

Frieden
AUF PFERDEN

von Linda Held

Frieden finden – genau dort, wo es am meisten wehtut

„Ich wollte nur eines: endlich Frieden.“

Dieser eine Satz begleitet Linda durch Trauer, Selbstzweifel und die schmerzhafteste Erkenntnis, dass sie sich jahrelang verbogen hat, um dazuzugehören.

Zwei Pferde ändern alles.

Dimitri schenkt ihr zum ersten Mal das Gefühl, richtig zu sein – einfach durch seine Anwesenheit. Nach seinem Tod baut sie Schutzmauern, die sie fast ersticken.

Dann kommt Fritz – und zerstört diese Mauern nicht durch Kraft, sondern durch seine bloße, unnachgiebige Ehrlichkeit. Er spiegelt ihr jede Anspannung, jeden inneren Kampf, jede Angst vor neuem Verlust.

Und genau darin liegt die Medizin: Je mehr Linda lernt, still zu werden, loszulassen, nichts zu erzwingen und einfach nur da zu sein, desto mehr Frieden kehrt ein – nicht als kurzer Moment, sondern als tiefer, tragfähiger Zustand.

Dieses Buch ist kein typisches Pferdebuch. Es ist eine Einladung, deinen eigenen inneren Frieden zu finden – durch die Weisheit der Pferde, durch ehrliche Trauerarbeit, durch den Mut, weich statt hart zu sein, und durch die Erkenntnis:

Frieden muss nicht erkämpft werden. Er muss zugelassen werden.

Du lernst in diesen Seiten

- wie du deine inneren Mauern erkennst und sanft öffnest
- wie du vom „Tun-Müssen“ ins reine Sein kommst
- wie du Frieden nicht mehr suchst, sondern ihn verkörperst
- und warum gerade die schwierigsten Pferde oft die größten Friedenslehrer sind

Wenn du manchmal denkst „Ich möchte endlich innerlich zur Ruhe kommen“, dann ist dieses Buch für dich geschrieben.



Frieden auf PFERden

Das Pferd als Tor zum inneren Frieden

von Linda Held

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Linda Held, c/o COCENTER, Koppoldstr. 1, 86551 Aichach, Deutschland

Kontakt: info@lindaheld.com

UStG gemäß § 27 a UStG: FI34103075

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Linda Held

Covergestaltung, Lektorat/Korrektorat: Linda Held

© 2026 Linda Held, Alle Rechte vorbehalten.

Erstveröffentlichung: März 2026

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses eBooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Urheberrecht

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar.

Frieden im Pferd beginnt mit Frieden im Menschen.

Das Pferd zeigt uns den Weg dorthin.

Und wir gehen ihn gemeinsam.

Inhalt:

Prolog – Das Pferd, das mich heimführte

Kapitel 1 – Das Pferd, das mich fand

Kapitel 2 – Vom Traum zum Alptraum

Kapitel 3 – Was ist wirklich das Problem?

Kapitel 4 – Achtsamkeit: Die Kunst, wirklich da zu sein

Kapitel 5 – Die Magie des Zuhörens und der gemeinsamen
Sprache

Kapitel 6 – Dialog und Selbstvertrauen

Kapitel 7 – Die Macht der kleinen Schritte

Kapitel 8 – Mein Pferd, mein Partner

Kapitel 9 – Ein Herz und eine Seele

Kapitel 10 – Frieden beginnt in dir

Epilog – Die vergessene Kunst des Empfangens

Prolog – Das Pferd, das mich heimführte

Ich fühlte mich schon als Kind anders. Als würde ich nicht ganz in diese Welt passen. In der Schule sah ich die anderen lachen, reden, in Resonanz gehen – und ich stand daneben, als wäre eine unsichtbare Scheibe zwischen uns. Die Pausen waren die schlimmsten: Alle gruppierten sich, lachten, diskutierten und teilten Geheimnisse. Ich aber saß allein auf der Bank, starrte in den Himmel und fragte mich, warum ich nicht einfach so sein konnte wie die anderen. Je älter ich wurde, desto stärker wurde dieses Gefühl. Während die Mädchen um mich herum von Make-up, Partys und Jungs schwärmten, schlug mein Herz für Stille, für Natur, für Tiere und vor allem für Pferde. Sie waren meine Flucht vor mir selbst. Ich fand sie in Büchern, in Träumen, in den wenigen Momenten, die ich auf einem Reiterhof verbrachte, wo der Duft von Heu und Leder mich für kurze Zeit vergessen ließ, wie fehl am Platz ich mich fühlte.

Ich versuchte, mich anzupassen. Lachte, wenn alle lachten. Schwieg, wenn meine Worte zu groß für den Raum waren. Zog mich zurück, wenn meine Wahrheit zu laut wurde. In der Pubertät wurde es noch schlimmer: Ich probierte Outfits aus, die nicht zu mir passten, hörte Musik, die mich nicht berührte,

und lauschte Geschichten, die mich nicht interessierten. Doch je mehr ich mich verbog, desto fremder wurde ich mir selbst. Ich war ein Mensch unter vielen und doch unendlich allein. Die Nächte waren voller Selbstzweifel: Warum konnte ich nicht normal sein? Warum fühlte sich alles so falsch an? Die Angst vor Ablehnung saß tief – ein ständiger Begleiter, der mich klein hielt.

Ich sehnte mich nach einem einzigen Gefühl: Frieden.

Frieden damit, wer ich wirklich war.

Frieden mit meinem Anderssein.

Frieden in einer Welt, die keinen Platz für mich zu haben schien.

Dann kam Dimitri.

Ich sah ihn das erste Mal, als er drei Monate alt war – ein kleiner Schwarzwälder Fuchs, noch eng an seine Mutter geschmiegt. Seine Augen waren neugierig, klar und hellwach. In ihnen lag etwas, das ich nicht benennen konnte, aber ich erkannte sofort: Er sah mich. Nicht die Maske. Nicht die Rolle. Mich. Es war, als würde er durch all die Schichten blicken, die ich mir angelegt hatte, und direkt in mein Herz schauen. In diesem Moment spürte ich zum ersten Mal eine Wärme, die

von innen kam – eine leise Bestätigung, dass ich vielleicht doch nicht falsch war.

Dimitri war kein Pferd wie alle anderen. Er war sanft und kraftvoll zugleich, mit Humor, unerschrocken, mutig und zutiefst gutmütig. Ein Wesen, das nicht von dieser Welt schien – ein Engel im Pferdekörper. Er hatte diese besondere Art, die Welt zu erkunden: Neugierig, aber nie hektisch. Als ob er wusste, dass alles zu seiner Zeit kam.

Schon als Jährling vertraute er dem Leben blind.

Menschenmengen, donnernde Kutschen, laute Musik – wo andere scheuten, ging er voran. Einmal hielten wir bei einem Umritt direkt neben einer Blaskapelle. Während ich etwas nervös war als damals 13-Jährige und fürchtete, das junge Pferd würde die vielen lauten Instrumente sicher fürchten, steckte Dimitri neugierig sein Maul in eine Tuba, als wollte er fragen: „Gibt’s hier was zu füttern?“ Alle Musiker lachten. Ich lachte mit. Und in diesem Lachen spürte ich Freiheit. Zum ersten Mal lachte ich nicht, um dazuzugehören, sondern weil es echt war. Dimitri zog mich mit seiner unerschrockenen Art aus meiner Isolation heraus.

Wir wuchsen zusammen auf – wie zwei Teenager, die gemeinsam erwachsen werden. Nach endlosen Spaziergängen

durch Wälder, wo das Rascheln der Blätter unsere Gespräche begleitete, und Stunden verspielter Bodenarbeit, in denen ich lernte, seine Körpersprache zu lesen, kam das Einreiten.

Dimitri wurde professionell angeritten, und ich lernte mit. Ich war damals 14, er vier. Jede freie Minute verbrachte ich mit ihm. Die Welt draußen verblasste; im Stall, bei ihm, fühlte ich mich lebendig. Und weil er mich immer wieder ermutigte, sprengten wir immer wieder unsere Grenzen und wuchsen über uns hinaus:

Erst ohne Sattel, wo ich lernte, seinen Rhythmus mit meinem zu verschmelzen.

Dann ohne Gebiss, nur durch sanfte Hilfen.

Ohne Halfter, rein durch Vertrauen, nur mit Strick um den Hals, als Symbol unserer Bindung.

Irgendwann brauchten wir gar nichts mehr. Ich saß auf seinem Rücken, spürte seinen Atem, und wir bewegten uns als Einheit, als gäbe es keine Barrieren mehr.

Es funktionierte.

Ohne Hilfsmittel. Ohne Technik.

Es gab nur Vertrauen. Nur uns.

Auf seinem Rücken fühlte ich mich richtig – nicht angepasst, nicht bewertet, nicht „kaputt“. Mein Anderssein wurde zu

meiner Gabe. Die Stille meines Herzens zu meiner Stärke.
Meine Sehnsucht nach Frieden zu meiner Wahrheit, der ich folgen durfte. Mit Dimitri lernte ich, dass Pferde uns nicht für Leistungen lieben, sondern für unsere Echtheit. Er akzeptierte mich bedingungslos, und das heilte etwas in mir – die Wunden der Außenseiterrolle und die Selbstzweifel.

Dimitri brachte mich nach Hause – zu mir selbst.

Er war mein Frieden.

Doch Seelenpferde kommen immer mit einer Aufgabe. Ihr Weg führt genau dorthin, wo wir wachsen dürfen. Denn Frieden findet man nicht draußen, sondern immer nur in sich.

Dimitri war mein Beginn, mein Lehrer – nicht, weil er perfekt war, sondern weil er so mutig war.

Er zeigte mir: Ich muss niemand anderes sein.

Er war mein bester Freund. Mein Rettungsanker in Zeiten, in denen ich mich verloren fühlte. Er war immer da. Er liebte mich genau so. Und ich liebte ihn – bedingungslos. In schwierigen Momenten, wenn die Welt wieder zu laut wurde, brauchte ich nur zu ihm zu gehen. Sein Schnauben, sein warmer Körper, seine liebevolle Ausstrahlung – das reichte, um mich zu erden.

Dank ihm lernte ich:

Ich muss mich nicht verstellen.

Ich bin nicht „falsch“.

Je mehr ich mich selbst lebte, desto mehr veränderte sich alles.

Ich begann, mich zu mögen für mein Anderssein.

Und dann begann etwas, das ich für unmöglich gehalten hatte:

Mein Umfeld akzeptierte mich, mochte mich, bewunderte mich sogar – für meinen Mut, gegen den Strom zu schwimmen.

Menschen, die ich früher beneidet hatte, suchten nun meinen Rat, weil sie spürten, dass ich authentisch war. In dieser Zeit

lernte ich meinen Mann kennen – jemanden, der mich aufrichtig sah, so wie Dimitri es getan hatte.

Mein Leben drehte sich um 180 Grad, ausgelöst durch ein treues, vierbeiniges Wesen, das mich ermutigte, mein wahres

Ich zu leben.

Das war die Zeit, in der alles perfekt war.

Kapitel 1 – Das Pferd, das mich fand

Es war ein warmer Junitag 2014, als meine Welt in sich zusammenbrach.

Ich hatte Dimitri am Abend zuvor noch gestreichelt, sein Fell fühlte sich weich an in meinen Fingern. Ich hörte das vertraute Rascheln des Heus und sein zufriedenes Kauen. „Schlaf gut, bis morgen“, hatte ich geflüstert, wie jeden Abend. Doch dieses Mal kam kein Morgen.

Ich fand ihn auf der Koppel – reglos, die Beine leicht angewinkelt, als würde er schlafen. Keine Kampfspuren, kein Blut, kein verzerrtes Gesicht. Er sah friedlich aus, fast lächelnd. Ich kniete mich hin und berührte vorsichtig seine Flanke. Sie war kalt. Keine Wärme floss zurück. Kein Atem, kein Herzschlag. Nur Stille.

In diesem Moment zerriss etwas in mir, und ich fühlte einen tiefen, rohen Schmerz, der sich wie eine Welle über mich ergoss. Ich schrie nicht. Ich weinte nicht sofort. Ich erstarrte. Die Welt wurde leer und gleichzeitig ohrenbetäubend laut: das Summen der Fliegen, das ferne Wiehern eines anderen Pferdes, mein eigenes Herz, das raste. Erst langsam begriff ich: Mein geliebter Freund war von mir gegangen.

In den Wochen danach taumelte ich durch einen Nebel aus Trauer und Wut. In den Nächten wachte ich schweißgebadet auf, hatte sein Wiehern noch in den Ohren – und der Schmerz traf mich jedes Mal wie ein Schlag. Ich saß oft stundenlang am Zaun der Koppel und starrte auf die Stelle, wo mein Dimitri gelegen hatte. Nachts träumte ich von ihm: ich spürte seinen warmen Atem in meinen Händen und hörte sein zufriedenes Schnauben. Dann wachte ich auf – und wusste, er war weg. Für immer.

Ich schwor mir: Nie wieder.

Nie wieder ein Pferd.

Nie wieder so lieben.

Nie wieder so verlieren.

Mein Herz zog sich zusammen und verschloss sich wie eine Faust. Ich baute unbewusst Mauern um mein Herz, hoch und undurchdringlich, um den Schmerz nie wieder so nah zuzulassen.

Und dann kam Fritz.

Er war das Gegenteil von allem, was ich mir je gewünscht hatte: überbaut, spindeldürr, mit riesigem Kopf und kaum Muskeln. Die Hufe waren ausgebrochen, das Fell struppig, das

Wesen roh und unerfahren. Er hatte keinen stolzen Gang, kein selbstbewusstes Auftreten. Rational betrachtet war er kein Pferd, das beeindruckte noch irgendetwas versprach. Ich hätte schon allein wegen meiner Pferdekennnisse sofort wegschauen müssen. Doch als ich in seine Augen blickte, sah ich etwas, das nicht erklärbar war.

Bei seiner Vorstellung stand ein kleines Mädchen, gerade fünf Jahre alt, neben dem dreijährigen Norikerwallach. Sie hielt den Strick locker in einer Hand und plapperte fröhlich über ihre Reiterlebnisse. Fritz bewegte sich neugierig durch den Stall und schnupperte an Boxen, an Eimern und erkundete alles Neue. Ich hielt den Atem an: ein junges Pferd, ein kleines Kind – ob das eine gute Idee war? Ein falscher Schritt, und...

Aber Fritz passte auf. Jeder Tritt war bedacht. Er senkte den Kopf, wich aus oder blieb stehen, wenn das Mädchen zu nah kam.

Kein Ziehen, kein Drängeln, kein Schubsen.

Er sah sie.

Er achtete sie.

Er schützte sie.

In diesem Moment spürte ich es – ein sanftes, warmes *Ja*, tief in meiner Brust, wie ein Funke in der Dunkelheit. Ich blickte Fritz an und fragte stumm: „Kannst du mir helfen, wieder zu

fühlen?“ Und etwas in mir antwortete: Er ist genau dafür gekommen.

