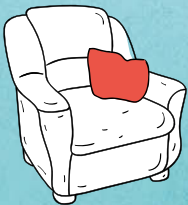


CHRISTIAN KRÖMER

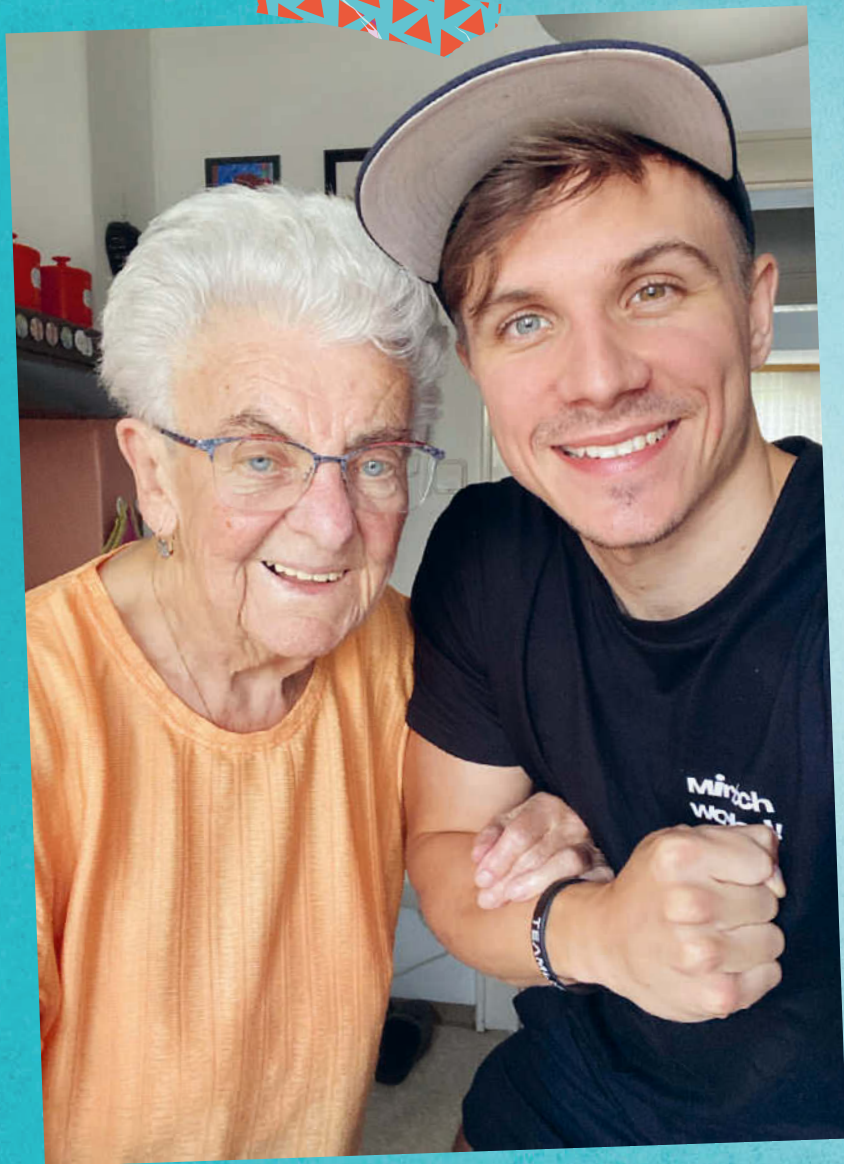
MIR DOCH WOSCHD!



