

ZURÜCK ZUR FREUDE

Wie mein Pferd
mir zeigt, wer
ich wirklich bin



ANNICA HANSEN

ANNICA HANSEN

ZURÜCK ZUR FREUDE



Annica Hansen ist Moderatorin und Unternehmerin. Sie war lange im deutschen TV zu sehen, bevor sie ihren Lebenstraum vom eigenen Hof wahr machte. Hier lebt sie heute mit vielen Tieren und ihren Pferden. Auf Social Media berichtet sie über ihren Alltag als Pferdemensch, Hofbesitzerin und Reiterin. Sie zeigt, dass Pferde viel mehr als Sportpartner sind, und wie viel wir von ihnen lernen können.

ANNICA HANSEN

ZURÜCK ZUR FREUDE

Wie mein Pferd
mir zeigt, wer ich
wirklich bin



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an:

Edition Michael Fischer GmbH

Kistlerhofstr. 70

81379 München

kontakt@emf-verlag.de

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2026

© 2026 Edition Michael Fischer GmbH

Cover, Layout & Satz: Carolin Mayer

Textredaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Bildnachweis: Coverfoto: Clara Wichmann. Bildteil: S. 1 Fotos: privat, S. 2 privat (o.), Alexandra Evang (u.); S.3 privat; S. 4 Sonja Brandofsky (o.), Holger Schupp (M.), Frauke Weiß (u.); S. 5 Jens Bongs (o.), Jens Bongs (u.); S. 6 Ann Weitz (o.), privat (M.), privat (u.); S. 7 Clara Wichmann (o.), privat (M.) S. 8 privat (o.), Clara Wichmann (u.).

Alle Schmuckelemente: shutterstock

ISBN 978-3-7459-3359-8

www.emf-verlag.de

**Für Opa Herbert, Demokrat & Canto.
Ich wünschte, ich könnte euch
zeigen, was für ein Pferdemensch
ich geworden bin.**

In diesem Buch habe ich auf Genderzeichen verzichtet, weil ich möchte, dass sich der Text leicht lesen lässt. Bei allem Wunsch nach Lesbarkeit liegt mir noch mehr am Herzen, dass sich wirklich niemand ausgeschlossen fühlt. Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, in all ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit. Ich hoffe, du fühlst dich angesprochen. Denn genau das bist du.

INHALT

Prolog	9
---------------------	----------

Kapitel 1

Rock Bottom	15
--------------------------	-----------

Kapitel 2

Das Chamäleon	41
----------------------------	-----------

Kapitel 3

Alles anders machen?	61
-----------------------------------	-----------

Kapitel 4

Werte	105
--------------------	------------

Kapitel 5

Zu neuen Ufern	149
-----------------------------	------------

Kapitel 6

Frühling.....	167
----------------------	------------

Kapitel 7

Freude	185
---------------------	------------

Epilog.....	217
--------------------	------------

Blühzeit	221
-----------------------	------------

Glossar	224
----------------------	------------

Danke.....	237
-------------------	------------

**„Vielleicht beginnt echte Freiheit
genau da, wo du aufhörst, an dem
festzuhalten, was du immer
sein wolltest.“**

PROLOG

Der Morgen liegt noch still über den Bäumen, als ich mit Cobie durch unser Hoftor gehe und Richtung Wald abbiege. Die Sonne ist gerade erst aufgegangen, es hängt noch Nebel über den Feldern, und die Luft fühlt sich kühl und angenehm klar an. Ich atme langsam und tief ein und genieße die frische Luft. Cobie läuft in entspanntem Schritt neben mir. Ihr Hals ist lang und sie wirkt, als würde sie schlendern. Nichts erinnert an das aufgedrehte und angespannte Pferd von früher, das sich von jedem Geräusch aus der Fassung bringen ließ.

Wir spazieren noch die letzten Meter der Straße hinunter, die uns vom Wald trennen. Mir geht durch den Kopf, was für ein Privileg es ist, hier zu leben, und wie lange ich die Möglichkeiten ungenutzt habe liegen lassen, weil ich so viel

Angst hatte – aber ich verscheuche den Gedanken schnell wieder. Früher war früher. Heute ist heute. *Day by day. Step by step.* Das war mein Motto der letzten Jahre, als mir klar wurde, wie groß der Berg war, der vor mir lag und den es zu bewältigen galt.

Während wir in den Wald hineinlaufen und der ätherische Duft der Nadelbäume uns umgibt, lausche ich den Vögeln, die ihr Morgenlied singen. Äste knacken unter Cobies Hufen. Ansonsten ist alles um uns herum still. Ich liebe diese einsamen Sommermorgen, an denen es früh hell wird und man losreiten kann, während die ganze Welt noch schläft. Wie schön, dass wir wach geworden sind!, denke ich. Cobie neben mir atmet tief durch und horcht mit mir in die Morgendämmerung herein.

Als wir den Holzstapel erreichen, der dort immer schon lag und wohl auch immer liegen wird, schaut sie aufmerksam hin und wartet, ob ich stehen bleiben und aufsteigen möchte. So viele Male haben wir das hier in den letzten Jahren geübt. Der Stapel macht ihr keine Sorge mehr. Genauso wenig wie die Tatsache, dass ich auf die Baumstämme klettere, um nach zehn Minuten Fußmarsch aufzusteigen. Auf meine Frage dreht sie sich in meine Richtung und tritt nah genug an die Stämme heran, dass ich aufsitzen kann. Auch das ist inzwischen zu einer ruhigen Selbstverständlichkeit für uns geworden. Ich frage, sie antwortet. Sie fragt, ich antworte.

Kein Zwingen oder Festhalten von meiner Seite. Kein nervöses Ausweichen oder Sorge auf ihrer Seite. Ist das jenes Vertrauen, das ich so lange vermisst habe?

Sanft schwinde ich mich in den Sattel, und sie wartet, bis ich mich sortiert habe. Ich warte darauf, dass sie durchatmet, lege

meine Hand auf ihren warmen Hals und gebe ihr das Signal zum Losgehen.

Ich spüre ihren geschmeidigen Schritt unter mir. Sie ist vollkommen entspannt, aber neugierig und motiviert, als ich sie Richtung Heide lenke. Wie oft habe ich davon geträumt!

Plötzlich kreuzt ein Reh unseren Weg. Ich zucke zusammen, aber Cobie bleibt nur kurz stehen, nimmt es wahr und geht weiter. Ich atme einmal tief durch. Es ist selten geworden, dass meine alten Gefühle noch anklopfen. „Das schauen wir uns noch mal an“, murmele ich grinsend in Richtung meines eigenen Nervensystems.

Nicht nur Cobie hat sich verändert. Auch ich bin eine andere geworden. Und so lasse ich das Reh hinter mir, wie ich es mit der früheren Annica getan habe, und hole meinen Fokus wieder ins Hier und Jetzt, wo Cobie die ganze Zeit schon ist.

Auch wenn ich den Morgen ewig so verschlendern könnte, beschließe ich anzutrablen. Am halblangen Zügel trabt Cobie locker unter mir los. Ich höre ihr rhythmisches Atmen, fühle ihre gleichmäßigen Tritte unter mir. Sie schnaubt leise, und ich freue mich über den sanften Zügelkontakt, der ihrem Hals Dehnung erlaubt. Während sie ihren Rücken aufspannt, finden wir unseren Rhythmus. Dieses Gefühl! Wie konnte ich jemals anders reiten? Wie konnte so viel Zwang und Wegschauen früher normal für mich sein?

