

Birgit Faschinger-Reitsam
und Sabine Paul

Das Leben schmecken

Weiblichkeit ist kostbar



Sichtbar genussvoll – genussvoll sichtbar

Impressum

© 2018 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, Malerei und Illustration: Sabine Paul
Texte und Zitate: Birgit Faschinger-Reitsam

Lektorat: Claudia Müller-Tief

Printed in Germany

Verlag: Frauenschuh-Verlag GbR, München

ISBN 978-3-9819238-1-0

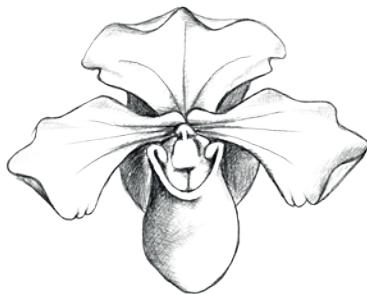
Info@frauenschuh-verlag.de

Das Leben schmecken ist all den Frauen gewidmet, die ihren Hunger nach Leben stillen wollen. Frauen, die sich nicht länger mit fadem Einheitsbrei aus „So-haben-wir-das-schon-immer-gemacht“ abspeisen lassen und auf der Suche sind nach neuen Rezepten. Es ist den Frauen gewidmet, die ahnen oder wissen, dass ihr Hunger nach Leben nicht durch Essen gestillt werden kann. Vor allem aber jenen, die sich das, was sie unbewusst aus der Hand gegeben haben, wieder zurückholen wollen: ihre weibliche Kraft.

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	13
Mit allen Sinnen schmecken	14
Al Dente	18
Mhh...	24
Unvernunft	28
Schmuck fürs Leben	34
Umarmung	38
Blümchennachthemd oder Bikerjacke	44
Ankommen	48
Endlich satt und glücklich sein	52
Wermut	58
Schnuppern	68
Zeit für Geschenke	72
Modediktat und Schlankheitswahn	78
Wenn es schnell gehen muss – geh langsam	84
Tee für die Seele	88
Füßigkeiten	94
Schnappschuss	100
Frauenzimmer	104



Tango	110
Alles ist gut	116
Deinen Namen schmecken	120
Schluck für Schluck	126
Du bist schön	132
Einmachzeit	138
Lässigkeit	144
Mut zur Lücke	152
Deinen Platz einnehmen	158
Nachschlag	164
Birgit Faschinger-Reitsam	170
Sabine Paul	172
Epilog	174
Danke	175
Weiteres	176





*Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß wie Wolken schmecken*

Novalis



Mit allen Sinnen schmecken

Du willst satt und glücklich sein? Dann ziehe deine Schuhe aus und gehe barfuß in deine Küche. Du brauchst nicht viel: etwas Mehl, Wasser, Salz und ein paar Esslöffel Öl. Wasche deine Hände und trockne sie. Halt, halt. Nicht so schnell. Wie fühlt sich das Leintuch an auf deiner Hand? In üblichen Kochrezepten steht nun: Alle Zutaten gründlich miteinander verkneten und den Teig dann 30 Minuten ruhen lassen. Das wirst du tun, aber vorher stemmst du deine Hände in die Hüften, so wie die italienischen Mamas in den alten Filmen. Du wirst dadurch mehr Luft in deine Lungen ziehen, wartest auf ein Lächeln und dann machst du dich ans Werk. Kneten. Spüren. Ahh. Die Füße barfuß, die Hände im Teig und du voller Erwartung auf einen köstlichen Flammkuchen.

Während der Teig ruht, hast du genügend Zeit, den passenden Wein zu probieren. Wie Fachfrauen das tun, wirst du später noch erfahren. Nur ein Schlückchen. Jetzt kannst du dir überlegen, ob du weinen willst, während du – vorzugsweise rote – Zwiebeln schälst, sie halbierst und in dünne Halbmonde schneidest. Oder ob du lieber Apfel- oder Birnenscheiben als Auflage wählst. Auf jeden Fall brauchst du Schmand oder Kräuterfrischkäse oder Ziegenkäse oder Gorgonzola. Sind die dreißig Minuten schon um? Dann rolle den Teig auf einem Backblech aus, bestreiche ihn mit Schmand. Und dann belege ihn mit Zwiebeln und Speck. Oder mit Birnen, Walnüssen und Gorgonzola oder mit Äpfeln, Zucker und Zimt. Wenn wir nicht vergessen haben, vorher den Herd vorzuheizen, ist jetzt die Zeit, den Flammkuchen ca. 10 bis 12 Minuten im unteren Einschub des Backofens bei 250° C zu backen. Lass es dir gut schmecken.

