



JESSICA VON BREDOW-WERNDL

mit Ulrike Strerath-Bolz

# DAS GLÜCK DER ERDE

Was ich täglich von meinen  
wunderbaren Pferden lernen darf

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe Oktober 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

unter Mitarbeit von Ulrike Strerath-Bolz

Lektorat: Gisela Fichtl

Covergestaltung: Isabella Materne, München

Coverabbildung: Nadine Harms

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21486-2

Ich widme dieses Buch all den Pferden,  
die mich auf meinem bisherigen Weg begleitet haben.



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Prolog – Wintermorgen in Aubenhausen</b>  | <b>9</b>  |
| <br>   |           |
| <b>Die Pferde, mein Leben</b>  | <b>11</b> |
| Wie alles anfang . . . . .   | 13        |
| Mit Pferden tanzen . . . . .   | 19        |
| <br>   |           |
| <b>Gemeinsam wachsen</b>   | <b>21</b> |
| Little Girl – Spiel, Spaß und<br>zum ersten Mal Verantwortung . . . . .            | 23        |
| Nokturn – Mentale Stärke trainieren. . . . .                                       | 29        |
| Bonito – Alles ist möglich . . . . .   | 39        |
| Duchess – Titelverteidigung mit Hindernissen . . . . .                             | 45        |
| <br>   |           |
| <b>Die prägenden Lerngeschenke</b>   | <b>51</b> |
| Das Beste geben und doch loslassen . . . . .                                       | 53        |
| Renommée – die Kraft der Entscheidungen . . . . .                                  | 67        |
| Ein neues Leben . . . . .  | 79        |
| Sir Max – Liebe kennt keine Bedingung . . . . .                                    | 85        |
| Dante’s Peak – Glaube, Liebe und Hoffnung<br>vollbringen (kleine) Wunder . . . . . | 89        |
| Leistungssportlerin und Mutter –<br>den eigenen Weg gehen . . . . .                | 95        |
| Marrakesch – Herausforderungen annehmen . . . . .                                  | 107       |
| Erfolg ist schön, aber nicht alles . . . . .                                       | 113       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Aubenhäusen – Aus Liebe zum Pferd und<br/>Begeisterung für den Reitsport</b>                     | <b>115</b> |
| Der Hof abseits der Straße. . . . .   | 117        |
| Unsere Trainingsprinzipien. . . . .   | 121        |
| Team Aubi – Erfolg geht nur in der Mannschaft. . . . .  | 127        |
| Körperliche und mentale Fitness. . . . .  | 137        |
| Respekt für alle Lebewesen . . . . .  | 143        |
| <br>  |            |
| <b>Mutig sein und alles für möglich halten</b>  | <b>151</b> |
| Unee – Die Kraft der Freundschaft. . . . .  | 153        |
| Zaire – Durchhalten und Vertrauen . . . . .   | 169        |
| Dalera – Leichtigkeit und Wahrhaftigkeit . . . . .  | 177        |
| <br>  |            |
| <b>Gedanken zum Schluss – Wir leben nicht, um zu glauben,<br/>sondern um zu LERNEN (Dalai Lama)</b> | <b>193</b> |
| <br>  |            |
| <b>Epilog – Sommerabend in Aubenhäusen</b>  | <b>197</b> |
| <br>  |            |
| <b>Dank</b>   | <b>199</b> |

## Prolog – Wintermorgen in Aubenhausen

Es ist noch früh, über den Bergen ist am klaren Himmel erst ein leichter heller Schimmer zu sehen. Die Sonne wird sich wohl noch eine gute Stunde Zeit lassen. Es war eine frostige Nacht, sicher ist der Boden im Reitpark, auf den Paddocks und auf den Koppeln hart gefroren. Wir werden vorsichtig sein müssen, wenn wir mit den Pferden rausgehen.

Gerade hat der Wecker geklingelt. Mein Mann und mein Sohn schlafen noch. Halb sieben ist es, als ich mich aus dem Schlafzimmer schleiche. Das ist früh, zumal ich keine natürliche Frühaufsteherin bin. Es fällt mir jeden Tag wieder schwer, aufzustehen und die anderen schlafen zu lassen. Und so werfe ich einen kurzen sehnsüchtigen Blick zurück auf die beiden Schläfer, bevor ich die Tür öffne und den ersten Schritt in den neuen Tag mache.

So beginnt für mich fast jeder Morgen hier in Aubenhausen. Ich trinke eine Tasse warmes Zitronenwasser, gehe ins Bad, dann in unseren Yogaraum, wo ich eine kleine Übungsreihe mache und mich anschließend zu einer kurzen Meditation hinsetze. Dazu gehört auch, dass ich, wie jeden Morgen, in mein Tagebuch schreibe: Drei Dinge, für die ich dankbar bin, drei Dinge, die meinen Tag heute besonders machen werden, meine Affirmation für den Tag. Ein wenig Zeit ganz allein für mich, und Stille, die ich brauche ... Wenn ich den Yogaraum verlassen habe und im Bad fertig bin, fühle ich mich gut vorbereitet und freue mich auf den Tag. Spätestens um Viertel

nach sieben wecke ich meine beiden Männer, wenn sie nicht schon wach sind.

Wenig später sitzen wir zusammen beim Frühstück. Gleich wird auch Karin zu uns stoßen, eine wunderbare junge Frau, die uns im Haushalt unterstützt, für uns kocht und auch Moritz mit betreut, wenn er aus der Kita kommt. Wir genießen unser gemeinsames Familienfrühstück – mein Mann und ich sind froh, jeden Morgen Zeit miteinander verbringen zu können. Auch er hat meistens seine eigene Zeit im Yogaraum oder geht joggen, bevor er in seinen langen Arbeitstag startet. Unsere Pointer-Hündin Chicca träumt vor einem der großen bodentiefen Fenster.

Inzwischen ist es heller geworden. Von unserem Tisch in der großen offenen Küche aus kann ich die Berge sehen, über denen gerade die Sonne aufgeht. Als ich das Frühstücksgeschirr in die Spülmaschine stelle, bemerke ich, dass schon die ersten Pferde auf die Koppeln gebracht worden sind. Friedlich stehen sie im Morgenlicht, meine braune Stute Zaire wälzt sich gerade auf der kalten Erde. Ich bin sicher, die Pferde genießen diese Stille in der frühen Zeit des Tages genauso sehr wie ich.

Karin und Moritz machen sich auf den Weg in die Kita, und ich schnappe mir meine Jacke, die ich über die Reitkleidung ziehe. Chicca holt sich noch ein paar Streicheleinheiten, bevor wir zusammen hinausgehen. Wenige Schritte nur, dann stehe ich schon vor dem ersten Stallgebäude. Es grenzt fast an unsere Terrasse. Heute werfe ich nur einen kurzen Blick hinein, dann gehe ich voller Vorfreude weiter den Hügel hinauf zu dem Stalltrakt neben der großen Reithalle.