Ein Lächeln breitet sich auf meinem Gesicht aus, und ich nehme die Zügel in eine Hand, um Cobie sanft über den Hals und ihr warmes, weiches Fell zu streichen. Ihr vertrauter Duft steigt mir in die Nase, als ich mich vorbeuge und mein Gesicht kurz in ihre Mähne drücke. Als wir um die Ecke biegen und sich vor uns der breite Sandweg öffnet, spitzt sie ihre Ohren. Aber es

ist nicht diese schreckhafte Aufmerksamkeit wie früher, wo sie allzeit bereit für die nächste Flucht war. Es ist ein neugieriges Ohrenspitzen. Sie nimmt die Holzstapel wahr, die Bank, die verlassen am Wegesrand steht und auf Spaziergänger am Vormittag wartet, und auch den Baumstamm, der als Geländesprung dient. Ich fühle in uns hinein. Aber mehr als die Stille des Morgens ist da nicht. Keine Skepsis bei ihr, keine Angst bei mir. Weder die alte Cobie noch die alte Annica sind auf diesem Ausritt mit dabei. Mein Bauch ist ganz ruhig, und wenn ich eins gelernt habe, dann, dass ich diesem Gefühl trauen darf.

Cobie trabt etwas flotter, als wollte sie mich aus meinen Gedankenspielen holen und vorschlagen, diesen wundervollen Morgen noch mehr zu genießen. Und so schließe ich kurz meine Waden und schnalze leise. Die Zügel halte ich immer noch locker in einer Hand, die andere liegt an ihrem Hals, als würde mich diese Berührung erden und mit all dem verbinden, was wir geworden sind, um alles Alte hinter uns zu lassen. Heute ist eine andere Zeit.

Cobie springt in einen rhythmischen, losgelassenen Galopp. Ich nehme die Zügel wieder locker in beide Hände, und wir galoppieren den leicht ansteigenden Sandweg entlang. Ich spüre ihre Kraft, höre das Geräusch ihrer Hufe auf dem festen Sandboden, nehme das Gleichmaß ihres Galoppsprungs wahr, während ihr Ohr immer wieder zu mir hinhört, als wollte sie die Lage checken und fragen, ob alles okay ist. Ja, das ist es. Mehr denn je. Wir werden etwas schneller, ich stelle mich in die Bügel. Wir fliegen. Zusammen als Einheit und doch freier, als wir es je waren.

Als wir den Geländesprung passieren, weiß ich, dass wir auch den bald wieder mitnehmen werden, und spüre ein Kribbeln in

meinem Bauch, das bis zu meinem Herzen reicht. Cobie schnaubt abermals, und mir läuft eine Träne über die Wange. Vom Wind, hätte ich früher behauptet. Aber wir alle wissen, dass das nicht stimmt.

Als wir nach einigen Hundert Metern langsam durchparieren und Cobie erst in den Trab und dann in den Schritt fällt, fühle ich mich absolut klar. Das letzte Stück eines Puzzles fällt an seinen richtigen Platz: Was ich da spüre, ist das Gefühl, das ich als kleines Mädchen bei den Pferden hatte. Warm, voller Vertrauen und Freundschaft. Voller Mut und Abenteuerlust und gleichzeitig so unendlich sanft, fürsorglich und liebevoll. Ich steige ab, beschließe, den Rest unseres Weges Seite an Seite mit Cobie zu gehen. Und als ich ihr sanft über die Nase streiche, bevor wir weiterlaufen, weiß ich, dass es die Freude ist, die ich wiedergefunden habe.

Kapitel 1

ROCK BOTTOM

Das alles ist eine vollkommene Katastrophe! Es fühlt sich an, als hätte mir jemand mit einem festen Ruck ein Pflaster abgezogen. Leider nicht von einer kleinen Schürfwunde, sondern von mir im Ganzen und von meinem Leben. Von dem, was ich irgendwie immer geglaubt habe. Oder mir vielleicht auch habe einreden lassen. Aber man lebt eben das Leben, das man lebt.

Die Worte in meinem Kopf sind plötzlich nicht mehr zu überhören. Nicht mehr zu übersehen. In Neonbuchstaben in grellstem Pink steht es da geschrieben: Vollkommene Katastrophe. Der Untertitel dazu spricht nicht weniger deutliche Worte: So kann es nicht weitergehen. Ich will das alles nicht mehr. Ich hasse es. Was tue ich hier eigentlich! Was für ein unfassbar großer Scheißhaufen.

Das alles läuft wie in Zeitlupe in meinem Kopf ab, während ich im leichten Nieselregen stehe und meine Stute Cobie anstare, die sichtlich unglücklich vor mir steht. Ein wunderschönes Pferd. Und gleichzeitig ein Schatten ihrer selbst. Abgesehen davon, dass sie deutlich zu viel Speck auf den Rippen hat, wirkt sie angespannt. Körperlich wie psychisch. Ich sehe ihr angespanntes Maul. Ihr unzufriedenes Schweifschlagen. Und ich fühle mich genauso.

Abwartend wirkt sie. So als würde sie versuchen zu verstehen, was ich als Nächstes von ihr möchte.

Bevor sich jemandem die Frage stellt: Ich habe ihr nie etwas Schlimmes angetan. Ebenso wenig wie meinen anderen Pferden. Aber anscheinend habe ich doch genug falsch gemacht, dass sie nun in diesem Zustand vor mir steht. Ein Zustand, der viele nicht einmal aufschrecken würde, denn allzu vielen Pferden geht es so. Schaut man landauf, landab in die verschiedensten Ställe, dann sieht man viele Pferde, denen es deutlich besser gehen könnte. Pferde, die nicht artgerecht gehalten werden. Pferde, die deutliche Baustellen haben und trotzdem geritten werden. Pferde, die krank geschont werden, weil ihre Menschen zu wenig wissen.

Und ich, ich gehöre zu diesen Menschen. Ich bin eine, die es immer gut machen wollte. Die schon von klein auf Pferde mehr liebte als alles andere. Die es kaum glauben konnte, als sich mit Mitte zwanzig endlich der Traum vom eigenen Pferd erfüllt hat. Und die es trotzdem irgendwie verbockt hat.

Ich dachte, hier auf meinem eigenen Hof, den ich mir gekauft habe, um meinen Pferden ein besseres Leben zu bieten, erfüllt sich all das, was ich mir als kleines Mädchen gewünscht habe. Und stattdessen kommt es mir in diesem Moment, mitten im Winter,

während ich durchnässt und frierend dastehe, so vor, als stünde ich mitten in meinem persönlich gestalteten Albtraum.

Im letzten Monat ist eins der beiden Pferde ausgezogen, die mir zur Verfügung gestellt wurden. Allein der Begriff jagt mir Schauer über den Rücken. Zur Verfügung. Wofür? Um sie zu nutzen. Um mit ihnen sportlich erfolgreich zu sein? Um sie im Sport zu reiten? Genau das, was ich mir in manchen Momenten so sehr gewünscht habe. Dazugehören. Mit mehreren Pferden zum Turnier fahren. Erfolgreich sein. Einen Pferde-LKW fahren. Und Schleifen sammeln. Ein Leben, das mir als kleines Mädchen unerreichbar schien und von dem ich jahrelang geträumt habe, war plötzlich meine Realität. Und das, obwohl ich nicht aus einer Reiterfamilie stamme. Obwohl ich absolut gar nicht mit dem goldenen Löffel im Mund geboren wurde, habe ich es mir durch harte Arbeit und meine Selbstständigkeit ermöglicht, in dieser Welt anzukommen. Nicht in sportlich hohen Klassen. Aber im gediegenen Amateur-Pferdesport. Erfolgreich bis Klasse L bin ich selber geritten. Und durch meinen Job als Moderatorin war ich ein gerne gesehener Gast auf den Pferdesportveranstaltungen, die man so besuchte. Ich moderierte schon jahrelang den CHIO Aachen, war auf vielen Events und Messen. Man kannte sich, und ich war mittendrin im Pferdesport-Zirkus.

