

Birgit Faschinger-Reitsam
und Sabine Paul

Mit Vergnügen

Erzählung
Von einer Frau auf
dem Weg zu sich
selbst



Frauenschuh-Verlag



Birgit Faschinger-Reitsam
& Sabine Paul GbR

Birgit Faschinger-Reitsam und Sabine Paul

Mit Vergnügen

Erzählung

Von einer Frau auf dem Weg zu sich selbst



Inhalt

Vorwort	7
Prolog.....	9
1. Vor jeder Morgendämmerung liegt eine Nacht.....	13
2. Du bist nicht allein	19
3. Brokat und Seide.....	25
4. Selbstverständlich.....	31
5. Zimt und Sonders	37
6. Von sanftem Rascheln und wohligem Kribbeln	43
7. Platz schaffen	49
8. Gutes Geld.....	55

9. Kerzen, Swing und Würde	63
10. Geheimnisse	69
11. So viel Potential	79
12. Nett sein hilft nicht.	87
13. Einen Prosecco bitte.	97
14. Erwachen und Erwecken	103
15. Nie wieder.	109
16. Gertrud	117
17. Keine Widerrede.	125
18. Bereit zu empfangen	131
Epilog.	136
Nachwort.	138
Danksagung.	140
Über uns	141
Birgit Faschinger-Reitsam.	142
Sabine Paul	144

Vorwort

Moderne Märchen beginnen, wenn eine Frau am Ende ist. Scheinbar am Ende. Nämlich an dem Punkt, an dem sie sich fragt. „Warum muss das mir passieren?“ Dem Ort, an dem die Seele aufstampft und schmerzhaft klarmacht, „Ich mache das nicht länger mit.“ Moderne Märchen handeln von Frauen, die im Alltag gut funktionieren. Deren Leben alles in allem gut verläuft. Frauen, die anderen gerne den Vortritt lassen, in Familie, Karriere und ein gutes Leben investieren, ihre eigenen Interessen aber häufig hintanstellen und sich selbst übergehen. Sie haben sich in ihren Rollen verloren, unmerklich sind sie aus der Freude gefallen, fühlen sich erschöpft und energielos und sind nun wehrlos der Unbill des Lebens ausgesetzt:

Die obligatorischen drei unlösbaren Rätsel kommen in der Gestalt von Problemen daher, die der Frau den Schlaf rauben und die geneigte Leserin empört mitfiebern lassen. Gendergerecht naht Unterstützung durch Heldinnen, die ihre Kraft aus ihrer unverschämten Lebenslust speisen und Zauberinnen, deren Magie in Form von lebensverändernden Fragen bestehen.

Das Ende eines modernen Märchens ist zugleich der Beginn eines neuen Lebens, indem die Frau – nun selbst zur Heldin geworden, sich die Frage stellt:

»Wie soll mein Leben aussehen?«

Mit Vergnügen ist eine Erzählung von einer Frau auf dem Weg zu sich selbst. Einer Frau, die erfährt, wie genussvoll es sein kann, sich das Leben leichter zu machen und zu sich zu stehen. Und wie kann es noch besser gehen? Auf märchenhaft vergnügliche Weise lädt sie die Leserinnen und Leser dazu ein, die eigene Brillanz zu erspüren und zu entdecken.

Prolog

Zwei Wochen vorher

» **W**enn bei einer Mammografie ein unklarer Befund vorliegt«, las Nina in der Broschüre, die ihr die Arzthelferin in der Frauenarztpraxis in die Hand gedrückt hatte, »ist es zur Absicherung meistens zusätzlich erforderlich, eine kleine Gewebeprobe zu entnehmen...«

»Es ist nur ein kleiner Eingriff und dient Ihrer Sicherheit«, versuchte Ninas Frauenärztin sie zu beruhigen. Diesen kleinen Eingriff würde Nina vornehmen lassen, deshalb surfte sie zwischen zwei Kundenterminen auf ihrem Laptop.