Die Sache mit dem Verstand

Fritz stand vor mir und tief in mir wusste ich: Er gehört zu mir.

Doch genau in diesem Moment explodierte in mir ein Konflikt:

Mein Herz flüsterte: „Ja. Nimm ihn.“

Mein Verstand brüllte: „Bist du verrückt?!“

Fritz schaute mich an – und mein Inneres weitete sich. Es fühlte sich an wie eine alte Bekanntschaft, irgendwie vertraut.

Etwas in diesem Blick berührte mich tief.

Aber in meinem Kopf bildete sich eine endlose Liste von

Einwänden:

„Er ist zu jung!

Zu unerfahren!

Nicht schön genug, nicht ausgebildet, nicht gesund!

Ich bin doch gar nicht der Richtige für so ein Pferd!

Ich brauche eins, das perfekt passt – stark und sicher, wie

Dimitri!“

Diese Sätze kamen nicht aus dem Herzen. Sie kamen aus dem Teil von mir, der alles kontrollieren wollte – der Teil, der nach Dimitri geschworen hatte, nie wieder verletzlich zu sein. Der Teil, der Mauern baute, Listen schrieb und Pläne schmiedete. In unserer Welt ist er laut: der Verstand, der alles „funktionieren“ lassen will. Job, Beziehung, Körper – und ja, auch das Pferd. Wir messen, vergleichen und bewerten ständig. Das Pferd wird zum Projekt, zum Werkzeug, zum Ersatz für unsere innere Leere.

Aber Pferde funktionieren nicht. Sie schwingen mit uns, spiegeln uns und erwecken Erinnerungen. Deshalb ziehen uns oft genau die Pferde an, die rational keinen Sinn ergeben. Sie erfüllen keine Wünsche – sie berühren Wunden. Sie bestätigen nicht unser Selbstbild – sondern enthüllen, wer wir wirklich sind.

Bei Fritz war es genauso. Alles kam hoch: Enttäuschung, Wut, Widerstand. Aber auch Hoffnung, eine leise Heilung. Ich stand da, gefangen zwischen zwei Welten. Mein Verstand beharrte: „Nimm ein anderes Pferd. Eines, das zu dir passt und sicher ist.“

Mein Herz flüsterte: „Schau genau hin. Er ist jetzt das Richtige.“

Und genau hier beginnt die echte Verbindung. Wenn wir den Kopf ausschalten und dem Herzen folgen. Wenn wir riskieren, uns fallen zu lassen, und entdecken, dass das der Weg zur wahren Stärke ist. Denn wahre Nähe entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch das Zulassen von Verletzlichkeit – auch wenn die Angst vor neuem Verlust lauert.

Unsere Seelenpferde finden uns

Seelenpferde kommen nicht zufällig. Sie erscheinen nicht, weil wir „bereit“ sind.

Sie kommen, wenn unsere Seele schreit – auch wenn wir es noch nicht hören.


Ein Seelenpferd ersetzt nichts. Es übernimmt keine alte Rolle, auch wenn wir uns es so sehr wünschen. Es bringt einen neuen Klang, einen Ton, der etwas in uns berührt, das wir lange überhört haben.

Jedes Seelenpferd hat eine Mission. Es kommt nicht um brav zu sein, nicht um zu „funktionieren“, sondern uns zu erinnern: Wer wir sind, wenn wir uns verstellen.

Wo wir verletzt sind, obwohl wir uns stark wähnen.
Wo unser Herz verschlossen ist aus Angst vor neuem Schmerz.
Wo wir uns selbst verloren haben, im Versuch, alles richtig zu machen.

Sie berühren die schmerzhaften Stellen in uns, und genau da beginnt Heilung.
Seelenpferde sind grundehrlich, denn sie tragen keine Masken.
Sie spielen nicht mit, wenn wir uns verstellen.
Sie spiegeln unser Inneres – unverstellt, unmittelbar und kristallklar.
Sie zeigen uns nicht, wie wir sein sollen oder wollen, sondern wer wir in diesem Augenblick sind.
Das tut weh.
Aber Wahrheit kommt vor Heilung, Zerfall von alten Mustern vor echter Verbindung.
Doch so anstrengend es scheint: Liebe bleibt letztendlich, über Verlust, über Schmerz und über Angst.

Ein Seelenpferd ist kein Begleiter für einen Lebensabschnitt.
Es ist ein Botschafter, ein Lehrer, ein Spiegel. Es kommt, wenn das Leben ruft, mit einer Einladung zum Wachsen.



Fritz kam nicht zufällig in mein Leben. Er war die Antwort auf eine Frage, die ich noch nicht gestellt hatte: „Wer bin ich, wenn ich loslasse, wenn ich wieder fühle, statt nur zu überleben?“

Das war kein Neuanfang.

Das war eine Heimkehr.

Zu mir. Zum Herzen. Zum Frieden.

Kapitel 2 – Vom Traum zum Alptraum

Als Fritz zu mir kam, war er gerade drei Jahre alt und roh, ein ungeschliffener Diamant, den ich selbst formen wollte. Er hatte außer seinem Geburtsstall noch nichts von der Welt gesehen, und ich dachte, das sei perfekt. Keine alten Gewohnheiten, keine Fehler anderer waren zu korrigieren. Für mich war er ein leeres Gefäß, das ich nach meinen Vorstellungen befüllen konnte. Ich stellte mir vor, wie ich ihn sanft in Form brachte und Schritt für Schritt zu meinem idealen Partner machte. Es würde einfach sein, dachte ich. Leicht. Ich freute mich auf einen Neuanfang.

Doch die ersten Wochen waren alles andere als leicht. Fritz kam nicht ruhig in seinem neuen Leben an – er explodierte, wütend, verwirrt und voller Angst. Anfangs redete ich es mir schön: „Er muss sich nur eingewöhnen. Das vergeht.“

Aber es verging nicht. Tage wurden zu Wochen, und seine Panik wuchs. Jedes Auto, das am Zaun vorbeifuhr, ließ ihn durch die Koppel rasen. Seine Hufe wirbelten Staub auf, sein Atem ging panisch, die Augen waren weit aufgerissen. Er scheute vor seinem eigenen Schatten. Ein Rascheln im Gras

und er zuckte zusammen, als würde die Welt ihn angreifen. In stillen Momenten sah ich in seinen Augen nicht nur seine Furcht, sondern eine verzweifelte Energie, die brodelte, ohne Ausweg.

Unser erster Spaziergang war ein Desaster. Nach kaum 200 Metern erstarrte Fritz auf der Straße. Sein Körper zitterte und er prustete panisch auf. Ich schaute mich um – nichts. Kein Auto, kein Tier, kein Mensch. Erst als ich ihn genauer beobachtete, verstand ich: Er fixierte die beiden Pfosten links und rechts am Straßenrand, unfähig zu entscheiden, vor welchem er fliehen sollte. Sein Blick schrie ängstlich nach Hilfe. Ich stand daneben, hielt den Strick und fühlte mich machtlos – als würde ich versagen, bevor ich begonnen hatte.

Im Wald wurde es schlimmer. Die Bäume ragten wie Monster zum Himmel hinauf und die Sträucher raschelten bedrohlich. Jeder Bodenwechsel – von Kies zu Gras zu Asphalt – ließ ihn stocken, als würde sich gleich der Erdboden auftun und ihn erbarmungslos verschlingen. Kam etwas von hinten, wirbelte er herum und prustete, die Nüstern gebläht, die Brust bebend. Ich zog sanft am Strick, redete auf ihn ein und versuchte ihn zu beruhigen. Aber nichts half.

Tief in mir drin wusste ich: Ich verstand ihn nicht. Oder wollte ihn nicht verstehen, denn hinter diesem Nicht-Verstehen lauerte die Wahrheit:

Ich wollte Dimitri zurück.

Ich wollte seinen Mut, seine Sicherheit, das Gefühl, nicht ständig auf der Hut sein zu müssen.

Ich wollte die alte Liebe ohne den Preis des Verlusts noch einmal zu bezahlen.

Meine Mauer ums Herz war hoch, gebaut aus Trauer und als Schutz. Ich sehnte mich nach einer tiefen Verbindung, doch diese Mauer hielt alles fern. Fritz spürte das mit jedem Tag, jedem Atemzug und jedem meiner halbherzigen Versuche, ihm näher zu kommen. Er spiegelte meine Angst und machte sie sichtbar.

Eines Tages stand ich im Wald, Fritz zitternd neben mir, und eine kalte Stimme in mir sprach – nicht laut, nicht triumphierend, sondern leise, überzeugt, fast mitfühlend:

„Siehst du? Ich hab’s gewusst.“

Er ist nicht wie Dimitri.

Er ist nicht sicher.

Er ist nicht dein Pferd.

Du hast dich geirrt.

Und jetzt? Willst du wirklich wieder von vorne anfangen, nur um wieder zu verlieren?“

Die Stimme klang wie Vernunft, wie Schutz, wie Wahrheit.

Und mein Herz?

Es sagte nichts. Es war still. Aber es war nicht stumm, weil es einverstanden war, sondern weil es nicht sprechen konnte. Die Mauer war zu dick und die Angst, nochmal verletzt zu werden, zu groß.

Doch tief drinnen, ganz leise, spürte ich etwas anderes:

Ein Zögern.

Ein Kribbeln.

Ein „Warte“, das noch keinen Satz formen konnte.

Das war der erste kleine Riss – nicht im Verstand, sondern in der Mauer.

Das verschlossene Herz

Seelenpferde sehen nicht nur unsere Handlungen. Sie sehen unsere Wahrheit.

Fritz wurde nicht zu meinem Traumpferd, das ich mir gewünscht hatte. Er wurde zu meinem Spiegel, zu meinem größten Trigger.

Als ich ihn ansah, spürte ich Liebe, aber auch Angst. Eine Angst, die mir vertrauter war als jede Nähe. Nach Dimitris Tod hatte ich geschworen: Nie wieder so offen, nie wieder so verletzlich, nie wieder so lieben. Und das tun viele Menschen, still und unbewusst.

Wenn das Herz bricht, schützt es sich. Es zieht sich zurück, baut Mauern, Schicht für Schicht – nicht aus Schwäche, sondern als Schutz.

Diese Mauern flüstern:

Lass nur kontrollierbare Nähe zu.

Öffne dich nur, wo du nicht fällst.

Zeige dich nur, wo es sicher ist.

Sie schützen vor Schmerz, aber auch vor Freude.

Sie schützen vor Verletzung, aber auch vor Wunder.

Sie schützen vor Verlust, aber auch vor Verbundenheit.
Das Herz wählt nicht aus, vor wem sich seine Mauern zeigen.
Wenn es zu ist, ist es zu, für alles und jeden. Wir fühlen dann weniger, leben aber auch weniger. Wir existieren nur noch.

Unsere Welt ist laut, schnell und leistungsgetrieben. Wir lernen zu funktionieren, anstatt zu fühlen. Wir erfüllen Erwartungen, folgen aber nicht der Wahrheit. Weichheit und Empfindsamkeit werden als Schwäche abgetan. So wirken viele Menschen äußerlich stark, sind innerlich aber wie abgeschnitten von sich selbst. So viele Herzen sind zugemauert, eingeschlossen unter dem Vorwand „Ich möchte nicht verletzt werden“.

Doch in der letzten Zeit verändert sich etwas. Die Menschen spüren eine gewisse Müdigkeit von Härte und Druck. Wir sehnen uns nach Echtheit, nach Wärme und Berührung, nach Frieden. Unsere Pferde spüren das zuerst.

Pferde berühren nicht den Verstand, sondern das Herz. Wenn ein verschlossenes Herz berührt wird, erweckt das alles in uns: Schmerz, Trauer, Angst, aber auch Sehnsucht und Hoffnung. Deshalb fühlen sich Seelenpferde anfangs oft anstrengend an: nicht, weil sie schwierig sind, sondern weil sie an den Mauern

klopfen. Sie wollen uns nicht verletzen, sondern heimführen.

Zum Fühlen. Zum Vertrauen. Zur Liebe.

Sie zeigen uns, dass jetzt die Zeit gekommen ist, die Mauern abzureißen, nicht mehr zu überleben, sondern zu leben.

Fritz erinnerte mich daran.

Wir wollen Pferde, die uns halten, sichern und Frieden schenken.

Aber einem verschlossenen Herzen kann kein Pferd Frieden bringen.

Fritz zeigte: Ich hatte mein Herz vor dem Leben verborgen, aus Trauer, aus Angst.

Und ein Pferd erreicht kein Herz, das sich wehrt.

Seelenpferde verweigern dann scheinbar die Zusammenarbeit.

Sie „funktionieren“ nicht oder reagieren mit Angst oder

Widerstand, weil wir uns nicht zeigen.

Seelenpferde sind keine Traumpferde

Wir alle tragen ein inneres Bild mit uns, wenn ein neues Pferd in unser Leben tritt – ein Bild voller Sehnsucht nach Harmonie, nach mühelosem Vertrauen, nach einer Leichtigkeit, die sich

wie ein warmer Neubeginn anfühlt. Wir stellen uns vor, wie es sein wird: ein sanfter Blick, ein sofortiges Verstehen, eine Verbindung, die sich von selbst ergibt, ohne dass wir viel tun müssen. Ein Pferd, das uns versteht und alles für uns tut, ohne dass wir uns ihm öffnen müssen.

Doch Seelenpferde kommen selten in dieser Gestalt. Sie erfüllen nicht unsere Wunschvorstellungen. Sie kommen, um eine Wahrheit zu enthüllen – und Wahrheit ist in den meisten Fällen unbequem. Sie zeigt uns, wo wir noch festhalten, wo wir uns verstecken, wo wir uns selbst im Weg stehen, wo wir den Schmerz nicht fühlen wollen, der noch in uns wohnt.

Genau in diesem Moment scheint der Traum zum Alptraum zu werden. Plötzlich steht nicht das Pferd im Mittelpunkt, sondern unser eigener Schatten. Wir beginnen zu zweifeln: Ist dieses Pferd falsch für mich? Habe ich mich geirrt? Bin ich zu wenig, zu viel, zu unvollkommen? Die Enttäuschung, die Überforderung, die Versuchung aufzugeben, wächst.

Aber das ist kein Fehler. Es ist der Übergang, die Schwelle zwischen der alten Version von uns, die nur überlebt hat, und der neuen, die endlich leben will. Viele geben genau hier auf – nicht, weil die Aufgabe zu groß wäre, sondern weil sie nie gelernt haben, ihre eigene Tiefe zu fühlen und zu halten.

Ein Seelenpferd schenkt kein leichtes Leben. Es zeigt das wahre Potenzial in uns.

Wachstum fühlt sich selten friedlich an.

Heilung beginnt dort, wo wir aufhören auszuweichen.

Liebe entsteht erst, wenn wir die Kontrolle loslassen.

