

KURT KRÖMER

DU DARFST
NICHT ALLES
GLAUBEN,
WAS DU
DENKST

MEINE
DEPRESSION



Kiepenheuer
& Witsch

Kurt Krömer

Du darfst nicht alles glauben, was du
denkst

Meine Depression

 **eBook**
Kiepenheuer & Witsch

Kurzübersicht

[Buch lesen](#)

[Titelseite](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Über Kurt Krömer](#)

[Über dieses Buch](#)

[Impressum](#)

[Hinweise zur Darstellung dieses E-Books](#)

Inhaltsverzeichnis

Widmung

TEIL 1

Das Outing

Kalter Entzug

Der Zusammenbruch

»Die Karriere von Kurt Krömer ist vorbei«

Und dann war ich impotent

Der Papst trägt Gucci

Mein Tod

Micha ist tot

Chez Krömer

Die Kinder

Kartoffeln mit Spinat

Ich kann das alles nicht

Papa ist die beste

Warum das alles?

TEIL 2

Die Klinik

Die große Feier, der große Urlaub

Die Maniküre und ich

Probleme, Probleme

Privat

Karriere 2.0

Teil 3

Identitätskrise

Der Urlaub

Anhang

Für meine Kinder

TEIL 1

Das Outing

Torsten Sträter hatte recht. Nach der Folge meiner Fernsehsendung »Chez Krömer«, in der wir über unsere Depressionen gesprochen haben, sagte er im Backstage zu mir: »Jetzt stell dich mal auf einen Tsunami an Nachrichten ein. Du wirst Monate brauchen, um alle Nachrichten zu beantworten, wenn du es überhaupt schaffst.« Ich wollte das gar nicht glauben. Ich habe ihn komisch angeguckt und dachte nur: »Na, Diggi, jetzt übertreib mal nicht. So zwanzig, dreißig Mails werden mich da schon erreichen, aber das kann man ja dann gut abschieben auf das Management.«

Was dann passierte, war aber wirklich unfassbar. Es war wie eine Atombombe, aber niemand musste sterben, eine positive Atombombe. Ein positives Strahlen. Die Atombombe geht hoch und alle freuen sich, sind happy und merken abends, dass sie im Dunkeln leuchten.

Ich weiß noch genau, wie ich mich gefühlt habe, als ich aus der Sendung rausgegangen bin. Wir haben pandemiebedingt ohne Publikum aufgenommen, da war also keiner, der irgendwas mitbekommen hat. Torsten war da, ich war da, das Team vom rbb war da und das alles hat sich angefühlt wie ein Coming-out. Ich weiß bis heute nicht, ob ich das überhaupt so nennen darf, ob ich mich mit jemandem vergleichen darf, der homosexuell ist, auf dem Dorf lebt, seine Homosexualität über Jahre versteckt hat und sich dann outet. Ob das mit der Gewalt, die da auf dich einwirkt, vergleichbar ist. Ich bin nicht schwul, aber ich kann mich so gut in die Situation reinversetzen, dass man etwas mit sich rumträgt, was

keiner wissen darf, dass man eine Geschichte hat, die man den anderen nicht erzählt. Dass man lügt.

Die Lieblingsfrage des Depressiven ist natürlich »Wie geht's dir?«. Ich habe einfach immer gesagt, dass es mir gut geht. Aber genau so wurde ich auch erzogen, man darf eben nicht klagen. Selbst wenn man mit einem Kopfschuss rumrennt, hätte man niemals gesagt: »Mir tut der Kopf weh«, sondern: »Mir geht es gut. Und dir?« Und dann hätte man abgewartet, bis das Gegenüber sagt: »Mir auch.« Und dann wäre man im Gespräch. Ich habe also eine Art Doppelleben geführt. Einerseits die traurige, depressive, verzweifelte Seite, von der ich ja jahrelang überhaupt nicht wusste, wo das herkommt, was mit mir los ist. Ich habe darüber nie gesprochen, mit keinem, weil ich wie so viele dachte: »Na ja, mir geht's ja gut. Ich habe ja alles. Ich habe vier gesunde Kinder, ich habe ein großes Haus, ich habe einen Garten, Karriere läuft, Kohle ist vorhanden. Da darf ich doch jetzt nicht klagen. Anderen geht's viel schlechter als mir.« Vielleicht muss ich da mal mit meinen schwulen Freunden drüber reden, ob ich das Coming-out nennen darf, denn für mich fühlt es sich genauso an.