Nachdem sie einen Bericht über »minimal-invasive Methoden« überflogen hatte, stolperte sie über einen Artikel »Wacher Busen – Wacher Geist«. Neugierig klickte sie auf den Link und unter der Überschrift »Der Busen – so viel Potenzial...«, begann sie zu lesen:

»So sichtbar scheinbar. Und doch unbelebt so oft. Unbewohnt. Unerfüllt. So nah am Herzen. So zur Schau gestellt und doch keiner näheren Betrachtung wert. Gesegnet sind die Frauen, die ihre Brüste für sich entdeckt haben. Manche auch erst dann, wenn sie sie verloren haben. Es ist NIE ZU SPÄT, in die Selbstliebe zu kommen. Der Zugang zu unserem Busen birgt WUNDER-bares.«

Nina fühlte sich berührt von diesen Zeilen. Selbstliebe. Der Busen birgt Wunderbares. Vor allem aber das »gesegnet sind die Frauen, die ihre Brüste für sich entdeckt haben«, bewegte sie. Nina hatte ihre Brüste nicht für sich entdeckt, bislang noch nicht einmal ansatzweise darüber nachgedacht, dass es hier etwas zu entdecken gäbe. »Aber es ist nie zu spät«, flüsterte sie sich zu, während sie ihre Hände warm rieb und auf ihren Busen legte.



Sabrina P. →

1. Vor jeder Morgen- dämmerung liegt eine Nacht

Mit allem hätte sie gerechnet. Dass ihr Mann sie verlässt, einer wilden Romanze wegen und das nach siebzehn Jahren Ehe. Mit einem herben Verdienstaustausch, wenn sie für längere Zeit ins Krankenhaus müsste... Ein wenig ängstlich, dennoch gefasst harrte sie seit Tagen auf das Ergebnis der Biopsie. Warum sollte ausgerechnet sie verschont bleiben? Schon ihre Mutter hatte eine Brust verloren, aber Nina würde sich nicht so leicht ergeben. Sie würde kämpfen. Noch während sie darüber sinnierte, öffnete sie mutig den Umschlag mit dem Befundbericht. Negativ. Negativ? Es dauerte einen Moment, bis die Bedeutung zu ihr vordrang. Negativ – also nichts. Der Knoten in ihrer Brust ist harmlos. Seltsam, die Erleichterung, die sich eigentlich einstellen sollte, blieb

aus. Ihrem Mann hatte sie nichts erzählt von der Untersuchung. Und es war ihr auch nicht danach zumute, mit ihm zu feiern. Er würde abends heimkommen, wie immer. Sie würden zusammen essen. Und dann würde er sich vor den Fernseher setzen oder zum Sport gehen. Sport, das bedeutete Andrea. Nein, zum Feiern war ihr nicht zumute.

Nina brühte sich eine Tasse Kaffee, da waren noch andere Briefe. Rechnungen und ein Schreiben ihrer Auftraggeberin. Die monatliche Abrechnung für die Verkäufe und Vermietungen von Häusern und Wohnungen, die sie für Frau Sandt abwickelte. Als Immobilienmaklerin hatte sie das große Los gezogen, als sie Jahre zuvor der Einladung eines ihrer Kunden zu einer Vernissage gefolgt war.

»Gefällt sie Ihnen?« Nina stand unschlüssig vor einer in Bronze gegossenen Heldengestalt und bevor sie antworten konnte, sinnierte die auffallend schick gekleidete, etwa sechzig Jahre alte Frau neben ihr: »Die Skulptur ist wie für mich gemacht.« Eine Bedienung reichte Häppchen, die die Dame jedoch ablehnte und stattdessen dem Ober ein Zeichen gab. »Möchten Sie mit mir anstoßen?«, lud sie Nina ein und nahm zwei Gläser vom Tablett und während die beiden sich zuprosteten, fragte sie beiläufig: »Sammeln Sie auch?«

Was dann folgte, war magisch: Markus Bender gesellte sich zu ihnen. Bender war nicht nur ein angesehener Galerist, er war auch ein aufmerksamer Gastgeber. Er ließ sich ebenfalls Sekt einschenken und stellte Nina der Frau, die offensichtlich bereits mehrere Kunstwerke bei ihm erworben hatte, vor: »Das ist Frau Wendt, sie ist ein Genie.