Da, wo ich gefühlt immer sein wollte.

Während all das vor meinem inneren Auge abläuft, wird mir klar, dass ich den ersten zaghaften Schritt schon mit Auszug des ersten Pferdes gemacht habe. Und dass sich jetzt im Nieselregen dieses Wintertages plötzlich sehr laut die Frage stellt, was für ein Pferdensch ich denn nun sein möchte. Vielleicht

sogar, was für ein Mensch ich grundsätzlich sein will. Was für ein Leben ich eigentlich führen mag und wie es sein kann, dass ich so vieles, was mir gefühlt wichtig ist, nicht komplett lebe. Allem voran aber: wie ich mit diesem wunderbaren Wesen vor mir unsere Zukunft gestalten werde.

Und um an diesem Punkt von Beginn an ehrlich mit euch zu sein: Ich hatte absolut keine Ahnung!

Während mir immer mehr Tränen über die Wangen fließen, spüre ich vor allem eins: große, tiefe Verzweiflung und fast erzwungenes Loslassen, weil es so einfach nicht weitergehen kann.

Rock bottom mag ein unangenehmer Ort sein. Aber es war schon immer ein Zustand, in dem ich unfassbar viel Hoffnung gefunden habe. Denn ist man ganz unten, weiß man nicht weiter, ist die Verzweiflung am allergrößten, dann kann es doch eigentlich nur wieder bergauf gehen, oder? Dann kann man Pläne schmieden. Sich neu erfinden. Sich überlegen, was man überhaupt möchte.

So wurde dieser Moment nicht nur der Startschuss für ein ganz neues Abenteuer mit den Pferden, sondern auch der Moment, an dem ich, ohne es zu wissen, beschloss, dass ich mein gesamtes Leben noch mal umkrepeln wollte.

Bis ich das komplett verstand, sollten noch viele Tage ins Land ziehen und viele Tränen meine Wangen runterrollen. Denn auch wenn ich rückblickend sehr milde auf diesen Moment schaue, so erinnere ich mich noch genau, wie verzweifelt und verloren ich mich fühlte. Voller Sorge, voller Furcht, voller Ungewissheit, aber auch mit einem kleinen Funken Hoffnung und dem klitzekleinen Vorgeschmack, wie sich Freiheit anfühlen könnte.

Aber um all das wirklich verstehen zu können, beginnen wir vielleicht am besten ganz vorne.

Man kann nicht ständig das Gleiche tun und einen anderen Ausgang erwarten

Spulen wir einfach noch mal einige Jahre zurück. Wie viele, ist eigentlich egal, denn auch wenn es immer wieder Anzeichen gab, die ich hätte bemerken können, und auch wenn sich sicherlich hier und da negative Meilensteine finden ließen, war der Weg zum gerade beschriebenen Moment nicht wirklich dramatisch. Rückblickend kann ich auf vieles mit dem Finger zeigen und mit den Augen rollen, aber das wäre mir selbst gegenüber nicht fair. Denn wie schon gesagt: Ich habe meine Pferde immer geliebt. Und wie so viele war ich der absolut festen Überzeugung, Dinge richtig, richtig gut zu machen. Vielleicht grinst jetzt die eine oder andere, denn bekanntlich beginnt genau da ja schon das Problem. Schlau ist der, der weiß, dass er nichts weiß. Oder wie geht dieses Zitat, das in jedem dritten Persönlichkeitsentwicklungskalender steht? Es mag sich vielleicht nach Klischee lesen, es ist aber gleichzeitig verdammt viel dran.

Irgendwann hatte ich mal meine Reitabzeichen gemacht. Das sind Prüfungen, die man ablegt, um auf Turnieren starten zu dürfen. Man legt je eine Prüfung in der Dressur, dem Springen und der Theorie ab. Dreimal darfst du raten, worauf keiner Lust hatte. Dabei hätte ich schon da viel mitnehmen und verstehen können, wenn ich mehr von dem, was ich stumpf auswendig lernte, wirklich verstanden hätte. Doch weder die Teilnehmenden noch die Ausrichtenden legten riesigen Wert auf die Theorie. Vor allem von den Teilnehmern wurden die Theoriestunden vor den Prüfungen als notwendiges Übel gesehen. Wir alle wollten reiten. Wir wollten weiße Turnierreithosen anziehen und den

Großen des Sports nacheifern. Sich damit zu befassen, wie ein Pferdekörper funktioniert und dass es einige ziemlich entscheidende Faktoren gibt, damit ein Pferd uns verschleißarm durch die Gegend tragen kann, stand weder bei mir noch bei den anderen Kursteilnehmer auf der Prio-Liste. Und das liegt sicher nicht daran, dass wir alle empathielos waren. Im Gegenteil: Ich denke, die allermeisten würden unterschreiben, dass uns die Pferde mehr als wichtig waren. Aber aus einem mir immer noch nicht einleuchtenden Grund klickte dieser Schalter bei keinem oder zumindest nur den allerwenigsten. Bei mir klickte er jedenfalls nicht. Weder bei besagten Lehrgängen noch beim Lesen der Pferdebücher, die ich als junges Mädchen verschlang, noch im Kontakt mit den unterschiedlichsten Trainerinnen und Trainern. Die Gretchenfrage, die sich mir bis heute stellt, lautet: Was wäre nötig, um dieses Aha-Erlebnis zu generieren, das klarmacht, wie ein Pferd ehrlich tragen kann.

Ein Pferd hat einen Rücken, also kann man einen Sattel drauflegen und reiten. So weit die ziemlich einfache Sichtweise, die uns alle damals verband und die auch heute noch landauf, landab abgenickt wird. Es werden auch Sättel auf schmerzende Rücken gelegt, ohne dass dies immens große oder überhaupt irgendwelche Schuldgefühle auslöst. Irgendwie scheint das Schmerzempfinden, die Sensibilität und Empfindsamkeit unserer Pferde ein blinder Fleck zu sein, dem das Interesse an deren Nutzung gegenübersteht. Diese Tatsache kann ich aus heutiger Sicht nicht mehr schönreden.

Pferde. So wundervolle, kluge Tiere, die uns in so vielem tolle Partner sein können. Sie können unser Potenzial zur Weiterentwicklung hervorlocken und uns so fantastisch spiegeln,

dass man ihnen eigentlich ein Therapeutenhonorar zahlen müsste, wären sie nicht mehr an Karotten interessiert. Und doch schrumpfen sie im Licht unserer Interessen als Mensch, unseres Egos und unserer Wünsche zu etwas zusammen, was ihnen einfach nicht gerecht wird.

