

Lebe lieber unbeschwert

Eine Reise zur Gelassenheit

Mal einfach raus aus dem alten Leben und etwas ganz Neues tun. Das hat Stefanie Schnitzler (43) gewagt. Und was hat sie gewonnen? Die Gewissheit, dass wir unsere Träume nur selbst wahr machen können



wolltest?“, fragte mich ein Freund eines Abends. Und ich fragte mich: Wenn ich kürzer leben sollte, als ich bisher dachte, was will ich dann unbedingt noch erleben?

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Und ich finde, diesen Schritt sollte man mit Bedacht machen, vor allem wenn man ins Ungewisse aufbricht. Wenn man eine Reise plant, bei der man nicht genau weiß, wo sie enden wird. Und die aus so vielen unbekanntesten Größen besteht wie eine äußerst komplizierte Mathematik-Aufgabe.

Aber vielleicht muss man manchmal fortgehen, um glücklicher und zufriedener wiederzukommen. Vielleicht ist es wichtig, einfach mal auszubrechen, dem eigenen Leben den Rücken zu kehren. Und vielleicht sind es nicht die geradlinigen Wege, die unser Leben bereichern und uns mit anderen verbinden, sondern die Art und Weise, wie wir mit Dingen umgehen, die eben nicht reibungslos funktionieren. Auf meiner ziemlich ungewöhnlichen Reise habe ich gelernt, einen Schritt nach dem anderen zu machen und zwischendurch innezuhalten, um mich umzusehen und mich zu freuen, dass ich genau hier stehe, wo ich stehe.

Mein großer Traum vom AUSSTEIGEN

Warum ich mich entschlossen habe, meine Komfortzone, in der ich mich behaglich eingerichtet hatte, zu verlassen? Der Auslöser war eine Krise. Ich hatte einen Termin bei der Krebsvorsorge, eine Routine-Untersuchung, aber es wurde etwas gefunden. Ein „Gewächs“, sagten die Ärzte, und plötzlich war da das Wort Krebs. Eine Operation sollte klären, ob und wie krank ich wirklich war. Die Wartezeit zwischen der OP und dem endgültigen Befund veränderte mein Leben. „Was würdest du tun, wenn du machen könntest, was du

Es war seltsam, aber je mehr ich mich mit diesen Gedanken beschäftigte, umso intensiver träumte ich nachts. Von Wäldern und Wiesen – und von Pferden. Wenn ich morgens aufwachte, hatte ich den Duft von Erde und gemähtem Gras in der Nase. Und eine fast unerträgliche Sehnsucht nach Weite. Immer mehr wuchs in mir der Wunsch, diese Sehnsucht zu stillen. Nicht zu Hause abzuwarten, was das Leben mir noch schenken würde (oder vielleicht auch nicht), sondern es selbst zu gestalten. Und wenn der Krebs mir einen Strich durch die Rechnung machen sollte? Egal. Ich begann, intensiv darüber nachzudenken, wie ich das, was ich mir jetzt von meinem Leben wünschte, erreichen könnte.

Mein Plan war zu wandern, von Mannheim an die Ostsee. Und zwar mit einem Pferd. „Ich will zu Fuß unterwegs sein, Menschen kennenlernen, die mir der Zufall schickt und denen ich zulaufe“, erzählte ich meinem Lebensgefährten Michael, meinen Freunden, meinen Eltern. Ein halbes Jahr wollte ich mit Pferd durch Deutschland reisen und die Geschichten, die ich dabei erleben würde, aufschreiben.

Dann kam der Tag, an dem mein Arzt mir den Befund mitteilte. Das „Gewächs“ war nicht bösartig. Ich hatte keinen Krebs. Alles war wieder gut. Ich hätte jetzt weitermachen können wie bisher, ich hatte ja plötzlich wieder Zeit, mein Leben schien nicht mehr so endlich. Ich kündigte trotzdem meinen Job als festangestellte Theaterdramaturgin, machte mich erst mal selbstständig mit einer kleinen Textagentur – und kaufte mir von meinen Ersparnissen ein Pferd.

