

woman

Das Magazin für Frauen über 40

ohne
MODELS
Eine Initiative
der BRIGITTE

Auf unserem Cover:
Eva Maria Reich, 41,
Ärztin aus Brüssel

Lust zum Nachlesen

Wie Frauen
über Sex schreiben

Der Mond über dem Mekong

Mit dem Schiff
durch Asiens schönste
Flusslandschaft

Der Ex an meiner Seite

Ehen, die nie enden

Nein!

Warum wir nicht alles wissen,
alles machen,
alles können müssen

„Mein Angstgegner heißt Pizzateig“

Dietmar Bär über die
Pflicht zum Genuss

Schnappschüsse aus Liebe

Die Kunst der
New Yorker Fotografin
Nan Goldin



**Parkett-
Etikette**
Styling
für lange
Nächte
und rote
Teppiche
20

Inhalt

Titelthema „Mit mir nicht mehr!“

Das Leben ist zu kurz, um Dinge zu tun, die wir eigentlich gar nicht wollen **Seite 48**

Mode Strickmode im Norwegen-Look, fotografiert in Fjaerlånd, dem Dorf der Bücher **Seite 8**

„Black Tie optional“: Richtig angezogen macht das Feiern doppelt Spaß **Seite 20**

Basics aus Leder, Kaschmir und Jersey zum Bestellen **Seite 136**

Schönheit Warum wir Luxusprodukte lieben **Seite 30**

Nicht ohne Risiko: Permanent-Make-up **Seite 42**
Kosmetikmarkt **Seite 46**

Das besondere Gespräch Schauspieler Dietmar Bär über Genuss, Verzicht und die WG der Kommissare **Seite 54**

Psychologie Ehen, die nie enden – weil der Ex immer dabei ist **Seite 62**

„Plötzlich wildfremd“: wenn Geschwister einander nichts zu sagen haben **Seite 96**

Porträts Fanpost: die TV-Serie „Tatort“ **Seite 68**

Die Fotografin Nan Goldin, eine achtsame Chronistin intimer Momente **Seite 90**

Tim Parks, ein begnadeter Romancier mit Beckenschmerzen **Seite 102**

Symbiotisch: Modedesignerin Isabel Toledo und ihr Mann Ruben, ein Illustrator **Seite 104**

Ein Buch und seine Geschichte Natasha Solomons' Debütroman „Wie Mr. Rosenblum in England sein Glück fand“ **Seite 70**

Das Wesen der Dinge Kultobjekt, Transporthilfe und Geldanlage: die „Birkin Bag“ von Hermès **Seite 75**

Kultur Mit Sprache verführen: moderne erotische Literatur **Seite 76**

Wohnen Adventsschmuck, ganz natürlich **Seite 82**

Finanzen Fragen zum Geld **Seite 88**

Einblicke Die gnadenlose Offenheit der Türken **Seite 114**

Beruf Stimmtraining: So werden Sie gehört **Seite 118**

Genuss Frische Fische, literarisch und gekocht **Seite 124**

Gesundheit und Medizin Warum Trauerarbeit schon vor dem Tod eines Menschen beginnen sollte **Seite 142**

