

Höhre Kurt Krömer, Feelings, ohne Werbung bei Amazon Music als Prime Mitglied.
Bevor es losgeht, ein wichtiger Hinweis.

In dieser Folge sprechen Krömer und sein Gast an einer Stelle über Suizid.

Wenn es dir nicht gut geht oder du selbst Suizid Gedanken hast,
solltest du diese Folge besser nicht hören.

Zumindest nicht alleine.

Hilfe erhältst du zum Beispiel bei der Telefonseelsorge
oder durch das umfassende Beratungsangebot der Robert Enke Stiftung.

Alle Infos dazu findest du in den Show-Notes.

Moin, da sind wir wieder. Feelings, feelings.

Du lügst, hat ich bei einer gesagt. Feelings. Nein, nein, nur feelings.

Herr Regisseur, was ist mit Fanpost?

Wo sind denn die Wäschekörbe?

Ja, die haben wir draußen aufgebaut.

Also, jetzt mal ehrlich, haben wir Fanpost? Wie viel?

Ich glaube, ich habe drei.

Okay, jetzt nach Folge.

Heute ist ja die Folge.

Was nennt sich?

Drei Briefe. Okay, gut.

Egal. Aber ich habe es sowieso gemerkt.

Ich werde dir auf den Ernst genommen.

Ich habe es schon bei Klaas gesagt in der Sendung.

Ich hätte gerne einen Gärtner.

Es ist wirklich kein Scherz.

Ich suche wirklich einen Gärtner im untersten Preissegment.

Also nicht jetzt hier Hashtag Arschvergoldung.

Weißt du, das habe ich sowieso gemerkt.

Wenn ich einen Handwerker anrufe und die kommen zu mir nach Hause
und sehen mich, habe ich so die Gefühl,
dass das alle fünfmal teurer wird.

Deswegen, ich hätte gerne einen sympathischen Gärtner,
gerne blind, dass er gar nicht sieht, wer ich bin.

Ich wollte dann nochmal fragen, ob ich vielleicht

einen anderen Kopfhörer bekommen könnte,

wo man so innen ist oder so Dinger,

wo man die nur in die Ohren steckt,

weil ich habe wirklich ein richtig massive Frisurenproblem.

Und ihr wisst, ich definiere mich eigentlich nur über meine Haare.

Es ist so platt gedrückt. Ich habe sowieso ...

Bei mir ist ja nicht, dass ich nach dem Duschen

mir die Haare kenne und dann steile.

Das ist ein Kunstwerk.

Das dauert Stunden, denn was ich da mache,

das hat mit Frisuren nichts mehr zu tun.
Ich bin ein Bildhauer eigentlich.
Eigentlich bin ich eine Bildhauer-Legende,
weil ich das immer wieder so hinkriege.
Ich mache aus wenig viel.
Harald Junke ist damals immer zu Udo Weissiang.
Er hat gesagt, mach mal, dass es voller aussieht.
Und so ein Friseur bräuchte ich auch.
Weißt du, es wurde einfach mehr Volumen.
Egal, private Geschichten haben hier nichts zu suchen.
Ich setze die Maske auf, auf ihre Haucht habe ich.
Und los geht's.
Kurt Krömer sitzt mit verbundenen Augen im Studio.
Er trifft gleich auf einen Gast,
von dem er nicht weiß, um wen es sich handelt.
Keine Vorbereitung, keine Vorgaben, kein gar nix.
Na ja, eigentlich alles wie immer.
Und nun herzlich willkommen zu
Kurt Krömer-Feelings.
Ich habe die verbundene Augen, ich kann nicht hören, ist vorbei.
Hallo.
Hallo.
Natürlich.
Frau Giesinger.
Stefanie Giesinger.
Das wurde dir gerade gesagt.
Nein.
Ich habe keinen in ihr.
Das ist ja der Ding.
Ich krieg ja keine Infos rein.
Ich kann mich nicht schmackhaft machen.
Wer bist du denn?
Du bist Topmodel.
Sagt man noch Topmodel, oder ist es so,
wie, wann kommt denn ihre neue Vanilleplatte auf den Markt?
Ich sage jetzt nicht, dass ich Topmodel bin.
Du darfst es nicht sagen, was?
Es ist schon eklig.
Aber Heidi, wir können schon von sich behaupten,
wir können jetzt Topmodel setzen.
Es gibt ja immer Formulare,
da muss man seinen Beruf aufschreiben.
Aber ich weiß nicht, was ich dahin schreiben soll.
Ich schreibe dann Unternehmerin.

Aber was soll ich dazu schreiben?
Topmodel.
Ich schreibe manchmal Chirurg.
Ich habe mal Dirigent geschrieben.
Ich bin Starrjournalist.
Das überprüfen wir noch nicht.
Du bist ja auch Starrjournalist.
Was machst du hier?
Ich bin Starrjournalist AD.
Ich habe keine Lust mehr auf Starrjournalismus.
Wo lebst du denn?
In Berlin.
In 8.000 Quadratmeter Villa?
Ich liebe Berlin.
Ich lebe hier sehr gerne.
Bist du blind und kannst nicht hören?
Bin ich deine neue Gärtnerin?
Ja, aber du hast ein Garten in der Wohnung.
Auch nicht.
Ich habe mal in einem Haus gelebt.
In Pankow.
Ich bin 26 und will in der Stadt sein.
Aber irgendwann möchtest du weg.
Jetzt wohnst du im Haus mit Garten in 8.000 Quadratmeter.
Hast du gerade von dir erzählt?
8.000?
Nein, ich habe ein Haus.
Ich würde gerne mal das Projekt Garten starten.
Hast du einen grünen Daumen?
Ich glaube, dass ich einen habe.
Bis jetzt habe ich meine Hecke geschnitten.
Ich habe Pflanzen zu Hause.
Was mir geholfen hat, ist YouTube.
Hast du YouTube gesagt?
Ich habe YouTube gesagt.
Bei YouTube ist es auch süß.
Aber ich glaube, es ist international.
YouTube?
Ich würde auch Starr sagen.
Das ist ein Starrinterview.
Was hast du für Pflanzen?
Ein Benjamini?
Stradivari.
Ich habe keinen grünen Daumen.

Ich habe keine Ahnung.

Ich spreche mal aus welcher Pflanze?

Ich weiß nicht, wie sie heißt.

Stratizeller.

Im Frühling wirft ich Duckeladenkrümel ab.

Wer gießt die?

Ich.

Du bist nicht 365 Tage im Jahr in Berlin in deiner Wohnung.

Dann kommen die Fotografen und machen zu Hause bei dir Fotos.

Nein, ich bin viel unterwegs.

Aber ich habe Menschen, die mir da helfen.

Hast du einen Gärtner?

Nein, aber eine Putzeilfe.

Kann die auch gießen?