STATT AUFBRUCH nur Hindernisse

Wer mit einem Pferd quer durch Deutschland unterwegs sein will, braucht ein sicheres und gut ausgebil-

detes Wanderreitpferd, in meinem Fall durfte es auch nicht zu kostspielig sein, denn besonders hoch war die Summe auf meinem Konto nicht. Nach langem Suchen fand ich eine fünfjährige Stute, die ich Lotte taufte. Beim Probereiten waren wir ganz gut zurechtgekommen, später kam mir der Verdacht, dass sie sediert war und unter Beruhigungsmitteln stand, denn sobald sie bei mir im Stall war, weigerte sich Lotte hartnäckig, ein gelassenes Reitpferd zu werden. Immer wieder verletzte ich mich bei Stürzen, landete im Dreck. Aber nicht nur Lotte machte es mir schwer, meinem Traum näherzukommen. Bevor ich überhaupt loswandern konnte, musste ich erst mal lernen, Wanderkarten zu lesen, mit dem Kompass umzugehen, Verkehrsregeln und Wegerecht verschiedener Bundes->>>

So geht's zur Gelassenheit

Wenn mal wieder alles zu viel wird – diese Tipps helfen

Zuversicht Das, was ich wirklich will, schaffe ich – auch wenn ich Umwege gehen muss.

Vertrauen Das, was mir guttut, wird mir begegnen. Alles ist ein Ausgleich von Geben und Nehmen.

Geduld Es ist nicht wichtig, wann ich mein Ziel erreiche, sondern dass ich mich auf den Weg gemacht habe.

Offenheit Ich halte nicht sklavisch an meinen Plänen fest, sondern lasse Platz für Unvorhergesehenes und vertraue meiner Intuition.

länder auswendig können. Ich musste in der Lage sein, giftige Pflanzen zu erkennen, damit Lotte nichts Falsches fraß, brauchte eine gute Erste-Hilfe-Ausbildung, eine Top-Ausrüstung und ein Netzwerk aus Partnern und Freunden, die mir während der langen Reise logistisch helfen und mir zu Hause den Rücken freihalten würden.

Für die gesamte Vorbereitung benötigte ich eineinhalb Jahre, und während dieser Zeit habe ich etwas ganz Entscheidendes erfahren: Es geht nicht darum, schnell seine Träume zu verwirklichen. Im Gegenteil. Die Erkenntnis, dass die Dinge ihre Zeit brauchen, dass es eben dauert, so lange es dauert, hat mich stark gemacht.

ES GEHT LOS: Start in ein aufregendes Leben

Es ist der 24. April, als wir in Mannheim-Käfertal aufbrechen. Vor Lotte und mir liegen 1350 Kilometer bis zur Ostsee. Noch bevor wir starten, hat Lotte für sich entschieden, dass sie bereit ist, entweder den Reiter oder das Gepäck zu tragen. Aber beides? Auf keinen Fall. Beharrlich weigert sie sich, mich aufsitzen zu lassen, wenn mein Schlafsack und meine Wanderreitassen am Sattel befestigt sind. Also bleibt mir nichts anderes übrig, als geduldig neben Lotte herzulaufen. Aber schon nach den ersten Kilometern erweist sich auch dieses Hindernis als Glücksfall. Da ich mit den Menschen, die mir begegnen, auf Augenhöhe bin und nicht von oben, hoch zu Ross, auf sie runterschaue, knüpfe ich viel schneller Kontakt.

Das zweite Hindernis ist urplötzlich mein Lebensgefährte Michael. Hatte er meine Pläne anfangs nicht ganz ernst genommen? Gehofft, dass ich nicht aufbreche, nachdem ich die wunderbare Nachricht bekommen hatte, gesund zu sein? Auf jeden Fall findet es Michael jetzt alles andere als erfreulich, dass ich mehr Zeit mit Lotte als mit ihm verbringe und tatsächlich den Aufbruch aus meinem alten Leben vorbereite. Kurz bevor Lotte und ich Richtung Ostsee starten, trennt er sich von mir. Die gute Nachricht: Er bleibt ein Freund, unterstützt mein Netzwerk. Die schlechte: Ich verliere den Mann, den ich liebe. Er fehlt mir.