Aus den geöffneten Stalltüren dampft es in die Frostluft hinaus, ein warmer Geruch umfängt mich. Der Geruch, der mein Leben prägt. Der Duft der Pferde.

# DIE PFERDE, MEIN LEBEN

Seit meiner Kindheit lebe ich mit Tieren, vor allem mit Pferden. Sie sind meine große Liebe und Leidenschaft. Und diese Leidenschaft ist mein Beruf geworden. In der Arbeit mit ihnen, im Leben mit ihnen habe ich mich entwickelt, durch großartige Zeiten und bittere Krisen hindurch. Durch Erfolg und Misserfolg, Spaß und harte Arbeit. Und immer mit Liebe und Freude an dem, was ich tue.

Ich kann in diesem Buch nicht von all den wunderbaren Pferden erzählen, die mich auf meinem bisherigen Lebensweg begleitet haben. Aber das ist auch nicht nötig, denn dies ist ja kein Lebensrückblick – dafür bin ich noch ein bisschen zu jung. Mein Wunsch ist vielmehr zu teilen, was mich die Arbeit mit den Pferden über das Leben gelehrt hat: Erkenntnisse, die vielleicht auch für andere wegweisend oder bereichernd sein können, ganz egal, ob sie reiten oder nicht.

Ich möchte in diesem Buch von den Erfahrungen berichten, die mich zu der gemacht haben, die ich heute bin. Vor allem aber von der Faszination der Beziehung zwischen Mensch und Pferd, der gemeinsamen Arbeit beim Dressurreiten, die so viel mehr ist als Leistungssport. Aus all diesen Erfahrungen hat sich unsere Philosophie im Umgang mit den Pferden entwickelt, die wir hier in Aubenhausen leben. Sie beruht auf dem Grundsatz spielerischer Konsequenz, und sie ermöglicht es uns, Pferde zu Höchstleistungen zu motivieren – sie zu glücklichen Athleten zu machen. Dabei bleiben wir niemals stehen, sondern sind auf dem Weg und lernen täglich dazu.

Die Pferde, von denen ich hier erzähle, stehen für Stationen auf diesem Weg und für wichtige Lernerfahrungen, die ich machen durfte. Jedes Pferd war und ist ein Teil meines Lebens und ein großes Geschenk.



## Wie alles anfing – Liebe und Freiheit

Ich stamme – und das ist in unserer »Branche« recht ungewöhnlich – nicht aus einer klassischen Reiterfamilie. Sport hat allerdings auch bei meinen Eltern schon immer eine große Rolle gespielt. Meine Mutter Micaela war und ist eine großartige Skifahrerin, sie ist sogar Europacuprennen gefahren. Mein Vater Klaus war drei Mal deutscher Meister und einmal Vizeeuropameister im Segeln und ist mit dem Mountainbike tausend Kilometer durch Nepal gefahren. Auch in der weiteren Familie wird Sport großgeschrieben. So teile ich mit meinem Bruder Benjamin nicht nur die Verantwortung für unser Gut Aubenhausen, sondern auch die Leidenschaft fürs Dressurreiten – und den Erfolg.

Keine Reiterfamilie also. Ganz klar kann ich aber für mich und meinen Bruder sagen: Wir kommen aus einer unglaublich warmherzigen Familie. Wir hatten eine schöne Kindheit. Nicht nur wegen der großen Liebe in unserer Familie, sondern auch wegen des außergewöhnlich schönen Umfelds: Schon bevor wir nach Aubenhausen zogen, durfte ich meine ersten Lebensjahre in großer Freiheit genießen. Wir lebten damals in einem Haus in Rosenheim, direkt am Waldrand. Liebe und Freiheit – diese starke Kombination hat mich sehr geprägt und bestimmt mein Leben bis heute. Auch meinen Umgang mit den Pferden.

Das mit den Pferden und dem Reiten begann eher zufällig. Wir bekamen von unserer Großmutter zu Weihnachten ein Pony geschenkt. So besaßen wir also plötzlich ein »Fami-

Liebe und Freiheit –  
diese starke  
Kombination hat  
mich sehr geprägt  
und bestimmt mein  
Leben bis heute.  
Auch meinen Umgang  
mit den Pferden.

lienpferd«. Es war ein Criollo-Wallach mit Namen Nekoma (die Criollos stammen aus Südamerika, es sind robuste Reitpferde, die in ihrer Heimat viel von den Hirten eingesetzt werden). Nekoma war bereits angeritten und lebte bei unserer Tante Barbara in einem Ortsteil von Rosenheim.

Damit war der Grundstein für den Einstieg in den Reitsport gelegt. Nekoma wurde hauptsächlich von unserer Mutter geritten. Das weckte natürlich auch bei uns Kindern das Interesse am Reiten, und so durften wir ein bis zwei Mal pro Woche auf Schulponys lernen.

Praktisch von Anfang an war ich ... ja, beseelt und verliebt. Die Faszination für die Pferde hatte mich sofort erfasst und ließ mich nicht mehr los. Meine Begeisterung für die großen Vierbeiner ging tatsächlich noch weit über das hinaus, was man Mädchen ohnehin so nachsagt. Für mich war jeder Tag im Stall ein besonderer Tag. Ich liebte es einfach, von diesen wunderbaren Wesen umgeben zu sein. Wenn ich nur ein Mal in der Woche hindurfte, war das eben der große Tag, das Highlight. Und hätte ich eine Möglichkeit gefunden, unabhängig von den anderen Familienmitgliedern dort hinzukommen, ich hätte jede Mühe auf mich genommen. Ganz so einfach war das aber nicht: Ich war zu diesem Zeitpunkt gerade vier Jahre alt.

Mit unserem ersten Pony hatte etwas begonnen, was sich nicht mehr aufhalten ließ. Und unsere »Herde« wuchs: Zum nächsten Weihnachtsfest bekamen Benjamin und ich zwei Lewitzer Fohlen geschenkt. Ein großartiges Geschenk, das wir mit großem Jubel willkommen hießen, aber man sieht daran auch, dass in unserer Familie niemand wirklich Ahnung von Pferden hatte. Was tut ein Kind mit einem noch nicht angerittenen jungen Pony?

Unser Glück war, dass wir Paul Elzenbaumer hatten, der später, bis zur Rente und sogar noch weit darüber hinaus, bei uns auf dem Hof als Pferdewirtschaftsmeister angestellt war und bis heute immer noch in Teilzeit bei uns beschäftigt ist. Er wurde

unser erster Reitlehrer, und er hat auch die beiden jungen Lewitzer angeritten, als sie alt genug waren. Bis dahin übten wir fleißig weiter auf den Schulponys.