Ich habe übrigens eine Fanpost mitgebracht.

Magst du lesen?

Nein, jetzt noch nicht.

Ich finde die sehen nett aus.

Einer ist blau.

Blau heißt immer Vorladung vom Gericht.

Da kennst du dich aus.

Ja, früher.

Ein Brief aus Salzburg.

Der kommt aus Berlin, ist schon offen.

Da war bestimmt Geld drin, oder?

Da ist kein Geld drin mehr.

Der kommt aus Berlin, auch gut.

Oh, der ist richtig.

Was ist das für eine Größe?

Dina 5?

Kein Absender.

Ich habe keine Zeit, die ganze Fanpost vorzulesen.

Wie heißt es bei Heidi?

Wie heißt es bei Germany's Next Top Model?

Vor fast 10 Jahren.

Welcher Platz?

10 Jahre mit 16?

Man fängt an mit Modeln.

Schon mit 13 war ich bei meiner ersten Modelagentur.

Super jung, ich weiß.

Schule?

Ja.

Dann hast du Abitur vorgezogen?

Ja.

Ich würde nicht sagen, dass das doof war.
Ich habe versucht, nachgehend wieder in die Schule zu gehen.
Beides unter einen Hut zu bekommen.
Aber es ging nicht.
Ich habe dann die Chance ergriffen.
Was hättest du studiert?
Ich habe ein paar Fragen im Gepäck.
Bezüglich deiner Psyche.
Ich habe dich gestern gegoogelt.
Ich wusste, wer du bist.
Du hast mich gestern gegoogelt?
Ich wusste, wer du bist.
Danke, Frau Gesinger.
Das war schön, dass wir über alles sprechen konnten.
Kommen Sie doch mal wieder.
Was hast du gegoogelt?
Kurt Grümer.
Ich wollte einfach gucken,
was so neues über dich gibt.
Dann habe ich nur Artikel zu deiner Depression gefunden.
Komisch war.
Ich habe mich zu meiner Depression geäußert.
Vor allem in den letzten 2 Jahren.
Ich habe aber auch eine Krankheit seit meiner Kindheit.
Das war ein Riesenthema.
Ich habe auch eine große Narbe am Bauch.
Ich habe einfach immer diesen Stempel.
Dann habe ich mich gefragt, wie ist das für dich?
Du weißt, indem du dich autest.
Autest ist irgendwie so ein doofes Wort.
Ich liebe das.
Der Zusammenhang gleich zur LGBTQI Plus-Szene.
Ich habe das immer vergleichen mit Outing.
Du redest über eine Sache, die du seit Jahren in dir trägst
und mit niemandem teilst,
weil du Angst hast vor Verurteilung.
Dass jemand sagt, mit deiner Narbe am Bauch,
dass einer sagt, mit einer Narbe am Bauch darf man kein Model werden.
Was machst du, sprichst du nicht drüber?
Oder sagst du keine bauchfreien Fotos?
Stimmt.
Hast Angst, dass einer kommt mit einem Knüppel?
Stimmt.
Meine Frage war, wie war es für dich zu wissen,

dass sobald du dich autest,
du nur noch diesen dicken Stempel hast.
Alle sind der depressive Kurt.
Ich meine, du hast auch über andere Dinge erzählt.
In deiner Vergangenheit.
Ich dachte,
lass die Hose komplett runter.
Lass die Hose komplett runter.
Lass, dass du alles besprichst.
Dass man den Stempel hat,
sehe ich eigentlich positiv.
Ich bin der Komiker, der sich autet hat als exdepressiver.
Man kann es ja gut steuern.
Es ist ja jetzt nicht so,
dass ich bei jedem Anruf sage,
bitte, wo soll ich hinkommen?
Wenn du mit den Leuten lange redest,
dann geht es eigentlich.
Ich wusste davor,
dass mich mein Leben lang begleiten wird.
Das finde ich eine tolle Sache.
Wenn ich darüber rede, stößt es an.
Leute denken darüber nach.
Am besten ist, wenn ich darüber spreche
und am nächsten Tag oder Tage später die Nachricht bekomme,
dann bin ich auf dem Arzt gegangen.
Oder meine Frau oder mein Kind checkt es mal aus.
Das stimmt.
Mit etwas, was dich negativ beeinflusst,
hast du jetzt andere Menschen positiv beeinflusst.
Das ist wunderschön.
Vor allem, wenn du da Männer erwähnst,
ich meine Toxic Masculinity ist,
vielleicht auch ein Begriff, den du kennst.
Das geht mir auch um Cakes.
Ist es diese toxische Masculine
bei dir auch noch ein Thema?
In dem Alter, in dem du bist, hast du Männer,
die noch so machohaft drauf sind,
wo du denkst, aus welchem Zeitalter kommst du jetzt?
Männer mit 26,
die auf dem Pferd an dir vorbeireiten.
Total.
Ich befinde mich inzwischen in einer Bubble,

weil ich glaube, diese Mode- und Social-Media-Welt,
die ist super woke.
Man interhält sich über solche Themen wie Toxic Masculinity.
Aber die meisten Menschen, ich komme aus Kaiserslautern.
Ich habe eine Geschichte zu Kaiserslautern.
Da liegt mein Opa begraben.
Der hat da irgendwie gelebt.
Ich habe den nie kennengelernt.
Er ist nach der Geburt verschwunden.
Er ist nach der Geburt verschwunden.
Er ist abgehauen.
Aber du weißt, dass er in Kaiserslautern gelebt hat.
Man kriegt dann irgendwie so Benachrichtungen,
wenn die sterben.
Er liegt jetzt in Kaiserslautern.
Und du warst ihn noch nie da besuchen?
Nein.
Man muss man etwas wirklich machen.
Man muss sich das dann auf die Welt setzen und abhauen.
Das ist für mich den abgehakteten Dingen,
wo ich denke, selbst wenn er noch leben würde,
ich verstehe sowas nicht.
Viele Männer hauen ja ab.
Viele hauen Männer nach der Geburt ab,
lassen die Frau im Stich und das Kind.
Und melden sich dann nach 20 Jahren.
Was denkt das Kind da? Wo warst du in den letzten 20 Jahren mit solchen Männern trifft man sich
nicht?
Natürlich ist das jetzt nichts womit man das dann wieder gut machen kann.
Mit dem Fakt, dass die Person, die abhaut, wahrscheinlich aus einem Grund abhaut.
Und das sind oft dann auch Probleme innerlich, eigene Probleme.
Natürlich macht das nichts gut, aber im Endeffekt weiß man ja auch,
eine Person verschwindet nicht, weil es ihr gut geht.
Meinst du nicht, dass dann Opa vielleicht auch Probleme hatte?
Das wird ja auch genetisch tatsächlich weiter vererbt.
Dass man abhaut?
Nee, dass man Depressionen hat.
Ach so, das kann gut sein. Das kann in unserer Familie gut sein.
Ja, da gab es bestimmt Depressionen, Alkohol sucht gab es.
Ja, also ich glaube, es gibt, das ist das Schöne heutzutage, dass es mehrere Abstufungen gibt.
Der eine hautab, weil er überfordert ist.
Vielleicht war mein Opa krank, keine Ahnung, weiß ich nicht.
Aber für mich ist erstmal der Fakt, dass da kommt ein Kind auf die Welt und der Vater ist nicht da.
Da ist natürlich die Frage, warum ist dann nach zwei Jahren nicht da,

nach fünf Jahren, nach zehn Jahren.

