

Pressemappe

Irmgard Rosina Bauer

Wenn ich MUTivation® das schaffe, schaffst du das auch.

Lebensreise-Autorin
Wildnis-Coach
Outdoor-Trainerin



Alle Bücher erhältlich

- *im lokalen Buchhandel*
- *online bei Thalia, Hugendubel und Amazon*

*Professionell in
Lektorat
Korrektur
Buchsatz*

Inhalt



BIOGRAFIE

Seite 3

Irmgard Rosina Bauer
Lebensreise-Autorin
Wildnis-Coach
Outdoor-Trainerin

BÜCHER

Und sonst nichts

Seite 4

Südfrankreich-Reiseroman

Inhalt

Leseprobe

Seite 5

Das Leben könnte so schwer sein

Seite 7

Lebensreiseroman in dreizehneinhalb Geschichten

Inhalt

Leseprobe

Seite 8

KONTAKT

Seite 10

Biografie

Irmgard Rosina Bauer

Lebensreise-Autorin /Wildnis-Coach /Outdoor-Trainerin

Irmgard Rosina Bauer ist 1956 in München geboren. Sie darf nach dem Abitur studieren, doch holt sie das einfache Elternhaus im Leben ein: Sie beginnt nie in ihrem Beruf zu arbeiten, stattdessen bekommt sie schnell hintereinander vier Kinder. Immer wenn in dem Spezialitätengeschäft ihres Mannes, dem Gourmetrion, eine Verkaufskraft ausfällt, springt sie ein, hilft aus, aus Pflichtgefühl, weil Familieneinkommen über Karriere steht. So hat sie es von zu Hause mitbekommen. Sie überspielt ihre Unzufriedenheit mit Lebensfreude. Für Ihre Kunden und ihre Familie gibt sie nach außen die Powerfrau. Als ihr Mann sie schließlich bittet, die Leitung des Ladens zu übernehmen, da er nebenbei noch einen Weingroßhandel aufbaut, fügt sie sich auch hier.

Sie lebt sein Leben, seinen Traum vom Gourmetempel, rauschenden Partys, Genussreisen, und verliert dabei ihr eigenes und mit den Jahren auch ihre Kraft. Da merkt sie, es muss sich etwas ändern. In einer Mütterkur und einer anschließenden Therapie lernt sie, mehr auf sich selbst zu achten. Sie arbeitet ihre Familiengeschichte auf und gibt schließlich nach 20 Jahren ihre Ehe auf, in der das Kräfteverhältnis so ungleich war.

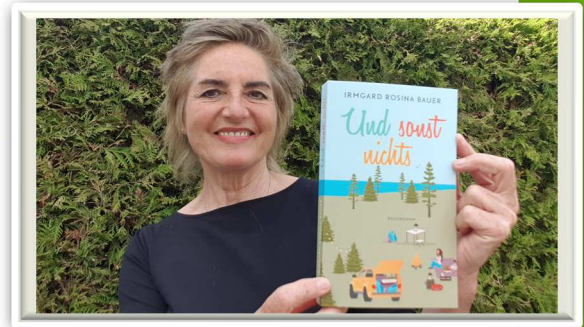
Sie macht Fortbildungen und beschließt, weiterhin als Selbständige zu arbeiten. Mit Aufträgen als Werbetexterin und in der Kommunikationsabteilung mehrerer Konzerne sowie als Redakteurin für Mitarbeiterzeitschriften verdient sie für sich und die Kinder ihren Lebensunterhalt. Nach einer weiteren Fortbildung führt sie Teambuilding-Maßnahmen für Unternehmen durch und wirkt als Hochschul-Lehrbeauftragte für Teamkompetenz.

Irmgard Rosina Bauer hat gelernt, auf sich und ihre Bedürfnisse zu hören und diese einzufordern. Weil sie dies als so wichtig erlebt hat, möchte sie Frauen in ähnlichen Lebenssituationen mit ihrer Erfahrung unterstützen durch ihre Bücher und durch ihr Angebot als Wildnis-Coach. „Das Leben könnte so schwer sein“ erschien 2016, der Folgeroman „Und sonst nichts“ im Jahr 2020.