Als ich nach der Sendung aus dem Studio kam, da setzte dieser Effekt schon ein, ich lief durch Berlin, erhobenen Hauptes, strahlend, und habe diesem Gefühl gefrönt, ich dachte: »Yes, mir geht's gut und euch so?« Es fühlte sich in diesem Moment so an, als müsste jeder schon Bescheid wissen über mich. Ich hatte mit Torsten Sträter im Fernsehen über meine Depression gesprochen, also müssten jetzt acht Milliarden Menschen auf der Erde wissen: Der hatte Depressionen und ist jetzt geheilt.

Und als die Folge dann wirklich ausgestrahlt und besagte Atombombe gezündet wurde, da wurde mir erst richtig klar, was da eigentlich passiert ist. Es waren ungelogen Tausende von Nachrichten in Form von E-Mails, sogar handschriftlich geschriebenen Briefe, meine Facebook-Seite ist explodiert, die Instagram-Seite ist explodiert, sodass ich wirklich Wochen,

Monate dafür gebraucht habe, um mir das alles durchzulesen. Anfangs habe ich noch versucht zu antworten: »Danke für den Glückwunsch«, aber ich habe schnell gemerkt, dass mit diesem Glückwunsch auch immer noch etwas anderes verbunden war, nämlich: »Ich kenne das auch!« Es waren viele Hilferufe dabei, bei denen ich dachte: »Ach du Scheiße, das kann ich jetzt nicht managen.« Ich bin ja kein Therapeut und auch kein Arzt. Das erinnerte mich an Klaus Jürgen Wussow, den Dr. Brinkmann aus der Schwarzwaldklinik, der als Privatperson wirklich auf der Straße angesprochen wurde, die Leute haben ihm von ihren Wehwehchen erzählt: »Mir tut das Knie weh, was können wir da machen?« Hat der dann wirklich Diagnosen ausgesprochen? Hätte nur noch gefehlt, dass er sagt: »Komm mal morgen in die Schwarzwaldklinik.« Das wollte ich nicht und das will ich jetzt eigentlich immer noch nicht. Deswegen ist mir ganz wichtig, dass alle wissen: Ich bin kein Therapeut, ich bin kein Arzt, ich kann keine Diagnosen stellen – Gott bewahre –, sondern ich möchte einfach meine Geschichte erzählen.

Ich habe gemerkt, dass du, wenn du jetzt depressiv sein solltest oder wenn du mal depressiv warst, dich in dem, was ich sage oder was ich hier schreibe, spiegeln kannst. Dann denkst du vielleicht: »Oh, das ist ja bei mir genauso.« Vielleicht weißt du noch gar nicht, dass du depressiv bist und jetzt läuten bei dir die Glocken, wenn ich von meinen Symptomen erzähle: Schlafschwierigkeiten, Gereiztheit, Antriebslosigkeit und dann natürlich immer diese schwarze Wolke über dem Kopf, diese emotionale Leere. Ich nenne dir dafür mal ein Beispiel: schöne Situation, du bist mit deiner Freundin/deinem Freund am Rumturteln und die Freundin/der Freund sagt: »Ich liebe dich«, und du merkst, das kommt gar nicht bei dir an. Für dich ist das einfach ein Spruch, als würde jemand sagen: »Guck mal, da liegt ein Stück Holz.« Du hast keine Emotionen in dir.