Sie hat mein Haus innerhalb von drei Wochen verkauft. Du hast ja mitbekommen«, erklärte er Frau Sandt, seiner Kundin und Freundin, »der Makler, den ich zuvor beauftragt habe, hat fast ein Jahr lang nichts zuwege gebracht.«

Nina hatte ein feines Gespür für Immobilien und das kam ihr besonders zugute bei Objekten, die freundlich ausgedrückt, schwer zu vermitteln waren. Ihre Überzeugung war: Mit dem richtigen Blick und der richtigen Einstellung wird aus vier Wänden ein Zuhause. Manchmal aber bräuchte es mehr, wie etwa bei Herrn Benders Haus, das seit langem leer stand und auf Interessenten so gar nicht einladend wirkte. Dass ihr Genie in diesem Fall so aussah, dass sie die vergoldeten aber unansehnlich verkalkten Wasserhähne im Bad diskret gegen einfache aus dem Baumarkt austauschen ließ, behielt sie für sich.

Als Maklerin war Nina gut im Geschäft und hatte Hausverwaltungen als Auftraggeber, dass jedoch eine einzelne Person Hunderte von Wohnungen besaß und sie nun für deren Vermietung zuständig sein durfte, war eine andere Größenordnung. Leicht verdient war das viele Geld nicht, das Nina seitdem erwirtschaftet hatte, denn Frau Sandt war mehr als anspruchsvoll. Mit marktüblichen Mieten gab sie sich nicht zufrieden, »Da muss mehr dabei rauskommen«, war ihr Standardspruch und auch bei der Auswahl der Mieter ließ sie es sich nicht nehmen, ein Wörtchen mitzusprechen. Sie war wählerisch. So mancher Vertrag platzte, weil die Bewerber nicht ihren Kriterien eines idealen Mieters entsprachen. Aber die Geschäfte liefen, der Markt war gut, Nina war ehrgeizig und gab ihr Bestes.



Foto: Nora Bretting

Birgit Faschinger-Reitsam, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen, lebt in München. Sie war viele Jahre erfolgreich im Versicherungsbusiness tätig. Zum Ausgleich tanzte sie leidenschaftlich gerne Tango mit ihrem Mann, bis sie extreme Fußprobleme ausbremsten. Genau dies hat sie zum Anlass genommen, sich ausgiebig mit dem Thema körperlicher Gesundheit zu beschäftigen. Heute bietet sie in ihren Seminaren, Onlinekursen und Coachings einen einzigartigen, ganzheitlichen Ansatz. Sie zeigt Frauen, wie sie sich mit allen Teilen ihres wundervollen Körpers versöhnen können – vor allem mit bislang abgelehnten oder wenig beachteten Regionen, wie Füße, Beckenboden, Brust oder Kieferbereich. Besuche Birgit Faschinger-Reitsam auf ihrem Blog:
www.draufgaengerin.de

Über mich

Als Kind im elterlichen Hotel in der Münchner Innenstadt bin ich „mitgelaufen“, wurde auf die Handelsschule geschickt und durfte schon als Vierzehnjährige mit meinem Schulenglisch und den erworbenen Schreibmaschinenkenntnissen zahlreiche Zimmeranfragen beantworten, die meist mit „My husband and I“ begannen. Mit meinem Studium der Soziologie emanzipierte ich mich später gegenüber meinem Vater, der mich gerne als Hausfrau und in einem sicheren Angestelltenverhältnis gesehen hätte. Auch die Pläne meiner Mutter, weiterhin das Hotel zu leiten, durchkreuzte ich, indem ich mich finanziell durch Orientalischen Tanz unabhängig machte. Ich war eine Macherin. Den Bauchtanz hängte ich nach knapp zehn Jahren an den Nagel und verschrieb mich einer glänzenden Karriere in der Versicherungsbranche als Spezialistin für betriebliche Altersvorsorge – einer damals sehr männlich geprägten Welt. Um in dieser Welt zu überstehen, widmete ich mich so branchenfremden Themen wie Tao, Yoga, Tanz und Tantra... Mich faszinierte überliefertes medizinisches Wissen genauso wie die moderne Gehirnforschung. Kunst zog mich magisch an, angefangen vom Aktzeichnen über Poesie bis hin zum Schmieden und Holzbildhauerei. Erst rückwärts blickend erkenne ich den roten Faden, der sich durch mein Leben mäandert.

Extreme Fußschmerzen öffneten mir unerwartet die Tür zu einem neuen Betätigungsfeld: mich gesundheitlichen Herausforderungen und den oft psychischen Ursachen auf ganzheitliche Weise zu widmen und einfühlsam darüber zu schreiben.