Omas
Rezept zum
Glücklichsein



GRÄFE
UND
UNZER





OMA UND ENKEL STARTEN DURCH	11
DU BIST DOCH DER MIT DER OMA	12
Jeder Augenblick zählt	13
Family Time	17
Ein unerwarteter Abschied	19
DREAMTEAM CHRIS & LISSI	22
Von lustigen Fotos zu Instagram-Posts	22
Die Community wächst	25
Erfolgreich im Netz	28
Und dann kam TikTok	31
Oma, wir werden berühmt!	36

**QUALITY TIME - GEMEINSAM LEBT
SICH'S GLÜCKLICHER. 45**

OMA - MEIN COACH FÜR ALLE FÄLLE 46

Bedingungslose Liebe 49
Glaub an dich – ich glaub an dich 54
Gib Obacht, Christian – ich denk an dich 58
Geh ham etzadla – oder willst bei mir was essen? . . . 60
Ich nehm dich ernst 66
Stell dich nicht so an 67
Höre auf dein Herz 72

WER GESCHÄTZT WIRD, BLEIBT LEBENDIG 76

Wer rastet, der rostet 78
Täglich was Neues belebt 80
Familienrituale verbinden 83
Urlaub vom Alltag – auch für Omas 87

**OMAS SCHLÜSSEL ZU GLÜCK
UND ZUFRIEDENHEIT 95**

ALTE WERTE - COOLER, ALS DU DENKST 96

Ordnung ist das halbe Leben 101
Was du heute kannst besorgen... 104
Wer zu spät kommt, bleibt hungrig 106
Sei sparsam, außer mit der Butter 108
Wer den Pfennig nicht ehrt... 113
Spieglein, Spieglein an der Wand... 114
Wahre Liebe beginnt in dir 116
Ehrlich währt am längsten 120





Treue und Fürsorge	124
Aufstehen und weitermachen	126
Bescheidenheit ist der Anfang aller Vernunft	132
Respekt – das A und O	136
Seid selbst der Schlüssel	137
OMAS TIPPS ZUM GLÜCKLICHSEIN	138
Sei niemals nachtragend	138
Mach's Beste draus und lebe im Jetzt	144
Sei freundlich	147
Nimm's mit Humor	149
Sei natürlich	152
In der Ruhe liegt die Kraft	154
Sei dankbar	156
Mir doch woschd! – Gelassen lebt sich's leichter.	160
WAS FAMILIE BESONDERS MACHT	173
DAS FUNDAMENT, AUF DAS MAN BAUEN KANN	174
Der Generationenturm	174
Miteinander durch die Zeit	176
Einander zuhören und aufeinander zugehen	178
GEMEINSAM SIND WIR STARK	180
In guten wie in schlechten Zeiten	181
Zusammen ist das Leben leichter	185
Der Autor	190
Lieben Dank	190
Impressum	192



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.*





OMA, MEIN COACH FÜR ALLE FÄLLE

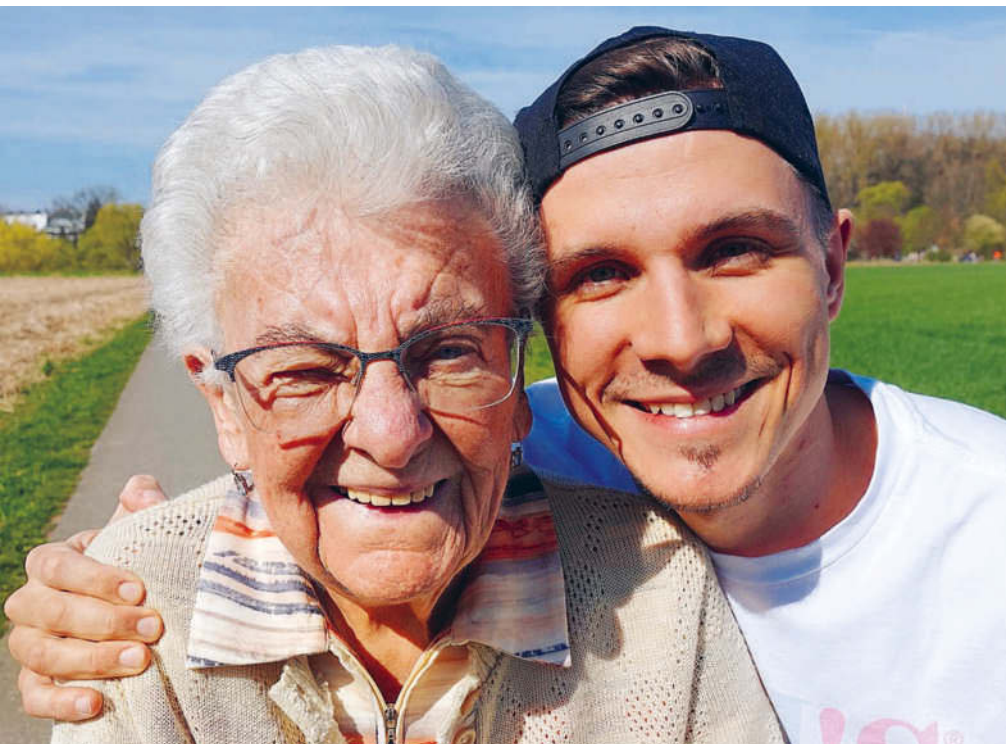
Es ist immer Ansichtssache, ob man etwas positiv oder negativ betrachtet. Denken wir in Chancen wie Oma, lebt es sich leichter.