Den Umgang mit jungen Pferden sind wir von Kindesbeinen an gewöhnt. Irgendwie haben wir uns als Reiter von Anfang an immer zusammen mit unseren Pferden weiterentwickelt und gemeinsam mit ihnen gelernt. Auch die Pferde, mit denen wir Junioren-Europameister geworden sind, haben wir jung gekauft und mit unserem damaligen Trainer Stefan Münch ausgebildet. Ich glaube, das ist schon etwas Besonderes, und es prägt unsere Arbeit bis heute.

Dieses Weihnachtsgeschenk hat meine Begeisterung für Tiere noch deutlich intensiver werden lassen. Mein ganzes Zimmer war voll mit Bildern von Vierbeinern, ich beschäftigte mich tagaus, tagein mit nichts so gern wie mit Tieren.

## **Ein Traum wird wahr**

Und dann passierte etwas ganz Entscheidendes: Meine Tante kaufte das Gut Aubenhausen (es liegt etwa 15 Kilometer von Rosenheim entfernt). Sie setzte ihre Zucht der Lewitzer Ponys, die in Rosenheim begonnen hatte, hier fort. Mein Bruder und ich verbrachten jede freie Minute auf dem Hof, wir ritten beide, und für mich waren die Ponys Spielkameraden, Puppensatz und noch viel mehr. Ich liebte sie heiß und innig und konnte mich stundenlang mit ihnen beschäftigen.

Bis 1993 leitete meine Tante den Hof mit ihrer Ponyzucht, die sie dann leider aufgeben musste, und mein Großvater übernahm das Gut vorübergehend.

Sollte jetzt schon alles vorbei sein? Würden wir Aubenhausen verlieren? Mein Bruder und ich waren entsetzt von dieser Vorstellung. Doch so weit kam es zum Glück nicht. Der Verkauf des Gestüts gestaltete sich nicht so einfach, und eines Abends beim

Essen fragte unser Vater: »Und was ist, wenn wir nach Aubenhausen ziehen?« Benjamin und ich drehten regelrecht durch vor Freude. Wir sprangen auf der Eckbank herum und jubelten: »Wir ziehen zu den Pferden!« Und meine Mutter freute sich ebenso sehr wie wir, wenn auch weniger lautstark. Für mich jedenfalls war es ein magischer Moment, den ich niemals vergessen werde. Mit Tieren zu leben war mein Traum. Und jetzt sollte er wirklich wahr werden. Es war also nicht das Ende, es war der Anfang.

Wer heute nach Aubenhausen kommt, würde den alten Hof nicht mehr wiedererkennen. Damals gab es nur riesige Weideflächen, die den größten Teil des Jahres einfach Matschwiesen waren, einen Tümpel und an Gebäuden einen Offenstall, die kleine Reithalle, zwei Querställe und das Bauernhaus. Ziemlich wild, das Ganze, aber für uns war es das Paradies.

Als wir in dieses Paradies einzogen, war ich sieben Jahre alt, Benjamin war achteinhalb. Es war wirklich ein Traum. Durch das kleine Guckloch-Fenster meines neuen Kinderzimmers konnte ich auf den Hof schauen. Und ich verbrachte jede freie Minute draußen. Puppenspielen war out, die Barbies vergessen. Echte Tiere! Etwas anderes interessierte mich nicht mehr. Meine kleine Dackelhündin Daisy wurde im Puppenwagen durch die Gegend gefahren und mit Decke und Krönchen ausgestattet. Sie ließ sich das meistens auch mit großem Gleichmut gefallen.

Vor allem aber mein Pony Little Girl, damals etwa vier Jahre alt, wurde, so viel es ging, bespaßt, sobald ich von der Schule nach Hause kam. Am Wochenende am liebsten den ganzen Tag lang. Little Girl wurde auch in alle meine Spiele einbezogen. Eine Zeit lang spielte ich zum Beispiel, der Zug, der am Gutsgelände vorbeifuhr, wolle mich einfangen und in ein Kinderheim bringen. Aber Little Girl rettete mich im wilden Galopp jedes Mal, wenn die Gefahr am allergrößten war.

Das Schönste waren die Sommerabende in den Ferien, wenn wir bis in den späten Abend hinein draußen spielen durften. Liebe und Freiheit – das Geheimnis einer glücklichen Kindheit?

## Schritt halten

Der Hof hat sich von den wilden Anfängen her sehr langsam und organisch entwickelt. Mein Vater war immer mutig und achtete gleichermaßen auf ein Wachstum, das mit unseren reiterlichen Erfolgen Schritt hielt. In einem Jahr wurde ein zusätzlicher Stall gebaut, zwei Jahre später die große Reithalle, irgendwann kam dann die Führenanlage dazu, dann wurde die Rennbahn gebaut, der Springplatz und das Dressurviereck. Ich bin froh, dass es so ablief und uns in keiner Hinsicht überforderte.

Übrigens auch wirtschaftlich nicht, der Ausbau des Guts wurde ja erst durch die finanziellen Mittel möglich, die die Büromöbelfirma unserer Familie mit der Zeit einbrachte.

Das Wort »Auftragseingang« wurde für uns Kinder zum Zauberwort, auch wenn wir uns darunter gar nichts Konkretes vorstellen konnten. Aber wir wussten, wenn der Auftragseingang in Ordnung ist, kann es in Aubenhausen weitergehen. Und wir spürten: Wenn es dem Auftragseingang gut geht, dann geht es unserem Vater gut. Und manchmal geht es ihm eben auch nicht so gut. Das sagt für mich sehr viel über den engen Zusammenhalt in unserer Familie aus, aber auch darüber, wie offen und ehrlich bei uns mit dem Thema Geld (und auch mit sehr vielen anderen Themen) umgegangen wurde.

Reiterlich entwickelten wir uns mit. Mein Vater förderte zunächst die angestellten Bereiter und unsere Mutter, und wir Kinder liefen mit unseren Ponys Little Girl und Lady eben so mit. Recht bald wurde meinen Eltern aber klar, dass Benjamin und ich, wenn wir Turniere reiten wollten, einen guten Trainer

brauchten. Als sich die ersten Erfolge einstellten (konkret war es ein Reiterwettbewerb im nahe gelegenen Grafing, an dem ich mit Little Girl teilnahm), wurde tatsächlich Stefan Münch auf uns aufmerksam, der dann die nächsten elf Jahre unser wichtigster und prägendster Ausbilder werden sollte. Er hat mit seiner Familie in der Nähe von Aubenhausen gelebt und uns durch die Junioren- und Junge-Reiter-Jahre geführt.