Seelenpferde spiegeln nicht, was wir sehen wollen. Sie spiegeln, was wir fühlen. Sie brechen nicht uns, sie brechen nur die Mauern um unser Herz. Und erst, wenn diese Mauern fallen, kann echte Verbindung entstehen: weich, klar, ehrlich, tief.

Fritz war nie schwierig.

Der Schmerz, den ich nicht fühlen wollte, machte es schwierig.

Fritz hatte durch die Mauern, die mein Herz umschlossen, keine Chance, Nähe zu mir aufzubauen.

Doch ein Alptraum ist kein Ende.

Er ist die Tür.

Hinter ihr wartet die Verbindung, nach der wir uns wirklich sehnen – eine, die nichts beweisen muss, die bleibt, weil sie echt ist. Wir müssen nur den Mut haben, hindurchzugehen.

Kapitel 3 – Was ist wirklich das Problem?

Am Anfang versuchte ich, alles so zu machen, wie ich es gelernt hatte. Ich hatte viele Jahre lang Erfahrungen gesammelt mit verschiedenen Pferden, hatte schon einmal ein junges Pferd von Grund auf ausgebildet und kannte entsprechende Methoden, Techniken und Ansätze. Ich war vorbereitet und wusste, wie man einen ungeschliffenen Diamanten in Form brachte. Mit Fritz würde es klappen – logisch, strukturiert und nach Plan.

Doch nichts funktionierte.

Keine Methode.

Kein Training.

Keine Übung.

Es war, als läge eine unsichtbare Wand zwischen uns. Ich sah ihn, er sah mich – und doch fühlten wir uns meilenweit voneinander entfernt.

Ich verstand ihn nicht. Er verstand mich nicht.

Ich vertraute ihm nicht. Er vertraute mir nicht.

Das tat weh, mehr als erwartet.

Was mit Dimitri so leicht gefallen war – ein entspannter Spaziergang, kreative Bodenarbeit, leichte Lektionen in der

Reitbahn –, wurde mit Fritz zur Qual. Unsere ersten Versuche, einfach nur spazieren zu gehen, endeten stets in Panik: Er fror regelmäßig ein, seinen Kopf hoch erhoben und seine Augen weit vor Angst.

Hufegeben? Er zog den Fuß weg, als würde ich ihn verletzen. Selbst das Führen wurde zur Geduldsprobe: er war ständig im Angstmodus und ich dadurch in Hab-Acht-Stellung – beide angespannt, beide frustriert.

„Warum funktioniert das nicht?“, fragte ich mich nachts, wenn ich wach lag. „Ich gebe mir solche Mühe. Ich mache alles doch richtig. Warum fühlt es sich so falsch an?“

Fritz verweigerte sich nicht aus Sturheit. Er war überfordert. Und ich auch.

Manchmal stand er einfach da, den Kopf gesenkt, die Ohren zurück – innerlich abgeschottet. Und ich? Ich tat dasselbe, ohne es zu merken. Wir spiegelten einander: Zwei Wesen, die sich schützten, statt sich zu öffnen.

Ich bin kein Mensch, der schnell aufgibt. Aber es gab Tage, an denen ich den Stall verließ und dachte: „Vielleicht passt es nicht. Vielleicht war es ein Fehler.“ Der Gedanke, Fritz weiterzugeben an jemanden „Besseren“, lag dann sehr nahe

und traf mich zugleich wie ein Stich. Ich wollte Verbindung – und schützte mich gleichzeitig davor. Die Angst vor neuem Verlust saß tief. Und Fritz spürte das in jedem Moment. Solange ich davor wegrannte, war der Frieden ausgesperrt – hinter der Mauer, die ich selbst gebaut hatte.

Das Tun-Müssen-Syndrom – der unsichtbare Motor

Ich dachte damals, mehr tun wäre die Lösung mein Problem: mehr longieren, mehr Bodenarbeit, mehr Korrektur, mehr Druck.

Doch je mehr ich tat, desto weiter entfernte sich Fritz.

Und je mehr ich tat, desto leerer wurde ich.

Heute weiß ich: Ich litt am „Tun-Müssen-Syndrom“, einem inneren Motor, der nie abschaltet.

Es ist wie eine innere Stimme, die uns beständig zuflüstert:

„Wenn du nichts tust, bist du nichts wert.“

„Wenn du nichts tust, verlierst du die Kontrolle.“

„Wenn du nichts tust, geht nichts vorwärts.“

Dieser Motor ist in unserer Kultur tief verwurzelt:

Schule: Gute Noten = guter Mensch.

Job: Mehr Leistung = mehr Anerkennung.

Pferdewelt: Mehr Training = besserer Pferdensch.

Wir glauben, Liebe müsse verdient werden – durch Leistung.

Wir glauben, Frieden entstehe durch Handeln – durch Methoden.

Wir glauben, Nähe entstehe durch Kontrolle – durch „richtig machen“.

Aber Pferde brauchen nichts davon. Sie brauchen Präsenz. Sie brauchen Stille. Sie brauchen Sein.

Und genau das macht uns Angst. Denn wenn wir nichts tun und die Stille zulassen, kommt in uns alles hoch: die Trauer, die Selbstzweifel, die Angst, nicht genug zu sein. „Nichts tun“ fühlt sich an wie freier Fall, wie Versagen, wie Verlust der Kontrolle.

Deshalb rennen wir.

Deshalb füllen wir jede Stille mit Übungen und Lärm.

Deshalb messen wir jeden Tag an Fortschritten.

Doch Fritz spiegelte mir die Wahrheit:

Je mehr ich tat, desto weniger war ich da.

Je mehr ich kontrollierte, desto weniger war Vertrauen möglich.

Je mehr ich leistete, desto weiter entfernt waren wir.

Das Tun-Müssen-Syndrom ist kein Fehler. Es ist ein Schutz, ein Überlebensmechanismus.

Aber es ist auch ein Gefängnis.

Und der Schlüssel?

Bewusst nichts tun.

Nur atmen.

Nur schauen.

Nur da sein.

In diesem Moment passiert das Wunder: Das Pferd atmet aus.

Die Ohren drehen sich nach vorn. Es kommt einen Schritt näher. Ein leises Schnauben. Es sucht den Kontakt, nicht, weil du etwas getan hast, sondern weil du endlich in dir angekommen bist.

Überforderung und Leistungsdruck

Lange Zeit dachte ich, Fritz sei das Problem, denn er war so schreckhaft, ängstlich und unberechenbar. Ich konnte ihn kaum

erreichen. Doch heute weiß ich: Nicht er war verschlossen. Ich war es.

Nach Dimitris Tod hatte ich mein Herz zugemauert. Die Trauer war zu groß gewesen, der Schmerz zu groß. Ich wurde hart, um zu überleben. Und genau diese Härte stand nun zwischen Fritz und mir. Ich war körperlich da, aber mein Herz war weit weg, versteckt hinter dicken Mauern.

Viele Pferdemenschen kennen das. Du liebst dein Pferd über alles, willst alles richtig machen – und doch fühlt sich alles schwer an. Du zweifelst an dir, an der Beziehung. Es liegt nicht am Wissen, nicht am Können. Es fehlt das Innere: das Ankommen bei dir selbst.

Wir greifen nach Harmonie und erzeugen Druck: „So wie ich bin, reicht es nicht.“ Wir wollen leisten, funktionieren und beweisen. Selbst in freien Momenten wird alles zur Prüfung. Und dann kommt der Gedanke, der am tiefsten schmerzt: „Warum klappt es bei allen anderen, nur bei uns nicht?“

Das ist der Moment, in dem die Leistungsgesellschaft den Stall erobert. Wir wachsen in einer Welt auf, in der Wert durch Ergebnisse gemessen wird. Gut sein heißt, etwas zu können, zu

funktionieren und sich anzupassen. Erfolgreich sein bedeutet, etwas zu leisten.

Diese Logik schleicht sich unbemerkt überall ein. Auf dem Reitplatz siehst du andere, die scheinbar mühelos, gelassen und stets perfekt das gewünschte Training absolvieren. In Social Media glänzen Videos, in denen alles so leicht und selbstverständlich wirkt. Und innerlich hörst du den nagenden Zweifel: „Warum kann ich das nicht? Was stimmt nicht mit mir?“

Dein Herz pocht – nicht sanft, sondern schmerzhaft. Du ziehst dich zusammen und hältst den Atem an.

Du willst mehr kontrollieren, es besser machen, noch "richtiger" sein. Und genau dann verlierst du dich.

Du verlierst den Frieden.

Du verlierst den Moment.

Du verlierst die Fähigkeit, einfach da zu sein.

Das Pferd spürt nicht deine Absicht, sondern deine Anspannung.

Es sieht nicht dein Lächeln, sondern die Verkrampfung dahinter.

Es spürt nicht deine Liebe, die du versucht zu geben, sondern deine Angst, nicht genug zu sein.

Denke mal für einen Augenblick zurück an einen Tag, an dem alles hektisch war: Du hattest Stress im Job, Zeitdruck, vielleicht Ärger mit deinen Liebsten. Danach kommst du in den Stall und dein Pferd „nimmt dich nicht an“. Es dreht weg, wird nervös oder sogar bockig. Du bist da, körperlich, aber innerlich bist du noch im Rennen, im Festhalten. Dein Pferd sieht dich, bevor du dich siehst. Es spürt, dass du nicht in dir ruhst, und kann sich bei dir nicht entspannen.

Pferde lesen keine Worte. Sie lesen unser Nervensystem. Sie sehen nicht die Maske. Sie sehen den Menschen, der dahinter weint.

Ein sensibles Pferd übernimmt deine Unruhe.

Ein starkes Pferd widersetzt sich.

Ein introvertiertes Pferd zieht sich zurück.

Doch das ist keine Ablehnung. Es ist eine Einladung.


Das Pferd als Spiegel

Pferde reagieren nicht auf Techniken, Theorien oder Methoden. Sie reagieren auf deinen Zustand.

Nicht was du machst verbindet, sondern wer du bist:
Wenn du innerlich kämpfst, kämpft das Pferd mit.
Wenn du verschlossen bist, bleibt es fern.
Wenn du stark wirken willst, obwohl es in dir stürmt, spürt es die Härte.
Sie fühlen, ob dein Herz offen ist oder zu. Ob du präsent bist oder nur da stehst. Masken täuschen sie nicht.

Jedes Pferd reagiert anders, nach seiner Natur:
Das Sanfte wird nervös und übernimmt deine Unruhe.
Das Starke stellt sich quer und stellt deine Forderungen infrage.
Das Unsichere zieht sich zurück, weil es keine Sicherheit findet, woran es sich orientieren kann.
Doch alle sagen dasselbe: „Ich kann dir nicht folgen, solange du nicht klar bei dir bist.“
Das ist keine Kritik. Das Pferd zeigt nicht deine Fehler. Es zeigt, wo du dich verloren hast. Die Stellen, die du innerlich übergehst, betäubst oder verdeckst. Wo du hart wurdest, dich vergessen hast, wo dein Herz nach Hause will.
Genau hier beginnt Heilung.

Pferde spüren den Sturm hinter deiner Ruhe, die Distanz hinter deiner Liebe, die Verletzlichkeit hinter deiner Souveränität.



Doch wenn du ausatmest, das Herz weich werden lässt,
Verletzlichkeit zulässt statt Stärke zu erzwingen, einfach da bist
ohne Ziel – dann verändert sich alles.

Das Pferd braucht keine Beruhigung mehr, denn du bist ruhig
geworden.

Es braucht keine Bestätigung, denn es spürt dein Vertrauen.

Es braucht keine Führung, denn du bist sein Halt.

Hier entsteht nicht nur Verbindung, sondern Frieden – kein
künstlicher, sondern ein echter, ein innerer.

Wenn du dich fühlst, findet das Pferd dich. Es kommt, weil du
wirklich da bist.

Mini-Übung: Der Spiegelmoment

Bevor du zum Pferd gehst: Bleib stehen. Atme tief.

Spüre: Wie fühlt sich dein Körper an? Schwer?

Unruhig? Müde?

Sei ehrlich. Kein Schönreden. Nur wahrnehmen.

Geh hin – ohne Plan.

Beobachte: Schaut es dich an? Kommt es? Geht es weg?

Notiere danach: „Was hat mein Pferd mir heute über mich gezeigt?“

Mache diese Übung bei jedem Besuch und du wirst sehen, woran du arbeiten darfst.

KAPITEL 4 – Achtsamkeit: Die Kunst, wirklich da zu sein

Es war ein ganz normaler Donnerstagabend, und ich kam wieder einmal zu spät in auf den Reiterhof. Das Auto stand schief geparkt, das Handy lag schwer in meiner Jackentasche und in meinem Kopf kreiste noch die letzte E-Mail, die ich unbedingt noch vor Feierabend abschicken wollte. Ich hastete über den Hof, die Stiefel klackten rhythmisch auf dem Beton, der Schlüsselbund klimperte in meiner Hosentasche, mein Atem ging flach und schnell. Fritz wartete bereits am Weidetor. Seine Ohren waren gespitzt, doch nicht neugierig, sondern wachsam, fast alarmiert. Ich holte schnell Halfter und Strick aus der Stallgasse, riss das Gatter auf und wollte sofort loslegen.

„Komm, wir longieren fünf Minuten, dann hast du deinen Auslauf“, murmelte ich, mehr zu mir selbst als zu ihm. Doch Fritz trat einen Schritt zurück. Kein Bocken, kein Fliehen, nur ein klares, stilles Nein.

Ich spürte einen kleinen Stich direkt unter dem Brustbein. Noch ein Tag, an dem nichts floss. Noch ein Tag, an dem ich dachte: „Heute wird es besser.“

Noch ein Tag, an dem ich enttäuscht nach Hause fahren würde. Ich hielt inne. Das Handy vibrierte weiter in meiner Tasche. Mein Herz raste. Plötzlich sah ich mich von außen: eine Frau, die durch den Stall hetzt, als wäre sie auf der Flucht vor sich selbst. In diesem winzigen Moment der Stille fiel es mir wie Schuppen von den Augen:
Es war nicht Fritz, dessen "Laune" problematisch war. Ich war es, denn ich war nicht wirklich in diesem Moment angekommen.

Seit Wochen schleppte ich die Hektik des Tages mit in den Stall.

Ich putzte, während ich in Gedanken meine tägliche To-Do-Liste abhakte.

Ich führte Fritz, während ich innerlich schon die nächste SMS formulierte.

Ich beruhigte ihn mit Worten, aber mein Nervensystem schrie „schnell, schnell“.

Fritz spiegelte mir das: er legte seine Ohren an, wenn ich in seiner Gegenwart telefonierte. Sein Schweif peitschte abwehrend, wenn es man wieder „schnell“ gehen musste. Er war ein Pferd, das sich nicht entspannte – weil ich es nicht tat.

Kein Wunder, dass er sich verschloss. Er spürte die Hektik, die ich wie einen unsichtbaren Rucksack mit mir trug. Meine Schultern waren hochgezogen, der Kiefer fest, der Magen ein Knoten – Fritz spürte das alles. Ich war rund um die Uhr denkender Kopf auf zwei Beinen, kein Mensch, der atmet, der spürt, der lebt.