Im Leben haben wir immer wieder Hindernisse zu bewältigen, bei denen wir stark sein müssen. Stark nach außen, obwohl wir innerlich unsicher und hilflos sind. Wir wollen stark sein, um es uns selbst zu beweisen. Wir wollen aber oft auch einfach stark sein, um es all den Leuten zu beweisen, die nicht an uns glauben. Um ihnen zu zeigen, dass wir nicht aufgeben. Die Meinung dieser Leute sollte uns theoretisch egal sein. Trotzdem ist sie ein Ansporn, der uns noch mehr Kraft gibt bei der Umsetzung unserer Aufgaben. Kämpft man für sich allein gegen die Hindernisse an, wird es ein langer und anstrengender Weg. Wenn man sich nicht unterkriegen lässt, wird das letztlich auch klappen. Doch selbst Oma meinte mal zu mir: »Es ist keine Schande im Leben, sich Rat und Unterstützung in der Familie oder bei seinen Freunden zu suchen, es ist sogar empfehlenswert. Denn man kann nicht alles wissen. Man lernt nie aus und sollte immer offen sein, von anderen zu lernen. Diese Einstellung bringt einen immer weiter, da

QUALITY TIME - GEMEINSAM LEBT SICH'S GLÜCKLICHER

spielt das Alter keine Rolle. Solange wir filtern können, welche Menschen im Leben es gut mit uns meinen, sollten wir Augen und Ohren offen halten, damit wir von anderen lernen, um uns weiterzuentwickeln.»

Diesen Rat nehme ich mir seitdem immer zu Herzen, wenn ich vor einer neuen Aufgabe stehe. Ich habe begonnen, alle Aussagen, die ich von Oma gehört habe, als wertvoll anzusehen. Jedes einzelne Wort nutzt sie mit Bedacht. Dies richtig zu interpretieren und immer das Positive des Ganzen zu sehen, habe ich als meine Chance entdeckt. Ich lerne von Oma, indem ich genau hinhöre. Hinter ein paar Worten oder Gesten steckt so viel mehr, dass man das erst erkennen muss, um es für sein Leben richtig zu nutzen.





SAG MAL OMA...

Du bist 1928 geboren. Welche Erinnerungen hast du an deine Kindheit?

Als ich klein war, haben wir immer sparen müssen. Trotzdem war die ganze Familie zufrieden. Ich konnte mir damals nicht jeden Wunsch erfüllen. Das war auch nicht schlimm. Es war einfach eine andere Zeit. Zum Beispiel hat man sich an den meisten Tagen nur grob in der Küche gewaschen. Es gab nur einen Badetag in der Woche. Dann wurde eine Wanne ins Wohnzimmer gestellt – wir hatten kein Bad. Wir waren vier Geschwister, die sich dasselbe Badewasser teilen mussten, das dafür in Töpfen auf dem Herd erhitzt wurde. Meine Brüder und meine Schwester waren älter und somit immer vor mir dran. Das obere Wasser wurde abgeschöpft, der Dreck und die Seife, und dann wurde frisches Wasser nachgeschüttet. Taschengeld hab ich nicht bekommen. Meine Mutter hatte ja selbst kein Geld. Sie hieß Kunigunde, hatte im März Geburtstag und mein Vater Johann im Dezember. Als mein Bruder vor Moskau gefallen ist, war es eine sehr schlimme Zeit für meine Mutter. Sie wurde dann krank und verstarb viel zu früh.