Und das ist die Grundidee dieses Buches, dass ich meine Geschichte aufschreibe und Menschen sich darin vielleicht wiederentdecken. Vielleicht gibt dieses Buch ihnen sogar einen kleinen Ansubser, vielleicht denken sich Menschen dadurch: »Ey, die Symptome kommen mir bekannt vor, habe ich auch schon seit Jahren, gehe ich doch mal zum Arzt.«

Mich hat das ehrlich gesagt komplett überrannt, dass sich auf einmal so viele Leute gemeldet haben, das waren ja Tausende Menschen, die geschrieben haben: »Ey, das sind die Symptome, die ich auch schon seit Monaten oder Jahren habe.« Und ich hatte natürlich große Angst, wenn sich Menschen gemeldet haben, bei denen es wirklich schon kritisch war, also Leute, die schrieben: »Ich habe keine Lust mehr zu leben.« Das hat mich fix und alle gemacht. Ich habe dann natürlich geantwortet und abgecheckt, ob sie jemanden haben, der bei ihnen ist, den sie ansprechen könnten. Ist ja klar, dass Selbstmordgedanken auf akute Schwierigkeiten hinweisen und man das auf gar keinen Fall unterschätzen darf. Wenn jemand äußert, dass er nicht mehr leben möchte, dann muss man diesen Menschen eigentlich sofort in die nächste Klinik zerren. Die Kliniken und Notaufnahmen sind auf diesen Fall eingestellt, da darf man keine Angst haben, jemand könnte sagen, man sei fehl am Platz. Genauso bei der Telefonseelsorge: Das sind Menschen, die professionell ausgebildet sind, die Ahnung haben, die auch die jeweiligen Adressen und Telefonnummern parat haben. Aber ich? Ich habe nicht mal einen Anrufbeantworter und dachte dann manchmal: »Scheiße, wenn sich jetzt jemand am Montag meldet mit akuten Selbstmordgedanken und ich checke aber mein Insta erst am Donnerstag, dann ist es vielleicht schon zu spät.« Das war für beide Parteien irgendwie ungünstig. Ich kann nicht akut helfen, alles, was ich kann, ist meine Geschichte erzählen.

Kalter Entzug

Ein junger Mann, Student, hat mir über Instagram eine Sprachnachricht geschickt und gesagt, er habe ein massives Alkoholproblem, er trinke drei Flaschen Wodka in der Woche und merke, dass das nicht gut sei. Er wollte davon wegkommen. Ich war zu dem Zeitpunkt, als ich seine Nachricht abhörte, selbst gerade beim Arzt und fragte mich dann, ob ich jetzt den Arzt für den Studenten um Hilfe bitten sollte. Aber eigentlich wusste ich ja nur zu gut, wie diese Hilfe aussah. Ich bin selbst seit zehn Jahren trockener Alkoholiker. Ich hatte damals selbst panische Angst vor der Klinik. Ich hatte mir eine Therapeutin gesucht, weil ich damals dachte: »Ey, mit mir stimmt doch irgendwas nicht!« Unsere Termine waren immer morgens um zehn und als ich zu meinem zweiten Termin in die Praxis kam, fragte mich die Therapeutin: »Herr Bojcan, sagen Sie mal, haben Sie denn heute schon was getrunken?« Das war ein Schock, ich war entsetzt und dachte: »Was soll denn das? Ist ja wohl eine Unverschämtheit. Ich bin doch kein Alkoholiker.« Dann habe ich gemerkt, dass der Alkohol vom Vorabend noch in mir drin ist, dass mein Körper noch ausdünstet, dass ich aus den Poren heraus anscheinend nach Alkohol stinke. Das war der Beginn dieser Therapie, zu der ich gegangen war, weil ich dachte, irgendwas Psychisches werde ich schon haben. Doch die Therapeutin meinte, wir müssten uns jetzt eigentlich erst mal um diese Alkoholgeschichte kümmern.