## Mit Pferden tanzen

Mit Pferden zu arbeiten, sie reifen zu sehen und zu beobachten, wie sie sich im Laufe unserer gemeinsamen Zeit entwickeln, fasziniert mich jedes Mal aufs Neue. Jedes Pferd ist ein Individuum und hat seinen eigenen Charakter, seine ganz eigene Persönlichkeit. Die Pferde für das gemeinsame Tun und Arbeiten zu begeistern, macht mir Freude und erfüllt mich jeden Tag neu. Ich gebe mir große Mühe, ihnen ein Gefühl für ihren Körper zu vermitteln und ihre Möglichkeiten zu zeigen. Wenn sie die Aufgaben, die wir reiten, verstanden haben und Zeit bekommen, die nötige Kraft dafür zu entwickeln, fallen sie ihnen irgendwann ganz leicht. Wenn die Pferde dann auch noch glücklich, stolz und zufrieden sind, habe ich mein Ziel erreicht: aus einem begabten jungen Pferd einen glücklichen Athleten zu machen.

Die Abstammung eines Pferdes ist mir dabei nicht so wichtig. Die großen Dressurpferderassen haben durchaus spezielle Fähigkeiten und Eigenheiten, aber sie sind nicht so stark spezialisiert, dass man sagen könnte, bestimmte Dinge gehen eben nur mit einem Hannoveraner oder einem Trakehner.

Wenn ich mich für ein Pferd interessiere, schaue ich auf ganz andere Merkmale. Der Körperbau ist wichtig, die Gangarten, aber vor allem die Persönlichkeit und Ausstrahlung. Ist das Pferd nervös oder ruhig? Wirkt es gelangweilt oder neugierig? Ist es bewegungsfreudig? Diese Fragen beschäftigen mich viel mehr als ihre Ahnentafeln.

Auch das Geschlecht des Pferdes spielt für mich keine besonders große Rolle. Viele Reiter arbeiten nicht so gern mit Stuten, weil es schwieriger sein kann, sie für sich zu gewinnen, als bei

Wenn die Pferde dann  
auch noch glücklich,  
stolz und zufrieden  
sind, habe ich  
mein Ziel erreicht:  
aus einem begabten  
jungen Pferd  
einen glücklichen  
Athleten zu machen.

Wallachen. Ich mag alle Pferde gern, auch Stuten. Nach meiner Erfahrung ist es sogar umso schöner, wenn es erst einmal gelungen ist, eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Eine Stute, mit der ich richtig Freundschaft geschlossen habe, geht für mich durchs Feuer, das durfte ich immer wieder erleben.

Für mich sind die Pferde, mit denen ich lebe und arbeite, wie hochbegabte Kinder. Die meisten Pferde sind von Natur aus eifrig, wissbegierig und freundlich, sie wollen gefallen und alles

Ich darf Tiere als  
Partner gewinnen,  
eine subtile, auf  
gegenseitigem  
Vertrauen beruhende  
Beziehung zu ihnen  
aufbauen und  
irgendwann gemein-  
sam mit ihnen tanzen.

richtig machen. Wenn wir ihnen Anerkennung schenken und sie überschwänglich loben, können wir sie für uns gewinnen, denn dann wollen sie noch mehr richtig machen. Wenn sie etwas nicht verstehen oder in unseren Augen nicht richtig machen, liegt es meistens an uns: Dann haben wir es ihnen noch nicht gut genug erklärt. Und so schwierig und manchmal auch langwierig es sein kann, einen guten

Zugang zu einem Pferd zu bekommen, umso wundervoller ist es für mich, wenn ich es dann doch geschafft habe. Auch wenn bei so viel Hochbegabung Genie und Wahnsinn manchmal allzu nah beieinanderliegen.

Dressurreiten heißt für mich »mit Pferden tanzen«. Bis es dann aber wirklich nach einem Tanz aussieht, vergehen viele Jahre mit »Ups and Downs«, und es ist wahrlich nicht immer leicht. Doch genau das ist es, was mich so an unserem Sport fasziniert: Ich darf Tiere als Partner gewinnen, eine subtile, auf gegenseitigem Vertrauen beruhende Beziehung zu ihnen aufbauen und irgendwann gemeinsam mit ihnen tanzen.

# GEMEINSAM WACHSEN

Meine Jahre als junge Reiterin haben mich sowohl sportlich als auch menschlich stark geprägt. Ich hatte das große Glück und die unschätzbare Chance, über Jahre hin mehr und mehr in den Leistungssport Reiten einzutauchen. Und am Ende konnte ich immer selbst die Entscheidung treffen, ob und wie es weitergehen sollte.

Das hat mit meiner Familie zu tun, und mit unserer Situation hier in Aubenhausen, aber auch mit den Pferden, die mit mir in diesen Jahren lebten und lernten. Und natürlich mit den Menschen, von und mit denen ich lernen durfte.



## Little Girl – Spiel, Spaß und zum ersten Mal Verantwortung

Mein erstes eigenes Pony hieß Little Girl. Sehr passend, dieser Name, denn ich war ja selbst noch ein kleines Mädchen, als ich sie bekam. Ziemlich klein sogar, ich war fünf Jahre alt. Little Girl war nicht das erste Pony, auf dem ich geritten bin, aber eben das erste Pony, das mir gehörte. Sie war ein Lewitzer Pony mit ganz vielen Punkten. Tatsächlich sah sie ein bisschen so aus wie das Pferd »Kleiner Onkel« von Pippi Langstrumpf.

Damals spielte es für mich natürlich überhaupt keine Rolle, dass ich etwas von ihr lernte. Wir hatten einfach nur jede Menge Spaß miteinander, ich habe am liebsten den ganzen Tag mit ihr gespielt. Alles andere wurde komplett uninteressant. Ich verbrachte meine gesamte freie Zeit mit Little Girl, und mir fiel immer wieder ein neues Spiel ein. Als wir dann wenig später nach Aubenhausen zogen, wurde unsere Verbindung noch intensiver, denn jetzt war ich ihr dauerhaft näher als vorher! Ich habe mich, so oft es ging, mit ihr beschäftigt, an den Wochenenden war ich bestimmt fünf oder sechs Mal am Tag bei ihr und bin mit ihr durchs Gelände getobt. Ich habe ihr Obstsalat geschnippelt, ohne mich auch nur ein Mal über die viele Arbeit zu beschweren. Natürlich habe ich auch gemistet und sie gebürstet und ja, ich gestehe, ich habe ihr sogar mit Menschen-Zahnpasta die Zähne geputzt. Wenn es möglich gewesen wäre, hätte sie wahrscheinlich auch noch in meinem Bett geschlafen (oder ich bei ihr im Stall). Aber das wäre dann wohl doch zu weit gegangen ...

Wenn ich mir etwas zu Weihnachten oder zum Geburtstag gewünscht habe, dann hatte es immer mit Little Girl – oder mit meiner kleinen Dackelhündin Daisy – zu tun. Ich habe mir fast nie etwas für mich selbst gewünscht.