Ich hatte gelernt, dass ein guter Pferdenschonk nonstop beschäftigt und vor allem schnell ist: Putzen in Rekordzeit, Sattel drauf in 90 Sekunden, fünf Übungen in 20 Minuten. In der Stallgasse lobte man den Schnellsten:

„Du bist fix!“

„Bei dir läuft's!“

Das ständige Vergleichen mit anderen tat sein Übriges.

Nebenan ritt eine zierliche Frau ihren jungen Wallach im perfekten Seitengang. Die Trainerin filmte es und postete das Video sofort. Das Ergebnis: 200 Likes in zehn Minuten.

Mein Verstand begann sofort den Vergleich: „Ihr Pferd ist vier Jahre alt und sie reitet schon so. Fritz ist fast genauso alt und ich kriege mit ihm nicht mal einen entspannten Spaziergang hin.“

In der Putzecke wurde nicht gefragt: „Wie geht's dir heute?“, sondern: „Hast du die neue Bodenarbeits-Übung schon

probiert?“ – „Wann reitest du endlich mal richtig?“ – „Mein Pferd konnte das schon mit drei.“

Ich lächelte und nickte, fühlte mich aber sofort kleiner. Und ich trug diesen Druck direkt zu Fritz weiter: „Heute klappt’s aber, oder?“ Er spürte die Erwartung und blockte.

Irgendwann bemerkte ich, dass ich seit Monaten nicht mehr wusste, wie sich meine eigenen Füße auf dem Boden anfühlten. Ich war von der Natur abgeschnitten, von meinem Körper, von meiner Seele. Meine Hände strichen über Fritz’ Fell, aber ich spürte es nicht wirklich. Meine Stimme sprach mit ihm, aber meine Gedanken waren ganz woanders.

Am nächsten Tag stellte ich das Handy auf Flugmodus, bevor ich das Auto verließ, und ging erst dann Richtung Koppel. Ich schloss die Augen, direkt vor dem Weidetor, und atmete einmal tief in den Bauch. Der kühle Abendwind streifte meine Wangen, irgendwo schnaubte ein Pferd. Ich spürte meinen Herzschlag, erst laut und schnell, dann leiser und langsamer. Erst dann öffnete ich das Gatter – ohne Plan, ohne „müssen“. Ich ging langsam auf Fritz zu, die Hand offen und die Schultern entspannt gesenkt.

Er hob den Kopf. Die Ohren spielten nach vorn. Er trat interessiert einen Schritt auf mich zu – nicht, weil ich etwas tat, sondern weil ich endlich voll und ganz da war.

Wir standen fünf Minuten einfach nur nebeneinander. Kein Strick, kein Kommando, kein Ziel. Nur zwei Wesen, die einfach waren. Sein warmer Atem streifte meine Hand. Mein Atem wurde tiefer, seiner auch. In diesen fünf Minuten passierte mehr als in fünf Wochen Training: ein gemeinsamer Herzschlag, ein echtes Sehen, ein zartes Vertrauen.

Achtsamkeit als Schlüssel

Achtsamkeit ist die einfachste und gleichzeitig schwerste Kunst des Lebens. Sie braucht kein Zertifikat, kein Equipment, keine Perfektion – nur dich, und zwar ganz. Sie ist der bewusste Atemzug vor dem Tor, das bewusste Spüren des Bodens, das bewusste Empfangen des Blicks deines Pferdes. Pferde sind geborene Achtsamkeitslehrer. Sie leben ausschließlich im Jetzt. Sie tragen keine To-do-Listen, keine Vergleiche, keine gestrigen Fehler mit sich herum. Sie fragen nur: „Bist du jetzt bei mir?“ Und wenn die Antwort ein *Ja* ist,

öffnen sie sich. Sie senken den Kopf, atmen aus und kommen näher.

Seit ich langsamer wurde, veränderte sich das ganze Geschehen auf der Stallgasse. Die junge Nachbarin fragte nicht mehr: „Na, wieder im Stress?“, sondern: „Was machst du da? Darf ich mal mitmachen – einfach nur stehen?“ Und so standen wir irgendwann zu dritt da: drei Pferde, drei Menschen, kein Training, nur pures Sein. Plötzlich war da Raum für Lachen ohne Grund, für Schweigen ohne Druck und für bedingungslosen Frieden.

Frieden beginnt nicht mit dem perfekten Training. Er beginnt mit dem ersten bewussten Schritt über die Schwelle des Stalls. Er beginnt, wenn du das Handy weg legst, die Schultern entspannt sinken lässt und deinem Pferd sagst: „Ich bin jetzt hier. Bei dir. Bei mir.“

Fang heute an.

Nicht morgen.

Nicht wenn du Zeit hast.

Jetzt.

Atme ein.

Spüre den Boden.

Öffne erst dann die Stalltür oder das Weidetor.

Dein Pferd wartet nicht auf die perfekte Reiterin oder Trainerin. Er wartet auf deine vollständige Anwesenheit. Und wenn du wirklich da bist, wird er dir zeigen, dass Frieden kein fernes Ziel ist, sondern der allererste Schritt, den du bewusst setzt.

Drei kleine Rituale für deinen Alltag

Die 3-Atem-Pforte

Bevor du zu deinem Pferd gehst, bleib vor dem Stall oder Weidegatter stehen. Atme ein und spüre deine Füße auf der Erde. Stell dir vor, aus deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln tief in die Erde hinein. Atme aus und lass die Schultern sinken. Drei Mal. Tritt dann erst deinem Pferd gegenüber. Merke dir den Ort, den du gewählt hast, und mach diese Übung stets, bevor du zu deinem Pferd gehst.

Das Handy-Grab

Stell eine kleine Holzschale in die Sattelkammer oder in dein Auto. Lege dein Handy dort hinein, bevor du den

Stall betrittst. Die Welt kann warten, dein Pferd nicht.
Und ganz nebenbei gönnst du deinem Körper ein paar
Minuten strahlungsfreie Zeit.

Der Körper-Check

Bevor du dein Pferd berührst, berühre dich selbst: Lege
die Hand auf dein Herz und frage dich leise: „Was
brauche ich jetzt?“ Die Antwort ist fast immer: Sei da,
jetzt im Augenblick.

Der Körper als Friedens-Anker

Bevor der Kopf Frieden versteht, weiß der Körper schon
Bescheid. Spürst du, wie sich dein Brustkorb weitet, wenn dein
Pferd entspannt ausatmet? Wie die Schultern sinken, wenn es
den Kopf senkt?

Das ist kein Zufall. Dein Nervensystem und seins sind
verbunden – wie zwei Instrumente, die im selben Takt
schwingen. Deshalb funktioniert keine Technik, solange dein
Körper noch „Gefahr“ signalisiert.

Der schnellste Weg in den Frieden geht immer über den
Körper:

Ein bewusstes Ausatmen.

Ein Lösen des Kiefers.

Ein Fuß, der den Boden wirklich spürt.

Probier das nächste Mal, bevor du etwas vom Pferd willst, und frage bewusst deinen Körper: „Darf ich jetzt weich sein?“

Die Antwort kommt sofort, und dein Pferd antwortet mit.

Mini-Übung: Der Ankunfts-Check

Bleib vor dem Stall stehen.

Mach drei tiefe Atemzüge und atme hörbar durch den Mund aus.

Spüre: Wo in deinem Körper bist du gerade?

Frage dein Pferd stumm: „Darf ich heute bei dir ankommen?“

Warte auf die Antwort – sie kommt immer, in einem Blick, einem Schnauben, einer Bewegung.

KAPITEL 5 – Die Magie des Zuhörens und der gemeinsamen Sprache

Es war ein sonniger Vormittag im Frühherbst, die Blätter raschelten leise im Wind, und der Hof lag in goldenem Licht. Fritz stand auf der Weide, sein Fell glänzte in der Sonne, und ich fühlte mich motiviert. Ich hatte den Reitplatz mit Markierungen vorbereitet, die Longe ordentlich aufgerollt in der Hand und stellte mir vor, wie Fritz gleich in sanften, rhythmischen Kreisen um mich herum laufen würde – genau wie Dimitri es immer getan hatte, mit dieser natürlichen Eleganz und absoluten Bereitschaft. „Komm, Fritz, vorwärts“, rief ich, die Stimme fest, aber freundlich, während ich den Karabiner des Stricks in seinem Halfter einhakte und einen leichten Impuls zum Losgehen gab. Aber er blieb stehen. Seine Hufe rührten sich nicht vom Fleck. Sein Körper war entspannt, aber Fritz machte keine Anstalten mitzukommen. Sein Blick war ruhig, die Ohren und die Aufmerksamkeit auf mich gerichtet, als würde er auf etwas warten, das ich nicht sagte oder tat.

Ich versuchte es erneut: Ein leichter Zug am Strick, ein Tippen mit der Gerte an seiner Hinterhand, die Worte lauter und drängender. „Auf, vorwärts!“ Nichts. Keine Bewegung, kein

Schnauben – nur diese stille, unerschütterliche Weigerung. Die Sonne schien auf meinen Nacken, der Wind trug den Duft von Heu herüber und ich spürte in mir Frustration aufsteigen, so heiß und vertraut. Ich wollte nicht das Gefühl haben zu scheitern, also setzte ich mich schließlich neben Fritz im Gras nieder, der Strick lag schlaff in meiner Hand, und starrte mein Pferd fragend an. Ich suchte nach Hinweisen. Minuten vergingen. Fritz senkte schließlich den Kopf und begann friedlich zu grasen, als wäre der Moment vorbei. In dieser Stille, umgeben vom Zwitschern der Vögel und dem fernen Schnauben anderer Pferde, hörte ich zum ersten Mal wirklich zu. Ich betrachtete seine Weigerung nicht als Hindernis, sondern konzentrierte mich auf das, was darunter lag: eine Frage, eine Botschaft. Ich fragte leise: „Was brauchst du von mir?“

Fritz war nicht Dimitri. Dimitri war der Mutige gewesen, der Abenteuerlustige, der immer mitging, egal wohin – ein Pferd, das mich ermutigt hatte. Fritz war ein Denker, ein Feinfühlinger, der Zeit brauchte, um die Welt zu verstehen, Schicht für Schicht. Sein Nein war kein Angriff – es war eine Einladung, unsere eigene Sprache zu finden und zu vertiefen. Unser Weg

würde anders sein, langsamer, intuitiver, gewebt aus Momenten der Stille statt aus festen Plänen.

So blieben wir einfach auf der Koppel. Ich redete nicht mehr und bewegte mich nicht. Ich wartete und beobachtete, wie sein Schweif entspannt Fliegen verscheuchte, wie seine Augen entspannt umherblickten, mit sich und der Welt zufrieden.

Nach einer Weile hob Fritz den Kopf und stupste meine Schulter an, als wollte er sagen: „Jetzt ja. So ja.“

Von da an begann unsere Sprache sich zu formen – nicht aus Kommandos und Korrekturen, sondern aus Stille, Spüren und gegenseitigem Verstehen.

Das alte Paradigma: wenn Pferde zu Maschinen werden

In meinen ersten Jahren mit Pferden hatte ich gelernt, dass Gehorsam der Maßstab für Erfolg ist. In Kursen, die ich besucht hatte, hieß es immer: „Das Pferd muss funktionieren.“ Widerstand wurde als Ungehorsam abgetan, etwas, das man mit Disziplin löst – mehr Druck, mehr Wiederholungen, mehr Dominanz. „Setz dich durch, dann klappt’s“, war der Refrain. Ich erinnerte mich an einen Workshop, in dem der Trainer ein

junges Pferd im Kreis jagte, bis es nachgab, schweißnass und keuchend. „Siehst du? Jetzt pariert es“, sagte er stolz, während das Pferd mit gesenktem Kopf dastand. Aber es war nicht brav geworden: der Trainer hatte es gebrochen. Ich hatte applaudiert, weil alle applaudierten, und dachte, das muss so sein.

Bei Fritz versuchte ich dasselbe. Sein Zögern sah ich als Defizit, etwas, das ich beheben musste. Ich verglich ihn ständig: mit Dimitri, der nie Nein gesagt hatte, mit den anderen Pferden im Stall, die scheinbar mühelos über den Reitplatz schwebten, mit den Idealen aus Internetvideos und Turnieren. „Warum kann er nicht einfach mitmachen?“, fragte ich mich, während ich den Strick fester packte. Erwartungen stapelten sich wie unsichtbare Gewichte: Er musste laufen, wenn ich es sagte; springen, wenn ich es wollte; folgen, weil das der Maßstab war, weil das bewies, dass ich eine gute Trainerin war, dass ich ihn kontrollierte und „im Griff“ hatte.

Falsche Vorbilder verstärkten diesen Kreislauf. Ich sah Trainer in Social-Media-Clips, die prahlten: „Mein Pferd pariert auf den Millimeter, immer, ohne Ausnahme.“ Ihre Videos zeigten glänzende Szenen: Perfekte Tempowechsel, präzise Wendungen, keine Spur von Zweifel. Je mehr ich davon sah,

desto mehr fühlte mich unzulänglich. Also versuchte ich, Fritz meine erlernten Methoden aufzuzwingen. „Das hat bei anderen geklappt, warum nicht hier?“, dachte ich, während ich ihn im Kreis trieb, sein Atem schneller wurde, seine Augen suchend umher wanderten. Ich sah ihn nicht als Individuum mit eigener Geschichte, eigener Sensibilität und eigenem Willen, sondern als Leinwand für meine Pläne, als zu formendes Objekt. Fehlende Individualität war das Hauptproblem: Viel zu oft werden Pferde noch immer als austauschbare Maschinen gesehen, die man einfach nach eigenen Wünschen programmieren kann. Fritz' *Nein* war somit eine Störung, kein Signal. Ich wollte ihn ändern, anstatt an mir zu arbeiten. Und je mehr ich drängte, desto weiter entfernte er sich.

Nein als Tor zur Ehrlichkeit

Fritz' *Nein* war der Wendepunkt, der mich zwang, innezuhalten. Es war keine bloße Verweigerung – es war ein Tor, das sich zu einer tieferen Ehrlichkeit öffnete. In jenem Moment, als er neben mir stand und wartete, erkannte ich: Sein *Nein* war eine Einladung, genauer hinzuschauen und zu fragen, was wirklich vor sich ging. Zuhören wurde zu meinem Akt des

Respekts – nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Körper, dem ganzen Herzen. Ich lernte, seine Signale zu deuten: Den leichten Schweifschlag als „Zu viel Druck“, die angelegten Ohren als „Zu schnell für mich“ und den abgewandten Blick als „Ich brauche mehr Raum“. Es war, als würde er eine Sprache sprechen, die ich bisher ignoriert hatte – eine Sprache aus Nuancen, aus Energie und aus Stille.