Diabetes-Therapie ohne Medikamente **Seite 150**

Tinnitus, ein Notruf der Seele **Seite 156**
Meldungen **Seite 158**

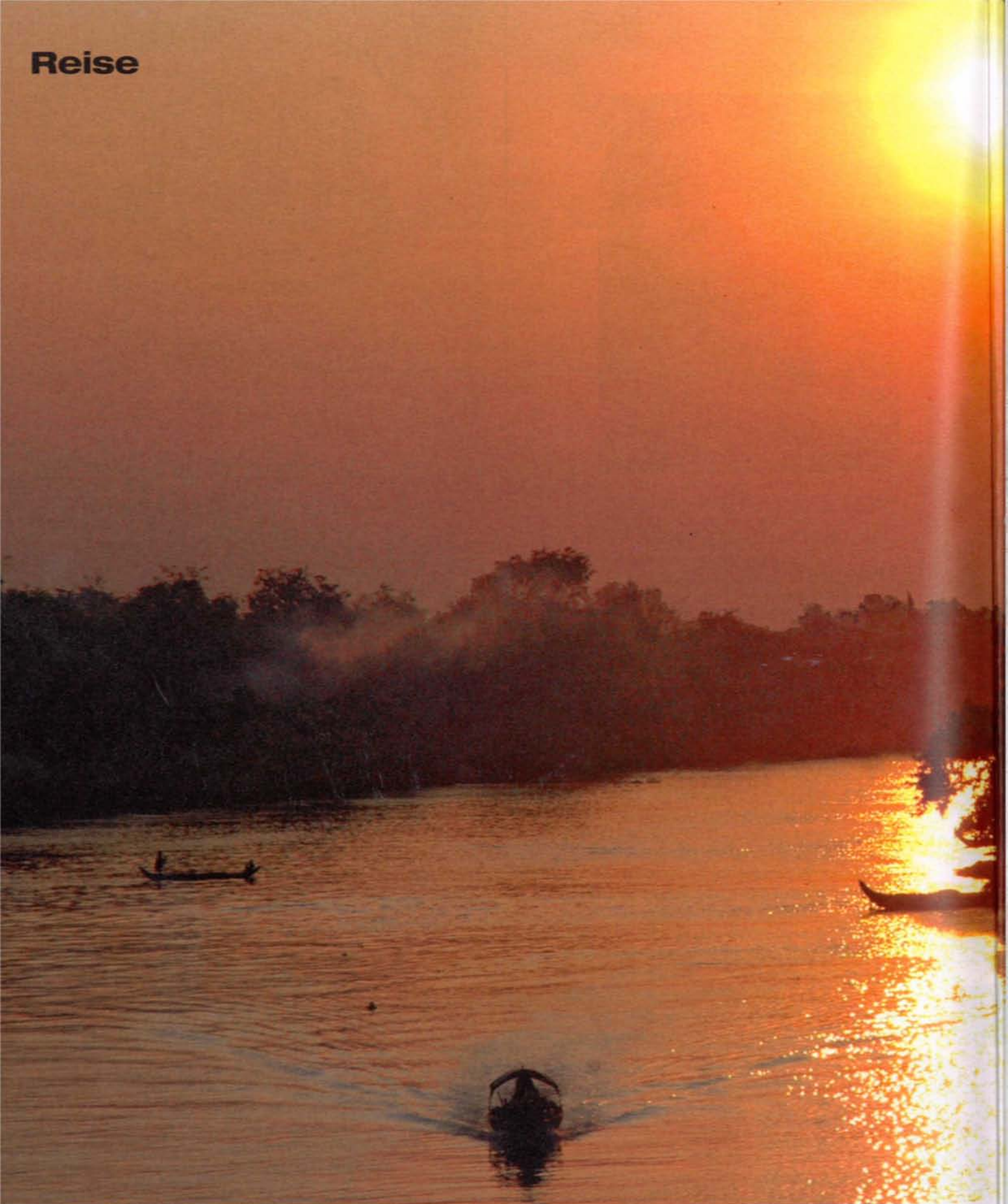
Reise Kreuzfahrt auf dem Fluss der neun Drachen **Seite 160**

Kolumnen Paula Almqvist: Mein Garten **Seite 116**
Ingrid Kolb: Bis hierher... **Seite 170**

Standards Impressum **Seite 66**
Briefe an BRIGITTE WOMAN **Seite 122**
BRIGITTE WOMAN im Internet **Seite 123**
Herstellernachweis **Seite 169**



Eine Koje auf dem Mekong
Mit dem Schiff von Saigon bis Angkor Wat
160



*So nennen die Vietnamesen auch den MEKONG, der sich an der Mündung zu einem
BRIGITTE WOMAN-Autorin Franziska Wolffheim*