Erst heute kann ich einschätzen, was für eine großartige Lehrmeisterin diese kleine Pferdepersönlichkeit war. Denn alles wurde anders, als aus der noch sehr, sehr jungen Reiterin Jessica die Pferdebesitzerin Jessica wurde. Ich übernahm damit – im Rahmen dessen, was in meinem Alter möglich war – die Verantwortung für ein anderes Lebewesen. Anders als ein Hund, der oft in der Familie aufgeht und überall mit dabei ist, sodass sich immer irgendjemand um ihn kümmert, war sie auf mich angewiesen. Dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr war ich für sie zuständig und sorgte dafür, dass es ihr an nichts fehlte und dass sie vor allem immer beschäftigt und glücklich war. Wenn wir verreisten, kümmerte ich mich um eine Urlaubsvertretung, die für ein paar Tage meine Aufgaben übernahm. Schließlich wollte ich ja, dass sie in dieser Zeit nicht nur gut versorgt wurde, sondern auch ihr fröhliches Leben weiterführen konnte!

Ich glaube, das ist der ganz entscheidende Punkt. Ich fühlte mich dafür verantwortlich, dass Little Girl ein glückliches Pferd

Bis heute Sorge ich  
dafür, dass die Pferde  
hier in Aubenhausen  
rundum glücklich sind.

war. Wenn ich nur eine Sache nennen  
dürfte, die ich von ihr gelernt habe,  
dann wäre es sicher diese: Bis heute  
sorge ich dafür, dass die Pferde hier  
in Aubenhausen rundum glücklich  
sind – und nicht nur die in Auben-

hausen. Durch unsere Medienpräsenz möchten wir auch zeigen, wie wir uns um das Wohlergehen der Pferde bemühen.

Auch reiterlich habe ich von und mit Little Girl unglaublich viel gelernt. Die Lewitzer Ponys sind nicht unbedingt für ein großartiges Gangwerk bekannt. Trotzdem waren wir beide richtig gut. Obwohl mein Bruder Benjamin zur gleichen Zeit schon ein gangvolles Pony hatte, konnten wir reiterlich immer gut mithalten. Unsere innige Verbindung und unsere harmonische Ausstrahlung machten wohl einiges wett. Tatsächlich haben wir Benjamin sogar einmal, bei einer

oberbayerischen Jugendmeisterschaft, geschlagen, und das, obwohl sein Pferd Dacapo die deutlich besseren Gangarten hatte. Ich behaupte immer, ich hätte damals einfach schöner im Sattel gesessen als mein Bruder; darüber lachen wir heute noch manchmal.

Vielleicht hatte ich damals schon ein Geschick dafür, auf spielerische Weise und mit einem liebevollen und fürsorglichen Umgang im Zusammenspiel mit einem Pferd viel zu erreichen.

Letzten Endes war es auch Little Girl, die mitgeholfen hat, mein Interesse am »großen« Reitsport zu wecken. Mein allererster Reitlehrer, Paul Elzenbaumer, hat dazu natürlich auch sehr stark beigetragen, da er es gut verstand, meinen Ehrgeiz zu wecken.

Aber dass ich mir jede Reitsportübertragung im Fernsehen ansah, auch wenn sie zu nachtschlafender Zeit gesendet wurde, und schon als Grundschulkind erklärt habe, ich wolle mal so gut werden wie Nicole Uphoff, Isabell Werth oder Monica Theodorescu und Olympiasiegerin werden, das war schon eine spezielle Art von Verrücktheit.

Ich kann diesem großartigen kleinen Pferd gar nicht genug danken. Sie war nicht nur ein ausgesprochenes »Spaßpferd«, sie war auch eine unglaublich treue, ehrliche Seele, die mir mit großem Langmut alle Fehler verzieh und geduldig auf mich aufgepasst hat. Sie war zwar kein Bewegungsgenie, aber ein echtes Charakterpferd. Wer weiß, was aus mir geworden wäre, wenn ich sie nicht gehabt hätte. Wenn es ein Pferd in meinem Leben gegeben hat, das das kleine Mädchen Jessica auf den Weg geschickt hat, um die Profireiterin und die Pferdemama Jessica zu werden, dann war es Little Girl.

Vielleicht hatte ich  
damals schon ein  
Geschick dafür, auf  
spielerische Weise und  
mit einem liebevollen  
und fürsorglichen  
Umgang im Zusam-  
menspiel mit einem  
Pferd viel zu erreichen..

Im Übrigen war es auch Little Girl, mit der ich dem Trainer Stefan Münch aufgefallen bin, der ein Talent in mir entdeckte und mir half, etwas daraus zu machen.

Stefan Münch hat meinen Bruder und mich elf lange, wunderbare Jahre begleitet. Dass er nach dem Turnier in Grafing auf uns zukam, war vielleicht der größte Glücksfall in meiner ganzen bisherigen Laufbahn. Stefan war damals schon ein erfahrener Ausbilder, und wir haben uns sehr gefreut, als er das Angebot unseres Vaters annahm, bei uns Reitlehrer zu werden.

Stefan hat uns als Trainer und menschlich stark geprägt. Er hat uns so viel Freude an dem vermittelt, was wir tun! Er

Stefan Münch wurde nie laut und war auch nie ungerecht zu den Pferden. Wenn ein Pferd etwas nicht verstand, hat er den Fehler immer bei sich selbst oder bei uns Reitern gesucht.

ist ein sehr lustiger Mensch, mit dem wir gern zusammen waren. Und wir waren ja sehr viel zusammen, er hat uns nicht nur trainiert, sondern auch zu den Turnieren begleitet. Gleichzeitig hatte er die Gabe, eine Atmosphäre der Besonnenheit, Ruhe und Geduld zu schaffen. Er wurde nie laut und war auch nie ungerecht zu den Pferden. Wenn ein Pferd etwas nicht verstand, hat er den Fehler im-

mer bei sich selbst oder bei uns Reitern gesucht. Und wenn kurz vor einer Prüfung auf einmal gar nichts mehr ging, dann war er es, der absolut cool blieb (oder es uns jedenfalls nie spüren ließ, wenn er doch mal nervös wurde). Seine durchgehend positive Art des Umgangs mit Zwei- und Vierbeinern gleichermaßen hat sehr auf mich abgefärbt. Sie ist bis heute in unserer Arbeit spürbar.

Reiterlich war es Stefan besonders wichtig, dass wir einen richtig guten Sitz haben, und er hat sehr viel Wert auf absolut korrektes Reiten gelegt. Ich habe noch gut die vielen Sitzübungen an der Longe gerade am Anfang unserer Zusammenarbeit

vor Augen. Seine Förderung war bestimmt eines der Geheimnisse unseres Erfolgs als Junioren und Junge Reiter.