Weil irgendwann kriegst du das ja mal auf die Reihe.

Das stimmt.

Und ich glaube auch wirklich, das liegt in einer eigenen Verantwortung dann mit seinen Augen, eigenen Traum, irgendwie das zu bewältigen oder mit der Krankheit, die man hat, Depression, dann umgehen zu können.

Habe ich eigentlich die Frage, die du mir stellst, beantwortet?

Ja, doch schon.

Geht ja eine Annahme, dass es jetzt so leicht zerfasert hier gerade.

Nee, du hast ja gesagt, du magst den Stempel.

Der bringt ja nur positives.

Ja, klar. Aber ich bin ja in erster Linie, also ich sehe mich in erster Linie als Künstler zu 90 Prozent, bin eine Komiker, der eine Vergangenheit hat.

Und da weig depressiv und ich rede da drüber und definiere mich über meine Kunst.

Also, das würde ich mal denken, dass das auch die Leute da draußen zu sehen, weiß ich nicht?

Und du sprichst immer davon, dass deine Depression in der Vergangenheit liegen.

Aber man sagt ja eigentlich, wenn man einmal depressiv war, dann ist man immer depressiv.

Aber wenn du so einen schlechten Tag hast, hast du da nicht die Angst, dass du in einem Loch bist und nicht mehr rauskommst?

Hatt ich ganz zum Anfang, wenn du die Klinik verlässt.

Also, du gehst ja in eine Klinik und dann ist ja nicht vorbei.

Also, du verlässt ja nicht die Klinik und dann ist es gut und du bist für alle Tage dann glücklich.

Also, die schwierige Zeit fängt ja eigentlich nach der Klinik erst an.

Also, wenn du dann wieder fußfest draußen irgendwie, wenn du merkst, also mein großes Problem war,

das war ja mitten während Corona, während des Lockdowns auch.

Und ich bin rausgekommen aus der Klinik und bin an Kudami fahren.

Und da war halt keiner.

Oder wenn einer da war, dann hat er eine Maske gehabt und ich hatte so das Gefühl, Menschen zu umarmen.

Fremde Menschen.

Ich hatte das Bedürfnis.

Ich habe es nicht gemacht, aber ja, ich war ein großer Menschenfreund zu der Zeit.

Und dachte, ich bin gerade so drauf.

Wenn es sich ergibt, würde ich dich jetzt umarmen, wenn du da Bock drauf hast.

Und habe dann erst mal gemerkt, okay, die Scheiße ist jetzt, ich bin gesund, aber die Welt ist krank.

Weißt du?

Krass.

Du hast ja mal die Gefühl, du gehst in so eine Klinik, dann bist du geheilt und dann bist du in Führungszeichen wieder so wie alle anderen auch.

Und dann merkst du, ich will gar nicht so werden wie die anderen.

Oder weißt du, der hauptsächliche Teil der anderen möchte ich gar nicht sein.

Früher vielleicht.

Früher wäre es mir egal gewesen.

Da hätte ich gesagt, ich würde mit jedem tauschen, es mir egal wie da drauf ist, Hauptsache, ich bin aus diesem Zustand, in dem ich bin, raus und weg.

Weißt du?

Jetzt denke ich so, boah, wie krank ist die Welt.

Also nicht, dass die Leute da draußen jetzt alle mit Krankheitsbild Depression haben, aber ich merke, dass die alle, also viele Menschen in depressiven Strukturen leben.

Weißt du?

Wenn ihr jetzt ein scheiß Beruf hast und weißt irgendwie am Sonntag scheiße, morgen muss ich wieder ins Büro, da ist der dussele Geschäft, der setzt mich dann wieder unter Druck

und macht mich fertig und lässt mich da einfach leiden.

Das habe ich gemerkt.

Viele sind funktionierend, aber depressiv, genau.

Ja, genau.

Es ist diese Thumbstar-Rateit, wo du denkst, okay, ich bin eigentlich nicht gut drauf, ich bin psychisch total gesund, aber ich muss halt in diese Struktur zurück am Montag.

Aber man merkt ja auch, dass Themen wie Depressionen, die werden immer größer und wichtiger in unserer Gesellschaft,

was super schön ist, aber man merkt auch, dass sehr junge Menschen depressiv sind

und man kann das zurückführen auf, ich weiß nicht, Social Media,

oder eben auch, dass wir uns so einen Druck machen wegen der Zukunft.

Aber man wird ja in den Medien nur damit eigentlich beeinflusst,

dass die Zukunft sehr schlecht aussieht gerade durch Climate Change.

Ich weiß gar nicht, ob das, also es sah ja früher schon schlecht aus in den Kappen.

Manchmal führt das natürlich durch die Digitalisierung.

Früher habe ich einmal in einer Woche gehört, dass die Eisberge schmelzen.

Heute les ich es halt tausendmal am Tag.

Ja, genau.

Also von daher, die Eisberge schmelzen, das ist Fakt, die sind doch bald nicht mehr da.

Wenn ich jetzt heutzutage 26 wäre, irgendwie würde mich das, glaube ich, sehr belasten, was mir da so reinballert wird.

Also jetzt, wenn wir mal bei Insta bleiben, aussehen zum Beispiel.

Aber Social Media ist ja auch, ich glaube, man wird damit nur konfrontiert, wie jemand aussieht.

Und man vergleicht sich unterbewusst.

Ich glaube, das ist ein ganz normaler Prozess.

Und dementsprechend versucht man dann auch immer, sich anzupassen

und auch schön zu werden oder schlank zu werden oder sportlicher zu werden.

Ja, es ist schon eine Last.

Aber die ist auch kontrollierbar.

Wie oft postest du Sachen?

In letzter Zeit aber auch nicht mehr so viel, muss ich sagen.

Bist du da so ein Algorithmus-Sklave, der dann sagt, ich muss jetzt aber...

Wie viel muss man eigentlich dreimal die Woche oder irgendwie jeden Tag?

Oder ich habe es immer noch nicht so richtig verstanden.