Der
Fluss der
neun
Drachen

FOTOS SABINE STEPUTAT

*Delta verzweigt. Für die Kambodschaner ist er das „Große Wasser“.
ließ sich auf einer Kreuzfahrt von Saigon bis Angkor Wat von ihm verzaubern*



Chaos nonstop: Auf den Straßen von Saigon regieren die Mopedfahrer. – Luxuriöser Aussichtspunkt: Die „Tonle Pandaw“ ist im alten Kolonialstil gebaut, das Sonnendeck ganz aus Holz. – Markt im vietnamesischen Chau Doc: Wer die Landessprache nicht beherrscht, versucht es beim Einkaufen mit Zeichensprache

dieser Mond über dem Mekong, der einen verrückt macht, weil er das Wasser in tausende funkelnde Wellen zerlegt. Der einfach so seine Lichter-Spielchen inszeniert, und ich soll dann sehen, wie ich

damit zurechtkomme, mit so viel Schönheit. Am Ufer kleine Feuer, geheimnisvoll, Fischerboote ziehen vorbei, ein leises Tuckern der Motoren. Ein paar Sterne am Himmel, nicht viele, keine Konkurrenz zum Mond, der einen in aller Ruhe verrückt machen darf. Wir gleiten durch die Nacht wie ferngesteuert, über die Lichter-Mosaiken, die sich sanft bewegen. Ein Hund bellt, ein vertrautes Geräusch. Dann ist es still, nur noch das Brummen unseres Motors. Wenn die Mücken nicht wären, würde ich mich am liebsten mit einem Schlafsack auf das Deck unseres Wohnschiffes legen.

Saigon, das war vor zwei Tagen, gefühlt zwei Wochen. Der Beginn unserer Asien-Tour von Vietnam nach Kambodscha, bis zur berühmten Tempelanlage Angkor Wat. Saigon ist ein Hexenkessel, die Luft voller Abgase, die Straßen voll dröhnender Mopeds, die über den Asphalt brettern. Beladen mit Hühnerkäfigen, Stühlen, Körben, Bambusrohren. Manchmalquetscht sich eine vierköpfige Familie auf einem Motorrad zusammen, alle tragen ein Stück Stoff über Mund und Nase, gegen die Abgase und die Sonne. Es gibt kaum Ampeln, und jeder Versuch, die Straße zu überqueren, ähnelt einem Selbstmordversuch. Ich habe immer wieder den Buddha um Beistand gebeten, er hat mich erhört, „cám ơn“, das heißt auf Vietnamesisch „danke“.

Jetzt ist Saigon weit weg. Unser Boot, die „RV Tonle Pandaw“, sieht aus wie ein schwimmendes Haus. Träge, gemütlich, im alten Kolonialstil gebaut, 38 Kabinen mit viel Holz. Oben auf dem Deck knarren die Bretter, ein verführerisches Geräusch, das mich ausbremst, Speed rausnehmen lässt, ich bin völlig anders eingestellt als dieses Schiff, wir müssen erst zueinanderfinden. So wie ich mich erst auf die Hitze einstellen muss, die mich manchmal, um die Mittagszeit, fast zum Knock-out bringt. Um das Fahren geht es, denke ich, weniger um das Ankommen bei diesem Trip über eine der größten Wasserstraßen der Welt, insgesamt 776 Kilometer sind wir unterwegs, größtenteils auf dem Wasser. Wer hat eigentlich gesagt,

dass Aktivität die Grundbestimmung des Menschen ist? Als Passagier der „RV Tonle Pandaw“ bewegt man eine Zeit lang gar nichts, nur die Gedanken, die ändern sich. Ich lerne, wieder in Ruhe zu schauen: auf die vom Wind geschüttelten

Palmen am Ufer, die endlosen Reisfelder, die schwimmenden Märkte im Mekong-Delta. Oder, in den Worten der Schriftstellerin Marguerite Duras, die hier viele Jahre ihrer Kindheit und Jugend verbrachte: „Meine Mutter sagt mir manches Mal, nie mehr in meinem Leben würde ich so schöne Flüsse sehen wie diese hier, so groß, so wild, wie den Mekong und seine Nebenarme, die den Ozeanen zuströmen...“