Es hätte für uns in der Junioren- und Junge-Reiter-Zeit wahrscheinlich keinen besseren Trainer geben können als Stefan. Reiterlich wie auch menschlich war er das perfekte Match. Ich blicke mit großer Dankbarkeit auf die Jahre mit ihm zurück.

Doch auch er war nur ein Geschenk auf Zeit; irgendwann trennten sich unsere Wege. In der Rückschau kann ich sagen, alles war richtig so, wie es kam. Denn der Abschied kam genau in dem Moment, als auch für Benjamin und mich ein neuer Lebensabschnitt begann.



## Nokturn – Mentale Stärke trainieren

Als Nokturn »mein Pferd« wurde, war ich gerade vierzehn Jahre alt. Inzwischen war die Frage aufgekommen: Soll ich noch zwei Jahre Pony reiten (das geht im Dressursport bis zum Alter von sechzehn Jahren), oder bin ich schon reif dafür, auf ein Großpferd umzusteigen? Diese Frage wurde fast schon schmerzlich aktuell, weil wir just zu dieser Zeit die Gelegenheit gehabt hätten, einer anderen jungen Reiterin ihr wirklich tolles Pony zu einem durchaus akzeptablen Preis abzukaufen. Sie war sozusagen »herausgewachsen« und musste umsteigen.

Meine Eltern hatten mir damals die Entscheidung überlassen und mich gefragt: »Hast du Lust, im Ponysport jetzt noch mal so richtig anzugreifen? Oder möchtest du lieber anfangen, dich mit Großpferden zu beschäftigen?« Benjamin ritt Nokturn schon eine Weile, der zu dieser Zeit auf M-Niveau war und bereits die fliegenden Wechsel beherrschte. Und irgendwie merkte ich, es zog mich in diese Richtung.

So beschlossen wir gemeinsam mit unserem Trainer Stefan, nicht mehr in ein Pony zu investieren, mit dem ich ohnehin nur noch maximal zwei Jahre auf Turnieren hätte reiten können, sondern aufs Großpferd umzusteigen. Und sehr schnell wurde mir und allen um mich herum klar, dass diese Entscheidung richtig gewesen war. Benjamin wechselte zu Achill, einem wunderbaren bunten Fuchs. Und ich ritt von da an Nokturn, den wir alle liebevoll »Nocke« nannten.

Nokturn war ein Pferd, das keine herausragenden Grundgangarten hatte, aber er war unglaublich »korrekt«. Wir nannten ihn manchmal »Nocturnus, -a, -um«, wie bei der Deklination der Adjektive im Lateinunterricht, weil er so was von »Drill« an sich hatte. Wenn ich schon nicht mit imposanten Bewegungen

meines Pferdes punkten konnte, dann doch auf jeden Fall mit korrektem Reiten und schönem Sitzen. Nocke war der perfekte Lehrmeister, was diese Aspekte betraf. Von ihm habe ich gelernt, dass Reitsport auch disziplinierte Arbeit bedeutet und dass Spiel und Spaß allein als Erfolgsgeheimnis nicht ausreichen.

Mit ihm habe ich, begleitet von Stefan Münch, viele technische Erfahrungen gesammelt. Gemeinsam haben wir bei-

Ruhe ist dabei  
das Zauberwort.  
Ruhe, Geduld, bloß  
keine Aufregung.  
Und das geht nur,  
wenn ich selbst Ruhe  
ausstrahle.

spielsweise an den fliegenden Wechseln gearbeitet. Die musste ich erst mal selbst erspüren, und dann durfte ich Nokturn erklären, dass so was auch in Serie möglich ist und dass er nicht nach einem einzelnen fliegenden Wechsel gleich unkontrolliert losrennen muss. Ruhe ist dabei das Zauberwort. Ruhe, Geduld, bloß keine

Aufregung. Und das geht nur, wenn ich selbst Ruhe ausstrahle. Technisch hieß das: Fliegender Wechsel – Schritt – Fliegender Wechsel – Schritt. Und so weiter. Tagelang, wochenlang. Bis irgendwann nach einer gefühlten Ewigkeit die Idee aus seinem Kopf heraus war, der Fliegende Wechsel sei das Startsignal zum Lospreschen.

Im Turnier gab es damals noch die Lektion »Halten – Unbeweglichkeit«, was so viel hieß wie: fünf Sekunden absolut regungslos stehen bleiben. So etwas konnte er unglaublich gut. Er stand bei dieser Aufgabe wie eine Statue. Mit ihm habe ich zum ersten Mal von einem Richter die Note zehn bekommen, genau für diese Lektion. Und mit ihm wurde ich auch – vollkommen überraschend mit meinen erst fünfzehn Jahren, es war mein erstes Juniorenjahr! – Zweite beim Preis der Besten in Warendorf. Das spielte deshalb eine so große Rolle, weil dieses Turnier gleichzeitig die erste Sichtung für die Junioren-Europameisterschaften war. Und da die vier besten Reiter der ersten und zweiten Sichtung sich fürs Team qualifizierten, war

dieser zweite Platz sehr bedeutungsvoll und öffnete mir ganz unerwartet neue Türen. Ich habe mich riesig darüber gefreut.

Die Euphorie über diese tolle Platzierung hielt leider nicht sehr lange an. Bei der zweiten Sichtung, die ein paar Wochen später stattfand, war ich so aufgeregt, dass ich mich gleich zwei Mal verritten habe. Kompletter Blackout, sogar mehrere Male! Das niederschmetternde Ergebnis: Platz zwölf von zwölf Teilnehmern.

Ich war untröstlich. Wie konnte ich nur so blöd sein, im entscheidenden Moment nicht mehr zu wissen, was ich reiten sollte? Nur weil ich so schrecklich aufgeregt war bei dem Gedanken: »Hey, jetzt geht es um die Qualifikation zur Europameisterschaft!« Ich hatte die Aufgabe ja nicht vergessen, sie war nur ... ja, sie war einfach weg gewesen. Es hatte mich offenbar völlig blockiert, dass ich die Qualifikation für die Europameisterschaft so sehr gewollt hatte.

Die ganze Angelegenheit war mir so peinlich, dass ich gar nicht mehr aus dem Stallzelt gehen wollte. Da half es mir auch nicht, dass Hacki, der damalige Pferdepfleger von Isabell Werth, mich tröstend in den Arm nahm und zu mir sagte: »Und du wirst noch mal Europameisterin, wirst sehen.« Er hat mir sogar eine Wette angeboten, um ein Abendessen. Ich hab's ihm an diesem Tag natürlich nicht geglaubt, aber ich war trotzdem dankbar für den Zuspruch und habe ihm das nie vergessen.