Lotte und ich gehen ins Ungewisse, und das bedeutet auch, dass wir morgens nicht wissen, wo wir abends schlafen werden. Viele meiner Freunde hatten mir abgeraten, einfach so loszuziehen, keine Quartiere zu buchen, es darauf ankommen zu lassen, eine Übernachtungsmöglichkeit zu finden. Immerhin brauche ich nicht nur für mich eine Schlafgelegenheit, sondern vor allem für Lotte einen Stall. Trotzdem: Ich bleibe meinem Traum treu, will versuchen, Menschen und ihre Geschichten zu sammeln. Das gelingt mir nicht, wenn ich von Mannheim aus jede Etappe im Voraus plane und mich abends auf einem Reiterhof einbuche.

UNTERWEGS: Jeder Tag bringt mich weiter

Lotte und ich erwandern uns Wälder, Flussauen und sogar Städte. Und wie durch ein Wunder finden wir jeden Abend tatsächlich eine Möglichkeit zu übernachten. Meist auf einem Bauernhof, wo oft noch ein ehemaliger Stall für Lotte freigeräumt wird. Oder bei netten Menschen, die mich aufnehmen und für Lotte eine Weide organisieren. Und ich sammle tatsächlich die Geschichten, die ich mir erhofft habe. Von Leuten, die einfach in ihrem Dorf leben, aber weiser sind als viele, die schon die ganze Welt gesehen haben.



Da ich jeden Tag auf Menschen und ihre Gastfreundschaft angewiesen bin, bekomme ich Einblicke in viele Leben. Zum Beispiel Rosi aus Essen. Sie begegnet mir in einem Wald bei hochsommerlicher Hitze. „Dat sieht getz nach ner längeren Wanderung aus, woll?“, spricht sie uns an. Sie ist Sozialpädagogin und Familientherapeutin, kümmert sich um psychisch kranke Jugendliche. Rosi lässt mich spontan bei sich wohnen, findet eine Weide für Lotte und wandert einen Tag lang mit uns. Rosi ist nicht nur eine eindrucksvolle Frau, sondern sie verkörpert für mich die Warmherzigkeit und Gradlinigkeit des Ruhrgebiets. Oder Sabine, die in einem Schloss lebt und Lotte und mich ebenso ohne Vorbehalte aufnimmt. Auf den Höfen arbeite ich Kost und Logis ab, und auch mit Sabine, die eigentlich Anwältin ist, binde ich einen Tag lang Weizen zu Garben.

Ich erlebe große Glücksmomente, aber auch große Ängste, zum Beispiel, als Lotte in der Region des Braunkohleabbaus plötzlich zur Seite springt, weil sie sich erschreckt hat und bis zum Bauch in einem Schlammloch versinkt. Ich kann sie nicht rausziehen, aus eigener Kraft scheint sie es auch nicht zu schaffen, und ich kann niemanden zu Hilfe holen, weil mein Handy ausgerechnet hier keinen Empfang hat. Ich bin völlig verzweifelt, weine haltlos, bis Lotte auf die geniale Idee kommt, nicht mehr aus dem Schlamm springen zu

wollen, sondern sich seitwärts legt und herausrobt. Ich erlebe Momente völliger Stille im Wald, auch das Gefühl des Verlorenseins, als wir uns im Hunsrück verlaufen. Meine Sinne schärfen sich, ich bin der Natur so nah wie nie zuvor. Abends falle ich todmüde in meinen Schlafsack, meine Füße tun mir weh, aber wieder bin ich auf dem Weg zu mir ein gutes Stück vorangekommen.

DER WEG IST DAS ZIEL: Gehen Reisen zu Ende?