Sie lebt mit ihrem zweiten Mann in München und Südfrankreich.

Weitere Informationen unter: www.irmgardrosina.de/ueber-mich/

Und sonst nichts



Südfrankreich-Reiseroman Abenteuerlust, Reduktion und Selbstfindung

Erhältlich

- im lokalen Buchhandel
- online bei Thalia, Hugendubel und Amazon

320 Seiten / VK € 15,00
ISBN 978-3-7504-8051-3 (Taschenbuch)

ISBN 978-3-7504-8051-4 (E-Book) / VK € 9,99)

Professionell in
Lektorat
Korrektur
Buchsatz

Inhalt

Rosi ist 52. In den vergangenen drei Jahrzehnten hat sie vier Kinder großgezogen und ihrem Mann in seinem Delikatessen-Laden geholfen. Da war keine Zeit, um sich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen. Nun erfüllt sie sich einen alten Wunsch und zieht alleine los nach Südfrankreich. Mit Merkür, ihrem Mini-Van, mit viel Angst vor ihrer eigenen Spontaneität und mit wenig Geld: Nur 10 Euro will sie pro Tag ausgeben. Während sie dabei öfter an ihre Grenzen stößt, gewährt sie ihrer Abenteuerlust freie Wildbahn und kann viele ihrer Ängste erkennen und relativieren; und ganz nebenbei ihr altes Leben abstreifen. Ihr schlechter Orientierungssinn ist dabei nur eines von vielen Hindernissen auf ihrer andauernden Suche nach optimalen Verhältnissen.

Leserstimmen

- ★ Der flüssige Sprachstil der Autorin liest sich locker, leicht, und ganz besonders zu Beginn sind die Seiten geradezu geflogen. (Elke)
- ★ Ich hatte ein tolles Leseerlebnis und ja fast einen „Aha-Effekt“. (Sonja)
- ★ Danke für das unterhaltsame Buch. Es ist köstlich. Ich habe mit Rosi eine wunderbare Woche in Südfrankreich verbracht. Ich habe mir die Orte auf Google angeschaut, was für tolle Eindrücke! (Sabine)

Leseprobe „Und sonst nichts“

Platzsuche

Ich nehme mit Merkür die erste Ausfahrt von Mulhouse und lande voll im Lande Peugeot: Eine usine an der anderen, eine garage löst die nächste ab, LKW-Parkplätze en masse, kein Mensch mehr unterwegs um diese Uhrzeit, also mal lieber weiterfahren, bisschen aus der Stadt hinaus vielleicht, aber wie geht's bloß aus der Stadt raus, die Sonne ist weg, Himmelsrichtungen kann ich nicht erkennen, hoppla, mein Gefühl wollte ich auf dieser Reise sprechen lassen, was sagt mir nun mein Gefühl, nichts, es hat keine Ahnung. Eine Stunde lang. Inzwischen ist es ein Uhr.

Meine Konzentration ist nach der langen Fahrt am Ende. Meine Augendeckel wollen schon längst nicht mehr. Ich teste in Gedanken verschiedene Plätze, ob da mein lieber Merkür stehen bleiben und parken möchte. Er möchte nicht.

An vielen Plätzen möchte er nicht. Nicht im Industrieviertel (wer weiß, wieviele LKW-Fahrer da aus ihren LKWs zu mir ins Auto steigen könnten!), nicht im Stadtzentrum an einer unbeleuchteten Straße (wer weiß, welche Jugendlichen da randalieren!), nicht in der Villengegend (wer weiß, wie sehr ihre Besitzer mich am Morgen schief anschauen werden!). Bis wir beide irgendwie dann doch den Stadtrand gefunden haben. Schüchtern umrunden wir mehrfach ein großflächig angelegtes Hotel. Ob wir uns dort auf den Parkplatz stellen? Werden wir vom Nachtpförtner vertrieben, weil wir kein Hotelgast sind? Meine Müdigkeit erleichtert mir die Entscheidung, und wir postieren uns etwas abseits am Rand des Parkplatzes, an den eine weitläufige Wiese angrenzt. Verstohlen schleiche ich mich von der Fahrertür an der Rasenseite zur Heckklappe und nehme die mein Chaos wunderbar verhüllende gelb-blau gestreifte Ikea-Tagesdecke ab – nein, Schlafanzug ist nicht nötig – halt, noch ein leichter Klogang in die Wiese –

Rüchlings steige ich auf das Trittbrett. Wenn ich mich ducke, kann ich den Kopf nach hinten nehmen und meinen Körper ihm nachziehen, bis ich liege.