Aber zurück zum Reitabzeichenlehrgang. Wir wollten reiten. Dass es unendlich viele andere Möglichkeiten gibt, sich mit dem Pferd zu beschäftigen, kam uns genauso wenig in den Sinn wie die Chance, uns mehr Wissen anzueignen. Wir ritten alle. Manche besser, manche schlechter. Wir ritten auf unseren Pferden rum, und diese wundervollen Tiere machten, manche besser, manche schlechter, mit und ertrugen uns. Wobei *ertragen* exakt die richtige Wortwahl ist. Denn ehrlich tragen, das taten sie weder sich noch uns. Zum Dank dafür gab es meist ein selbst zusammengemengertes Mash und haufenweise Äpfel und Karotten. Die Pferde machten den Deal mit. Schaut man auf die so komplex gewordene Reiterwelt heute, dann waren das fast beneidenswert einfache Zeiten. Sorglos. Wir wussten ja nicht mal, dass wir unseren Pferden schadeten! Vielleicht waren die Pferde von damals aber auch deutlich robuster als die Ergebnisse der heutigen Sportpferdezucht, wo gefühlt jeder Reiter für seine Fähigkeiten komplett übermotorisiert ist oder schlichtweg nicht die Zeit oder Geduld hat, sich mit dem immer sensibler gewordenen Partner Pferd auseinanderzusetzen. Diesen soliden Pferdefreund, den viele, mich eingeschlossen, bräuchten, gibt es kaum noch. Obwohl, kleiner Spoiler, ich tatsächlich einen gefunden habe. Aber dazu später.

Aus heutiger Sicht war das, was wir früher gemacht haben, fast fahrlässig. Aber ja, es waren eben einfach andere Zeiten.

Und vielleicht muss man auch wirklich erst vor seinem nicht mehr funktionierenden Pferd stehen, um zu sehen, wie wichtig manche Dinge sind. Ich feiere alle, die den pferdigen Schlag ins Gesicht nicht brauchen und von selber drauf kommen, sich Wissen anzueignen. Alle, die vielleicht schon in jungen Jahren durch glückliche Fügung an die richtigen Menschen oder in die richtigen Situationen kommen. Oder schlichtweg Glück haben. So wie sich manchmal einfach Dinge ergeben. Ich wünschte, für mich hätten sich die Dinge früher ergeben.

Mir war dieser helle Moment leider nicht vergönnt. Ich hab den Karren über Jahre langsam, aber sicher erst mal in den Dreck gefahren. Wobei ich insofern froh darüber bin, als ich heute haufenweise Material für dieses Buch habe und es als Mission sehe, meinen Wandel und die Möglichkeiten, die er mit sich bringt, in die Welt zu tragen. Diesmal nicht, um mein eigenes Ego zu pushen, sondern schlicht für die Pferde. Weil sie es verdient haben, dass wir bessere Pferdemenschen werden. Und vielleicht haben wir es auch verdient, die Lektionen zu lernen, denen wir auf dem Weg dorthin begegnen. Denn was sich vor allem hart und zäh anhört, ist eigentlich eine ganz besondere Reise zu sich selber.

Wölbchen

Wölbchen war mein erstes eigenes Pferd. Sie war und ist der erfüllte Mädchentraum für mich. Ich übernahm sie nach einem Jahr als ihre Reitbeteiligung und kam damit relativ ungeplant mit Mitte zwanzig zu meinem ersten Pferd. Ich liebte sie heiß und innig. Sie war neun Jahre alt. Sie war sehr eigen. Ich wollte Großes mit ihr erreichen. Mit mittelmäßigem Reitschul- und

Reitbeteiligungswissen, aber dafür mit einem ordentlich großen Ego ausgestattet, bin ich in das Abenteuer eigenes Pferd gestartet. *Learning by doing* könnte man es nennen. Ich konnte gedanklich sämtliche Lektionen der höheren Klasse reiten, und Springen stand ganz oben auf meiner Wunschliste. Die Realität sah so aus, dass ich natürlich auf einem Pferd sitzen konnte; feines Reiten sah allerdings anders aus. Wölbchen ertrug mich. Ich liebte sie. Auf eine ganz unschuldige Weise, denn trotz aller Themen, die aufkamen, hatte ich keine Ahnung, dass es auch anders sein konnte. Ohne den Vergleich, dass Dinge harmonischer laufen konnten oder man manches auch gar anders tun könnte, tat ich das, was ich kannte und konnte. Kopierte, was ich bei anderen sah. Und hatte keine Störgefühle, nicht zuletzt, weil es Social Media noch gar nicht in diesem Ausmaß wie heute gab. Man lebte in seiner heilen unheilen Welt und machte, wie man meinte.

Ich erinnere mich an eine Phase mit Wölbchen. Eigentlich kein großes Problem, aber eins, das sich hartnäckig einschlich und mich durchaus störte. Denn dieses Problem tauchte über Wochen immer wieder auf, und ich bitte dich jetzt, nicht über mich zu lachen: Wölbchen wollte auf der rechten Hand einfach nicht mehr abbiegen. Also, ich meine: NICHT!

Ich war oft mit ihr auf dem Außenplatz unterwegs. Ritt sie im Schritt warm, trabte los, fing an, einfache Linien zu reiten. Wirklich nichts Besonderes. Und dann passierte es mit schöner Regelmäßigkeit: Sobald ich rechtsherum auf den Zirkel abbiegen wollte, rums, stand die Kiste. Ich wollte rechtsrum, sie zog mir die Zügel mit einem festen Rucken aus der Hand und lief nach links. Ich korrigierte, oder versuchte es zumindest. Sie biss sich auf dem Gebiss fest und stand wie angewurzelt in der

Bahn. Die Blicke anderer Menschen waren auf mich gerichtet. In meinem Kopf eine Stimme: „Die verarscht dich doch! Du musst dich einfach mal durchsetzen und ihr zeigen wer das Sagen hat.“ Stattdessen ritt ich den Rest des Training linksherum. So merkte keiner, dass hier gar nichts klappte. Also sagen wir so: Hätte man schon merken können. Aber solange die Pferde den Kopf unten hatten, was in der Reiterwelt ein gerne genommenes Anzeichen für gutes Reiten ist (Spoiler: Ist es nicht!), stand ich zumindest nicht als totaler Idiot da.

Am nächsten Tag gleiches Spiel. Sie riss den Kopf hoch, ging mal wieder gegen die Hand, wich aus, und ich wurde sauer.

Ich wurde sauer, weil ich es einfach nicht verstand. Ein Pferd *kann* doch rechtsrum laufen! Das ist doch wirklich nichts Kompliziertes! Ich wollte ja keine Piaffe oder irgendeine Lektion. Ich wollte einfach nur abbiegen und rechtsherum reiten.

Ich merkte jedenfalls, wie ich in solchen Situationen anfänglich immer fester wurde. Wie ich anfing, sie irgendwie da durchzudrücken, statt mich zu fragen, warum das gerade nicht funktioniert. Sie schlug mit dem Kopf, blieb wieder stehen, und ich saß auf ihrem Rücken und schämte mich, weil ich es nicht schaffte, sie davon zu überzeugen, rechts abzubiegen.

Und gleichzeitig kam immer wieder dieser Gedanke: Das kann doch nicht so schwer sein! Die will mich doch ärgern! Das macht sie mit Absicht.

Was mir in keinem einzigen dieser Momente in den Sinn kam, war, dass sie es vielleicht wirklich nicht konnte. Dass sie einen Grund hatte, sich so zu verhalten. Ich fand sie blöde und war verärgert. Aber ich fragte nicht eine Sekunde nach dem Wieso. Der Trainer, den ich damals hatte, versuchte mich gut auszubilden. Heute weiß ich, dass ich vieles hätte verstehen können.