Ich glaube, wenn du richtig so im Game drin bist, dann auf jeden Fall jeden Tag, dann wirst du...
Jeden Tag fährt ja doch nicht irgendwie was Geistreiches ein.
Ich glaube, die meisten Menschen teilen wirklich einfach ihr Privatleben.
Aber das will ich auch nicht mehr machen. Das habe ich so lange gemacht.
Hast du zu Hause Fotos und so?
Ja, und diese Stories habe ich jeden Tag gemacht.
Und die waren teilweise 10 Minuten am Tag lang.
Und das war echt einfach viel.
Und irgendwann, vor allem als ich dann noch Depressionen, als sie so stark bei mir war,
konnte ich einfach nicht mehr weitermachen.
Und seitdem mache ich das etwas weniger.
Entschuldigung, jetzt habe ich dich ja eigentlich gefragt, was hat das mit dir gemacht?
Als du gesagt hast, du hast Depressionen.
Bist du jetzt auch zu 90 Prozent die Frau, die Model ist hauptsächlich?
Und so 10 Prozent weiß man, okay, die hatte Depressionen gehabt?
Hat das was verändert bei dir?
Es verändert total viel, weil ich werde sehr oft bei Interviews danach gefragt.
Und ich meine, bei mir ist es genauso.
Ich denke mir, wenn ich schon sowas Schlimmes erfahren muss,
dann ist es wenigstens toll, dass ich was Positives draus ziehen kann
und auch anderen helfen kann, Mut machen kann
und dass sich andere nicht alleine fühlen.
Aber andererseits wird man ja auch,
und ich glaube, ich bin viel abhängiger von Kundinnen als du,
weil du bist einfach nur du und du machst dann einen Podcast oder sonst irgendwas.
Und ich arbeite ja mit anderen Menschen zusammen.
Und das ist dann eine ganz bewusste Entscheidung,
wie die Person dann auch wahrgenommen wird.
Also will man dann auch mit einer kranken Zusammenarbeit?
Weißt du, oder wollen wir nur Luxus symbolisieren?
You know what I mean?
Das habe ich, ja, also ich glaube, ich habe es nicht mehr.
Deswegen, also ich glaube, vor 15 Jahren oder so
hätte ich mich nicht eroutet als depressiver.
Einfach so, es hätte mir geschadet, glaube ich,
weil zum Beispiel jetzt die Yellow Press wäre ganz anders
auf die Sache aufgesprungen als heute.
Die hätten mich, glaube ich, wirklich wie so ein Schwein durchs Dorf gejagt
und hätten mit den Finger auf mich gezeigt,
die sagten, da ist er, er ist krank.
Also die Sache vor 15 Jahren wäre ganz anders abgelaufen.
Hätte ich mir tausendmal überlegt, ob ich das mache.
Und jetzt passt es irgendwie, weil wir uns alle irgendwie,
alle outen sich irgendwie, alle sagen, pass mal auf,

bei mir läuft es nicht jeden Tag rund.
Und es hat ja nicht immer mit Krankheit zu tun,
du musst ja nicht krank sein, damit es dir schlecht geht oder so.
Und diese, an die Öffentlichkeit zu gehen,
diese toxische Maskelinität zum Beispiel,
geht ja auch vielen Leuten auf den Keks.
Und das finde ich gut, dass viele Leute sich hinstellen und sagen,
pass mal auf, mir reicht es jetzt.
Ich wurde jetzt oder meine Gruppe, der ich angehöre,
die wird ja seit Jahren nicht gehört.
Und jetzt ist mal Schluss, jetzt melden wir uns mal zu Wort.
Also von daher passt es in die heutige Zeit ganz gut.
Da gibt es einen.
Und hast du, wenn die Leute dich nach Depressionen fragen,
da sortier ich dann mal aus, wenn ich merke,
mein Gegenüber fragt mich jetzt nur zur Depression,
weil sie eine schöne traurige Story haben wollen.
Weißt du, der traurige Piro, der Komiker, der alle zum Lachen bringt,
aber eigentlich mit gebrochenem Herzen und Weinen zu Hause liegt.
Also hast du das auch, dass man sich da so,
dass es Leute gibt, wo man weiß, die, die ergeifern sich gerade daran,
irgendwie, ah, toll, der Giesinger geht es schlecht, das ist schön.
Topmodel, aber schwer depressiv.
Hast du das auch?
Ja.
Das ist schon bei der Anfrage merkst,
nee, Leute, das geht jetzt in die Jansfalsche Richtung.
Definitiv, sehr oft.
Und ich habe mich jetzt auch in letzter Zeit oft dazu entschieden,
dann eben keine Interviews mehr zu dem Thema zu geben.
Ich mache das inzwischen sehr selektiv,
aber man merkt schon, man hat oft diese Narrative so schön und so traurig.
Ja, ja, genau.
Es könnte alles so schön sein, aber sie ist so schwer krank.
Genau, genau.
Und es nervt schon, muss ich sagen.
Es hat mich schon damals bei Jan-Mis next Topmodel so ein bisschen gestört,
dass es eben primär um meine Krankheit ging.
Und viele Menschen sagen dann ja auch,
ja, du sagst das ja nur, dass du depressiv bist
oder sprichst über deine Krankheit, damit du die Aufmerksamkeit bekommst.
Und ich denke mir so, ich glaube, mit einem Bikini-Foto
bekommt man bessere Aufmerksamkeit,
als wenn man über Depressionen spricht.

Und es ist auch so viel einfacher natürlich.

Du warst ja davor schon erfolgreich.

Das stimmt auch.

Also, das war bei mir auch so, meine Karriere lief irgendwie sehr gut.

Das lief alles sehr gut.

Das war kein Grund, jetzt zu sagen,

ah, wir müssen mal ein bisschen mehr Pep in die Sache kriegen.

Genau.

Deswegen sortiere ich denn aus und sage,

ich rede mit dir stundenlang über Depressionen.

Wenn ich danach dann noch sagen kann,

pass mal auf, Leute, geht zum Arzt, checkt es ab,

geht auf die Seite der Depressionshilfe,

der deutschen Depressionshilfe, der Enkelstiftung mit Theresa Enke.

Habe ich jetzt lange telefoniert.

So, wo ich auch denke, sehr, sehr gut.

Sehr gute Seite, Enkelstiftung, wo man draufgehen kann,

wo man auch diese ganzen Tests schon machen kann.

Um zu gucken, irgendwie bist du leicht depressiv, schwer depressiv

und vor allem, wo Kriegshilfe.

Ja, ich glaube, aber wir sind so extrem privilegiert,

weil wir die Zeit haben, uns damit zu beschäftigen.

Und ich meine, wir haben immer noch das große Problem in Deutschland,

dass es keine PsychologInnen gibt auf Abruf,

außer du kannst es die natürlich leisten.

Nicht genug, ja.