Ganz schön eng hier oben! Beim ersten Mal, als ich vor einiger Zeit schon einmal mein Brettbett ausgetestet habe, war die Liegefläche leer gewesen, so dass ich mich darauf seitlich in der Waagerechten drehen konnte, doch jetzt: Die blaue Kühltasche teilt sich mit mir das Bett, die schwere Bücherkiste, einige Kleidungsstücke, der Waschbeutel, das alles habe ich hier oben abgelegt, weil da so viel Platz war, wohingegen alle Kisten unterhalb meines Brettbettes überquellen vor Dingen, die ich in den nächsten Wochen vielleicht brauchen könnte.

Nein, es geht so nicht.

Unter starken Verrenkungen bekomme ich den Hecktürengriff in die Hand, drücke ihn nach unten, ziehe mich hinaus, komme auf der Wiese in den Stand, räume die Bettplatte frei. Die Kühltasche bringe ich, immer leise, dass mich keiner hört, nach vorne auf den Beifahrersitz. Die Bücherkiste stelle ich auf den Beifahrerboden, Klamotten und Waschbeutel oben drauf.

Ich gehe nach hinten, krieche rücklings wieder nach oben und komme zum Liegen, drücke

den Türverriegelungsknopf. Nein, auch nicht gut, jeder kann mir am Morgen ins Gesicht schauen, da ich direkt auf Fensterhöhe schlafe.

Habe ich plötzlich ein Problem?

Ich krabble hinaus und krame in Merkürs Innerem nach den bunten Vorhangstoffen, die ich auf die Schnelle von daheim mitgenommen hatte, mit unklarem Plan – irgendwie würde ich sie dann schon befestigen können. Dabei bin ich so müde! Da sie das Klebeband nicht gehalten hat und sie immer wieder heruntergefallen sind, klemme ich sie in den Autotüren und -fenstern ein. Dass das nur vom Hotel keiner hört! Immer fein sachte die Türen zgedrückt! Gar nicht so leicht, die Hecktüren von innen zu schließen, schon gar nicht so leise, weil sich der Griff dafür, an dem ich ziehen kann, ausgerechnet in Schlafbretthöhe befindet. Ich muss noch rechtzeitig vor dem Klack meine Hand wegziehen, um sie nicht einzuquetschen.

Da liege ich wieder. Neben mir das Lachgasspray. Und das Pfefferspray gegen Tiere. Aber das kannst du doch nicht im Auto verwenden, wenn dich jemand belästigt – das trifft dich doch selber!, schießt es mir durch den Kopf. Ich brauch wenigstens ein Messer! Noch einmal drehe ich mich in der Waagerechten, um mit dem Kopf zur Kofferraumtür zu liegen zu kommen, fiesele am Griff der Hecktüre, um sie zu öffnen – kaum, dass ich sie aufkriege – und suche mit der Taschenlampe aus einer Kiste mein Wildnismesser hervor, auf das ich so stolz bin, spitz, kurz und hart, der Griff aus feinstem Olivenholz.

Bevor ich es neben meinem Kopfkissen ablege, halte ich kurz inne, öffne den Druckknopf der ledernen Scheide. In welchem Fall würde ich es anwenden? Vielleicht jemandem damit auf die Hand piken? Wann wäre die Gefahr bedrohlich genug, um zuzustechen? Oder würde ich in Panik geraten und zu früh loslegen?

Endlich spüre ich meine Anspannung abklingen, die Stille ringsumher umfängt mich. Und plötzlich, uff, ist sie da, die Panik.