Jahre später, nachdem wir uns eine Weile aus den Augen verloren hatten, habe ich die Wette eingelöst und ihn zu einem schönen Abendessen eingeladen. Zu diesem Zeitpunkt hatte Hacki die Wette schon längst gewonnen, weil ich ein Jahr später tatsächlich Doppel-Europameisterin bei den Junioren geworden war.

## Rituale sind wichtig

Noch etwas habe ich vielleicht nicht direkt von Nokturn, aber doch aus den Erfahrungen mit ihm gelernt: dass körperliches Training nicht ausreicht und dass mentales Training eine enorm große Bedeutung hat. Das Erlebnis bei der zweiten Sichtung,

Noch etwas habe ich gelernt: dass körperliches Training nicht ausreicht und dass mentales Training eine enorm große Bedeutung hat. Das Erlebnis bei der zweiten Sichtung, als ich mir mit zwei Blackouts das Ergebnis verdarb, war ein richtiger Weckruf.

als ich mir mit zwei Blackouts das Ergebnis verdarb, war ein richtiger Weckruf. Mir wurde danach sehr schnell klar, dass ich mich unbedingt auch mental fit machen muss, wenn ich vermeiden möchte, dass mir so etwas noch einmal passiert. Es reicht eben nicht, gut reiten zu können und es im Training zu Hause auch problemlos abrufen zu können – ich muss es im entscheidenden Moment, auf dem Turnier auch können. Und damit das gelingt, habe ich in der stressigen Prüfungssituation vor den mit Recht

sehr kritischen Augen der Turnierrichter die Nerven behalten. Nokturn hat mir gezeigt, dass ich da noch eine echte Schwäche hatte, an der ich arbeiten sollte.

Alles, was geschieht, hat einen Sinn. Mein Versagen in der zweiten Sichtung, so übel es sich auch damals anfühlte, war wahrscheinlich die Voraussetzung dafür, dass ich ein Jahr später Einzel-Europameisterin werden konnte. Niederlagen sind die stärksten Impulsgeber für Veränderung.

Die mentale Kraft ist enorm, wenn wir uns ihrer bewusst werden und sie offen annehmen. Ich habe in dieser Zeit angefangen, mich sehr intensiv mit mentalem Training zu beschäftigen. Ich habe mir Bücher zu dem Thema gekauft und sie nicht nur gelesen, sondern regelrecht verschlungen. Die Faszination war

so groß, dass ich vor dem Abitur sogar meine Facharbeit im Leistungskurs Sport über mentales Training geschrieben habe.

Schon damals habe ich mich aber nicht nur theoretisch damit beschäftigt, sondern auch praktische Erfahrungen gesammelt. Eine große Hilfe war mir dabei Dr. Gaby Bußmann, die in den Siebziger- und Achtzigerjahren selbst eine sehr erfolgreiche Leichtathletin war und heute als Sportpsychologin am Olympiastützpunkt NRW/Westfalen tätig ist, unter anderem für das Deutsche Olympiade-Komitee für Reiterei. Ich habe damals Kontakt mit ihr aufgenommen, sie einige Male getroffen und mit ihr telefoniert. Sie hat mir wichtige Tools an die Hand gegeben, mit denen ich gut selbstständig arbeiten konnte, und war mein erster Kontakt zu einem Mentalcoach.

Eins fand ich übrigens damals wichtig und sehe es heute noch so: Dass ein guter Coach mir nicht sagen sollte, was ich tun und lassen soll, sondern dass er mir einen großen, gut ausgestatteten Werkzeugkasten zur Verfügung stellt und mir selbst die Auswahl der richtigen Werkzeuge überlässt. Mit Gaby funktionierte das extrem gut. Auch heute tausche ich mich noch regelmäßig mit ihr aus.

Dass Erfolg zu einem sehr großen Teil »Kopfsache« ist und dass mentales Training richtig viel bewirken kann, das ist mir zumindest mit Blick auf den Sport genau zu dieser Zeit klar geworden. Dass es darüber hinaus auch fürs Leben wichtig ist – diese Erkenntnis kam etwas später. Heute weiß ich, es ist keine Redefloskel, sondern zutiefst wahr: Du wirst morgen sein, was du heute denkst.

Bis heute nutze ich verschiedene mentale Strategien, die mir helfen, mich auf eine Prüfung hin zu fokussieren und in den »Tunnel« zu kommen. Das allerwichtigste Mittel dazu sind für mich feste Rituale, vor allem

Rituale geben  
Sicherheit, nicht nur  
mir, sondern auch  
meinem Pferd.  
Deshalb halte ich sehr  
an ihnen fest,  
optimiere sie für mich  
aber ständig weiter.

auch in der konkreten Situation eines Turniers. Rituale geben Sicherheit, nicht nur mir, sondern auch meinem Pferd. Deshalb halte ich sehr an ihnen fest, optimiere sie für mich aber ständig weiter.

Über die Jahre habe ich mir angewöhnt, schon am Abend zuvor in Gedanken die Prüfung durchzugehen, so wie sie im Optimalfall ablaufen wird. Dazu setze ich mich in eine aufrechte Position und stelle mir genau das Prüfungsviereck vor, versuche mit all meinen Sinnen die Atmosphäre zu spüren. Wenn ich den Prüfungsplatz noch nicht kenne, suche ich nach Fotos oder Videos im Internet, um mir die örtlichen Gegebenheiten besser vorstellen zu können. Dieses Ritual hilft mir gerade vor großen Wettkämpfen, ruhiger zu werden und meine Nervosität zu senken.

Das ist echt verrückt! Um ein Beispiel zu nennen: Als ich meinen ersten Weltcup vor mir hatte (das war 2013 in Odense in Dänemark), hat sich mein Herzschlag schon Tage vorher ganz extrem erhöht, wenn ich nur daran dachte, dass ich bald meinen ersten Weltcup-Start haben würde. Damals habe ich etwa vier Tage vor dem Grand Prix schon zu Hause begonnen, die Prüfung vor meinem inneren Auge durchzureiten. Das Einreiten in die Arena, auf welcher Hand ich beginnen möchte, wie sich die Atmosphäre anfühlt, wie es dort riecht, wie es sich anhört, wenn die Klingel des Richters ertönt ... einfach alles, jede noch so winzige Kleinigkeit, so präzise wie möglich. Und mithilfe von bestimmten Signalwörtern rufe ich bei jeder einzelnen Lektion genau ab, worauf ich besonders achten muss.

Jedenfalls kann ich sagen, es funktioniert. Wenn ich richtig gut bei mir bin und die Aufgabe in Gedanken durchreite, kann ich die Uhr danach stellen, und die Dauer entspricht genau der Zeit, die ich während der Prüfung tatsächlich brauche. Die ersten Male war mein Puls noch sehr hoch, aber von Übung zu Übung, von Tag zu Tag wurde ich immer ruhiger und fühlte mich sicherer. Das hat mir damals vor dem Weltcup-Start in

Dänemark sehr viel Kraft und Zuversicht gegeben, und seitdem gehört diese Übung auch ganz fest zu meinem Vorbereitungsprogramm im Vorfeld von Turnieren, wenn ich merke, dass Anspannung da ist.