Und das ist das große Problem und wir sind so privilegiert

und eigentlich liegt es schon fast in unserer Verantwortung,

dann darüber zu sprechen.

Ja, ja, auf jeden Fall.

Also deswegen kann darüber sprechen,

weil mir kann die Geschichte nicht schaden,

weißt du?

Natürlich stehe ich sehr gut da.

Aber das gibt dann noch mal mehr Power, um zu sagen,

klar, kriegen wir jetzt nicht sofort eine Psychologin

oder Psychologen, aber die Erkenntnis ist wichtig, weißt du?

Gehe erst mal zum Arzt, lass erst mal abchecken.

Hast du Antidepressiva genommen, wenn ich fragen darf?

Ich nehme immer noch Antidepressiva.

Also ich weiß gar nicht, wie lange ich jetzt aus der Klinik raus bin.

Ich glaube, wir sind jetzt schon zwei Jahre und ich habe es nicht abgesetzt.

Willst du es irgendwann mal absetzen?

Ich habe keine Lust auf die Phase, wo ich dann erfahre,

ob ich es noch brauche oder nicht, weißt du?
Also ich nimm es jetzt immer und denk so,
ich brauche es eigentlich gar nicht, aber ich nimm es trotzdem.
Aber ich habe auch noch nicht den Punkt hierab,
wo wir mal checken irgendwie, was macht das jetzt eigentlich?
Ich habe tief im Inneren das Gefühl, dass ich es nicht brauche.
Und deswegen nehme ich es weiter,
weil ich weiß nicht, nimmst du Antidepressiva?
Es passiert ja nichts.
Es ist ja keine Tablette, die dein Bewusstsein verändert,
die dich bedroht oder so, wie jetzt eine Brühungstablette,
wie Valium oder so.
Also ich nehme diese Tablette und es passiert nichts.
Du hast es im Jahr lang genommen, ich fand es nicht geil.
Ich war einfach taub, ich war nicht besonders glücklich,
ich war aber auch nicht traurig, es war einfach so...
Dann hast du diese, wir müssen jetzt die Marke nicht nennen,
aber diese dämpfende Antidepressivung,
ich habe genau das Gegenteil davon, das war oft putzcht ein bisschen.
Aber ich nehme die Pille und merke, aber ich komme jetzt auch nicht schneller aus dem Bett.
Weißt du, wo ich so denke, mich putzt es nicht auf.
Aber du hast Angst, wenn du das dann anfängst zu reduzieren,
dass du dann noch Träger wirst.
Keine Ahnung, also ich habe wie gesagt, ich habe keinen Bock,
das auszutesten, was dann passiert.
So lange mein Arzt oder mein Psychologe, mein Therapeut,
Psychiater jetzt nicht sagt, sie müssen das jetzt absetzen,
mache ich es auch nicht.
Vielleicht mal gucken, ich spiele jetzt noch bis zum Sommer
mein Live-Programm so, das finde ich sehr stressig.
Diese Tune Phasen, wenn man so in verschiedenen Städten ist,
Auftritt vor vielen Menschen, das stresst mich,
das hört jetzt im Sommer auf und dann gucke ich mal,
wenn ich Pause habe, dass ich einfach mal sage,
wir gönnen uns mal den Spaß und setzen das jetzt mal ab und gucken, was passiert.
Voll spannend.
Das ist das Schöne, wenn du depressiv warst,
dass meine Angst, dass das jetzt wiederkommt, nicht so groß ist,
weil ich ganz genau weiß, okay, ich kann dann wieder zu meinem Therapeuten gehen.
Ich könnte diese Antidepressivung wieder nehmen.
Also du weißt sofort, welche Knöpfe zu drücken sind.
Im Gegensatz zu der Phase, wo ich nicht mal wusste,
dass das eine Depression ist.
Bei mir ist das tatsächlich anders.

Ich habe relativ große Angst, dass ich wieder eine Depression zurückfalle und man hat ja normales, menschliche, schlechte Tage und habe ich so eine Angst, dass das der Anfang ist von einem unendlichen schwarzen Loch.

Und das habe ich jedes Mal.

Ich meine, ich bin auch eine Frau und ich habe meinen Zyklus und dann ist es ja normal, durch die Hormone, dass man mal wirklich auch eine Woche lang schlecht drauf ist.

Und dann ist es ganz schlimm.

Da habe ich so eine große Angst und für mich war es nicht so leicht mit Antidepressiva dagegen anzugehen, weil für mich war das echt richtig kacke.

Hast du nur einen Antidepressivumühner, wo du es getestet hast?

Ich habe nur einen.

Mir waren zwei.

Einer ging komplett in die falsche Richtung.

Also ich wurde müde.

Ich bin früher einschlafen abends.

Das hat mir sehr richtig fallen.

Aber ich bin halt auch müde aufgestanden.

Wo ich dann dem merkt habe,

was ich früher als ich depressiv war, auch hatte.

Also diese träge Gefühle, nicht aus dem Bett kommen.

Also nicht in Gang zu kommen.

Das ist jetzt vielleicht auch eine gute Möglichkeit,

jetzt mal auf die Frage zu antworten,

die du mir vor 40 Minuten gestellt hast,

diese Angst zu haben,

vor dass die Depression wieder kommt.

Wie war die Frage dazu?

Weil du einen schlechten Tag hast?

Ja, genau.

Dass ich nach der Klinik gemerkt habe,

erst mal wieder einzuordnen,

was ist gute Laune, was ist schlechte Laune.

Also ich bin aus der Klinik herausgekommen

und habe einen halben Jahr lang echt nur gute Laune gehabt.

Also ich war so ein bisschen wie unter Drogen eigentlich.

Also ich habe das ja nicht akzeptiert,

dass es nur schlechte Tage gibt.

Als es dann wirklich mal einen schlechten Tag gab,

wo ich so dachte, da komme ich jetzt nicht drumrum,

den als schlecht zu bewerten, dachte ich auch,

scheiße, die Depression ist wieder da.