Panik! Nein! Nicht doch wieder! Panik! Wie damals! Hilfe! Luft! –

Diese Enge, genau wie damals, ich bin imstande, alles kaputtzudrücken, ich brauche Platz! Impulsiv möchte ich nach oben aufschnellen, den Oberkörper aufrichten, doch das Autodach! Aufstehen und dann gleich aussteigen geht nicht. Hilfe! Plötzlich schnürt sich mir die Kehle zu, ich kriege keine Luft mehr, ich weiß ganz genau, gleich erstickte ich! Ich krieg keine Luft! Ich erstickte! Luft! Durch den Mund geht keine Luft mehr durch, zu trocken ist er. Schreien möchte ich, doch kommt es nicht. Die Autodecke wölbt sich unter meinem Armdrücken – ich muss hier raus! Luft! Ich sterbe, wenn ich hier nicht rauskomme! Mein Herz schlägt laut.

Bleib ruhig! Du musst, du musst dich zusammenreißen, das hier geht nur mit klarem Verstand! Du hast dir Platz gemacht, kannst dich seitlich wegdrehen.

Mit aufeinandergepressten Lippen unter kurzen Atemstößen gelingt es mir, mich auf den Bauch zu drehen, ohne an dem bedrohlich nahen Autodach anzustoßen, den Oberkörper über die breite Bettbrettmatratze in der Waagerechten zu drehen, sodass der übrige Körper nachziehen kann, die Beine nun in Fahrtrichtung, Kopf und Hände zum Türgriff – der Griff, wo ist der verdammte Griff? Gleich zerreiße ich alles, ich erstickte! Ich zerspringe! Ich muss ersticken! Ich zersprengte die Autotür!

Bleib ruhig, das hier geht nur mit Vernunft, sonst erstickst du, du musst Vernunft haben, hast es bis hierher geschafft, bleib ruhig, da ist doch der Griff.

Ich erstickte! Rauf- oder runterdrücken? Ich erstickte! Ich muss jetzt sofort den Griff rausreißen, sonst komm ich hier nie raus, Hilfe!

Du schaffst es, hast es doch damals auch geschafft. Gleich schaffst du's. Nach unten drücken. Noch fester, du schaffst das, gleich hast du's! Noch fester! Klack – klack rechts

Das Leben könnte so schwer sein

Lebensreise-Roman

Dreizehneinhalb Geschichten aus dem Leben der S.

Erhältlich

- im lokalen Buchhandel
- online bei Thalia, Hugendubel, Amazon

152 Seiten / VK € 9,50

ISBN 978-3-7345-7098-8 (Taschenbuch)

ISBN 978-3-7345-7098-0 (E-Book) / VK € 6,99



Inhalt

Sophie alias Susanne alias S. ist gefangen in ihren Prinzipien: Ein Macho darf ein Macho sein, und eine Ehe muss man um jeden Preis aufrechterhalten. Zumal Sophie mit ihrem Mann vier Kinder hat und Scheidungen »damals« noch nicht so üblich waren wie heute.

Die verschiedenen Frauenrollen in den Geschichten einer einzigen Frau lassen über Jahrzehnte tief in ihr Herz sehen. Ihr gemeinsames Ziel heißt, einmal sagen zu können: »Ich liebe mein Leben.«

Auf ihrem Kurs dorthin erringt Sophie alias Susanne alias S. neue Freiheiten und fällt doch immer wieder zu-rück. Sie sucht nach Anerkennung und erleidet darüber ein Burnout. Sie will heraus aus ihrer Opferrolle, doch der Weg dahin ist weit ...