Er hat viele wichtige und richtige Dinge zu mir gesagt. Aber es ist nicht angekommen. Einige Fragen, die uns in diesem Buch begleiten werden, sind die hier: *Was brauchen Menschen, um genauer hinzuschauen? Was kann der Auslöser sein? Muss der Leidensdruck wirklich so verdammt hoch sein, damit man Dinge wissen und ändern will?* Ich wünsche mir eine andere Antwort, und vielleicht finden wir die im Laufe der nächsten Kapitel gemeinsam.

Ich ritt viel linksrum in diesen Wochen. Ohne mir die wichtigen Fragen zu stellen, machte ich das, was einfacher ist. Symptombekämpfung. Linksrum reiten ging super. Problem (fast) gelöst. Heute schüttelte ich den Kopf beim Schreiben.

Vom realen Reiten hatte ich, wie man jetzt offiziell lesen kann, so viel Ahnung wie ein Elefant von Porzellanmalerei. Und ungefähr so geschickt stellte ich mich bei vielen Dingen auch an. Während ich das aufschreibe, tut mir der arme Elefant, der für dieses Beispiel herhalten muss, ein wenig leid. Mit mir selber habe ich hingegen wenig Mitleid. Gleichzeitig möchte ich auch nicht zu hart mit der Annica von damals ins Gericht gehen. Denn ich machte es ehrlich gesagt auch nicht schlechter als viele andere, die ich täglich reiten sah.

Man machte Dinge eben so. Schaute sich manches ab, fumelte sich den Rest selber zusammen. Und bekam man vielleicht sogar ab und zu eine Schleife auf dem Turnier, dann hatte man die Bestätigung, dass man doch ordentlich ritt, und trainierte genauso weiter. Die Richter müssen es ja schließlich wissen.

Absolut verrückt kommt mir rückblickend übrigens auch vor, wie viel Wichtigkeit man den Turnierrichtern zuschrieb. Ich weiß,

ich weiß: Später ist man immer schlauer. Aber die Blindheit, mit der mir vor allem wichtig war, welche Note ich bekam, und es mir komplett egal schien, wie man sich dort hintrickste, bereitet mir heute noch ein mulmiges Gefühl.

Vielleicht eins, das ich damals hätte haben sollen. Hatte ich aber nicht. Und so machte ich weiter, wie ich es eben machte. Ohne viel zu reflektieren, ohne mich selbst zu hinterfragen. Manchmal genervt davon, dass Wölbchen mal wieder nicht das tat, was ich von ihr wollte. Und doch beruhigt, wenn ich sah, dass die Pferde anderer ja auch nicht machten, was sie sollten. Wir waren keine Ausnahme.

Wie gerne würde ich in Wölbchens Kopf von damals schauen! Wie oft hat sie wohl versucht zu erraten, was ich möchte? Wie oft hat sie ihre Grenzen für mich überschritten? Wie oft musste sie ignorieren, dass es ihr nicht gut ging? Wie oft hat sie trotzdem versucht, alles für mich richtig zu machen?

Während ich immer die gleichen Dinge tat und irgendwie hoffte, es käme etwas anderes als gestern dabei raus. Überraschung: Das kam es nicht.

Symptombekämpfung

Schon mit Wölbchen tauchten nach und nach immer mehr Themen auf. Wie gesagt, nichts davon hochdramatisch. Aber eben so, dass es mich doch unterschwellig störte. Denn ich hatte ja einen Plan, was ich alles erreichen wollte im Reitsport.

Probleme hin oder her, ich liebte Wölbchen keinen einzigen Tag weniger, aber ich bekam das Gefühl, dass ich mit ihr nicht erreichen könne, was ich mir wünschte. Dazu kamen wiederkehrende

Gesundheitsprobleme bei ihr. Woher die wohl kamen? Nicht von meiner Reiterei – davon war ich damals zumindest überzeugt.

Die Lösung hätte sein können, genauer hinzuschauen, mehr zu lernen, es nicht wie andere zu machen und statt Symptomen mal die Ursache der Probleme anzugehen. Das hätte mir einige Jahre gespart. Und sicher nicht nur einiges an Zeit, sondern definitiv auch Geld, Kopfzerbrechen und Tränen. Aber zum einen wäre dieses Buch dann viel zu schnell fertig geschrieben, und zum anderen brauchen wir Menschen anscheinend manchmal diese Extrarunde, um wirklich Dinge zu kapieren.

Vielleicht gab es auch einfach zu wenig Inspiration in meinem Umfeld. Während wir uns heute auf Social Media kaum vor (auch schlimmem) Input aus den unterschiedlichsten Ecken retten können, war man damals irgendwie in seinem eigenen Kopf gefangen. Ich glaube, es hätte mir gutgetan, etwas mehr über den eigenen Tellerrand schauen. Vielleicht hätte das die Geschichte in eine andere Richtung gelenkt.

Da es diese Inspiration nicht gab, war meine Lösung also die eines Golfspielers, wenn der blöde Driver den Ball immer in die falsche Richtung fliegen lässt. Böser Schläger! Ich kaufte keinen weiteren Schläger, dafür ein neues Pferd: Canto, einen wunderschönen und unfassbar braven Hengst, der heute aufgrund eines Unfalls, den keiner hätte verhindern können, nicht mehr lebt.

Damit bin ich bei einem der dunkelsten Kapitel meines Lebens mit Pferden, und ich will das hier auch gar nicht weiter ausführen. Nur so viel: Ich vermisse ihn unfassbar. Und ich wünschte, ich hätte noch mal die Chance, die Dinge, die ich damals noch nicht konnte, mit ihm besser zu machen. Er hätte die Annica von heute verdient. Und er war der Annica von damals trotz all ihrer Unzulänglichkeiten ein so treuer Begleiter!

Canto war meine Hoffnung auf mehr Erfolg in dem Sport, den ich zu lieben glaubte. Bevor das jemand falsch versteht: Ich träumte nicht von Olympia oder Ähnlichem. Aber ich wollte so gerne im Amateurbereich erfolgreich sein! Das dachte ich zumindest. Fühle ich heute noch mal in diese Jahre hinein, dann wollte ich eigentlich immer schon vor allem Freude haben. Leichtigkeit. Ich liebte es, mit meinen Pferden loszufahren, Abenteuer zu erleben, zusammen an den Start zu gehen. Aber ich hatte, seit ich denken kann, eine unterschwellige Angst. Angst zu stürzen, Angst, die Kontrolle zu verlieren. Ich fühlte mich oft unwohl im Sattel. Und daran änderte kein Coaching etwas, kein besonderes Training, keine Abhärtung, kein mentales Training. Und final auch kein Canto. Er war die Ruhe im Auge des Sturms, doch das Leben servierte mir auch mit ihm einige Lektionen, die mich hätten schütteln können. Aber es ist so einfach, immer wieder nur Symptome zu verarzten, statt endlich aufzuwachen und ehrlich hinzuschauen.

Canto verletzte sich während unserer gemeinsamen Zeit. Er erlitt einen Fesselträgerschaden, eine Sehnenverletzung an seinem Vorderbein. Diese Art der Verletzung kann durch viele Dinge ausgelöst werden. Natürlich gibt es die Möglichkeit der plötzlichen Verletzung, doch ist diese sehr viel geringer, als erzählt wird. Meist ist es ein Verschleiß, ein dauerhaftes Abbuchen vom Körperkonto des Pferdes, und irgendwann bringt dann ein Auslöser das Fass zum Überlaufen, und der Sehnenschaden wird so groß, dass er Probleme macht. Das Pferd lahmt, fällt aus, muss sich über Monate auskurieren.

