicher auch.

Ich hatte bis jetzt immer eine Wunschvorstellung, wie ich mich in dieser Situation verhalten will. Ich habe mir seit Jahren geschworen, jeden Moment mit Oma im Jetzt zu genießen und dann, wenn es so weit ist, dass Oma gehen wird, stark zu bleiben. Denn ich würde ja dann nichts bereuen müssen und könnte zufrieden und glücklich sein. Ich war mir ziemlich sicher, der Plan würde aufgehen. Ich dachte, ich wäre gut darauf vorbereitet. Doch heute, an diesem Abend, überkommt es mich einfach – und das, obwohl Oma noch bei uns ist. Habe ich mir das alles nur vorgespielt in den letzten Jahren? Wollte ich diesen Tag nur von mir wegschieben oder es nicht wahrhaben, dass auch mir dieser Verlust schwerfallen wird? Die Gedanken in meinem Kopf spielen verrückt. Keine Ahnung, was ich gerade denken soll, ist mir aber auch eigentlich scheißegal. In diesem Moment tut es einfach gut zu weinen und das alles so zu fühlen. Sonst bin ich immer stark, heute eben mal nicht. Wo-bei, ist das überhaupt Schwäche? Darf ich als Mann weinen, wenn eine geliebte Person im Sterben liegt?

Ich ziehe die Decke über meinen Kopf und verkrieche mich darunter, so tief es nur geht. Schlafen wäre jetzt wahrscheinlich das Beste, aber das schaffe ich schon lange nicht mehr richtig. Also schaue ich, wie häufig zurzeit, stundenlang Bilder an und denke an die schöne Zeit zusammen mit Oma, als sie noch fit war.



Was hat dir am meisten geholfen, stark zu bleiben, als Oma abgebaut hat?

Mama: Der Zusammenhalt der Familie war mir in dieser Situation sehr wichtig und hat mir viel Kraft gegeben. Wir haben uns in der Betreuung von Oma abgewechselt und somit konnten wir uns intensiv um Oma kümmern. Oma hat auch nie über ihren Zustand geklagt. Sie war sehr dankbar über unsere Anwesenheit. Das hat es mir leichter gemacht, jederzeit für sie da zu sein.

Papa: Zu Beginn war es für mich nicht einfach, zu erkennen, dass meine Mama schwächer wird. Aber der Familienzusammenhalt gab mir die Kraft. Ich wollte meiner Mama gerade in dieser Zeit viel Liebe zurückgeben, die ich von ihr mein ganzes Leben erfahren habe. Ihr Wille und ihre Einstellung in Bezug auf die Krankheit waren für mich beeindruckend. Sie selbst war so stark, wie hätte ich es da nicht sein können?

Aufhören, wenn es am schönsten ist?

Mir fällt es nicht leicht, mit diesem Kapitel zu beginnen. Erinnerungen kommen hoch. Erinnerungen an ein Gespräch zwischen Mama und mir vor Omas Tod, das mein Leben auf einen Schlag verändert hat.

Oh Mann, was hatten wir nur für eine tolle Zeit in den letzten Jahren! Im März 2018 habe ich neben Studium und Job mit all dem begonnen. Nachdem Instagram und TikTok dann irgendwie zu meinem Job geworden waren, besuchte ich Oma jeden Tag sieben bis acht Stunden lang. Und genau das war es, was mich unendlich glücklich machte: ihr süßes Lächeln, wenn sie mich im Treppenhaus begrüßte. Ihre Stimme und ihre Art, wie sie mich schimpf-

te, bekochte, pflegte und liebte. Eine kleine Frau, bis zum Schluss noch mit so viel Kraft und Energie für ihr Leben und unsere gesamte Familie. Auch wenn wir oft nichts Außergewöhnliches gemacht haben, so war es doch besonders. Wir haben so viel Zeit miteinander verbracht. Mein Leben verlief wie im Film. Alles war perfekt. Bis zu jenem Schicksalstag.

Noch vor wenigen Tagen haben wir zusammen gefeiert. Täglich entstanden neue Videos. Jedes davon war ein Volltreffer und hat Millionen von Menschen begeistert. Die Videos waren alle voller Energie und Lebensfreude. Ich sah die Welt durch meine rosarote Brille und dachte ernsthaft: Nichts kann uns stoppen. Ich dachte, es würde für immer so weitergehen. Na gut, mir war durchaus bewusst, dass es natürlich nicht für immer so weitergehen würde, da Oma bereits über 90 Jahre alt war. Aber wie gesagt, sie war fit, gesund und glücklich. Ich habe ab und zu aus Spaß zu ihr gesagt: »Oma, du wirst 100 Jahre alt.« Sie verneinte das immer, was ich dann mit einem Lachen und einem Witz versuchte zu überspielen, denn in meinem Kopf war es schon so eine Wunschvorstellung, dass wir noch viele schöne Jahre zusammen haben würden. Aber wie das Leben eben so ist, kommt alles anders, als wir es planen. Deshalb war mir auch schon damals die Aussage »Genießt jeden Moment im Jetzt mit euren Liebsten« so wichtig. Denn jeder Moment ist besonders und hat große Bedeutung für unsere Zukunft, wenn wir ihn schätzen und bewusst wahrnehmen.

So sind auch wir an jenem Tag vor die Frage gestellt worden: Aufhören, wenn es am schönsten ist, oder weitermachen? Begonnen hat dieser neue Lebensabschnitt mit einer merkwürdigen Nachricht von Mama an mich per WhatsApp: »Christian, komm bitte nach Hause. Wir müssen reden.«

Weitermachen ist die einzige Option

Nachdem ich Mamas Nachricht gelesen hatte, versuchte ich natürlich sofort, sie anzurufen, doch sie hob nicht ab. Ein ungutes Ge-

*Weil du es verdienst,
glücklich zu sein!*

Auf Instagram und TikTok eroberte das gefeierte Oma-Enkel-Duo die Herzen von Millionen Menschen. Sie waren ein unschlagbares Team.

Doch dann stirbt Oma Lissi und für ihren Enkel Christian bricht eine Welt zusammen.

Schonungslos ehrlich nimmt uns Christian Krömer mit auf seinen persönlichen Weg durch die Trauer. Er erzählt, wie der Schmerz ihn innerlich beinahe zerreißt, während er nach außen hin funktionieren muss. Und wie er schließlich, ganz langsam, loslassen kann, den Tod zu akzeptieren lernt und sein Lachen neu entdeckt.

Wie schaffen wir es, wieder aufzustehen, wenn uns das Leben richtig hart trifft? Christian Krmers Erfahrungen zeigen uns, wie wir selbst besser mit Verlust und Trauer umgehen können. Und er erinnert uns daran, was im Leben wirklich zählt: Freundlichkeit, sowohl uns selbst als auch anderen gegenüber, und Dankbarkeit für die kostbaren Momente, die wir mit unseren Liebsten teilen. Das ist es, was für immer in unseren Herzen bleibt, genauso wie die unvergesslichen Erlebnisse mit Oma Lissi.

Sie hätte vermutlich gesagt:

**»Du brauchst doch nicht weinen, Christian,
das Leben geht weiter!«**



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9332-2



www.gu.de