Die Magie entstand genau in diesen Momenten der Anerkennung. Statt sein *Nein* zu übergehen, begann ich, es zu ehren: „Okay, du bist noch nicht bereit. Lass uns etwas anderes probieren.“ Jede Beziehung ist einzigartig, das wurde mir klar – geformt aus den Persönlichkeiten, den Geschichten und den Bedürfnissen beider Seiten. Fritz brauchte keine Dimitri-Methode, er brauchte unsere eigene, die sich aus dem Alltag ergab: Ein entspannter Spaziergang am Waldrand, wenn der Wind still war; ein ruhiges Stehen in der Sonne, bis sein Atem mit meinem synchron lief; ein leises Murmeln, das keine Befehle gab, sondern Fragen stellte.

Herzkommunikation ersetzte das Kopfwissen: Ich schöpfte nicht mehr aus Büchern, die für alle galten, sondern aus dem Spüren im Hier und Jetzt. Zuhören, anpassen, spüren – das wurde unser Kreislauf. Ich hörte auf das, was sein Körper

erzählte, passte meinen Rhythmus an, spürte die Veränderung in der Luft, wenn er sich entspannte.

Authentizität schuf das Vertrauen: Als ich ehrlich zu meinen eigenen Unsicherheiten stand – „Heute fühle ich mich überfordert, lass uns langsam machen“ –, kam er näher, stupste mich an, als würde er antworten: „Ich auch, aber zusammen schaffen wir das.“ Sein *Nein* wurde immer öfter zu unserem *Ja* – zu einer Sprache, die nur uns gehörte, gewebt aus Respekt und gegenseitigem Verständnis.

Warum fällt es uns so schwer, Nein zu sagen und ein Nein zu akzeptieren?

Nein zu sagen fühlt sich oft an wie ein Verrat an der Erwartung, immer bereit zu sein, immer mitzumachen, immer den Frieden zu wahren. Wir lernen früh, dass *Nein* Konflikt bedeutet, Ablehnung riskiert und Beziehungen belastet.

In der Pferdearbeit übersetzt sich das so: Wir drängen uns selbst dazu *Ja* zu sagen, auch wenn alles in uns schreit: „Nicht heute.“ Wir fürchten, als schwach zu gelten, als jemand, der aufgibt, wenn wir *Nein* sagen.

Und ein *Nein* zu akzeptieren? Das fühlt sich noch schwerer an: wie ein Versagen, wie der Verlust von Kontrolle. Wir interpretieren es als Angriff auf unser Ego, als Beweis, dass wir nicht gut genug sind. Aber ein *Nein* ist kein Ende – es ist ein Signal für Anpassung, für Respekt. Wenn wir es lernen, *Nein* zu sagen und zu akzeptieren, öffnen wir Türen zu echter Verbindung, statt sie zuzuschlagen.

Mini-Übung: Das Nein-Decodieren

Nächstes Mal, wenn du spürst, dass dein Pferd *Nein* sagt:

Bleib stehen. Atme. Frage stumm: „Was brauchst du?“

Beobachte sein Ohrenspiel, seine Augen, seinen Schweif.

Passe dich an – mach einen kleinen Schritt, dann eine Pause.

Beobachte, was sich verändert.

Notiere dir zuhause, was du gelernt hast: „Heute hat sein *Nein* mir gezeigt...“

Wiederhole diese Übung und sieh, wie das Vertrauen wächst.

Wie Pferde kommunizieren

Pferde kommunizieren nicht wie wir Menschen. Sie flüstern, wo wir sprechen, sie spüren, wo wir hören, sie reagieren in Sekunden, wo wir Minuten brauchen. Ihre Sprache ist eine Symphonie aus Körpersignalen: Ein leichtes Zucken der Ohren kann „Achtung“ bedeuten, ein gesenkter Kopf „Entspannung“, ein schlagender Schweif „Ärger“ oder „Unmut“. Im Gegensatz zu unserer gesprochenen Sprache, die missverstanden werden kann, ist ihre Körpersprache unmittelbar und ehrlich – sie lügt nicht. Pferde nehmen feinste Veränderungen in der Energie wahr: Ein Anspannen der Schultern, ein schnellerer Atemzug, ein Hauch von Angst – all das registrieren sie sofort, lange bevor wir es selbst bemerken. Wir Menschen sind oft taub dafür, weil wir in Worten denken, in Konzepten, in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Pferde leben im Jetzt, ihre Wahrnehmung ist blitzschnell, intuitiv und energetisch. Aber hier die gute Nachricht: Es ist einfacher, als es klingt, diese Sprache zu lernen. Das Bauchgefühl liegt oft intuitiv richtig – das plötzliche Unwohlsein, wenn das Pferd die Ohren anlegt, oder die innere Wärme, wenn es den Kopf senkt. Die veränderte Ausstrahlung, die Energie, ist spürbar, wenn du still wirst: Atme tief, beobachte ohne Urteil, und du merkst, wie

dein Körper reagiert. Es ist wie ein Tanz, den du schon kennst
– du musst nur zuhören.

Wenn wir das *Nein* der Pferde hören und akzeptieren, passiert etwas Magisches. Die Pferde ziehen sich nicht weiter zurück, werden nicht stur oder nur noch ablehnender, wie wir es befürchten. Im Gegenteil: Sie freuen sich, gesehen und gehört zu werden. Es ist, als würde ein Druck abfallen – ihre Augen werden weicher, der Körper entspannt, und sie sind plötzlich bereiter, mitzumachen. Sie verzeihen Fehler schneller, weil sie spüren: „Hier ist jemand, der mich respektiert.“ Das *Nein* wird zum *Ja*, der Widerstand zur Bereitschaft. Pferde wollen kooperieren, wenn wir sie als Gleichwertige behandeln – nicht als Maschinen.

Der Schlüssel ist Einfachheit: Pferde lehren uns, dass Kommunikation nicht kompliziert sein muss – sie ist, wenn wir still werden, so natürlich wie atmen.

Mini-Übung: Energie-Wahrnehmung

Suche dir einen ruhigen Moment, setze dich fünf Minuten zu deinem Pferd, ohne es zu berühren. Atme tief, schließe die Augen. Spüre: Wie fühlt sich seine Energie an? Ruhig? Unruhig? Öffne die Augen, beobachte und schaube, ob du ein kleines Signal bemerkst (Ohr, Schweif, Augen). Ändere deine Haltung – lächle, entspanne dich – und notiere, wie das Pferd darauf reagiert.

Wiederhole das täglich, und du wirst sehen: Dein Bauchgefühl wird dein bester Übersetzer.

KAPITEL 6 – Dialog und Selbstvertrauen

Der Tag, an dem Fritz mich lehrte, wer wirklich führt, begann mit einem winzigen Zittern in meiner Stimme.

Ich ging auf die Koppel. Fritz graste ein Stück entfernt, sein großer Kopf tief im Gras versunken, sein Schweif wedelte träge. Ich hatte weder Halfter noch Strick dabei, denn in mir keimte der verrückte Gedanke: Heute hole ich ihn frei, ohne Hilfsmittel.

Ich atmete tief ein, trat einen Schritt auf ihn zu und sagte leise: „Fritz, kommst du mit?“

Er hob den Kopf, kaute weiter und schaute mich interessiert an. Keine Bewegung, kein Zögern, keine Anstalten, näher zu kommen. Nur dieser ruhige, prüfende Blick.

In meinem Kopf hörte ich sofort eine Stimme fragen: „Was, wenn er wegläuft? Was, wenn die anderen Pferde ihn ablenken? Was, wenn jemand zuschaut und denkt: Die hat ja gar keine Kontrolle!“

Ich versuchte, den Zweifel zu überspielen, und korrigierte meine Körperhaltung: Schultern zurück, Brust raus, Rücken gerade. „Fritz, komm!“ Diesmal sprach ich mit tiefer Stimme und Nachdruck, fast wie ein Befehl.

Doch er senkte den Kopf wieder ins Gras und fraß weiter – langsam, gelassen, als wollte er sagen: „Du bist noch nicht bereit. Ich auch nicht.“

So stand ich da, mitten auf der Koppel, die Hände leer, das Herz schwer. Und plötzlich war es wieder ganz deutlich: Ich war das Problem. Nicht Fritz, ich.

Warum ich mir selbst nicht traute

In diesem Moment spürte ich die Enttäuschung körperlich: ein Ziehen in der Brust, ein Kloß im Hals, ein Flüstern, das seit Jahren in mir wohnte: „Ich bin nicht genug.“

Ich hatte gelernt, dass ich nur wertvoll bin, wenn ich etwas leiste.

Als Kind: „Nur wenn du die Eins schreibst, bist du lieb.“

Als Jugendliche: „Nur wenn du perfekt reitest, bist du eine echte Reiterin.“

Als Erwachsene: „Nur wenn dein Pferd gehorcht, bist du eine gute Trainerin.“

Jedes *Nein* von Fritz war wie ein Spiegel:

Wenn ich zögerte, zögerte er.

Wenn ich zweifelte, wich er zurück.

Wenn ich kontrollieren wollte, blockte er mich ab.

Er zeigte mir, was ich sonst wegdrückte:

Die Angst vor Ablehnung („Was denken die anderen?“).

Den Perfektionismus („Es muss sofort klappen!“).

Das ständige Entschuldigen („Tut mir leid, dass ich dich nerve.“).

Die Unsicherheit in meiner Haltung (Schultern hoch, Blick gesenkt).

Ich erkannte: Selbstvertrauen ist kein Talent – es ist ein Muskel, den ich jahrelang nicht trainiert hatte.

Der Monolog, den ich für Dialog hielt

Lange hatte ich geglaubt, die Kommunikation mit Pferden sei ein Einbahnstraßen-Signal:

Ich sende – das Pferd empfängt.

Ich sage „vorwärts“ – es läuft.

Ich hebe die Hand – es stoppt.

Ich erhöhe den Druck – es weicht.

Ich hatte meine Kommandos über die lange Zeit nahezu perfektioniert: Meine Stimme klang tief für Autorität, mein

Körper war gerade für Dominanz, mein Blick durchdringend für Klarheit und Fokus.

Doch Fritz reagierte nie auf das, was ich sagte, sondern auf das, was ich fühlte.

Und was ich fühlte, war:

„Ich bin nicht genug.“

„Ich muss beweisen.“

„Ich darf nicht scheitern.“

Jedes Mal, wenn diese Angst in mir hochstieg, übertrug sie sich wie unsichtbare Wellen.

Meine Schultern spannten sich an – seine Ohren gingen zurück.

Mein Atem stockte – seine Schritte wurden kürzer.

Meine Stimme wurde scharf – sein Körper spannte sich an.

Ich kompensierte mit Kontrolle: mehr Körpersprache, mehr Druck, mehr „müssen“.

Und je mehr ich kontrollierte, desto weniger folgte er.

Ein Pferd folgt nicht dem, der am lautesten ruft. Es folgt dem, der in sich ruht.

Der Tag, an dem ich aufhörte zu führen und anfang zu vertrauen

Am nächsten Morgen ging ich wieder ohne Halfter zur Koppel. Der Tau lag noch auf dem Gras, die Sonne warf lange Schatten, und ich fühlte mich nackt – ohne Strick, ohne Halfter, ohne Kontrolle. Fritz stand mit zwei anderen Pferden an einer der vielen Heuraufen und verspeiste sein Frühstückshu. Ich öffnete das Weidetor, schloss die Augen und sprach laut genug, dass Fritz mich hören konnte: „Ich weiß nicht, wie das heute läuft. Ich habe Angst, dass du einfach stehen bleibst. Dass die anderen lachen. Dass ich versage. Aber ich will es trotzdem versuchen. Mit dir. Ohne Druck.“

Ich öffnete die Augen.

Fritz hatte aufgehört zu fressen. Er stand etwa 20 Meter entfernt, die Hinterhand zu mir gewandt, und hatte die Aufmerksamkeit auf mich gerichtet. Dann, ganz langsam, drehte er sich um, senkte den Kopf und kam auf mich zu. Langsam. Jeder Schritt bedacht, als würde er die Erde unter sich prüfen. Als er bei mir war, blieb er stehen, versenkte die Nase in meiner Handfläche und blies warme Luft in meine Finger. Dann ging er voraus – durch das offene Weidetor, über

den Hof direkt zu seiner Putzbox, die ich zuvor aus der Sattelkammer geholt hatte.

Ich folgte ihm erstaunt.

Kein Kommando. Kein Zwang. Nur ein gemeinsamer Rhythmus:

Mein Schritt – sein Schritt.

Mein Atem – sein Atem.

Mein Herz – sein Herz.

Wir standen danach etwa zwanzig Minuten auf dem Putzplatz.

Kein Putzen. Kein Satteln. Nur ein Dialog aus Schweigen und Berührung.

Er lehnte seinen Kopf an meine Brust. Ich lehnte meine Stirn an seine Stirn.

Kein Wort störte die Stille. Nur ein gemeinsames: „Ich sehe dich.“

Selbstliebe – die unsichtbare Verbindung

Führen heißt nicht, den anderen zu lenken.

Führen heißt, sich selbst zu trauen – in einer Gesellschaft, die uns von klein auf eintrichtert: „Du bist erst wertvoll, wenn du

leistest, wenn du funktionierst, wenn du keine Schwäche zeigst.“

Wir wachsen auf mit der Botschaft, dass Liebe, Anerkennung und Zugehörigkeit bedingt sind. Gute Noten, schlanker Körper, erfolgreicher Job, perfekte Partnerschaft, makellooses Social-Media-Profil – erst dann darfst du dich lieben. Bis dahin bitte still leiden und lächeln.

Pferde durchschauen diesen Betrug sofort. Sie sind lebende Seismografen für Selbstwert.

Wenn du innerlich denkst: „Ich bin nicht genug“, spüren sie die Leere und weichen zurück.

Wenn du denkst: „Ich muss perfekt sein, damit man mich akzeptiert“, spüren sie den starren, angstgetriebenen Druck und werden unruhig oder widersetzen sich.

Wenn du endlich denkst: „Ich darf Fehler machen, ich darf unsicher sein, ich bin trotzdem wertvoll“, dann spüren sie Freiheit – und kommen freiwillig auf dich zu.

Fritz folgte mir nicht, weil ich stark und souverän wirkte. Er folgte mir an dem Tag, als ich vor ihm stand, mit Tränen in den Augen, zitternden Händen und der ehrlichen Aussage: „Ich hab heute keine Kraft.“

Meine Verletzlichkeit wurde zur stärksten Verbindung, die wir je hatten – unsichtbar, unzerreißbar und absolut echt.

In einer Welt, die Schwäche als Makel brandmarkt, wurde genau diese Schwäche zur Brücke.

Der Dialog entsteht im Raum dazwischen

Seither ist unsere Kommunikation ein Tanz, kein Monolog.

Ich frage mit meinem Körper, mit meiner Energie, mit der Weichheit oder Klarheit meines Blicks: „Bist du bereit?“

Fritz antwortet mit aufmerksamen Ohren, einem tiefen Ausatmen, einem entspannten Schritt.