Um zu verstehen, was da passiert, müssen wir einen kleinen Exkurs machen und uns den Körper des Pferdes ein bisschen

genauer ansehen. Der Pferdekörper ist in meinen Augen brillant. Auf der einen Seite geht es im natürlichen Raum Stunde um Stunde im Schritt spazieren und ist auf Futtersuche. Dabei legt das Pferd gerne mal sechzehn Kilometer am Tag in gemächlichem Tempo und mit gesenktem Kopf zurück. Auf der anderen Seite ist es als Fluchttier in der Lage, innerhalb von Millisekunden aus diesem Modus in den Zustand höchster Alarmbereitschaft zu wechseln und zu entkommen. Der gesamte Körper des Pferdes ist dabei aufgehängt, denn das Pferd hat kein Schlüsselbein. Diesen Fakt möchte ich hier noch mal nennen, denn er kann sich gar nicht weit genug verbreiten. Theoretisch wissen Pferdemenschen um diese Besonderheit. Die Bedeutung ist früher leider nicht ansatzweise so weit verbreitet gewesen. Seit einiger Zeit, insbesondere seitdem das tensegrale Training als Konzept auf dem Vormarsch ist, wird aber immer mehr darüber gesprochen. In meinen Augen rollt dieser Wissensstein. Und das ist gut so.

Um den kleinen Exkurs komplett zu machen: Der Pferderumpf ist also nicht per Knochen mit den Vorderbeinen verbunden, sondern hängt in der sogenannten thorakalen Schlinge. Stell dir das kurz mal bildlich vor. Denk dir dein Schlüsselbein weg. Ja, das gesamte. Der ganze Knochen nicht vorhanden. Wenn du magst, kannst du dich kurz in den Vierfüßlerstand begeben.

Ich kann deine Gedanken hören. Hä? Wie soll das gehen? Dann fällt mein Brustkorb doch runter, wenn kein Knochen ihn daran hindert. Herzlichen Glückwunsch: Du weißt jetzt mehr als sehr viele Pferdemenschen. Und vor allem hast du eins der größten Probleme der Reiterei verstanden. Das Pferd stabilisiert und trägt seinen Brustkorb über die genannte Muskelschlinge.

Ist diese zu wenig trainiert, schmerzhaft verspannt und nicht in Funktion, dann klemmt das Pferd als eine Option seinen Brustkorb unter anderem mit seinen Ellenbogen fest, spannt dauerhaft Muskulatur an, die eigentlich zum Bewegen gedacht ist. Meist kann es dann nicht mehr sinnvoll auf und ab schwingen und sich heben. Wie der Vorderreifen einer alten Schubkarre läuft es quasi auf platter Felge. Und so wie die Felge unter dem Gewicht leiden wird, so nehmen auch die Strukturen im Pferd durch diese Dauerbelastung Schaden. Insbesondere, wenn von hinten fleißig weitergeschoben wird. Bei der Schubkarre in Form des Menschen. Beim Pferd in Form der Hinterbeine. Die gerade in der modernen Zucht auf ordentlich *Go!* gezüchtet sind. Vorne platter Reifen, hinten Ferrari. Dieses Bild veranschaulicht es großartig.

Was für Bewegung auch auf holprigem Untergrund möglich wird, wenn man den Reifen aufpumpt bzw. den Trageapparat des Pferdes in Funktion bringt, kann man sich bildlich vorstellen. Ein Pferd, das sich gesund bewegen kann, ist wunderschön.

Mit diesem Bild erklärt sich exakt das Problem, das eine Vielzahl an Pferden hat. Egal, ob mit Schleifen dekoriert oder nicht. Egal, ob im Sport oder im Freizeitbereich. Ob sich ein Pferd tragen kann, steht und fällt mit der Funktionalität dieser Muskelschlinge. Kann es nicht mal sich selber tragen, dann ist es ein Unding, ihm unser Gewicht zusätzlich zuzumuten. Ist es in der beschriebenen Kompensationshaltung, dann kann es sich unmöglich gesund und verschleißarm bewegen. Die Strukturen, die zum Abfedern der enormen Kräfte im Trab und Galopp von der Natur genial entwickelt wurden, sind dann damit beschäftigt, die tragende Rolle zu übernehmen. Und über kurz oder lang gehen sie daran kaputt. Irgendwann reicht dann ein Loch auf der

Weide oder ein intensives Training oder ein Schlagen gegen die Boxenwand, und die ursprünglich genau dafür gedachte Sehne kann diese Belastung nicht mehr ausgleichen, weil sie mit anderen Dingen beschäftigt ist. Dann erleidet sie einen Schaden. Wie bei Canto. Exkurs Ende.

Ich hätte damals einfach auf mein Gefühl hören müssen. Ich hätte abgleichen müssen, ob sich das Training und die Bewegungen von Canto leicht und *bouncy* anfühlen. Oder ob ich drücken, dran sitzen und jeden Schritt herausreiten muss, als würde ich eine Schubkarre auf platten Reifen vor mir herwuchten. Alternativ, ob Wölbchen unter mir durchatmet oder quasi immer auf der Flucht ist. Beides Folgen besagter Kompensation. Manche Pferde blocken, andere reagieren mit Flucht. Gleiches Problem, anderes Symptom.

Aber ich fühlte nicht rein. Ich wusste ja nicht mal, wie es sich anders anfühlen *konnte*. Die Frage, ob ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt schon mal ein sich ehrlich tragendes Pferd geritten war, lasse ich mal unbeantwortet.

Ich erzähle dir diese fachlichen Details, weil sie wichtig sind. Und weil es genau solche Details sind, die unsere Pferdewelt verändern könnten, würde man sie nicht nur kennen, sondern verstehen, was sie bedeuten, und dann entsprechend handeln.

Während ich auf der einen Seite wenig Gefühl für den Körper meiner Pferde hatte, hatte ich gleichzeitig fast dauerhaft ein anderes Gefühl: ein leises, unklares Gefühl von „Etwas ist nicht stimmig“. Ich hatte es mit Wölbchen, mit Canto und mit Cobie, die mein drittes Pferd wurde, noch bevor ich Ponyhausen, meinen eigenen Hof und damit meinen absoluten Lebensraum kaufte.

Aber ich konnte dieses Gefühl zu keinem Zeitpunkt klar benennen. Es war mal stärker, wenn Dinge schief liefen. Dann wieder leiser, wenn ich vermeintlich erfolgreich war. Es fühlte sich unruhig in mir an. Also optimierte ich meine Umgebung und bekämpfte mal wieder Symptome. Ich kaufte Zusatzfuttermittel und neues Equipment. Ich griff zu Hilfszügeln, denn diese sollten doch helfen! Dass sie Pferden massiv schaden können, war mir nicht klar.