Oma ist wie ein Motivationscoach, den man sonst für teures Geld buchen müsste. Ich habe gemerkt, dass die Zeit mit Oma einem Trainingscamp für das Leben gleicht und der Coach direkt vor meinen Augen ist.

**»Man lernt nie aus und sollte –
egal, in welchem Alter – immer offen sein,
von anderen zu lernen.«**

OMA LISSI, DIE WEISS, WIE DER HASE LÄUFT



Wir beide profitieren von unserer gemeinsamen Zeit, unterstützen uns gegenseitig und gehen den Weg zusammen. Denn zusammen ist man stärker, und es macht zudem viel mehr Spaß, ein Ziel zu erreichen. So leben wir Tag für Tag als Team. Das ist zumindest meine Meinung. Wenn ich Oma aus unserem ersten Beitrag im Frühstücksfernsehen zitiere, hätte ich diesen Abschnitt wie folgt abkürzen können: *»Da gibt's eigentlich keinen Chef bei uns zwei. Der Christian sagt, was er will, und ich sag dann, ob's richtig ist.«*

BEDINGUNGSLOSE LIEBE

Das Schönste, das es gibt auf der Welt, ist die bedingungslose Liebe von unseren Großeltern. Natürlich lieben uns unsere Eltern über alles. Aber sie haben einen Erziehungsauftrag. Schließlich sind sie zum großen Teil verantwortlich dafür, wie sich Kinder entwickeln.

WER ZU SPÄT KOMMT, BLEIBT HUNGRIG

Vertieft saß ich da und starrte auf meinen Bildschirm. Schon seit zwei Stunden arbeitete ich, beantwortete Mails und plante neue Projekte. Der dritte Kaffee am Morgen und trotzdem weckte mich das klingelnde Handy aus meinem Tagtraum. Oma rief an. Ein kurzes Räuspern, und ich hob ab. Auch wenn ich weiß, dass Oma dran ist, melde ich mich immer mit meinem Namen. Ich habe auch schon mal einfach »Ja?« gesagt, was nur zu Verwirrung führte. Witzigerweise erkennt Oma meine Stimme dann nicht so gut und fragt lieber nochmal nach: »Christian, bist du es?« Das wollte ich vermeiden. »Was wollen wir denn zu Mittag essen?« Es war gerade kurz vor 10 Uhr, doch Oma musste planen, damit das Essen um Punkt 12 auf dem Tisch stehen kann.

Nach kurzem Überlegen sind wir dann auf Fleischkühle mit Salat gekommen. Eines meiner Lieblingsgerichte von Oma. »Bringst dann ein Pfund Hackfleisch und einen Salat mit, brauchen ja was dazu. Und sei pünktlich.« Rums! Mit lautem Knall und ohne Antwort meinerseits war das Gespräch beendet.

»Um 12 wird gegessen.

Und sei pünktlich!«

OMA LISSI, PÜNKTlich WIE DIE MAURER



Mir war zwar schon vor dem Telefonat klar, dass Oma heute Essen machen wollte, aber nicht, dass ich vorher noch einkaufen sollte. Leicht gestresst, wie ich meine geplanten Aufgaben noch vor 12 Uhr unterbekommen soll, rannte ich im Stech-

schritt durch den Supermarkt, um die zwei Dinge fürs Essen zu besorgen. Wer konnte ahnen, dass auf dem Weg zu Oma dann auch noch ein wichtiger Anruf kam, der meinen Zeitplan endgültig über Bord warf.

»Hast Du eigentlich keine Uhr, Christian?«

OMA LISSI, LIEBT PÜNKTLICHKEIT



Außer Puste kam ich – leider unpünktlich – bei Oma im 2. Stock an. Sie schaute mich verständnislos an und fragte, ob ich denn keine Uhr besäße. Wenn sie durch meine Verspätung jetzt erst mit dem Essenmachen beginnen könne, so murkte sie, würde es doch nicht rechtzeitig fertig!