Dong, dong, dong! Abendessen. Der rituelle Gong. Heute gibt es Papaya-Salat mit Shrimps, Huhn mit Cashewnüssen und gebackenen Fisch in Bananenblättern. Keine Feinschmecker-Küche, aber bodenständige Gerichte aus Vietnam und Kambodscha. 49 Passagiere klettern vom Oberdeck nach unten, Richtung Speisesaal. Australier, Amerikaner, Briten, Deutsche, Franzosen, Neuseeländer. 25 Crew-Mitglieder, alle Asiaten, überwiegend sehr zurückhaltend, kümmern sich um uns. Wir Passagiere suchen die Muße am Mekong und wollen etwas mitbekommen

von den Menschen am Fluss, die meist in großer Armut leben. Und von dem trägen Riesen, auf dem wir fahren, der neun Hauptarme hat, deshalb heißt er auf Vietnamesisch „Song Cuu Long“, der Neun-Drachen-Fluss.



*Die Natur ist so mächtig,
dass sie alles überwuchert:
Ta Prohm, der „Dschungel-
tempel“ in Angkor*

unsere Schiff hat keine Galionsfigur, aber es gibt eine heimliche Königin an Bord. Sie ist 26, attraktiv und wird von vielen bewundert. Tagsüber trägt Iny einen grauen Hosenanzug und sieht aus wie eine Business-Frau. Abends führt sie ein wunderschönes Kleid nach dem anderen vor, lang, eng, traditionell geschnitten. Iny kümmert sich um die Passagiere und spricht gut Englisch, sie hat es, sagt sie, auf der Universität in Saigon gelernt. Ihre Eltern sind Bauern im Mekong-Delta und stolz auf ihre Tochter, die einen guten Job hat. Jeden Abend, vor dem Essen, nimmt Iny ein Mikro in die Hand und erklärt die Highlights des nächsten Tages, etwa eine Tour zu Vietnams Blumenstadt Sa Dec mit ihren vielen Gewächs-

häusern und Bonsai-Plantagen. Zwischendurch garniert Iny ihre Ausführungen mit kleinen Scherzen und setzt ihre Ich-weiß-dass-ich-verdammt-hübsch-bin-Miene auf. Landgang. Nach einer längeren Etappe auf dem Fluss legen wir in Chau Doc an, kurz vor der kambodschanischen Grenze. Boote wuseln im Hafengebäck herum, beladen mit Bananen, Wassermelonen, Kokosnüssen. Auf schwimmenden Häusern hängt draußen auf der Leine die Wäsche, Kinder springen lachend ins Wasser. Ich mache mich selbständig, möchte einmal ohne Programm sein, das Land auf mich zukommen lassen. Zu Fuß gehe ich ins Zentrum der Stadt und werde gleich belagert: Taxi? Motorrad? Fahrrad-Rikscha? Führer? Eine Traube von jungen Männern, ich muss mich schnell entscheiden, sonst werden es immer mehr. Ich nehme eine Fahrrad-Rikscha, der Fahrer ist sehr jung und heißt Thang, drei Euro kostet die Fahrt zum sechs Kilometer entfernten Berg Nui Sam, hin und zurück. Ein anderer Mann fragt, ob er mich als Führer begleiten darf. Schon hat er sich neben mich gesetzt – „my name is Phan“.