Also ich habe dann auch einen schlechten Tag gehabt.
Ich habe gesagt, die Depression ist wieder da.
Dann bin ich zu meinem Therapeuten.
Ich habe gesagt, die Depression ist wieder da.
Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.
Und dann sind wir den Tag durchgegangen
und er sagte, sie haben einfach einen Scheiß-Tag gehabt.
Also diesen Scheiß-Tag auch einzuordnen,
dass du als depressiver
oder als nicht mehr depressiver
einfach einen Scheiß-Tag hast du irgendwie,
wo du da liegst und denkst, ich habe keinen Bock.
Und dass du dann weißt, konzentriere dich mal auf morgen.
Sagen wir mal, heute ist Montag.
Montag ist ein schlechter Tag.
Dann denk an Dienstag, dass du weißt,
die Depression, die würde jetzt ein Jahr lang,
da würde das ein Jahr lang so weitergehen.
Aber wenn ich jetzt zum Beispiel schlechte Tage habe,
dann denke ich immer, okay, heute habe ich auch Stress.
Heute habe ich acht Stunden Stress.
Morgen habe ich frei.
Also wird der Tag morgen auf gar keinen Fall so sein,
wie der heutige.
Und damit rettet mich dann
und dann merke ich auch, es ist ein Unterschied.
Voll gut, dass du wirklich mit der Klinik
so den Abschluss von deiner Depression siehst.
Und du siehst dich einfach auch nicht mehr als depressiver Mensch.
Und ich glaube, das hilft dir enorm,
dich von der Krankheit so zu distanzieren,
dass du es einfach in der Vergangenheit siehst.
Ja, ich lasse doch immer wieder spiedeln.
Ich mache jetzt immer noch Therapie.
Wenn ich merke, jetzt drehe ich mich wieder am Kreis,
dann lasse ich mir das einordnen, was gerade ist.
Und dann lasse ich mir das immer wieder bestätigen
und frage, bin ich depressiv?
Manchmal, also ganz am Anfang hatte ich auch die Fühle,
dass ich mir das einbilde, weißt du,
dass ich so Bock darauf habe, auf gute Laune,
dass ich die bösen Gedanken gar nicht zulasse und verdränge.
Das ist auch schlecht.
Und dann lasse ich mir das spiegeln, dass ich sage,

wie sehen Sie das?

Ich habe einen Kumpel, der sagt immer,
ich gehe einmal eine Woche zu Therapie,
erzähle meiner Therapeutin, wie meine Woche war
und meine Therapeutin sagt mir dann,
wie meine Woche wirklich war, weißt du?
Und das finde ich ein schöner Bild.

Und diese Phase, dass ich mir irgendwas schön rede
oder dass ich irgendwas verdränge,
die ist wirklich vorbei.

Also das passiert nicht mehr.

Aber ich habe natürlich schlechte Tage auf, wo ich denke,
der Tag an sich ist schlecht,
aber das hat nichts mit Depression zu tun.

Ich finde das voll die schwere Aussage zu sagen,
ich erzähle meiner Therapeutin, wie meine Woche war
und dann spiegelt sie mir wieder, wie sie wirklich war.

Das heißt ja eigentlich, dass ich mir selbst nie vertrauen kann.

Ich hatte sowas Ähnliches bei meinem Abschluss mit der Depression.

Also es gab nie einen richtigen Abschluss,
aber wie ich aus der Depression so richtig rauskam,
weil letzten Frühling, so Mai,

ich hatte eine extrem, extrem schlechte Woche
und habe geweint und habe in meiner Therapeutin gesprochen
und auch wieder über Suizidgedanken und so weiter.

Hattest du ihr habt?

Mhm, sehr extrem.

Hast du denn jemand, den du dann anrufen kannst,
wenn es so akut ist, dass jemand kommt und sagt,
jetzt pass ich mal auf dich auf?

Ich war immer in einer Beziehung,
als es so stark war und hatte dann auch meinen Partner bei mir.

Aber ich konnte da nicht so offen drüber sprechen,
weil ich da auch eine viel zu hohe Verantwortung in mir dann gesehen habe,
weil es eine Last ist.

Es war immer das größte Problem, eine Last zu sein
für andere Menschen schon aufgrund von meiner Krankheit,
die ich in meiner Kindheit hatte,
weil ich gemerkt habe, dass meine Eltern damit nicht klar kamen.

Ich bin einmal fast gestorben
und das war die schlimmste Zeit überhaupt für meine ganze Familie
und das hat mir signalisiert, ich kann nie wieder an die Situation kommen,
dass ich meiner Familie sowas wieder antun.

Das heißt, in meiner Familie hatte ich auch nie bei meiner Depression gesprochen,

erst, als ich da wirklich rauskam
und auch über die Suizidgedanken konnte ich so richtig
nur mit meiner Therapeuten sprechen.
Und das war schon scheiße.
Ja, krass.
Aber es ist gut, dass du die Therapeuten hast.
Dass du jemanden hast, wo du weißt, okay,
eine neutrale Person.
So, ein Therapeuten kannst du nicht belasten,
irgendwie mit dem, was du ihm erzählst.
Ja, aber ich habe da auch so ein bisschen negative Erfahrungen gemacht,
weil, also zurück zu der Geschichte,
ich war super depressiv in einer Woche
und dann hatte ich Covid
und dann ist mein Freund auch, mein Ex-Freund war in England
und dann war ich zehn Tage lang das allererste Mal komplett alleine zu Hause
und die ersten drei Tage waren der absolute Horror.
Abgesehen davon, dass ich körperliche Symptome hatte und krank war,
ging es mir mental auch richtig, richtig schlecht.
Ich meine, Gedanken haben mich aufgefressen
und dann, ich weiß nicht, was passiert ist,
es war wie so ein, als hätte sich ein Schalter umgelegt
und plötzlich ging die Sonne auf.
Das war super weird.
Und ich hatte so viel mehr Energie
und hatte Lust auf den Tag und richtig Bock
und richtig einfach gute Laune
und habe mich wieder bei Leuten gemeldet,
mit denen ich danach Ewigkeiten keinen Kontakt mehr hatte,
weil das größte für mich eigentlich mit der Depression,
dass ich mich von allen distanziert habe, auch von meiner Familie.
Also du bestimmt nicht, ne?
Die Depression setzt ihr dann irgendwie ein
und zieht ihr die schwarze Decke über den Kopf und sagt so,
für mich gefühlt ist es jetzt besser alleine zu sein.
Ja, stimmt.
Und dann habe ich da mit meiner Therapeutin drüber gesprochen
und dann hat sie zu mir gesagt, dass sie denkt, dass ich manisch bin
und dass ich keine Entscheidungen jetzt treffen soll,
dass meine Freundinnen auf mich aufpassen sollen
und dass ich einfach so von allen Seiten jetzt komplett bewahrt werde
und dann hatte ich auch Jobs
und dann kam die Verantwortung auf meine Freundin Leni,
zum Beispiel, die dann auf mich aufpassen musste