Ich war nämlich mal in einer dieser Kliniken. Mein damaliger Manager hatte mich völlig desolat in eine Klinik außerhalb Berlins eingeliefert, ich war einfach komplett zusammengebrochen. Ich wusste, dass es keine andere Möglichkeit mehr gab, ich musste mich einweisen lassen. Nach

fünfzehn Minuten in dieser Klinik bekam ich eine Panikattacke. Mein Zimmer im Erdgeschoss war ganz klein, kleines Bettchen, Fernseher, kleiner Tisch, Stuhl, durch das Fenster konnte man einen Birkenwald sehen. Die Birken waren aber wirklich fünfzig Zentimeter vom Fenster entfernt und das fand ich total gruselig. Heute könnte ich mir nichts Schöneres vorstellen, als mal abzuschalten und in so einen schönen Birkenwald zu schauen, aber damals fühlte ich mich wie bei »Hänsel und Gretel« und dachte, die Hexe lauert in den Birken. Ich habe es jedenfalls nicht ausgehalten, ich bin geflüchtet. Ich hatte Angst.

In der dritten Sitzung bei der Therapeutin fragte ich: »Sagen Sie mal, wie lange braucht der Körper eigentlich, um zu entziehen?« Und sie antwortete, es dauere ungefähr zehn Tage. Und dann habe ich einen Plan gefasst: »Passen Sie auf, ich habe jetzt frei, zu Hause ist niemand für die nächsten zwei Wochen. Ich gehe jetzt nach Hause, schließe mich zehn Tage in meine Wohnung ein und werde entziehen. Und wenn ich nach zehn Tagen wiederkomme und es nicht geschafft habe oder rückfällig geworden bin, dann ist der letzte Ausweg die Entzugsklinik.« Und ich habe es durchgezogen.

In den ersten drei Tagen wartete ich die ganze Zeit auf dieses Zittern, darauf, dass der Körper irgendwie rebelliert, dass er Alkohol fordert. Ich hatte mir das genauso vorgestellt wie in den schlechten Filmen, in denen sich die Leute auf dem Boden wälzen und schreien: »Gib mir Alk, gib mir Alk!« Darauf wartete ich also und zu meiner großen Verwunderung ist nichts passiert. Am vierten oder fünften Tag allerdings habe ich die Nacht durchgemacht und erst am nächsten Mittag Müdigkeit verspürt. Als ich dann schlafen wollte, dachte ich immer noch: »Boah, du bist hellwach.« Das war dann wohl die Psyche. Die Psyche hat Alkohol gefordert. Die Psyche war komplett am Arsch. Ich habe es dann geschafft, die zehn Tage durchzuhalten, und dann ging die Therapie eigentlich erst los. Das war

mein Versuch, gegen den Alkohol anzustinken, einmal die Woche zur Gesprächs- und Verhaltenstherapie, ein Jahr lang. Heute bin ich stolz, dass ich seit zehn Jahren trocken bin.

Als sich der Student über Instagram bei mir meldete, dachte ich: Dieses Wissen, das kann ich jetzt weitergeben. Und gleichzeitig bin ich kein Arzt, ich kann nur Tipps geben. Genau das habe ich ihm in einer Sprachnachricht erklärt. Er hat sich geschämt und musste in seiner nächsten Nachricht dann auch weinen. Und während ich das hier schreibe, muss ich auch weinen, weil die ganze Scheiße gerade wieder hochkommt. Der erste Tipp, den ich ihm gegeben habe, lautete in etwa so: »Weißt du, Diggi, das ist eine Krankheit. Du musst das als Krankheit verstehen und dann schämt man sich auch nicht.«