am Fuß des Nui Sam halten wir, überall bunte Tempel mit Buddha-Statuen, manche von kitschigem psychedelischem Licht erhellt. Es riecht nach Räucherstäbchen, Familien bringen Opfergaben, Hühner, Eier, ein Mann trägt auf einem Tablett ein geröstetes Schwein, die Familie folgt ihm. Mit den Opfergaben bitten sie Buddha um ein günstiges Schicksal, ein Schwein ist ein großes Opfer, manche mieten es aber nur für Zeit des Opferrituals, das spare Geld, erklärt Phan, in der Nähe der Tempel gibt es Läden dafür – „pigs for rent“. Der Nui Sam ist 260 Meter hoch, man kann ein Motorradtaxi mieten – oder über viele Stufen zu Fuß gehen. Ich möchte gehen, trotz der Hitze, Phan trottet unwillig hinter mir her. Zu beiden Seiten der Treppe finden sich kleine Schreine und immer wieder Cafés mit bunten Hängematten. Phan streikt irgendwann und setzt sich in ein Café. Ich gehe weiter, schwitze, aber der Blick auf die Ebene mit riesigen Reisfeldern wird zum Gipfel hin immer schöner. Auf dem Rückweg lege ich mich in eine Hängematte, trinke ein Bier, knabberne ein paar Cashewnüsse, baumele zwischen Palmen zur Linken und



Ein Leben auf dem Wasser: Viele Familien in Vietnam wohnen in schwimmenden Dörfern

Reisfeldern zur Rechten. Ein leichter Wind kommt auf, ich schlafe ein. Als ich aufwache, schaue ich erschrocken auf die Uhr. Alles gut, das Boot kann noch nicht abgefahren sein.

An der Grenze zwischen Vietnam und Kambodscha liegen wir mit unserem Schiff stundenlang fest, mitten auf dem Mekong. Ein Boot kommt angetuckert, es wirkt ziemlich abgewrackt, zwei vietnamesische Beamte steigen aus, nehmen 49 Reisepässe in Empfang und verschwinden wieder ans Ufer zur Grenzstation. Jetzt sind wir ohne Papiere. Nach einer Stunde kommen unsere Pässe zurück, dann dürfen uns die Kambodschaner ausführlich kontrollieren. Stunden vergehen, die Sonne senkt sich glührot über der Grenzstation. Ein Bauer zieht an einem Seil eine Kuh über die Grenze, nach wenigen Momenten sind sie drüben. Unser Wohnschiff dagegen rührt sich nicht von der Stelle. Kurz bevor es dunkel wird, dürfen wir endlich weiterfahren. Der Bauer mit seiner Kuh ist bestimmt schon über alle Berge.

in Phnom Penh ist die Beschaulichkeit schlagartig vorbei. Plötzlich wieder das große Gewusel: Motorräder, Autos, Gehepe, Abgase. Die Fahrer der Rad-Rikschas tragen grüne T-Shirts mit der Aufschrift „Anti-Smoke-Program“. Um die Tempelanlage Wat Phnom braust der Kreisverkehr, ein Elefant wartet geduldig auf Langnasen, die sich von ihm um den Hügel tragen lassen. „Come with me!“ Ein Mädchen steht plötzlich neben mir, sie führt mich zu einem Straßenstand, wo ihre Mutter kalte Getränke verkauft. Sieben Jahre ist sie alt, erzählt sie, nach der Schule müsse sie immer Ausländer zum Stand bringen. Natürlich kaufe ich ihr eine Cola ab, morgen solle ich wiederkommen, sagt sie und lächelt. Die Armut in Vietnam und Kambodscha hat viele Gesichter. Als ich später in die Komfortzone unseres Schiffes zurückkehre, beschleicht mich ein seltsames Gefühl – nicht das einzige Mal auf dieser Reise. Berge. Wunderschöne Berge. Seit Tagen habe ich ungeduldig auf sie gewartet. Ich gebe zu, in manchen Momenten hat mich die flache Deltalandschaft auch mal gelangweilt. Wir haben den Mekong verlassen, ein Abstecher auf den Tonle Sap, einen Nebenarm, der deutlich schmaler ist. Wir gleiten durch eine grüne Wildnis, sehen Wasserbüffel, türkisfarbene



Vögel mit roten Schnäbeln. Vor einer Kurve hupt unser Schiff in den Dschungel hinein, ein paar Vögel fliegen zwitschernd auf. Am Mittag liegen die Bergketten im Dunst, ich lasse sie nicht aus den Augen, Miriam, die Zeichenlehrerin aus Schottland, kopiert sie in ihr Skizzenbuch. „Buddha hat dich erhört“, sagt sie zu mir. Und wie heißt „danke“ auf Kambodschanisch? „Ar khun.“