Du hast nun eine herzhaft Grundlage. Du hast dich gespürt. Du hast dich geerdet. Du warst achtsam, hast tief geatmet und gelächelt. Du bist angekommen. Zeit für das erste Kapitel.





*Wenn du nur schwer mit etwas
fertig wirst, nimm eine Prise
Leichtfertigkeit*



Al Dente

Meine Tante war ein Luder. Sagt man. Zu einer Zeit, als hierzulande Salat noch in einer Tunke aus Essigessenz und viel Wasser schwamm, als Nudeln erst kurz vor dem Zerfallpunkt vom Kochwasser erlöst wurden, verließ sie Dorf, Eltern und Geschwister. Die höhere Handelsschule, die sie als Einzige besuchen durfte und sich deswegen schon früh den Neid der Schwestern zuzog, verhalf ihr zu einer gutbezahlten Anstellung in der Automobilbranche. Von ihren Spritztouren zum Gardasee, mit offenem Verdeck und immer mit Handschuhen, Sonnenbrille und Kopftuch, brachte sie neumodische Gepflogenheiten mit: Nudeln gab es Al Dente und nach dem Essen einen Digestif.

Meine Tante war nie verheiratet. Sie hatte Liebhaber. Sagt man. Ein Ehemann passte nicht zu ihrem Leben, denn schon nach ein paar Jahren zog sie zurück ins Dorf zu ihrer verwitweten Mutter und ihrer behinderten Schwester. Für einen Mann war kein Platz in diesem Haus, dafür umso mehr für all die Frauen aus der Nachbarschaft, die ihre Gastfreundschaft genossen und sich von ihr mit dem Auto in die nah gelegene Stadt, zum Einkaufen oder zum Arzt chauffieren ließen.

Sie war ein Luder, sagt man, denn nur ein Luder lässt anstatt des Hühnerstalls eine Garage errichten. Mit einem Flachdach zum Wäsche-trocknen und zum Sonnen. Oben ohne – mitten im Dorf. Sie war eine Frau, die sich nie versteckt hat. Auch nicht vor sich selbst. In ihrem Schlafzimmer stand ein Schminktisch, vor dessen Spiegel sie sich die Lippen anmalte, trotz oder wegen ihres Lebens im Dorf.

Wer sich weichkochen lässt, ist leicht um den Finger zu wickeln – in der Arbeit wie auch in der Familie. „Al Dente“ hast du den nötigen Biss und die Flexibilität, dich auf die Anforderungen des Lebens einzustellen und dich mit deinen Ideen durchzusetzen.



*„Das ist unglaublich, liebe Birgit.
Du machst ganze Welten auf und alles
kommt zur rechten Zeit.“*

Fuß- und Körpergefühl-Expertin

Birgit Faschinger-Reitsam, Mutter von zwei Söhnen lebt in München. Sie war lange Jahre erfolgreich als Spezialistin für betriebliche Altersversorgung – einer männlich geprägten Welt. Zum Ausgleich tanzt sie leidenschaftlich gerne Tango mit ihrem Mann. Zu ihrer Berufung kam sie über extreme Fußprobleme. Darüber lernte sie, dass körperliche Probleme ein enormes Potential für inneres Wachstum in sich bergen. In ihren Onlinekursen, Seminaren und Coachings bietet sie 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 oder Kieferbereich.