Um es dir an einem Beispiel aus dem Menschensport zu verdeutlichen: Stell dir vor, du kannst keinen *deep squad*, also keine tiefe Hocke. Dir fehlt Gelenkigkeit, Beweglichkeit in den Sprunggelenken und der Hüfte, die fehlt muskulär die Kraft, um die Position halten zu können, aber man fixiert dich einfach in ihr, und zwar mit Seilen, die keinen Positionswechsel erlauben und dich zwingen, in der tiefen Hocke zu verharren. Glaubst du, dein Körper lernt die neue Fähigkeit auf diese Weise? Oder gibt er einfach nur irgendwann in einer Struktur nach? Oder krampft? Und was tust du, wenn der Schmerz des gezwungenen und fixierten Körpers zu arg wird? Kämpfst du? Oder gibst du auf? Und wie schlimm wäre es, wenn du deine Peiniger nicht mal durch Schmerzlaute darauf aufmerksam machen könntest?

Genau das machen Hilfszügel mit Pferden. Sie sind immer ein *quick fix*, nie eine faire Lösung und sicher keine echte Ausbildung. Ich nutzte sie trotzdem. Weil es alle taten und weil ich keine Lösung für meine Probleme und Gefühle hatte.

Dazu steckte ich mir andere oder neue Ziele. Wechselte den Stall, ohne dass sich wirklich etwas änderte. Ich war in Bewegung. Aber läuft man in einem Kreis, dann ist man auch ständig auf den Füßen und kommt eben doch nicht voran.

Aus meinem Umfeld gab es immer mal wieder Anstöße. Wache Menschen, die versuchten, mir den einen oder anderen Schubs zu geben. Den ich ignorierte. Das tat ich gar nicht bewusst. Ich schüttelte es eher ab, wie ein Pferd eine lästige Fliege wegzuckt. Denn genau so kam es mir vor, wenn jemand an meiner Komfortzone kratzte: lästig.

Das ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft: Wir verändern uns nur ungern. Solange es keinen starken Leidensdruck gibt, bewegen sich die meisten von uns lieber innerhalb bekannter Grenzen. Stecken den Zeh mal ins kalte Wasser, aber mehr eben auch nicht.

Und so war es fast vorhersehbar, dass ich, während ich beruflich immer erfolgreicher wurde, mit den Pferden auf der Stelle trat und meine offensichtliche Lösung in der Anschaffung eines noch fähigeren Sportpartners suchte. Was für eine Ironie, dass ich die Baustellen meiner Pferde zu jeder Zeit recht gut benennen konnte, mich selber oder zumindest mein fehlendes Wissen, meine Art, zu trainieren und zu denken, aber nie als Hauptproblem in Betracht zog. Aber wie soll man auch wissen, dass man zu wenig weiß?

Erst mal zog jedenfalls Pferd Nummer drei ein: die wunderschöne Schimmelstute Cobie de Coeur. Laut Verkaufsanzeige ein Ferrari unter den Pferden. Also konnte es doch jetzt losgehen mit der ernst zu nehmenden Reiterei, oder?

Adios, Pferdemädchen

Es wird dich kaum überraschen, dass exakt das nicht passierte. Ich war dafür umso enttäuschter. Weil ich Pferde zu diesem

Zeitpunkt so kaufte, wie man ein Auto kauft. Okay, diese Aussage ist etwas hart mir selber gegenüber. Aber der Vergleich passt trotzdem. Denn klar, ich wollte Freundschaft und Sympathie. Aber eben auch Features. Ich dachte, bei Cobie hätte ich meine Einkaufsliste perfekt geschrieben. Und trotzdem verlief das alles nicht so wie von mir geplant.

Wobei auch hier die großen Katastrophen erst mal ausblieben. Cobie kam bei mir an, und wir lernten uns kennen. So wie alle Pferde wohnte sie im Pensionsstall. Nicht in irgendeinem. Ich wählte anerkannte Sportställe, um meine edlen Rösser unterzubringen. Und ein Stück weit tat mir das gut, denn es machte mich stolz, mir diese Unterbringung leisten zu können. Mich in diesen Kreisen zu bewegen, wo man eben nicht nur „ein Pferd hat“.

Den Preis zahlten meine Pferde. Aber dazu kommen wir später.

Cobie war, ich muss es einfach noch mal sagen, immer schon ein wunderschönes Pferd. Während alle kleinen Mädchen einen Rapphengst haben wollten, war schon meine erste große Pferdeliebe ein riesiger Schimmel. Und ich war dieser Fellfarbe im Herzen treu geblieben. Es zog also nicht nur der Ferrari für meine reiterischen Träume, sondern auch meine absolute optische Traumvorstellung von einem Pferd bei mir ein.

Und irgendwie raufte wir uns auch ganz gut zusammen. Unser erster Turnierstart wurde mit dem ersten Platz und einer 8er-Note belohnt. Für Nicht-Reiter übersetzt: eine ziemlich gute Leistung und eine Note, die nicht allzu oft vergeben wird. Die Zehn ist das bestmögliche Ergebnis. Eine 8er-Note war eine Auszeichnung, die besagte, dass man etwas konnte. Eigentlich bezog sie sich natürlich nur auf diese eine Prüfung, die wir tatsächlich ordentlich absolvierten.

Und trotzdem. Ich weiß noch, wie sich dieser Tag angefühlt hat. Denn leider war es gar nicht so wunderschön, wie ich es mir erträumt hatte. Da war nicht dieses „Endlich geht’s los“-Gefühl, sondern eher so ein unterschwelliger Druck, der mich die ganze Zeit begleitete.

Schon bevor es überhaupt richtig angefangen hatte, lief es irgendwie schief. Cobie hatte nachts ihr Eisen verloren, und ich stand da auf dem Turniergelände und war erst mal damit beschäftigt, einen Schmied zu finden. Alles war hektisch. Das Eisen musste vor dem Start wieder drauf. Und ich hatte neben dem Stress, den ich eh fühlte, den Gedanken: „Das hat jetzt noch gefehlt.“ Jetzt sollte es doch losgehen mit meinem Plan, eine erfolgreiche Reiterin zu werden!

Das Eisen wurde draufgenagelt, und ich ertappte mich bei dem Gedanken, dass es gar nicht so schlimm gewesen wäre, hätten wir keinen Schmied gefunden. Aber es sollte weitergehen. Ich hatte einfach das Gefühl, liefern zu müssen. Ich hatte dieses Pferd gekauft, ein für mich wirklich teures Pferd, und natürlich spürte ich die Blicke der Menschen im Nacken. Vielleicht nicht direkt vor Ort, aber ich wurde eigentlich immer beobachtet. Was nicht nur an meinem Job lag, sondern Teil der Reiterwelt ist. Die anderen Reiter im Stall beäugen einen immer, und die Reiterei kann oftmals ein missgünstiges Fleckchen sein. Mein Trainer schaute mir über die Schulter, denn Schüler sollen performen und nicht schlecht reiten. Ich hatte seine Sprüche von früheren Turnieren im Ohr: „Du bist halt zu dumm zum Reiten.“ – „Mit einer Reiterin wie dir kann das nichts geben.“ – „Mit so einem Bock wirst du nie gewinnen, der ist sein Futter nicht wert.“ Alles angeblich humorvoll gemeint. Ich habe nie etwas gesagt, habe mich nur leise

bei meinen Pferden entschuldigt, wenn wir es verbal wieder mal abbekamen. Dabei wollte ich doch so gerne gut sein und gelobt werden!

Auch online beobachtete man uns. Viele Menschen mit noch mehr Meinungen. Zu mir, meinen Pferden, meiner Reiterei. Druck, Druck, Druck. Überall Druck, es gut zu machen, um gemocht zu werden und meine Ziele zu erreichen, die vielleicht schon längst nicht mehr meine waren und es womöglich nie gewesen waren.