In Angkor Ban, einem Dorf am Mekong, wo wir anlegen, bin ich auf eine Hochzeit eingeladen. Die Braut trägt ein türkisfarbenes Kleid, Orchideen im Haar und sehr viel Schminke im Gesicht, der Bräutigam neben ihr sieht aus wie ein Schuljunge. Ohrenbetäubend laute Musik, ein bunt geschmücktes



Prunkvolle Residenz: der Königspalast in Phnom Penh, ein wunderbarer Ort der Ruhe mitten in der Großstadt. – Hier wird vom Boot aus geerntet: Frauen arbeiten sich durch ein dichtes Wasserpflanzen-Feld. – Sieht aus wie ein schwimmendes Haus: die „Tonle Pandaw“, im Vordergrund der Markt im kambodschanischen Kampong Chnang



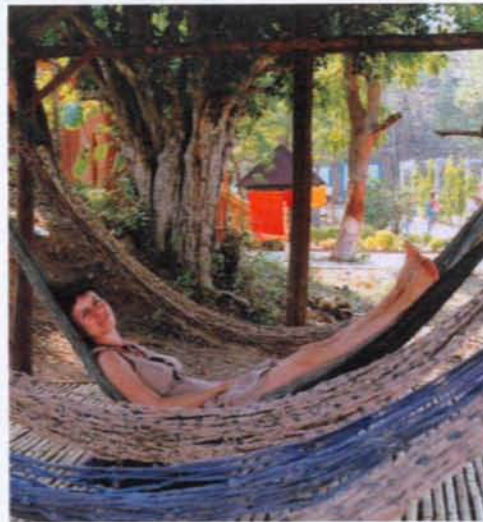
Zelt direkt am Ufer. Eigentlich wollte ich mit den anderen Passagieren das Dorf anschauen, doch ich bin vor dem Festzelt stehen geblieben, und schon hat mich das Brautpaar freundlich hineingewunken. Ich werde an einen Tisch geführt, bekomme gebratenes Huhn und Schweinefleisch und Gemüse zu essen, meine Schüssel füllt sich ständig wie von Zauberhand und mein Glas mit warmem Bier. Die Kambodschaner an meinem Tisch sind sehr jung und sehr liebenswürdig, mein Nachbar, ein Tuk-Tuk-Fahrer aus Phnom Penh, übersetzt für mich. Am Abend wird getanzt, sagt er, ich solle bleiben. Ich muss die Einladung leider ausschlagen, unser Schiff legt bald ab. Als ich mich mit vielen guten Wünschen von dem Brautpaar verabschiede, dröhnt mein Kopf von Hitze, Musik und Bier. Und gleichzeitig bin ich gerührt, dass ich, die Fremde vom Boot, die nicht einmal Zeit zum Tanzen hat, so selbstverständlich mitfeiern darf.

Cocktail Party auf der „RV Tonle Pandaw“. Es ist der letzte Abend, Iny trägt ihr schönsten Kleid, in de-

zentem Creme. Die Besatzung spendiert Sekt, wir tanzen auf dem Deck zu westlicher Popmusik. Auch einige Crew-Mitglieder lockt es aus ihrer professionellen Reserve, sie machen ausgelassen mit, und ich komme doch noch zu meinem Tanz. Am nächsten Morgen habe ich dann einen Kater. Ich lasse den karierten Baumwoll-Schal, den ich in dem Dorf Chong Koh für weniger als einen Euro gekauft habe, in meiner Kabine hängen. Wenn man etwas liegen lässt, heißt es doch, kehrt man zurück. Als ich von Bord gehe, läuft ein Steward eilig hinter mir her und überreicht mir strahlend meinen Schal.