Aber ich weiß auch noch genau, wie oft ich mich geschämt habe, weil ich mich im Delirium befunden hatte. Bei einer Veranstaltung in Hannover, das war so eine Gala-Scheiße, ist mir das mal passiert, in einer sehr extremen Form. Bei uns Künstlern ist das so: Wenn die Industrie dich zu einer Gala-Veranstaltung einlädt, dann gibt es richtig Asche. Die überschütten dich mit Kohle und dann musst du da halt antanzen und deine Faxen machen. Und das habe ich eben gemacht an diesem Tag. Um zwölf Uhr mittags wurde ich von einem Fahrer abgeholt, weil ich ja selbst keinen Führerschein habe, und wir fuhren Richtung Hannover. Ich habe mich innerlich so gegen diesen Auftritt gewehrt, fand alles scheiße und dachte: »Boah, du bist so eine Nutte, du lässt dich hier bezahlen und jetzt musst du hier aus 'ner Torte springen und die Leute sind ekelig und du hast da keinen Bock drauf ... machst du für Kohle eigentlich alles?« Und dann hatte ich mir eben bis zwölf Uhr mittags schon drei Augustiner Pils gegönnt, und noch bevor der Fahrer kam, ging ich noch mal zum Späti und kaufte mir für die Fahrt zwei weitere Flaschen. Also hatte ich um ein Uhr mittags einfach schon fünf Bier intus. Es war die Veranstaltung einer großen Autofirma, die dazu Prominente eingeladen hatte. Man musste

nichts machen, einfach nur rumstehen und anwesend sein. Ich habe mich gefreut, als ich sah, dass es einen Bierstand gab, an dem das Bier in ganz kleinen Gläsern ausgeschenkt wurde. Für einen Alki ist das natürlich das Schönste, was es gibt. Nach fünf Sekunden ist das Ding leer und die Bierquelle versiegt nie. Also habe ich mich von diesem Stand nicht wegbewegt. Ich war an diesem Abend so besoffen, dass ich zu meinem Fahrer gesagt habe, dass er mich nach Berlin fahren soll, wir vorher nur noch kurz zum Hotel müssten. Dann hat er mich bis zum roten Teppich des Hotels gefahren, wo ich gestürzt und auf diesen Teppich geknallt bin und dann lag ich wohl auch lange so da, wie mir erzählt wurde. Keiner wusste, was los war. Als ich am nächsten Tag wach wurde, war die Bettdecke voller Blut. Das ganze Bett war rot. Ich hatte sofort Panik. Ich dachte, ich hätte jemanden umgebracht. Ich habe links und rechts neben das Bett geguckt, weil ich dachte, da liegt doch jetzt einer. Und das war das schrecklichste Erlebnis meines Lebens. Gott sei Dank hatte ich am nächsten Morgen Therapie.

Das war dann die Sitzung, in der mich meine Therapeutin darauf angesprochen hat, ob ich etwas getrunken habe. Nach der Therapie musste ich zu einer Synchronaufnahme für »Die Sendung mit der Maus«. Mein Kumpel Jakob Hein und ich hatten ein Kinderbuch geschrieben: »Gute Nacht, Carola«. »Die Sendung mit der Maus« hat daraus einen Zeichentrickfilm gemacht und ich sollte den Sprecher geben. Ich war im Vorfeld megastolz gewesen, dass ich das machen durfte. Aber an diesem Tag habe ich mich nur geschämt. Ich kam mir so erbärmlich vor, dass ich für kleine Kinder etwas einspreche und nach Alkohol stinke und schwitze wie ein Schwein, dass ich blasse Haut hatte und Augenringe. Ich habe mich in Grund und Boden geschämt beim Einsprechen. Ich konnte mich also gut in den Studenten reinversetzen, konnte das sehr gut nachvollziehen, was er mir erzählte. Das Erste, was mir meine Therapeutin

gesagt hatte, war: »Herr Bojcan, Sie dürfen sich nicht schämen, Sie müssen das als Krankheit annehmen.«