Ich passe mich an. Er passt sich an.

Manchmal sage ich gar nichts. Ich hebe nur die Hand – nicht als Befehl, sondern als offene Einladung. Er tritt heran, senkt den Kopf und bläst seinen warmen Atem in meine Handfläche.

Kein Wort. Nur ein gemeinsames, lautloses: „Ich sehe dich. Ganz. So wie du bist.“

Das ist in unserer lauten, hektischen, benoteten Welt fast schon revolutionär: einfach nur gesehen werden, ohne etwas leisten zu müssen.

Vertrauen ist kein Ziel – es ist die Reise

Wir leben in einer Kultur der Kontrolle. Wir kontrollieren unseren Körper, unsere Gefühle, unser Image, unsere Pferde. Wir wollen garantierte Ergebnisse, sofortige Compliance, 100 % Sicherheit.

Aber echte Beziehung – ob zu Menschen oder zu Tieren – lässt sich nicht kontrollieren. Sie lässt sich nur einladen.

Vertrauen entsteht genau dort, wo wir die Kontrolle abgeben, wo wir zugeben: „Ich weiß nicht alles. Ich habe Angst. Ich bin manchmal verloren.“

Pferde folgen nicht dem Perfekten. Sie folgen dem Echten. Sie folgen dem Menschen, der sich selbst nicht mehr belügt.

Heute stehen wir oft zusammen auf der Wiese, Fritz und ich. Ich lege meine Stirn an seine, spüre seinen ruhigen Herzschlag und denke:

All die Jahre, in denen ich versuchte, „gut genug“ zu sein für die Welt, hat er geduldig gewartet, bis ich gut genug für mich selbst wurde.

Und genau in diesem Moment – wenn ich mich endlich nicht mehr verstelle – kommt er einen Schritt näher.

Nicht, weil ich ihn dazu zwingen, nicht, weil ich etwas
Besonderes geleistet habe, sondern weil er spürt: Hier steht
jemand, der sich selbst liebt.

Und genau deshalb hat er Platz neben mir.

Selbstliebe ist die Voraussetzung für jedes echte „Komm mit“.

Und Pferde sind die ehrlichsten Lehrer, die wir dafür haben in
einer Gesellschaft, die uns lieber perfekt und einsam sehen
würde, als echt und verbunden.

Mini-Übung: Der 10-Sekunden-Check

Bevor du dein Pferd berührst:

Lege deine Hand auf dein Herz.

Atme einmal tief ein.

Frage dich laut oder leise:

„Was fühle ich gerade wirklich?“

Sage es deinem Pferd – ehrlich.

„Ich bin aufgeregt.“

„Ich bin müde.“

„Ich bin glücklich.“

Warte.

Beobachte, wie dein Pferd antwortet.

KAPITEL 7 – Die Macht der kleinen Schritte

Es war ein windiger Herbsttag, als Fritz und ich unseren ersten echten Sieg feierten – so klein, dass ihn niemand außer uns bemerkte.

Wir waren unterwegs auf dem schmalen Reitweg am Waldrand, ich ritt ihn, wie immer mit Trense und Sattel. Vor uns lag ein Holzstapel – jener harmlose Haufen aus gefällten Stämmen, der für Fritz seit Wochen ein Monster war. Jedes Mal, wenn wir näher kamen, erstarrte er. Seine Ohren gingen zurück, sein Kopf hoch, seine Hufe waren wie festgenagelt. Selbst wenn ich abstieg und vorausgehen wollte, folgte er mir nicht. Er blieb stehen, zitterte und wartete, dass ich ihn rettete – aber ich war nicht sein Maßstab. Das Vertrauen fehlte. Er sah mich nicht als den Menschen, dem er sicher folgen konnte.

An jenem Tag stieg ich ab, bevor wir den Stapel erreichten.

Ich löste die Zügel, ließ sie über seinen Hals hängen, trat zwei Schritte vor und sagte leise:

„Komm, Fritz. Nur bis zum Stapel. Ich bin bei dir.“

Er stand.

Ich ging weiter.

Er stand noch.

Dann – ein Schritt.

Zögerlich.

Ein zweiter.

Ein dritter.

Er war noch drei Meter entfernt, als ich stehen blieb, mich umdrehte und die Hand ausstreckte.

Er senkte den Kopf, schnaubte, trat noch einen Schritt – und stand plötzlich neben mir.

Direkt am Holzstapel.

Ohne zu zucken.

Ohne zu fliehen.

Ich legte die Hand an seine warme Schulter und spürte seine Anspannung nachlassen.

Wir hatten es geschafft.

Fritz folgte mir, weil ich vorausging.

Ein Moment des Vertrauens, gewachsen aus einem einzigen, zögerlichen Schritt.

Ungeduld – der stille Saboteur, der Vertrauen zerstört

Davor hatte ich nur große Ziele gekannt:

„Heute reiten wir am Holzstapel vorbei, ohne abzusteigen.“

„Diese Woche klappt es im Gelände mit einem ganz entspannten Ausritt.“

„Nächsten Monat reiten wir alleine aus.“

Jeder Tag war ein Test und jeder Rückschlag ein Beweis: „Ich bin noch nicht gut genug. Fritz vertraut mir noch nicht. Wir versagen.“

Aber der wahre Feind war meine Ungeduld – dieser innere Drang, der mich antrieb, schneller zu sein, als das Vertrauen wachsen konnte.

Sie kam aus einer tiefen Angst:

Die Angst, dass, wenn es nicht sofort klappt, das Vertrauen nie kommen würde.

Die Angst, dass Stillstand mangelndes Vertrauen bedeutet.

Sie manifestierte sich in kleinen, unsichtbaren Handlungen: Ein zu fester Zügel, ein ungeduldiges „Weiter!“, ein inneres „Jetzt aber!“ in meinem Kopf. Und Fritz spürte das alles – seine Ohren spielten, sein Körper spannte sich an, als würde er sagen: „Deine Eile macht mir Angst, und ohne Ruhe kann ich dir nicht vertrauen.“

Ungeduld ist wie ein Gift, das sich langsam einschleicht und leise überall verteilt. Sie entsteht aus der Illusion, dass

Vertrauen auf Kommando wächst, dass es linear und schnell sein muss. In meiner Kindheit hatte ich gelernt: „Mach schneller, dann bist du besser.“

Im Job: „Der frühe Vogel fängt den Wurm, du musst eben schneller sein als die anderen.“

Und im Stall: „Wenn es nicht vorwärtsgeht, stimmt etwas nicht mit deinem Führungsanspruch.“

Diese Prägung machte mich blind für die Schönheit des Langsamen. Jeder Tag, an dem Fritz nicht „perfekt“ vertraute, fühlte sich wie ein Rückschritt an – und ich reagierte mit noch mehr Druck, was das Vertrauen nur noch mehr untergrub.

Falsche Vorbilder verstärkten das Gift. Ich sah Videos von Reitern, die stoisch im Sattel blieben, egal was passierte.

„Absteigen heißt aufgeben.“

„Du musst sitzen bleiben, sonst verlierst du die Kontrolle.“

„Ein guter Reiter löst das von oben.“

Aber wie kann ich Vorbild sein, wenn ich nicht vorausgehe?

Wie kann Fritz mir vertrauen, wenn ich nicht zeige, dass der Holzstapel harmlos ist – mit meinen eigenen Händen, meinem eigenen Atem, meiner eigenen Ruhe?

Absteigen ist kein Aufgeben.

Es ist der mutigste Schritt.

Es ist Vertrauen in Aktion.

Wie kleine Schritte großes Vertrauen bauen

Drei Monate später ritten wir wieder am Holzstapel vorbei.

Ich stieg ab, ging voraus.

Fritz folgte ohne Zögern.

Ich stieg auf, wir ritten weiter.

Kein Zittern. Kein Stehenbleiben. Kein Drama.

Fritz folgte mir, nicht durch Druck, sondern durch Geduld, durch viele winzige Siege, die wir in den letzten Wochen gefeiert hatten. Während andere Pferde auf Turnieren glänzten, feierten wir einen Schritt am Holzstapel. Aber für mich war das bedeutsamer als jeder goldene Pokal, denn ich verstand:

Vertrauen wächst nicht durch Kontrolle, sondern durch Vorbild.

Sicherheit entsteht in Wiederholung, nicht in Rekorden.

Langsamkeit ist der liebevollste Satz, den ich Fritz sagen kann:

„Ich gehe vor. Du kannst mir folgen. Wir haben Zeit.“

Mini-Übung: Der 1-Schritt-Tag

Am Morgen:

Geh mit einem winzigen Ziel zum Stall.

Sprich es laut aus.

Gehe vor – wenn nötig, steig ab.

Feiere den Erfolg, egal wie klein.

Schreib ihn auf.

Am Abend:

Lies deine Notiz vor dem Einschlafen.

Spüre, wie dein Körper lächelt.

Das ist der Anfang von allem.


Langsamkeit ist Liebe in Zeitlupe

Heute reite ich problemlos mit Fritz am Holzstapel vorbei – und manchmal steige ich dennoch ab, nur um zu zeigen: „Ich bin dein Vorbild, nicht dein Befehlshaber.“

Wir bleiben stehen, lauschen den Vögeln und lassen den Wind durch unsere Haare wehen.

Und jeder dieser Momente ist ein Versprechen:

Wir haben keine Eile.



Wir haben einander.

Wir haben Zeit.

Ein Schritt war unser Anfang.

Die Welt ist unser Ende.

Und dazwischen sind tausend kleine, vertrauensvolle Schritte.

KAPITEL 8 – Mein Pferd, mein Partner

Es war ein schöner Frühlingstag, als Fritz und ich das erste Mal beim Ausritt zusammenwuchsen.

Wir waren auf dem bekannten Feldweg, den wir seit Monaten nur mit absteigen und vorausgehen gemeistert hatten. Diesmal stieg ich nicht ab. Ich saß locker im Sattel, die Zügel lang, die Hände tief, das Herz offen. Vor uns lag die kleine Brücke über den Bach – ein Stück Holz, das Fritz immer in Panik versetzt hatte.

Ich spürte seinen Atem, seinen leichten Schwung, seine Aufmerksamkeit.

Ich sagte nichts.

Ich fragte nur mit meinem Körper: „Bist du bereit?“

Er antwortete mit einem sanften Senken des Kopfes und einem gleichmäßigen Schritt.

Wir überquerten die Brücke.

Kein Zögern.

Keine Furcht.

Nur ein gemeinsamer Rhythmus – wie zwei, die denselben Takt atmen.

Ich ließ die Zügel los.

Er ging weiter.

Ich lächelte.

Er schnaubte zufrieden.

In diesem Moment war klar: Wir waren ein Team.

Nicht ich als Reiterin und er als Pferd, sondern Fritz und ich –
gleichberechtigte Partner.

Kontrolle – die Illusion, die trennt

Davor hatte ich immer versucht zu führen.

Die Zügel kurz, um „Sicherheit“ zu haben.

Die Schenkel fest, um „vorwärts“ zu sagen.

Die Stimme klar, um „jetzt“ zu befehlen.

Ich wollte Kooperation, aber ich übte Kontrolle.

Jeder Widerstand von Fritz war für mich ein Problem, das ich
lösen musste.

Jedes Zögern ein Zeichen, dass ich versagte.

Ich saß oben, er unten – eine Hierarchie, keine Partnerschaft.

Ich dachte: „Wenn ich nur richtig führe, folgt er.“

Aber wahre Führung ist kein Befehl. Sie ist ein Angebot.

Fritz spiegelte mir die Wahrheit:

Je fester ich hielt, desto mehr zog er sich zurück.
Je mehr ich kontrollierte, desto weniger vertraute er.
Er war kein Partner, er war mein Projekt.
Und ich war nicht seine Begleiterin, ich war seine Gebieterin.

Warum wir so krampfhaft kontrollieren und es uns so schwerfällt, loszulassen

Wir alle kennen dieses Gefühl: Die Hand um den Strick wird fester, unsere Schultern ziehen sich hoch, der Atem wird flach. Nur noch ein kleines bisschen mehr Druck, dann „gehört“ das Pferd endlich, dann haben wir die Situation wieder im Griff, dann sind wir sicher.

Aber sicher wovor eigentlich?

Kontrolle fühlt sich an wie Sicherheit – doch sie ist die dünnste, brüchigste Form von Sicherheit, die es gibt. Sie ist eine Illusion, die wir uns selbst erzählen, weil die Wahrheit zu laut ist:

Ich habe Angst.

Angst, dass das Pferd wegläuft oder bockt, wenn ich den Strick nur einen Zentimeter lockere.

Angst, dass ich versage und am Ende als „schlechter Reiter“ dastehe.

Angst, dass die anderen zuschauen und denken: „Der hat ja gar nichts im Griff.“

Angst, dass ich ohne Kontrolle nicht mehr respektiert werde – weder vom Pferd noch von den Menschen.

Diese Ängste sind nicht neu. Sie sind uralt. Unser Stammhirn ist noch immer darauf programmiert, in einer Welt voller Säbelzahn timer zu überleben.

Vorhersehbarkeit = Sicherheit.

Kontrolle = Leben.

Alles andere konnte tödlich sein. Deshalb schreit dieses alte Hirn noch heute: „Halte fest! Kontrolliere! Lass bloß nichts dem Zufall über!“

Und die moderne Welt hat diese alte Angst nur noch verstärkt.

Von klein auf wurde uns eingebläut:

„Mach genau, wie ich es sage – sonst bist du falsch.“

„Halte dich an die Regeln, sonst gibt's Ärger.“

„Zeig keine Schwäche, sonst wirst du nicht ernst genommen.“

Im Reitsport wird das dann zur Höchstform getrieben:

„Das Pferd muss durchs Genick gehen.“

„Du musst es beherrschen lernen.“

„Ein guter Reiter hat sein Pferd immer unter Kontrolle.“

Loslassen wird gleichgesetzt mit Aufgeben.

Mit Schwäche.

Mit Versagen.

Mit dem Verlust von Autorität und Respekt.

Dabei ist genau das Gegenteil wahr.

Wer krampfhaft kontrolliert, wirkt laut, starr und –
paradoxerweise – unsicher.

Das Pferd spürt die Anspannung sofort. Es wird selbst
unsicher, widersetzt sich oder schaltet ab. Die Kontrolle wird
noch fester. Ein Teufelskreis.

Wer jedoch loslässt, wird leise, flexibel – und auf einmal stark.

Stark, weil er vertraut.

Stark, weil er dem Pferd (und sich selbst) zutraut, dass die
richtige Entscheidung zu treffen.

Stark, weil er keine Angst mehr hat, gesehen zu werden – mit
all seinen Unsicherheiten.

Fritz hat mir das auf die schonungsloseste und gleichzeitig liebevollste Art beigebracht.

An dem Tag, an dem ich den Strick einfach fallen ließ – nicht aus Wut oder Verzweiflung, sondern aus einem tiefen, müden „Ich kann nicht mehr kontrollieren“ – blieb er stehen.