Foto: Nora Bretting

Sabine Paul, verheiratet und Mutter von vier Töchtern. lebt in München und ist seit über 20 Jahren als freischaffende Grafikerin, Illustratorin und Malerin tätig. Doch damit nicht genug, Ausgleich findet sie bei extravaganten Näharbeiten, im Garten oder beim Skulpturenbau mit Schülern der Mittelschule. Kreativität kann heilen und Klarheit bringen. Als Neurographik-Spezialistin bietet sie kreatives Coaching an, bei dem zeichnen können keine Voraussetzung ist.

»Nur nicht stillstehen, alles im Leben ist Lernen.« Sie gestaltet aus Lust und Liebe, und nicht zuletzt ihr eigenes Leben. Besuche Sabine auf ihrer Homepage:

www.paul-grafik.de

Über mich

Ups, jetzt habe ich gekleckst – das Bild ist hinüber. Wenn ich den Klecks betrachte, erkenne ich, wie wunderschön er ist und fange an zu spielen. Ich will mehr Kleckse. Ich tauche ein in das Universum der schwarzen Tusche und erforsche, was sonst noch möglich ist. Dabei lausche ich meiner intuitiven Stimme und lasse dem kreativen Prozess freien Lauf.

Fehler oder Missgeschicke passieren. Wichtig ist, was du daraus machst. Der Mut, mit dem Unperfekten zu spielen, schenkte mir noch mehr Vergnügen, der Essenz der Texte bildhaft Ausdruck zu geben, der Idee eines Bildes Eigen-dynamik gestatten und den Tanz des Pinsels über das Papier genießen. Alles begleitet von Swing oder Blues.

Kreativ den Fragen und Aufgaben des Lebens begegnen und dabei die »Kleckse« nicht verurteilen, sie stattdessen von einem anderen Blickwinkel aus betrachten, und Dinge verknüpfen, die sonst nicht zusammengehören. – Ob beim Gestalten von Schriften, beim Zeichnen, beim Malen, mit Grafik-Design oder beim Nähen, für mich ist es stets das gleiche Spiel mit den Elementen: meine Visionen, die Bilder die in meinem Kopf entstehen, zu skizzieren und anschließend zu realisieren.

Kreativität ist mein Seelenheil und hilft mir, klarer zu sehen. So fand mich die Neurographik, eine heilsame transformative Zeichenmethode, mit der ich meine Lust an der Kreativität weitergeben kann. Ein intuitiver Weg, der Konflikte lösen und Fragen des Lebens beantworten kann, während schöne Bilder entstehen.

Impressum

© 2020 Frauenschuh-Verlag,

Birgit Faschinger-Reitsam und Sabine Paul GbR

München

Alle Rechte der Verbreitung durch Medien jeglicher Art, auch auszugsweise, sind vorbehalten. Reproduktion nur mit einer schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Umschlaggestaltung, Layout und Illustration: Sabine Paul

Texte: Birgit Faschinger-Reitsam

Lektorat: Claudia Müller-Tief

Fotos: Nora Bretting

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Verlag: Frauenschuh-Verlag GbR, München

ISBN 978-3-9819238-3-4

Info@frauenschuh-verlag.de

www.frauenschuh-verlag.de

**Gelebte Sinnlichkeit, erotisches Potential,
unvermutete Leichtigkeit –**

All dies beansprucht eine Frau oft erst dann, wenn eine
Krise dem „Weiter so wie bisher“ ein jähes Ende setzt.

Birgit Faschinger-Reitsam beschreibt gekonnt
humorvoll den spannenden Weg einer Frau von der
Selbstaufgabe zur Selbstbestimmung - voller köstlicher
Entdeckungen und Anregungen zum Nachmachen.

Eine Einweihung in urweibliche Kraft,
Hingabe und Sisterhood.

Ob Leckerbissen oder Lebenskrisen – lustvoll illustriert
von der Künstlerin Sabine Paul. Mal ungeniert-kess,
dann tiefgründig und doppeldeutig, schattiert sie mit
Feder und Tusche all die Achterbahnen der Gefühle.

Frauenschuh-Verlag



Birgit Faschinger-Reitsam
& Sabine Paul GbR

ISBN 978-3-9819238-3-4



9 783981 923834

€ 10,80 (D)

€ 11,10 (A)

Printed in Germany

www.frauenschuh-verlag.de