Leserstimmen

- ★ Tolle Geschichte, sehr gut geschrieben. Abwechslungsreich und spannend (Andrea Richter, Journalistin und Biografin)
- ★ Mal bringt die Absurdität der Ereignisse den Leser zum Lachen, mal wischt man sich verstohlen eine Träne aus dem Augenwinkel ... alles genau wie im richtigen Leben. Dabei den Mut nicht zu verlieren, sondern immer wieder tief durchzuatmen, zu reflektieren, und weiterzumachen oder – wo es nötig ist - neu anzufangen: dazu ermutigt dieses Buch! (Ulrich Hoffmann)
- ★ Diese Autorin kann schreiben! Frauen, die den Mut suchen, es nicht immer nur den anderen recht zu machen und aus ihrem gewohnten Leben auszusteigen, sollten es lesen. (nn)

Leseprobe „Das Leben könnte so schwer sein“

Viele Wege führen durch Rom

Sophie war damals zwanzig. Es war April und eiskalt und nachts hat es fürchterlich auf ihr Zelt geregnet.

Die Tage jedoch ...

Sie sieht sich mit Wolfgang an der Hand auf der Via Sacra jeweils zwei Pflastersteine überspringen. Wer den dritten nicht traf, musste küssen – selten trafen sie den dritten. Sie sieht, wie Wolfgang, der Archäologiestudent, ihr mit den heiligen Trümmern auf dem Forum Romanum einen Lufttempel baute samt Säulenhalle, Innenhof und Heiligtum; wie er ihr flammende Liebeserklärungen vor dem gedachten römischen Volk hinunterschmetterte von dem Platz aus, an dem die Rostra gestanden haben musste, die große Rednerbühne, die aus Schiffsschnäbeln gekaperter feindlicher Schiffe bestand. Wo schon Cato und Cicero und Plinius und all die wichtigen Römer aus dem Lateinunterricht ihre Reden gehalten haben.

Sophie sieht, wie sie sich mit Wolfgang lachend vor der Wölfin mit ihren Zwillingen im Kapitolsmuseum verbeugt; »sieben fünf drei«, sagten sie wie aus einem Munde. Sie sieht ihn im Kolosseum für sie wildes Tier spielen und wie sie seine Darbietungen immer mit einem fröhlichen »Daumen aufwärts« wertete und sie sieht, wie er sie triumphierend durch den Konstantinsbogen trug.

»Du weißt ja, ich möchte am Wochenende auf die Lebensmittelmesse nach Rom fahren«, sagt jetzt, zwölf Jahre später, ihr Mann Gunnar zu ihr. »Ich habe mir inzwischen das Programm genauer angesehen. Mir genügt ein einziger Tag auf der Messe, der Samstag. Aber wenn ich doch schon fahre, könntest du eigentlich mitfahren!«

Sophie erschrickt.

»Heute ist Montag. Wenn wir morgen Mittag in München starten, sind wir am Abend dort«, fährt er fort. »Dann hätten wir drei Tage gemeinsam in der Stadt. Am Samstag dann auf die Messe, am Sonntag fahren wir wieder zurück.«

Insgeheim hat sich Sophie vor dieser Frage gefürchtet. Die schönen Erinnerungen, die sie an Rom hatte, waren mit einem anderen Leben, als sie es jetzt führte, verknüpft.

Viele Ausreden fallen ihr ein: Ihre vier kleinen Kinder brauchen sie doch, und befreundete Familien sind sicher nicht so spontan bereit, sie für diese Zeit bei sich aufzunehmen. Das kostet wieder viel Überredungskraft! Und woher so schnell eine eingearbeitete Aushilfe für das gemeinsame Gourmetrion nehmen, für fast eine ganze Woche, von heute auf morgen; dazu die ewig lange Autofahrt.

»Das wäre so viel Aufwand«, versucht sie, seinen Vorschlag abzuwehren.

»Du schwärmst doch immer von deinem Rom!«, unterbricht er ihre Ausflüchte. »Das wäre die Gelegenheit, es mir zu zeigen!«

Zweifelnd sieht sie Gunnar an. Dass er spontan ist, damit kann sie umgehen. Sie sind beide spontan. Schnell in Entscheidungen, rasch in Umentscheidungen, ihr Umfeld hat sich daran gewöhnt. Das ist es nicht, was sie beunruhigt. Eher das: Gunnar ist anders als Wolfgang. Gunnar hat ihre Antike-Begeisterung bisher eher abgetan mit »altes Zeug«. Ob sie den Bogen in Rom schaffen würde?