Über die Zusammenhänge zwischen Glaubenssätzen und Selbstwahrnehmung und unserem körperlichen Wohlbefinden, Standing und Fortschritt im Leben bloggt sie und schreibt Bücher. Ihre Texte laden auf humorvolle Weise dazu ein, sich mit dem Kern der eigenen Weiblichkeit zu verbinden. Dem Ort, der uns nährt und Kraft spendet. Sie sind Wegweiser, Standortbestimmungen und zeigen eine neue Sichtweise auf, wie wir mit Stolpersteinen im Leben umgehen können. Besuche Birgit Faschinger-Reitsam auf ihrem Blog: www.draufgaengerin.de



*„Perfekt unterstützt von den
feinsinnig gestalteten Bildern der
Künstlerin Sabine Paul.“*

Malerin, Grafikerin, Lebensbejaherin

Sabine Paul ist engagierte Münchnerin. Mutter von vier Töchtern. Modeaffin. Für manche wäre das genug, nicht für Sabine. Kreativität und Kunst wird großgeschrieben. Ob beim Saxophonspiel, extravaganter Näharbeit, Gartenkunst, Malerei oder Grafikdesign, Sabine überrascht, denn ihre Werke entführen aus dem Alltäglichen.

So auch ihre Bilder für das Buch „Das Leben schmecken“. Jedes einzelne Motiv, die Illustrationen und die Zentangles sind Ausdruck ihrer Lebenslust. Sabine Paul bildet nicht nur das Offensichtliche ab, mit ihrem Pinsel geht sie tiefer: zur Essenz der Dinge und holt von dort die Kraft, die ihre Bilder ausdrücken.

Sabine ist seit über 20 Jahren als freischaffende Grafikerin, Illustratorin und Malerin tätig. Sie gestaltet aus Lust und Liebe, und nicht zuletzt ihr eigenes Leben. Besuche Sabine auf ihrer Homepage:

www.paul-grafik.de

Epilog

Flugunfähig

Dunkel, knorrig, plump und schwer blieb ich am Boden liegen,
die nackte Angst hat mich gelähmt, deshalb bin ich geblieben,
obwohl ich Träume hab vom wilden Leben, Träume hab vom Fliegen.
Bleibt mir nur der schwache Trost, sie zeitlich zu verschieben.
Habe niemals Widerstand geleistet, niemals mutig mich gerieben.
Das will ich ändern nun, will mich nicht länger unterkriegen lassen,
mich nicht selber
hassen,
sondern lernen,
mich zu lieben,
lernen, wie es ist zu fliegen.

Mit diesem Gedicht gab ich Anfang 2012 dem Ausdruck, was mich damals ausmachte: Innere Leere und doch der unbändige Wunsch nach mehr vom Leben. Ich bin durch einen Prozess gegangen, habe meine Weiblichkeit erkundet und angefangen, mich intensiv mit Kunst zu beschäftigen. Mein Durchbruch kam in Form von unsäglichen Fußproblemen, die mich tief in das Universum unseres wundervollen Frauenkörpers eintauchen ließen. Magische Zeiten brachen für mich an. Mir wurde die Fähigkeit zu Schreiben geschenkt und das Sehen von Verbindungen – innerkörperlich, wie auch von Zusammenhängen zwischen körperlichen Problemen und unserer Haltung zum Leben.

Ich weiß jetzt:

„*Wenn deine Mitte stark ist, wachsen dir Flügel*“

Ich wünsche mir, dass auch du mutig genug bist, zu dir zu stehen und Probleme als Wegweiser zu erkennen. Glaub mir: Es lohnt sich, das Leben zu schmecken. Mmh...

Den weiblichen Weg gehen wir Frauen nicht allein. Sieh dich um, wenn du bereit bist, kommen Gefährtinnen. Sabine Paul kenne ich seit der Kindergartenzeit meiner Söhne und ihrer Töchter. Anfangs trafen wir uns zu Milchkaffee, später zu Café Latte, und seitdem wir beide uns auch den bitteren Zeiten des Lebens gestellt haben, trinken wir ihn schwarz, ohne Zucker.

Danksagung

Besonderen Dank möchten wir unseren Ehemännern aussprechen, denen wir uns in unseren dunklen Stunden mutig zugemutet haben, die zu uns halten und uns bei unseren kreativen Eskapaden tatkräftig unterstützen.

Unser Dank gilt auch den Frauen, die uns während des Entstehungsprozesses angespornt und unterstützt haben, vor allem Claudia Müller-Tief, die Groß gegen Klein ausgetauscht und Kommas an den rechten Platz gerückt hat.