Die letzte Station meiner Reise, die Ostsee, erlebe ich ohne mein Pferd. Ich muss Lotte in der Lüneburger Heide eine Pause gönnen. Sie leidet an einer Niereninfektion, braucht dringend eine Pause. Die Heide schlägt mir aufs Gemüt, ich bin deprimiert, mache mir Sorgen um Lotte. Doch selbst in diesen Momenten schenkt mir das Leben Begegnungen mit Menschen, die mir guttun. Angelika bedient in einem Gasthof in der Heide, sie bringt mich mit dem Auto an die Ostsee.

Ich baue mein Zelt am Strand auf, wir haben Ende September, ich bin am Ziel meiner Reise. Und obwohl ich mir das Ende des Weges anders vorgestellt habe (schließlich ist Lotte nicht bei mir), fühle ich mich reich beschenkt. Wenn ich etwas gelernt habe unterwegs, dann das: dass mir die Menschen, die ich brauche und die mir guttun, schon begegnen werden. Ich weiß, dass meine Füße mich überallhin tragen können. Zu Hause bin ich vor allem in mir selbst. Wenn ich in mich hineinspüre bei dem, was ich denke und tue, bin ich mit mir zufrieden. An der Ostsee fällt leiser Nieselregen. Mir ist danach, mich zu bedanken, ich weiß nur nicht so recht, bei wem. „Danke“, sage ich leise in den Regen. Dann umarme ich mich selbst.

MANNHEIM: Zurück in einem neuen Leben

Es ist jetzt eine Weile her, dass ich mit Lotte durch Deutschland gewandert bin. Nach unserer Rückkehr arbeite ich wieder als Theaterpädagogin und Dramaturgin. Und ich habe ein Buch über unsere Wanderung geschrieben. Unterwegs waren Lotte und ich ein gutes Team. Beim Reiten sind wir es immer noch nicht. Ständig verletze ich mich bei Unfällen. Als ich mal wieder mit einem Bänderriss durch den Stall humpele, begegne ich Pina. Die Sozialpädagogin reitet Lotte, und obwohl sich beide kaum kennen, bilden sie eine Einheit. Und da weiß ich, dass Pina für Lotte jetzt genau der richtige Mensch ist. Lotte vertraut ihr auch im Sattel. Darum verschenke ich Lotte, diese eigenwillige Wegbegleiterin, mit der ich so viel erlebt habe, an Pina. Ich besuche die beiden ab und zu, um zu sehen, wie es ihnen geht. Als ich einigermaßen gelernt habe, das Loch, das die fehlende Lotte in meinen Alltag gerissen hat, mit

Dingen zu füllen, die mir guttun, passiert wieder etwas völlig Unerwartetes. Michael, der sich von mir getrennt hatte, weil er nicht ertragen konnte, das mich mein eigener Weg weit von ihm weggeführt hat, kehrt zu mir zurück. Das ist wie ein Wunder, und wir spüren beide, dass wir jetzt anders, gleichberechtigter, miteinander umgehen. Und das fühlt sich sehr schön an.

Würde ich so eine Reise noch mal machen? Auf jeden Fall. Auch wenn ich heute weiß, dass manche Ziele, die ich mir gesteckt hatte, zu groß waren. Ich würde es wieder tun, und ich weiß, ich würde wieder genau die Gelassenheit finden, die mir hilft, zufrieden und glücklich zu sein. Denn eins habe ich auf meiner Reise verstanden: Jeder Tag ist gut, egal, wie viel man schafft. <

Zwei Beine und vier Hufe – Protokoll einer Reise

Stefanie Schnitzler (43) hat mit ihrer Stute Lotte rund 1350 Kilometer durch Deutschland zurückgelegt – von Mannheim bis an die Ostsee. Darüber hat sie ein Buch geschrieben („Land & Lotte“, dtv, 9,90 Euro), in dem sie von ihren Begegnungen und ihren Erlebnissen erzählt. Ihre Reise durch die deutsche Provinz beschert ihr vor allem die Erkenntnis: Mach dich auf den Weg, und du kommst bei dir an.



FOTOS: PLAINPICTURE, ERIK HINZ, PR