Vier Stunden Busfahrt nach Siem Reap, einer lebhaften Stadt ganz in der Nähe der berühmten Tempel von Angkor. Einst war Angkor vermutlich die größte Stadt der Welt, mit beeindruckenden Tempeln. Sie

sind im 12. Jahrhundert und früher entstanden, zur Zeit des mächtigen Khmer-Königreichs, heute gehören sie zum Unesco-Welterbe. Angkor Wat ist die bekannteste Tempelanlage, knapp zwei Quadratkilometer groß, die Türme sehen von Weitem aus wie Maiskolben. Aus Sandstein gebaut, schlicht, wunderschön, ein starker Kontrast zu den modernen buddhistischen Tempeln, die oft kreisend bunt sind. Nach wie vor wird darüber gestritten, welche Bedeutung Angkor Wat hatte, Heiligtümer für die Götter oder Grabstätte des Königs.



Abhängen im Schatten: unsere Autorin Franziska Wolffheim in einem der vielen Cafés am Wegesrand

REISE-SERVICE

Die **Kreuzfahrt** auf dem Mekong dauert acht Tage und kann über Lotus Travel gebucht werden: Baaderstraße 3, 80469 München, Tel. 089/202 08 99-0, Fax 202 08 99 29, www.lotus-travel.com. **Beste Reisezeit** ist November bis März. Preis in dieser Zeit in der Doppelkabine im Unterdeck pro Person ab ca. 1564 Euro (inkl. Vollpension, Besichtigungen, Transfers). Wer sich für die **Tempel von Angkor** etwas Zeit nehmen möchte, kann zum Beispiel in Siem Reap im „Raffles Grand Hotel d'Angkor“ unterkommen: luxuriöses Haus mit nostalgischem Charme und schöner Gartenanlage, großer Pool, tolles Frühstücks-Buffer. Über Lotus Travel buchbar. **Zur Einstimmung** Marguerite Duras' Klassiker „Der Liebhaber“, ein hinreißender Roman um die Liebesbeziehung einer jungen Französin zu einem reichen Chinesen (7 Euro, Suhrkamp TB). – „Mekong. Der Fluss und seine Menschen“, aufwändiger Bildband mit großartigen Fotos von Lâm Duc Hiên (39,90 Euro, Frederking & Thaler). – „Zeit für den Mekong“, über Flusskreuzfahrten durch Laos und Kambodscha mit vielen Informationen (29,90 Euro, Bruckmann Verlag). – „Die Schätze von Angkor“, spezieller Reiseführer über die riesige alte Stadt in Kambodscha (29,95 Euro, National Geographic).

miteinem Leih-Fahrrad fahre ich durch die Anlage, ein riesiger Park mit alten Bäumen, Alleen und breiten Kanälen. Mönche in orangefarbenen Gewändern schlendern vorbei, verharren eine Weile vor Schreinen zum Beten.

Bei einem Tempel fühle ich mich wie im Urwald: Ta Prohm, halb verfallen, mit Absicht nur zum Teil restauriert, damit die Besucher begreifen, in welchem Zustand er im 19. Jahrhundert gefunden worden war. An manchen Stellen ist der Tempel völlig überwuchert, wie große Schlingpflanzen umklammern die Baumwurzeln die Mauern. Wenn man länger schaut, könnte man sie für Schlangen oder Drachen halten, die den Stein würgen wollen. In die Mauern sind anmutige Tänzerinnen gemeißelt, mal lugt zwischen zwei Steinen ein Frauenkopf hervor. Ich könnte stundenlang bleiben und dem stummen Kampf zwischen Stein und Dschungel zuschauen.

Abends im Hotelzimmer ist alles ungewohnt: keine Kojen, sondern ein breites Bett, nicht ein winziges Fenster, sondern Panoramablick auf den Pool. Mir fehlt das Brummen des Schiffsmotors, der auf meiner Reise zum perfekten Einschlaf-Sound geworden ist. Und der Mond über dem Mekong. Sollte ich jemals als Hund wieder geboren werden, würde ich ihn bestimmt anbellern. □