Er drehte den Kopf zu mir, sah mich lange an und trat dann einen Schritt näher.

Kein Weglaufen. Kein Chaos.

Nur ein leises Schnauben, das klang wie: „Endlich.“

In diesem Moment verstand ich:

Echte Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass ich alles unter Kontrolle habe.

Echte Sicherheit entsteht dadurch, dass ich mich sicher genug fühle, die Kontrolle abzugeben.

Kontrolle ist laut, starr und unsicher.

Kooperation ist leise, flexibel – und unendlich stark.

Und das Allerschönste daran: Je öfter wir loslassen, desto weniger haben wir Angst davor.

Das Gehirn lernt: „Es passiert nichts Schlimmes. Im Gegenteil – es wird besser.“

Loslassen ist kein Verlust. Es ist der Anfang von Vertrauen.

Und Vertrauen ist die einzige Kontrolle, die ein Pferd (und ein Mensch) wirklich braucht.

Der Tag, an dem ich losließ

Nach der Brücke ritten wir weiter in den Wald. Ich hielt das Ende der Zügel nur mit Daumen und Zeigefinger meiner rechten Hand fest.

Kein Druck.

Kein „muss“.

Nur ein leises: „Ich bin hier. Du entscheidest mit.“

Fritz ging im Schritt.

Dann im Trab.

Dann wieder Schritt.

Er wählte den Weg, nicht ich.

Er blieb stehen, um an einem Busch zu schnuppern.

Ich wartete.

Er ging weiter.

Ich ließ es zu.

Kein Kommando.

Kein Korrigieren.

Nur ein Gespräch aus Körpern.

Er fragte: „Ist das okay?“

Ich antwortete: „Ja. Immer.“

Wir ritten eine Stunde.

Kein einziges Mal nahm ich die Zügel auf.

Kein einziges Mal musste ich „führen“.

Denn er führte mit.

Und ich ließ ihn.

Partnerschaft – das Gleichgewicht aus Führung und Hingabe

An jenem Tag verstand ich es endlich:

Ein Partner ist kein Untergebener.

Ein Partner ist kein Befehlsempfänger.

Ein Partner ist jemand, dem du dein Leben anvertrauen würdest
– und der dir seines anvertraut.

Manchmal führe ich.

Manchmal führt er.

Manchmal entscheiden wir gemeinsam, ohne ein Wort, nur durch einen Blick, durch eine kleine Gewichtsverlagerung, durch das gemeinsame Wissen: „Jetzt ist der Moment.“

Das ist kein romantischer Traum.

Das ist die realistischste und stärkste Form von Beziehung, die es gibt – zwischen Mensch und Pferd, und übrigens auch zwischen Menschen.

Die wahre Autorität – einfach erklärt

Die meisten denken immer noch:

Autorität = Das Pferd muss gehorchen.

Autorität = Ich sage, wo's langgeht.

Autorität = Ich bin oben, das Pferd ist unten.

Autorität = Ich halte die Zügel fest, dann habe ich Kontrolle.

Das ist die alte, laute, brüchige Autorität.

Sie funktioniert nur, solange das Pferd kleiner, schwächer oder eingeschüchtert ist. Sobald Widerstand kommt – ein lautes Motorrad, ein plötzlicher Regenschauer, ein schlechter Tag – bricht sie zusammen. Dann braucht man mehr Druck, mehr Hilfen, mehr „Durchsetzen“. Am Ende stehen zwei erschöpfte Wesen da, die sich gegenseitig nicht mehr mögen.

Wahre Autorität ist das komplette Gegenteil.

Sie ist leise. Sie braucht keine laute Stimme, keine scharfen Sporen, keine engen Zügel.

Sie entsteht genau in dem Moment, in dem du alles fallen lässt – und das Pferd trotzdem mitkommt.

Stell dir das vor:

Du stehst am Tor der Koppel.

Kein Strick. Kein Halfter. Nur du und dein Pferd.

Du drehst dich um und gehst langsam los.

Das Pferd könnte jetzt einfach weiter fressen.

Es könnte wegrennen.

Es könnte dich ignorieren.

Stattdessen senkt es den Kopf, macht einen Schritt, dann noch einen – und läuft freiwillig neben dir her.

Das ist der Moment, in dem du spürst:

Das ist keine Kontrolle mehr.

Das ist Vertrauen.

Das ist Autorität, die nicht bricht, weil sie nie auf Druck aufgebaut war.

Das Pferd folgt dir nicht, weil es muss. Es folgt dir, weil es will, weil es spürt:

„Diese Person ist verlässlich.

Diese Person respektiert meine Grenzen.

Diese Person ist sicher – für sich und für mich.“

Das ist die höchste Form von Autorität, die es gibt: Gefolgt werden aus freiem Willen.

Fritz hat es mir gezeigt – auf seine ruhige, unmissverständliche Art.

An einem Abend stand ich völlig fertig am Zaun.

Ich hatte keinen Plan, keine Energie, keine Lust mehr, irgendetwas „richtig“ zu machen.

Ich öffnete das Tor, trat einen Schritt auf die Wiese und sagte leise: „Kommst du mit?“

Kein Befehl. Keine Erwartung. Nur eine ehrliche Frage.

Fritz hob den Kopf, sah mich eindringlich an.

Dann kam er. Langsam, gemächlich, aber entschieden.

Er stellte sich neben mich, lehnte seinen Kopf an meine Schulter und atmete tief aus.

In diesem Moment war alles klar:

Vertrauen entsteht nicht durch Kontrolle – sondern durch Kooperation.

Sicherheit entsteht nicht durch Zwang – sondern durch Wahl.

Ein echtes „Wir“ entsteht nicht durch „oben und unten“ – sondern durch „nebeneinander“.

Und genau deshalb ist die freieste Form der Partnerschaft auch die stärkste.

Weil niemand mehr beweisen muss, wer der Boss ist.

Weil beide einfach sind – und gemeinsam unschlagbar.

Mini-Übung: Der Loslass-Ritt

Lass die Zügel lang.

Frage dein Pferd: „Wohin möchtest du?“

Lass es wählen – sein Tempo, seine Richtung oder auch eine Pause.

Bleib ruhig.

Danke ihm mit Stimme, mit Streicheln, mit Stille.

Schreibe dir abends deinen Erfolg auf und verfolge, welche Siege du mit der Zeit erreichst.

Wir-Gefühl ist innere Ruhe in Bewegung

Manchmal führe ich.

Manchmal folge ich.

Manchmal entscheiden wir gemeinsam.

Wir sind kein Reiter und Pferd.

Wir sind Fritz und ich.

Partner.

In jedem Schritt.

In jedem Atemzug.

In jedem Moment.

KAPITEL 9 – Ein Herz und eine Seele

Es war ein warmer Sommerabend, die Sonne tauchte den Hof in goldenes Licht, als Fritz und ich das Reiten neu erfanden – ohne Worte, ohne Druck, nur in purer Verbindung. Ich hatte den Sattel weggelassen, die Trense auch, nichts als ein alter Strick um seinen Hals, der locker hing wie ein Schmuckstück. Wir standen am Tor, ich legte meine Hand auf seine Schulter, spürte seinen warmen Körper und seinen ruhigen Puls. Kein „Vorwärts“, kein Schenkeldruck, kein Plan. Ich schloss die Augen, fühlte meinen eigenen Herzschlag angleichen an seinen, und dachte nur: „Lass uns gehen.“

Fritz hob den Kopf, schnaubte leise, und wir bewegten uns – nicht ich ihn lenkend, sondern wir gemeinsam, Schritt für Schritt. Der Weg führte durch den Wald, Blätter raschelten unter seinen Hufen, Vögel sangen ihr Abendlied. Ich saß locker auf seinem Rücken, Hände in seiner Mähne vergraben, Augen halb geschlossen. Kein Korrigieren, kein Festhalten. Als wir an einer Pfütze vorbeikamen – früher ein Grund für Panik –, zögerte er nicht. Er spürte meine Ruhe, meine Präsenz, und schritt hindurch. Wir trabten, dann galoppierten wir entspannt, der Wind in unseren Haaren, unser Atem im Gleichklang. Es fühlte sich an wie Fliegen – keine Trennung zwischen Reiter

und Pferd, nur Einheit, nur Sein. Bei diesem Ritt gab es keine Worte, weil sie nicht nötig waren. Wir waren ein Herz und eine Seele.

Die Angst loszulassen – der unsichtbare Käfig

Ich hatte immer geglaubt, Sicherheit käme aus Kontrolle. Die Zügel fest in der Hand, der Sattel als Schutz, der Wille als Waffe – alles, um gegen jede Situation geschützt zu sein. Aber diese Kontrolle war eine Illusion, geboren aus tiefer Angst: Angst vor dem Fall, vor dem Verlust, vor dem Moment, in dem alles entgleitet. Bei Fritz manifestierte sich das in kleinen, alltäglichen Kämpfen: Ich klammerte mich an die Zügel, wenn er zögerte, drängte mit dem Schenkel, wenn er langsamer wurde, und korrigierte mit der Stimme, wenn er vom Plan abwich. „Ich muss führen“, dachte ich, „sonst geht alles schief.“ Diese Angst war nicht nur meine eigene: sie ist gesellschaftlich verankert, ein Produkt einer Welt, die Unsicherheit als Schwäche brandmarkt.

In unserer modernen Gesellschaft lernen wir früh, dass Kontrolle der Schlüssel zum Erfolg ist: Im Job muss man

Prozesse managen, in Beziehungen Erwartungen erfüllen, im Alltag Zeitpläne einhalten. Loslassen? Das klingt nach Chaos, nach Versagen. Wir leben in einer Kultur der Überwachung – Apps tracken Schritte, Kameras filmen Straßen, Algorithmen sagen Verhalten vorher. Vertrauen abzugeben fühlt sich an wie ein Sprung ins Leere, weil wir konditioniert sind zu glauben: „Ohne Kontrolle bist du verloren.“ In der Pferdearbeit verstärkt sich das: Trainer predigen „Dominanz“, Foren warnen vor „Verzicht auf Hilfsmittel“. Abzugeben bedeutet, die Sicherheit aufzugeben – und wer will das in einer Welt, die Risiken überbewertet?

Diese Angst sitzt tief: Sie entsteht aus vergangenen Verletzungen (wie mein Verlust von Dimitri), aus gesellschaftlichem Druck („Sei stark, zeig keine Schwäche“) und aus der Illusion, dass Kontrolle schützt. Aber sie trennt: Je mehr ich kontrollierte, desto mehr zog Fritz sich zurück. Das Bedürfnis nach Sicherheit über Kontrolle wurde zum Käfig – für ihn und für mich. Wir waren gefangen in einer Dynamik, in der ich führte, aber er nicht folgte, weil wahre Sicherheit nicht aus Zwang entsteht, sondern aus Freiheit.

Das Paradoxe: Wir haben nie wirklich Kontrolle.

Kein Job ist wirklich sicher – eine Kündigung kann jederzeit kommen.

Keine Zügel halten ein Pferd, das wirklich fliehen will.

Keine Planung schützt vor Unfällen, Krankheit oder Verlust.

Wenn wir krampfhaft alles kontrollieren, verschließen wir uns vor den Wundern und Überraschungen des Lebens. Wir können nur aus unserem eigenen, begrenzten Bewusstsein heraus denken und handeln – aus unseren Erfahrungen, Ängsten und Mustern. Aber das Bewusstsein der Pferde ist anders: Sie leben im Jetzt, spüren Energie und reagieren auf Nuancen, die wir übersehen. Die Welt ist größer als unser Kopf. Fritz wusste oft besser als ich, wann ein Weg sicher, wann ein Geräusch harmlos oder wann eine Pause nötig war. Wenn ich losließ, öffnete sich ein Raum für sein Wissen – und für Magie, die ich nie hätte planen können.

Liebe als Sein – die Lösung, die alles verändert

Fritz lehrte mich, dass Liebe nicht etwas ist, das man gibt – sie ist etwas, das man ist. Sie entsteht nicht durch Taten oder

Worte, sondern durch völlige Präsenz, durch das Aufgehen im Moment.

Stell dir vor: Du sitzt auf deinem Pferd, lässt die Zügel fallen, schließt die Augen und spürst einfach – den Wind, den Rhythmus der Hufe, den warmen Körper unter dir. Kein Denken an Morgen, kein Bedauern von Gestern. Nur Jetzt. In diesem Zustand löst sich die Angst auf. Du gibst die Kontrolle ab und bekommst doppelt Liebe zurück. Tiefer Frieden entsteht durch diese Präsenz – ein Frieden, der nicht erkämpft, sondern gelebt wird.

Die Lösung sieht so aus: Beginne mit kleinen Übungen, wie einem Ritt ohne Plan, nur mit dem Gefühl „Wir sind eins“. Gib die Kontrolle ab – steig ab, wenn nötig, und geh voraus, nicht als Herrscher, sondern als Begleiter. In der Gesellschaft, die Kontrolle glorifiziert, ist das revolutionär: Es zeigt, dass Einheit die höchste Form der Freiheit ist. Du bist frei von der Angst zu versagen, dein Pferd frei von Druck. Fritz und ich galoppierten durch den Wald, ohne Hilfsmittel, weil wir eins waren – Liebe als Sein, Präsenz als Frieden, Einheit als ultimative Freiheit.

Mini-Übung: Der Präsenz-Ritt

Nimm dein Pferd ohne Sattel, ohne Trense (oder mit lockerem Strick).

Sitz auf, schließe die Augen, atme dreimal tief.

Spüre: Dein Atem, sein Atem – wie sie sich angleichen.

Bewegt euch ohne Worte – lass dein Pferd wählen, wohin.

Notiere dir abends den Erfolg.

KAPITEL 10 – Frieden beginnt in dir

Es war ein kalter Dezembermorgen, Nebel hing über der Koppel, als ich wie so oft mit Fritz über das nasse Gras spazierte – ohne Strick, ohne Ziel, ohne Absicht. Er folgte mir wie immer unaufgefordert, Schritt für Schritt, sein Kopf auf Höhe meiner Schulter, seine Hufe leise im Takt mit meinen Beinen. Kein Leckerli in der Tasche, kein „Komm!“, kein Plan. Wir liefen einfach, im Moment verankert.

Ich blieb stehen und Fritz stoppte neben mir – seine Nase neben meiner Hand, seine Augen ruhig, tief und wissend. Ich spürte einen tiefen Frieden in mir und strich Fritz sanft über das weiche Maul. Genauso hatte ich mir unsere Verbindung immer gewünscht.

Ich dachte zurück an den ersten Tag:

Damals war ungeduldig, die Stimme laut, der Körper angespannt. Fritz war ängstlich und fror bei jeder Gelegenheit ein. Ich hatte gedacht: „Er ist stur. Er ist panisch. Er ist nicht das richtige Pferd.“

Heute, Jahre später, begegne ich ihm ruhig, offen und achtsam, sehr oft ohne irgendeinen Plan, was wir heute machen. Und Fritz kommt. Ohne Aufforderung. Ohne Zögern. Immer.