und mich keine Entscheidungen treffen lassen durfte,
weil meine Therapeutin dachte, dass ich manisch bin
und ich habe einen Termin bei einer Psychiaterin bekommen,
die das Ganze analysieren sollte.
Und das war dann erst die Woche darauf.
Das heißt, diese eine Woche war wirklich auch Horror für mich,
weil ich mir nicht vertrauen konnte.
Du hast gerade von deinem Kumpel erzählt,
der die Woche erzählt hat und die Therapeutin dann eigentlich gesagt, wie es war.
Und meine gute Laune, ich konnte sie mir einfach nicht glauben
und es war so schlimm, weil eigentlich ging es mir so gut.
Aber ich dachte dann so, okay, aber eigentlich geht es mir nicht gut
und ich darf das nicht fühlen, weil eigentlich,
und jetzt bin ich auch noch manisch und das hat mich auch,
das war schrecklich, das hat mich zerfetzt.
Und dann die Woche darauf eben war ich bei der Psychiaterin
und sie hat mich analysiert
und dann hat sie zu mir nach zwei, drei Stunden Gesprächen gesagt,
herzlichen Glückwunsch, du bist einfach aus deiner Depression raus,
du bist nicht manisch, du bist nicht bipolar,
du bist einfach, du bist also nicht geheilt, aber du bist da raus.
Und das war dann wirklich das erste Mal,
wo ich mir dann wieder vertrauen konnte
und das war so eine Erlösung, ich habe so geweint,
das war so schön, aber die eine Woche,
wo ich mir nicht vertrauen konnte, das war schrecklich.
Das Wein ist gut, war es ein gutes Wein.
Das war das beste Wein, wo man weint und dann lacht
und dann wieder weint und beim Weinen denkt, was ist denn hier los,
ich darf doch nicht lachen, ich weine so und dann lacht man wieder.
Genau, ja, und ich habe sofort meine Freunde in Linie angerufen
und wir haben dann beide geweint und gelacht und geschrien
und wieder geweint und das war einer der schönsten Momente meines Lebens,
wirklich, und dann habe ich auch sofort meine Mama angerufen
und ihr das auch gesagt,
weil meine Mama hat auch starke Depressionen schon immer gehabt,
meine ganze Kindheit über und auch, ja,
dass meine Kindheit stark beeinflusst
und da konnte ich mich das erste Mal dann auch meiner Familie gegenüber äußern,
erst als das alles so richtig vorbei war.
Hat sich deine Mutter dann geäußert,
als sie wusste, dass du depressiv bist oder dass du dich geoutet hast?
Meine Mama war ganz oft in der Klinik
und also es war immer sehr offensichtlich, dass sie stark depressiv war.

Und macht sie was? Also hat sie Therapie und...

Ja, und Antidepressiv waren, ja.

Also nicht schön, aber gut.

Voll.

Weil Eltern sind ja oft dann auch so die obersten Verdränger eigentlich.

Es ist auch eine andere Generation als jetzt.

Darf ich fragen, wie alt deine Mutter ist?

Meine Mama ist 74 geboren.

74 Wege?

Ach wirklich?

Ich bin auch 74.

Ach so, okay, siehst du?

Na ja, klar, weil du 26 bist.

Ich denke immer, wenn ich mich mit jemandem unterhalte,

ja, ja, dann ist die Mutter bestimmt 72, 72 wie meine.

Meine ist 72, so.

Aber klar, 48, dann ist das meine Generation.

Wir sind, glaube ich, gerade so dabei,

uns halt zu outen und zu sagen, was soll denn der Scheiß eigentlich?

Also was soll denn diese Heimlich-Touerei, weißt du?

Das finde ich sehr gut, dass sich das verstärkt.

Das stimmt.

Gute Mama, grüße Sie von mir.

Ja, liebe Grüße.

Also danke erst mal, dass du darüber so offen mit mir hier redest.

Danke für die Offenheit, dass du mir da doch anvertraust oder uns hier.

Ich hatte das auch ehrlich gesagt nicht vor.

Ehrlich gesagt, auf dem Weg hierher dachte ich,

ich rede auf gar keinen Fall über meine Depression.

Diesmal gar keine Lust.

Weil das beeinflusst deinen einen auch so tagelang,

weil man das dann irgendwie so reflektiert.

Aber irgendwie, das hat sich jetzt so ergeben

und das fühlt sich sehr richtig unauthentisch an,

mit dir jetzt darüber zu sprechen.

Ja, es ist einfach eigentlich eine einfache Geschichte.

Weil du verstehst.

Die Leute da draußen sind auch dabei, zu verstehen.

Ich merke halt, dass man, und deswegen ist gut,

dass du heute auch, also dass du mit mir darüber sprichst,

dass du halt nicht aufhören darfst, darüber zu sprechen.

Weißt du?

Also wenn ich jetzt ein Instapost mache,

wo ich schreibe, ich bin stark depressiv gewesen

und dann war es das.

Also einfach nur einen Post, dann merke ich halt, reicht nicht.

Also ich rede jetzt, glaube ich, öffentlich seit einem Jahr darüber und weiß, es wurde sehr viel erreicht, sehr viel ist passiert, aber ich darf halt nicht aufhören.

Das ist das Ding.

Also ich werde in Interviews jetzt schon gefragt, haben Sie eigentlich noch Lust darüber zu sprechen und dann denke ich so, Leute, ich war ja kein Pornostar oder so, dass ich jetzt sage, ich möchte über diese Vergangenheit nicht mehr sprechen.

Also für mich ist das immer ein Geschenk.

Ich rede mit dir lieber über Depressionen als jetzt über meine Arbeit.

Wenn du mich jetzt gefragt hättest, wollen wir über deine Arbeit sprechen oder über die Depression, hätt ich immer gesagt,

Depressionen, weil es mehr bringt.

Also da passiert mehr, weißt du?

Also gerade in meinem Beruf als Künstler ist es toll, über solche Sachen zu reden, weißt du?

Kann jetzt hier ein Witz machen, so, denn lachen alle, aber nach fünf Minuten ist das verpufft.

Morgen spricht keiner mehr über diesen Witz.

Das stimmt und wahrscheinlich erfüllt es dich auch nicht, weil es erfüllt dein Ego für einen kurzen Moment.

Ja, beides halt, also ich bin gerne witzig, aber ich rede halt auch gerne über Depressionen, weil ich weiß, das richtig, das steckt die Leute an, also das auch zu machen.

Und das ist ein toller Effekt.

Das stimmt.

Und ich hoffe, dass man in zehn Jahren, wenn man diesen Podcast dann hört, vielleicht, dass man dann laut lacht und sagt, guck mal, die Giesinger, der Krömer, über ihre Depressionen sporen, heute ist das einfach völlig normal.

Weißt du, wie ihn schnupfen?

Ich habe halt schnupfen jetzt seit drei Wochen, bam, und alle sagen, okay, das ist ja völlig normal.

Das stimmt.

Das wäre vielleicht in fünf Jahren, fünf Jahren, aber noch besser.

Hast du schon mal gejournalled?

Gejournalled, that's the new shit.