Ihre damalige Begeisterung fußte auf damaligen Gegebenheiten. Nun, die Beziehung zu Wolfgang war schon während des Studiums bald wieder zu Ende gegangen. Doch glühte Sophie immer noch für das »alte Zeug«.

Nein, das mit Gunnar zusammen, das konnte nicht gut gehen. Andererseits: Rom! Ihr Rom! Wie schön das war! Wie sie Rom liebte! Sollte sie nicht einfach zugreifen bei dieser Gelegenheit? Schließlich kam sie nicht alle Tage dorthin.

Sophie weiß, sie muss schnell entscheiden. Bilder überströmen sie: Die Engelsburg dort oben, das Pantheon, das Forum Romanum, die stolzen Obelisken, die Basiliken, Triumphbögen, die vielen, vielen Katzen an der Cestius-Pyramide und die alte Frau, die sie alle namentlich gerufen hat und fütterte, Giovanni – Alessandro – Francesca; der schöne alte Friedhof hinter der Pyramide – ja! Sophie spürt Begeisterung in sich aufkommen. Ja, sie würde alle Bedenken über Bord werfen und diese Gelegenheit ergreifen. Gunnar mitnehmen in die große Vergangenheit. Es noch einmal mit ihm versuchen. Wenn doch schon der Vorschlag von ihm kam! Alles würde sie ihm zeigen!

Zwei Kinder dürfen zu Oma, sie wird sie in den Kindergarten bringen. Das kann Sophie nach einem langen Telefonat klären. Und die zwei Größeren können bei Freunden übernachten, die sie mit ihren eigenen Kindern in die nahe Grundschule schicken. Nun also noch schnell eine Aushilfe für die kommenden Tage engagieren. Eiliges Kofferpacken; noch drei wichtige Anweisungen im Geschäft hinterlassen.

Am Dienstag um halb drei schließlich können sie starten.

Gunnar brettet über die Autobahn.

Gegen Mitternacht fahren sie bereits »Al lungo del Tevere«.

»Am Tiber entlang heißt das, sagst du? Ist das ein Fluss?«

Sophie lacht höflich. Er macht wohl einen Witz.

Doch er hat tatsächlich keine Ahnung von Rom, merkt sie dann, dafür vollstes Vertrauen in sie.

Sie hat sich während der Autofahrt noch schnell ein großes Programm für Mittwoch, Donnerstag, Freitag ausgedacht. »Mach einfach!«, hatte er gesagt. »Ich kenn mich sowieso nicht aus.«

Große Vorfreude durchströmt sie. Alles wird sie ihm zeigen!

Als erstes, am Vormittag, den Petersdom, der würde ihn sofort beeindrucken, außerdem würde ihm der Blick von der Hochterrasse eine Vorstellung von der Stadt ermöglichen. Ja, das fand sie gut!

Am nächsten Morgen aber ist ihr sein Eifer, die Stadt zu sehen, zu gering: Der Wecker klingelt, doch er steht nicht auf.

»Hab ja schließlich Urlaub!«

»Ja aber, wir wollten doch die Stadt ansehen?«

»Die läuft uns nicht weg!«

Schon ist er wieder eingeschlafen.

Sophie ist enttäuscht.

Würde sie ihn jedoch wecken und drängen, das weiß sie, müsste sie über den Tag hinweg seine schlechte Laune aushalten.

Um zwölf Uhr ist er mit dem Frühstück fertig, um zwei endlich steigen sie wieder ins Auto, um ins Centro zu fahren. Endlich! Sophie freut sich. Die Sonne scheint klar.

»Hier ist noch Sommer!«, schwärmt er. »Und wir beide in Rom, am 1. Oktober bei 26 Grad. Da kann München nicht mithalten.«

Ja.

Roma aeterna.

Alles wird sie ihm zeigen!

Kontakt

Irmgard Rosina Bauer

Lebensreise-Autorin /Wildnis-Coach /Outdoor-Trainerin



0175 59 28 119



bauer@irmgardrosina.de



Planegger Str. 23
81241 München