Damals war mein inneres Gefühl ein Sturm aus Ungeduld,
Zweifel und Leistungsdruck.

Ich wollte machen, erreichen, beweisen. Fritz spiegelte das: Er zog sich zurück, scheute oder fror ein.

Heute ist mein inneres Gefühl wie ein See – still, tief, klar. Ich will sein, fühlen und vertrauen. Fritz spiegelt auch das: Er folgt mir überall hin, ist entspannt und mutig geworden.

In diesem stillen Moment verstand ich erst richtig:

Fritz war nie das Problem gewesen. Er war mein Spiegel, von Anfang an.

Er hat zu jeder Zeit gezeigt, was in mir drin nicht passte, durch seine Reaktionen, seine Energie, seinem *Nein*.

Und ich durfte daran arbeiten.

An mir. Nicht an ihm.

Nun fühle ich Frieden in mir – nicht als Ziel, sondern als Zustand.

Meine Verbindung mit Fritz ist erfüllt von tiefer Harmonie, von einem Wir, das keine Worte braucht.

Er folgt mir nicht, weil er muss.

Er folgt mir, weil wir eins sind.

Der innere Kampf – die Stimme, die nie schweigt

Davor hatte ich immer geglaubt, die Probleme liegen im Außen:

Fritz war „zu ängstlich“.

Fritz war „zu langsam“.

Fritz war „nicht bereit“.

Ich schob die Schuld nach außen – auf ihn, auf das Wetter, auf die anderen Pferde, auf die Umstände. Aber in Wahrheit kämpfte ich mit mir selbst.

Die Stimme in meinem Kopf war gnadenlos:

„Du bist nicht gut genug.“

„Du machst es falsch.“

„Wenn er nicht folgt, bist du gescheitert.“

Leistungsdenken hatte sich in mein Herz gefressen.

Ich maß mich an Erfolgen:

Wie viele Meter schaffen wir, ohne dass er einfriert?

Wie viele Ritte ohne Zögern?

Wie bringe ich ihn dazu, mir zu vertrauen?

Jeder Tag war wie ein Test.

Jeder Rückschlag wie ein Beweis: „Ich bin nicht genug.“

Schuldgefühle wurden zur Gewohnheit.

Wenn Fritz scheute, dachte ich: „Ich habe ihn nicht richtig vorbereitet.“

Wenn er stehen blieb: „Ich bin eine schlechte Reiterin.“

Wenn er nicht galoppierte: „Ich habe versagt.“

Ich war hart – zu ihm, zu mir, zu allem.

Ich kämpfte gegen das Leben, statt mit ihm zu fließen.

Und Fritz?

Er spiegelte nur, was ich nicht sehen wollte:

Meine eigene Unruhe.

Meine eigene Härte.

Meine eigene Angst, nicht zu genügen.

Der Tag, an dem ich Frieden verstand

An jenem nebligen Morgen blieb ich stehen.

Fritz blieb bei mir.

Ich legte meine Stirn an seine, spürte seinen warmen Atem,
und flüsterte:

„Ich bin gut genug, genau so, wie ich bin.“

Er schnaubte leise – als würde er sagen: „Endlich.“

In diesem Moment verstand ich: Frieden ist kein Ziel.

Er ist ein Zustand des Seins.

Er beginnt nicht, wenn das Pferd „perfekt“ ist.

Er beginnt, wenn ich loslasse und einfach bin.

Frieden bedeutet nicht, den Schmerz zu überspringen, sondern ihn zu durchschreiten. Der Schmerz ist da und soll gefühlt, aber dann auch losgelassen werden. Während die meisten Menschen Schmerz und Trauer einfach “wegdrücken”, weil diese Emotionen in unserer Gesellschaft nicht anerkannt sind, ist es gerade das bewusste Durchleben, das Heilung bringt. Trauer muss gefühlt werden – in vollen Zügen, ohne Ablenkung, ohne Scham. Nur wer den Schmerz wirklich zulässt, kann ihn schließlich ablegen wie einen schweren Mantel.

Fritz stand in diesen Momenten immer still neben mir, sein warmer Atem in meiner Handfläche, als wollte er sagen: „Ich bin für dich da.“ In seiner ruhigen Präsenz lernte ich, dass wahrer Frieden nicht die Abwesenheit von Leid ist, sondern die Gewissheit, dass wir es gemeinsam durchstehen – Mensch und Pferd, Herz an Herz.

Vom Opfer zum Schöpfer – die Botschaft, die alles verändert

Fritz lehrte mich: „Wenn du weich wirst, wird das Leben weich mit dir.“

Loslassen ist keine Schwäche – es ist Hingabe ans Leben.

Nicht mehr kämpfen, sondern gestalten.

Nicht mehr fordern, sondern empfangen.

Ich hörte auf, Fritz zu „formen“.

Ich begann, mit ihm zu sein.

Ich hörte auf, mich zu verurteilen.

Ich begann, mich zu lieben.

Und plötzlich folgte Fritz, ohne dass ich führte.

Er galoppierte, ohne dass ich trieb.

Er war ruhig, weil ich ruhig war.

Der Spiegel war klar:

Je weicher ich wurde, desto freier wurde er.

Je mehr ich losließ, desto mehr kam zu mir.

Dein innerer Friedens-Check

Setze dich in die Nähe deines Pferdes auf die Koppel.

Frage dich leise: „Wo kämpfe ich noch mit mir?“

Was spürst du? Welche Emotionen oder Bilder empfängst du? Wo spürst du sie im Körper?

Wie reagiert dein Pferd? Beachtet es dich? Kommt es näher? Berührt es dich?

Mache diese Übung jedes Mal, wenn du dein Pferd besuchst, und erkenne deinen Fortschritt.

Frieden als Identität

Heute bin ich nicht mehr die Frau, die Fritz „formen“ will.

Ich bin die Frau, die mit ihm lebt.

Ich bin nicht mehr das Opfer, das gegen die Welt ankämpft.

Ich bin die Schöpferin meines Lebens.

Fritz und ich – wir sind kein Projekt.

Wir sind ein Wunder.

Und der Frieden?

Er beginnt in mir.

Er endet nie.

Und wenn er doch wieder geht?

Manchmal sehe ich Fritz liebevoll an und höre in mir eine leise Stimme, fast flüsternd: „Was, wenn ich mich wieder öffne... und er irgendwann doch stirbt?“

Ja. Das wird passieren.

Das Leben gibt keine Garantie außer den Tod.

Aber ich habe gelernt: Der Schmerz des Verlustes ist endlich.

Die Liebe, die wir zugelassen haben, bleibt für immer.

Ich würde Dimitri jeden Tag wieder so lieben – auch wissend, wie es endet.

Denn die Jahre mit ihm waren echte Jahre.

Die Jahre ohne ihn wären verloren gewesen.

Liebe lohnt sich, immer.

EPILOG – Die vergessene Kunst des Empfangens

Es war ein stiller Herbstabend. Die Sonne warf ihr letztes goldenes Licht über die Koppel, als ich mich ins Gras setzte. Fritz stand neben mir, sein weiches Maul ruhte sanft an meinem Knie. In der Ferne wieherte ein anderes Pferd, und ich dachte an Dimitri – meinen ersten Lehrer, den Mutigen, der mich mitnahm auf jedes Abenteuer, ohne je zu zögern. Dann schaute ich zu Fritz – meinem zweiten Lehrer, dem Feinfühligem, der mich zwang, stillzustehen, zuzuhören und mich endlich zu öffnen.

Beide hatten mir Liebe geschenkt.

Doch erst jetzt, Jahre später, verstand ich das ganze Geschenk:

Sie hatten mir nicht nur beigebracht zu geben.

Sie hatten mich gelehrt, auch zu empfangen.

Mit Dimitri war ich immer im Tun gewesen – striegeln, reiten, Abenteuer planen, immer geben, immer für ihn da sein. Als er starb, fühlte ich mich nicht nur leer durch den Verlust, sondern weil ich seine Liebe nie richtig angenommen hatte: seine unbändige Freude, seine Kraft, seine Leichtigkeit in jedem Augenblick. Ich hatte sie genommen, aber nie wirklich empfangen.

Mit Fritz war es anders, aber nicht leichter. Ich gab wieder – Geduld, Zeit, Verständnis –, doch sein Zögern, seine klaren Neins, sein Rückzug zwangen mich, innezuhalten. Er zeigte mir genau das, was ich nicht sehen wollte: meine Schwäche, meine Verletzlichkeit, meine Unperfektion. Und langsam lernte ich, diese Dinge nicht wegzudrücken, sondern als Geschenk anzunehmen.

In diesem Moment im Gras spürte ich es zum ersten Mal ganz: Dimitri und Fritz – sie waren meine Lehrer der vollständigen Liebe.

Geben und Empfangen.

Mut und Ruhe.

Stürmen und Stillstehen.

Wir Menschen sind Meister des Gebens.

Wir geben, bis nichts mehr übrig ist.

Aber empfangen? Das macht Angst.

Angst, bedürftig zu wirken.

Angst, nicht genug zu sein.

Angst, dass die Liebe doch nicht bleibt, wenn wir sie wirklich annehmen.

Empfangen ist kein Nehmen.

Empfangen ist Erlauben.

Erlauben, dass jemand für dich da ist.

Erlauben, dass du nicht immer stark sein musst.

Erlauben, dass Liebe auch zu dir fließt.

Seit diesem Abend übe ich es – jeden Tag ein kleines bisschen mehr.

Ich lasse Fritz mich tragen, statt immer nur ihn zu führen.

Ich lasse meinen Mann mich halten, statt immer nur zu halten.

Ich lasse das Leben mich beschenken.

Und etwas Unglaubliches passiert:

Je mehr ich empfangen, desto mehr kann ich geben – ohne leer zu werden.

Liebe wird zum Fluss.

Viele Frauen dürfen wieder lernen zu empfangen. Und die Männer? Sie funktionieren genau gleich – nur mit weniger Worten und mehr stillem Nicken. Auch bei ihnen schmilzt die harte Schale, sobald sie aufhören, stark sein zu müssen.

Ein Pferd merkt sofort, wenn ein Mann endlich ankommt.

Dann passiert dasselbe Wunder. Nur die Tränen laufen manchmal nach innen und kommen später als leises „Danke“ wieder raus.

Vielleicht fragst du dich gerade: „Ich habe gerade kein eigenes Pferd mehr – nur eine Reitbeteiligung, oder ich darf nur ab und zu in den Stall. Reicht das überhaupt?“

Ja. Mehr als je zuvor.

Genau dann, wenn nichts „meins“ ist, wenn ich nichts beweisen muss, kein Training, kein Ziel, kein Besitz – genau dann wird der Platz frei für das Allerwichtigste: einfach da sein.

Jeder alte Wallach, jede Stallkatze, jedes Pony, das mir nur fünf Minuten schenkt, wird zum Lehrer.

Und manchmal ist gerade die Sehnsucht nach einem eigenen Pferd der stärkste Lehrer von allen – weil sie mich täglich daran erinnert, wohin ich eigentlich will:
nach Hause.

Ins Herz.

In den Frieden.

Und manchmal, wenn ich abends noch ein paar Minuten mit Fritz im Gras liege und der Himmel sich rot färbt, denke ich weiter...

Frieden ist möglich

Manchmal denke ich an die großen Worte: Frieden auf Erden.
Wir sprechen sie oft aus – an Silvester, in Gebeten, in
Nachrichten, wenn wieder eine Grenze brennt oder ein Kind
weint.

Und dann frage ich mich:

Wie soll Frieden auf Erden entstehen, wenn er in so vielen
Herzen noch fehlt?

Ich kann nicht in Kriegsgebiete reisen und die Waffen
niederlegen lassen.

Ich kann nicht die Politiker umarmen, die sich hassen.

Ich kann nur hier anfangen.

Bei mir.

Bei Dimitri und Fritz.

Bei diesem einen Atemzug, den ich bewusst nehme, statt ihn
wegzudrücken.

Durch die beiden habe ich gelernt:

Echter Frieden ist keine globale Aufgabe.

Er ist eine persönliche.

Er beginnt in meiner Brust, wenn ich aufhöre, gegen mich
selbst zu kämpfen.

Ein Mensch in Frieden mit sich selbst strahlt etwas aus, das kein Gesetz und keine Rede erreichen kann.

Er wird zur kleinen, leisen Welle, die sich ausbreitet – ohne dass er es merkt.

Ich habe manchmal gedacht: Reicht mein kleiner Frieden wirklich? Ein Mensch, zwei Pferde, ein kleiner Stall in Finnland – was soll das schon bewirken?

Dann fällt mir eine Geschichte aus Island ein. 1975 streikten fast alle Frauen einen einzigen Tag. Das ganze Land stand still. Einen Tag. Und etwas verschob sich – für immer.

Wenn genug von uns einfach aufhören, innerlich Krieg zu führen, wenn genug von uns sich entscheiden, sanft statt hart zu sein, friedlich statt richtig, weich statt gepanzert – dann verschiebt sich etwas. Nicht durch Lautsein, sondern durch Sein.

Dazu braucht es keine Wunder, sondern nur genug Menschen, die heute ein bisschen friedlicher sind als gestern.

Fritz bläst leise seinen warmen Atem in mein Haar.

Die Sonne verschwindet hinter den Bäumen.

Und für diesen einen Moment ist die Welt genau so, wie sie sein soll.

In Frieden.

Über die Autorin

Linda fühlte sich ihr Leben lang fehl am Platz – bis die Pferde kamen. Zuerst Dimitri, der sie bedingungslos sah und ihr zeigte, wie es sich anfühlt, ganz bei sich zu sein. Dann, nach seinem plötzlichen Tod, die tiefe Leere und die hohen Mauern um ihr Herz. Und schließlich Fritz – das ängstliche, ungeschliffene Jungpferd, das all ihre inneren Kämpfe spiegelte. Was als schmerzhafter Neuanfang begann, wurde zur größten Entdeckung ihres Lebens: Innerer Frieden entsteht nicht dadurch, dass die Welt leiser wird oder das Pferd „perfekt“ funktioniert. Er entsteht, wenn wir aufhören zu kämpfen – gegen uns selbst, gegen die Trauer, gegen die Angst, nicht genug zu sein. In diesem berührenden autobiografischen Buch begleitet dich Linda Schritt für Schritt auf dem Weg von der inneren Zerrissenheit zur Stille, von Leistungsdruck und Kontrollzwang zur Hingabe ans Sein, von verschlossenen Mauern zu einem weichen, offenen Herzen, von der Suche nach Frieden ... zum Erleben von Frieden. Fritz und Dimitri waren mehr als Pferde. Sie waren Lehrer. Sie zeigten ihr: Frieden ist kein fernes Ziel. Frieden ist ein Zustand, den du jetzt wählen kannst – wenn du dich traust, wirklich anzukommen.

Mehr Infos über sie unter www.lindaheld.com





www.frieden-auf-pferden.de