Was ist das?
Ist das eine Plattform?
Nein, also Gedanken aufschreiben einfach,
dass du jeden Morgen vor allem,
einen Handy in die Hand nimmst
oder dich mit der Außenwelt irgendwie
verknüpft,
dass du Blatt und Papier in die Hand nimmst
und wirklich deine Gedanken aufschreibst
und es kann was ganz Banales sein,
wie, ich habe schlecht geschlafen,
ich habe das geträumt und gerade tut mein linker CW.
Das hat mir so enorm geholfen.
Das ist ja eigentlich, also
ich lasse denn Blatt und Stift weg,
ist ja eigentlich eine Achtsamkeitsübung.
Genau.
Morgens wach, also ich hab Musik,
jetzt gerade ein, wo du zahlst,
länger nicht mehr gemacht.
Also ich bin schon so weit, dass ich morgens aufstehe
und zack erstmal
eine Hand nehme.
Aber eigentlich ist das eine Achtsamkeitsübung,
die mir damals auch so beigebracht wurde,
dass du aufstehst
und einfach ohne zu bewerten,
guckst, was geht in dir ab.
Bist du noch müde, bist du
schlecht drauf, bist du gut drauf,
bist du genervt oder so, hast du Bock auf den Tag
und dass nichts bewertet wird,
dass du einen guten Gedanken hast,
sag ja, okay, schlechter Gedanke schiebt beiseite.
Aber das beiseite schieben,
das mach ich zum Beispiel nicht,
vor allem bei dem Journal, ich schreib alles auf,
auch wenn ich das dann bewerte,
aber wenn du dann deine Gedanken
vor dir liegen hast,
wirklich schwarz auf weiß oder blau auf weiß,
dann bist du so,
du schaust nochmal von einer ganz anderen Perspektive
drauf und du kannst noch über andere Dinge

schreiben wie, ich weiß nicht,
worauf du dich freust morgen
und du willst noch keine Ahnung
deinem Kind das und das besorgen,
einfach damit du das mal alles
so rausbekommst, wie so
einmal den Mülleimer entleeren.
Und deswegen habe ich dir auch ein...
Ach so, hey, Geschenke, genau.
Ich habe dir einen Journal mitgebracht
und das hat mir so viel geholfen
und versuch einfach mal
wirklich vier Seiten jeden Morgen auf...
Vier Seiten?
Vier Seiten?
Vier, ich darf dir jetzt so ein...
Morgen, mir geht's gut, ich muss heute einkaufen.
Du hast enorm viel in deinem Kopf,
du hast ja so viele Gedanken
und vor allem wenn du schreibst,
dann wird deine linken Gehirnhälfte aktiviert.
Was dann der rechten
sozusagen mehr Freiraum gibt
um mehr Kreativität
ausüben zu können und
versuch's einfach mal.
Vier Seiten, das geht super schnell.
Mach vier.
Also heute zum Beispiel hätte ich geschrieben,
Scheiße, verschlafen, muss los.
Du hast es am Auto und du durftest mich ja nicht sehen.
Und ich saß da 30 Minuten.
Ja, da wo du reingefangen hast.
Wo werden die eigentlich geparkt?
Machen sie denn da?
Ja, mein Name ist Giesinger.
Herr Krömer ist zu spät, der ist wie ein Sitzigchenbusch.
Darf ich's in die Hand nehmen?
Ja, natürlich.
Steht das schon mal drin?
Ne, soll ich dir was reinschreiben?
Ja, schreib doch mal mal rein.
Ist das nicht die Stefanie Giesinger?
Du hast es kaputt gemacht.

Ich hab den Stift abgenommen.
Du hast den Stift abgerissen.
Der Stift war in so einer schwarzen Lasche.
Ja.
Sei mal ehrlich, war's vorher schon kaputt.
Das machen wir.
Aber vielleicht ist es gar nicht so wichtig.
Dann kannst du's einfach so dran tun.
Darf ich dich Kurtin nennen?
Ja, Kurti.
Das ist die Stefanie Giesinger Farbe, oder?
Das ist die Farbe.
Es ist so lustig.
Die Farbe von meinem Finger.
Das ist der Stift.
Wenn ich Kurti schreibe, dann mit I.
Oder einfach mit I.
Für Kurti.
Küti, Kurti.
Achso, stimmt.
Schreiben im Podcast?
Der andere Part.
Wir sind schon am Ende.
War schön.
Ich hab echt richtig Panik gehabt,
dass ich in dieser Folge keine Schenk bekomme.
Merkste, wie schön sich der Kreis schließt?
Also, denn verabschiedigt mich jetzt schon mal von dir leider und das war ein sehr schönes
Gespräch.
Danke, ebenfalls.
Hast du jetzt das Gefühl, oh Scheiße, das hätte ich doch nicht sagen sollen dürfen,
ich will es rausgeschnitten haben?
Gar nicht, gar nicht, aber auch nur weil du mein Gesprächspartner bist.
Oh, danke.
Weil wir sind ja jetzt nicht so die Vorführer, ne?
Wenn du jetzt sagst, das wird rausgeschnitten, dann schneiden wir das raus.
Danke, aber nein.
Nee, lassen wir so drin.
Lassen wir so drin.
Danke, Stefanie Giesinger.
Danke, Kurti.
Und was Frau Giesinger mir da in mein Buch geschrieben hat, mein neuer kaputtes Buch,
was ich, ich nehme die Schuld wirklich auf.
Ich weiß es, ich will jetzt auch nicht über den Rechtsanwalt gehen,

dass wir jetzt prüfen lassen durch den Forensiker, ob das jetzt vorher schon kaputt war oder nicht.
Ich hab's kaputt gemacht.

Und was Frau Giesinger mir da reingeschrieben hat, davon erzähle niemanden.

Das lese ich mir heute Abend dann durch.

Danke, Stefanie Giesinger.

Wir hören jetzt hier auf, wir gehen aber noch in den Deluxe-Teil.

Exklusiv bei Amazon Music.

Tschüss.

Dir gefällt Kurt Krömer, Feelings?

Bei Amazon Music kannst du als Prime-Mitglied neue Folgen immer eine Woche früher und ohne Werbung hören.

Außerdem gibt es jede Woche eine exklusive Bonus-Folge.

Lade noch heute die Amazon Music-App herunter.

Kurt Krömer, Feelings ist eine Produktion von Studio Boomens und Song Legend für Wondery.

Executive Producer für Studio Boomens, John Hanschin und Konstantin Seidenstücke.

Executive Producer für Song Legend, Mo Anayzi.

Für Wondery Producer, Patrick Fiener und Tim Kehl.

Executive Producer, Jessica Redburn und Marshall Louis.

Wiebke Holtermann und Inga Wessling haben die Redaktion für diese Folge gemacht.

Das Sounddesign kommt von Jonas Hafke.

Ton und Schnitt? Jonas Hafke.

Neue Folgen gibt es jeden Donnerstag überall, wo es Podcasts gibt.

Als Prime-Mitglied hast du Zugriff auf exklusive Bonus-Folgen bei Amazon Music.

Außerdem hörst du neue Folgen immer eine Woche früher und ohne Werbung.