Alles war schon vorbereitet. Die Schüssel für die Fleischküchle, das Fett in der Pfanne, Essig und Öl für den Salat – nur die Zutaten von mir hatten noch gefehlt. Eine kurze Standpauke, dass ich doch pünktlich sein soll, musste ich mir natürlich anhören.

Zu erklären, dass ich meinen Vormittag anders geplant hatte, habe ich erst gar nicht versucht, denn Oma hätte es nicht verstanden. Für sie gibt es nur eins: Um 12 Uhr wird gegessen, und zwar pünktlich. Denn: verabredet ist verabredet.

Nicht nur beim Mittagessen legt Oma größten Wert auf Pünktlichkeit. Wer pünktlich ist, gilt schließlich als verlässlich, zeigt damit Respekt sowie Wertschätzung dem anderen gegenüber und bringt zum Ausdruck, dass er die Zeit des anderen genauso schätzt wie die eigene. Früher so wie heute.



WER DEN PFENNIG NICHT EHRT ...

Gerade so in die alten Hausschuhe von Opa reingeschlüpft, hörte ich ein sanftes Quietschen, denn Oma öffnete gerade die Schublade ihres Küchenbuffets, in dem das Portemonnaie aufbewahrt wird. Sie kramte wild darin herum.

**»So a Gschmarri!
Wenn du bei mir isst,
musst du die Sachen nicht selbst zahlen.
Schau lieber auf dein Geld.«**

**OMA LISSI, WENN CHRIS DEN EINKAUF
NICHT GEZahlt HABEN WILL**



Ich blickte dabei mit hinein und sah ein paar Taler von der Apotheke, einen Einkaufswagenchip und ein paar Euro-Münzen. »Was grigsd denn?« Die Frage hat Kultstatus, denn immer, wenn ich was mitbringe, wird sie gestellt. »Wie viel Mark hat denn des gekostet?« »Keine Ahnung, Oma«, erwiderte ich. Denn, ehrlich gesagt, schau ich bei Butter, Milch und Mehl nicht auf den Preis. Nicht, weil es mir egal ist, aber wenn ich es mitbringen soll, wird es gekauft.

Oma ist anders: Auf den Preis wird geschaut, und ich muss mein Geld ja wiederbekommen. Denn in Omas Augen muss alles gleich zuverlässig abgerechnet werden. Jeder Cent wird aus dem Geldbeutel gezahlt, auch wenn ich wiederhole, dass es passt. Ich esse ja schließlich auch mit und kann es von meinem Geld bezahlen. Ihre Antwort: »So a Gschmarri! Wenn du bei mir isst, musst du die Sachen nicht selbst zahlen.«



GELASSEN LEBT SICH'S LEICHTER

Auf Instagram und TikTok sind sie das gefeierte Oma-Enkel-Dreamteam und zaubern täglich über 1 000 000 Fans mit ihren witzigen Alltagsgeschichten ein Lächeln ins Gesicht. Jetzt verraten Chris und Oma Lissi erstmals in einem Buch, was Generationen voneinander lernen können, wie wir alle davon profitieren und so glücklicher leben.

In sehr persönlichen Geschichten erzählt Chris, warum er viel Zeit mit seiner Oma Lissi verbringt, warum die gemeinsame Zeit so wertvoll für ihn ist und was er von ihr über Glück, Zusammenhalt, Werte, Motivation und den Glauben an sich selbst gelernt hat.

»Ich war schon immer glücklich und zufrieden«, sagt Oma Lissi mit 93 Jahren. Ihr Rezept: reichlich Optimismus, Disziplin, Freundlichkeit, Humor und Dankbarkeit. Gut gewürzt mit viel Liebe. Und als Geheimzutat: eine große Portion Gelassenheit. Oder mit Oma Lissis Worten:

»Mir doch woschd, solange es mich glücklich macht.«

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8213-5



9 783833 882135