Und ich selber beäugte mich ebenfalls. Auch an diesem Tag, bei unserem ersten gemeinsamen Turnier. Ein Tag, der doch eigentlich besonders sein sollte. Aber mein Herz war nicht so leicht, wie es wirkte. Meiner Freundin, die mich begleitete, verriet ich nichts von diesen Gedanken. Ich bin felsenfest davon überzeugt, sie hätte mich nicht reiten lassen und mich gefragt, wieso ich das überhaupt mache, wenn ich mich so fühle.

In meinem Kopf war vor allem ein Gedanke: Ich muss liefern. Als ich aufsaß, war ich nicht ansatzweise im Moment oder ehrlich bei Cobie. Wir waren beide angespannt. Und während Cobie versuchte, auf dem Abreiteplatz zurechtzukommen, was ihr sichtlich schwerfiel, ignorierte ich ihre Befindlichkeiten, statt ehrlich auf sie einzugehen. Ich erinnere mich, dass ich sie noch mal an einigen Stangen schnuppern ließ, weil ich wusste, wie guckig sie manchmal war. Ich bin mir nicht sicher, wie viel ich dies für sie tat und wie viel dafür, dass die Prüfung gut lief. Ich war schon beim Ergebnis. Bei der Frage, ob es reicht, ob es gut genug ist, ob es jetzt endlich so wird, wie ich mir das immer vorgestellt habe.

Und dann funktionierte es.

Einfach so.

Cobie hatte die Aufregung vom Abreiteplatz weitestgehend abgelegt und funktionierte, so wie sie es gelernt hatte. Ich pilotierte sie durch den Parcours. Alles lief glatt, und wir gewannen.

Ich erinnere mich genau, wie unfassbar stolz ich war. So hatte ich mir das vorgestellt.

Und gleichzeitig war da dieses andere Gefühl, das mit Erleichterung so gar nichts zu tun hatte. Ein leises „Ich weiß nicht, ob ich das noch mal hinkriege. Irgendwie fühle ich mich immer noch leer. Irgendwie ist es doch nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe. Aber vielleicht müssen wir nur öfter gewinnen.“

Und dieses Gefühl sollte mich begleiten.

Während Corona noch dafür sorgte, dass es quasi keine Zuschauer bei den Turnieren gab, erlebte ich eine Reihe von tollen Turnieren mit Cobie. Wir sammelten Schleifen und erritten Platzierungen im Springen, in der Dressur und sogar in der Vielseitigkeit. Es gab erfolgreiche Turniere und welche, die man direkt vergessen konnte. Mal funktionierten wir, mal nicht. Mein Gefühl im Bauch ritt mit. Ich stürzte wiederholt. Landete auch mal krachend in einem Hindernis, während Cobie alles versuchte, um mich nicht zu erwischen, wenn ich ihr nach einem Stopp vor die Füße fiel. Sie sprang stets über mich oder wich aus.

Die Menschen hatten schnell Erklärungen dafür. Das Pferd war zu gut, ich zu schlecht. Mein Bauch erzählte leise eine andere Geschichte. Eine von Freundschaft und echter Verbindung statt Leistung um jeden Preis. Aber ich schien taub auf diesem Ohr zu sein. Denn ich liebte meine Pferde doch, und sie bekamen alles, was sie brauchten. Ja, das dachte ich wirklich.

Ich könnte diese Geschichte erzählen und außen vor lassen, dass es außerhalb der Turnierplätze definitiv mehr als nur einen Zweifel gab. Denn das Training zu Hause und das Leben mit meinem vierbeinigen Ferrari gestaltete sich längst nicht so harmonisch und einfach, wie ich es mir gewünscht hatte. Irgendwie verfestigte sich der Gedanke, dass ich nun dieses gute Pferd gekauft hatte und dass damit doch das Thema *Funktionieren* abgehakt sein müsse. Klar trainiert man. Klar lernt man neue Dinge. Aber auch wenn es sich komisch liest, ist der Gedanke dem einen oder anderen Reiter und vielleicht auch dir nicht ganz fremd: Man kauft ein Pferd einer bestimmten Ausbildungsstufe, und dann geht man irgendwie davon aus, dass es auf diesem Level auch funktioniert und „nutzbar“ ist. Ich glaube, man denkt dies nicht wirklich bewusst. Und ich hätte diese Worte damals sicher nie so ausgesprochen. Aber die Enttäuschung in mir war da, dass der Alltag mit Cobie sich nicht so leicht anfühlte, wie ich es haben wollte. Leicht nicht mal im Sinne von einfach, sondern eher in Bezug auf den Spaß, den ich hatte. Ich erinnerte mich an Zeiten, wo ich gerne bei den Pferden war. Manchmal dachte ich an mich als junges Mädchen. Wie entspannt die Zeit bei den Pferden da gewesen war! Doch ich tat diese Gedanken als romantisierte Vergangenheitsbeschönigung ab.

Denn niemand in meiner Umgebung fühlte sich so mit den Pferden. Alle wirkten angestrengt. Mal mehr, mal weniger angespannt. Es wurde immer mal laut und ruppig, wenn ein Pferd nicht funktionierte. Und ich wurde nicht nur einmal Zeugin von Szenen, die in eine noch mal ganz andere Kategorie fallen. Menschen, die Pferde anschreien, schlagen, treten, an diesen sensiblen Geschöpfen herumzerren. Allein, dass ich all dies nicht

praktizierte, gab mir das Gefühl, es besser zu machen. Machte ich wahrscheinlich auch.

Aber machte ich es wirklich *gut*? Leider kann ich diese Frage nur verneinen. Pferde wurden offiziell geliebt. Und dabei benutzt wie Sportgeräte. Was damit wiedergutmacht wurde, dass sie Wellness ohne Ende bekamen, Massagen, immer neue Futterzusätze, Spielzeuge für ihre zu kleinen Boxen und die schicksten Outfits, die sicher jedes dieser Tiere gegen fünf Stunden mehr Koppelzeit und ein artgerechteres Leben eingetauscht hätte.

Aber da war ich nun. Steckte mittendrin in diesem Zirkus. Verdrängte erstaunlich erfolgreich das schöne Pferdegefühl von früher und die Gründe, wieso ich mich mal so unsterblich in Pferde verliebt hatte, sank immer tiefer in eine kognitive Dissonanz und merkte nicht mal, was ich alles verloren hatte.

Aber um die Frage noch mal in den Raum zu werfen: Wie soll man wissen, dass man nichts weiß? Ich sah den Wald vor lauter Bäumen nicht. Und war trotzdem irgendwie zu Hause in dieser Welt. Kein riesig großer Leidensdruck. Netter zu Pferden als andere. Etwas unzufrieden vielleicht. Aber kein großes Drama. Kein echter Grund, Dinge zu verändern. Nur dieses nervige unterschwellige Gefühl, das manchmal lauter, manchmal leiser war und mir zuflüsterte, dass ich die kleine Annica von früher in Sachen Pferd ständig verriet. Denn auch wenn ich inzwischen von Dralondecke bis Glitzerschabracke alles hatte, was ich mir früher als Reitschulmädchen gewünscht hatte: Was ich nicht mehr hatte, das war diese ehrliche und echte Freude, wenn ich meinen Pferden ins Gesicht schaute. Weshalb ich lieber schnell wegschaute und überlegte, was ich ihnen Schönes kaufen konnte.