Das wichtigste Ritual zur Prüfungsvorbereitung beginnt für mich dann aber etwa zwei Stunden, bevor ich aufsteige. Ich bin im Stall (bei den internationalen Turnieren sind die Pferde ja direkt vor Ort in Turnierboxen untergebracht) und kuschle erst einmal ein bisschen mit meinem Pferd, fühle mich in ihn oder sie hinein und spüre, wie er oder sie sich fühlt. Gerne massiere ich das Pferd mit meinen Händen, stretche ihm die Schultern und wölbe den Rücken auf. Wenn meine Mutter mit dabei ist, übernimmt sie den Massage-Part oft, während ich die Mähne einflechte. Das lieben die Pferde, man sieht es ihnen an.

Das Einflechten etwa eineinhalb Stunden vor Beginn mache ich tatsächlich am liebsten selbst, weil ich das Gefühl habe, dass uns dieses Ritual noch mehr verbindet und mich beruhigt. Die meisten Pferde binde ich während des Einflechtens nicht an, sie stehen ohne Halfter in der Box und dösen vor sich hin – vielleicht gehen sie sogar noch einmal in sich und bereiten sich ebenfalls vor, wer weiß. Das Einflechten ist ja auch für sie ein Signal: Gleich geht's um etwas Besonderes. Und durch die Reise, die ungewohnte Umgebung, den Trubel rundum wissen vor allem die erfahreneren Pferde: Jetzt ist Turnier angesagt. Sie erkennen diese besondere Atmosphäre selbstverständlich wieder.

Nach einer halben Stunde bin ich fertig und habe noch eine knappe Stunde Zeit bis zum Aufsteigen. Jetzt putzen meine Pflegerin oder mein Pfleger und ich das Pferd gründlich und ziehen ihm die Gamaschen an. Das soll meinem Pferd signalisieren, dass es bald losgeht. Dann verlassen wir die Box, und der Pfleger oder die Pflegerin sitzen in der Nähe der Box und pfeifen gleichmäßig und ruhig, damit das Pferd Wasser lässt. Klingt witzig, und die ersten Male (viele Male!), wenn wir das

üben, ist es eher Zufall, wenn sich ein Pferd daraufhin tatsächlich erleichtert. Aber wir loben die Pferde überschwänglich dafür, und irgendwann wird es dann zur Routine. Die Pferde begreifen recht schnell, dass es für etwas so Einfaches wie das Wasserlassen Anerkennung gibt, und sie freuen sich darüber. Und mir ist es wichtig, dass das noch mal vor der Prüfung erledigt ist. Wer macht schon gern mit voller Blase Sport?

Während der »Wasserlassen-Zeremonie« ziehe ich mich an einen ruhigen Ort zurück, manchmal einfach auf dem Parkplatz oder an einem stillen Platz hinter den Stallzelten – Hauptsache, ich kann mich dort ganz unbeobachtet fühlen und bin ungestört.

Dort praktiziere ich ein paar Atemübungen aus dem Qigong, um mich zu zentrieren. Durch die bewusste Atmung in Verbindung mit einfachen Bewegungen fühle ich mich nach wenigen Minuten ruhig und sicher und gehe zurück in den Stall. Ich spreche sehr wenig, ziehe mich um, nehme Kontakt zu meinem Pferd auf, helfe beim Satteln und Trensen, ehe ich aufsteige. Wenn in der Stallgasse sehr viel los ist, was mich ablenken könnte, setze ich mir Kopfhörer auf, die die Außengeräusche ausblenden (die hat mir mein Mann geschenkt, eine großartige Idee von ihm!). Außenstehende könnten denken, ich höre Musik. Aber das tue ich nur sehr selten. Mir geht es eher um das Signal nach außen: Ich möchte jetzt nicht gestört oder angesprochen werden.

Auf dem Weg zum Abreiteplatz versuche ich, ganz bei mir und im Schweigen zu bleiben, genauso während des Abreitens und letztlich auf dem Weg zum Viereck. Ich tausche mich nur noch mit meinen Begleitpersonen aus, spreche aber möglichst wenig.

Mit der Sicherheit, die wir beide aus diesen Ritualen beziehen, gehen wir dann meist zentriert, geerdet und fokussiert in die Prüfung.

## Nervosität positiv nutzen

Im Übrigen habe ich gelernt, dass Nervosität, wenn sie nicht überbordert, etwas absolut Positives ist. Jeder, der schon einmal vor einem kleineren oder größeren Publikum öffentlich aufgetreten ist, weiß, dass Lampenfieber aus reiner Energie besteht.

Die Nervosität hilft mir, präsent zu sein, aufmerksam im Hier und Jetzt. Wie soll mein Pferd spüren, dass es jetzt wirklich um etwas geht, wenn ich so entspannt wie im Alltag bin? Ein gewisses Maß an Anspannung ist nötig, wenn wir gemeinsam unsere Bühne betreten, um zu tanzen, und da sich meine Stimmung auf das Pferd überträgt, bin ich für das richtige Maß an Anspannung verantwortlich. Ich bekämpfe meine Nervosität also erst gar nicht, sondern nehme sie an und versuche, sie in Konzentration umzuwandeln. Nervosität ist Energie.

Letztlich hilft mir vor allen Dingen eins gegen Prüfungsangst: im Hier und Jetzt zu sein. Denn diese Angst ist eine Projektion in die Zukunft; sie starrt wie gebannt auf etwas, was demnächst passieren könnte. Wenn ich im Hier und Jetzt bin, kann ich mich auf den nächsten Schritt fokussieren, bin im Vertrauen und denke nicht an mögliche »Katastrophen«, die in der Zukunft auf mich warten könnten. Deshalb bemühe ich mich darum, auch in kritischen Situationen in der Gegenwart zu bleiben und zu überlegen, was ich ganz konkret tun kann, was hier und jetzt für mein Pferd und mich das Beste ist.

Prüfungsangst schaut  
in die Zukunft; sie  
starrt wie gebannt auf  
etwas, was demnächst  
passieren könnte.  
Wenn ich im Hier und  
Jetzt bin, kann ich  
mich auf den nächsten  
Schritt fokussieren,  
bin im Vertrauen.

Durch das mentale Training übe ich, mich bewusst im Hier und Jetzt zu halten, auch und gerade in einer Prüfungssituation. Was mir dabei hilft? Gute Vorbereitung, meine Rituale, ein positiver Umgang mit Anspannung und Nervosität – und meine Atemübungen. Immer wieder atmen.