

VERENA BENTELE

Kontrolle ist gut,
Vertrauen ist besser



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Vertrauen trainieren bedeutet, Hindernissen und Grenzen ihren negativen Beigeschmack zu nehmen und sie als Herausforderungen zu sehen, an denen man wachsen kann.«

Persönliche Handicaps oder Grenzen sind keine unüberwindlichen Hürden, sondern lassen sich positiv nutzen: als »Trainingsgeräte« im Übungsparcours Leben, an denen wir Mut, Kraft und Stärke trainieren können, um das nächsthöhere Hindernis souverän zu überspringen. Ebenso persönlich wie mitreißend schildert die sehbehinderte Spitzensportlerin Verena Bentele ihre Philosophie des Vertrauens, die sie selbst zu außergewöhnlichen Leistungen inspirierte.

Autorinnen

Verena Bentele, geboren 1982 in Lindau am Bodensee, hat mehr erreicht als die meisten deutschen Spitzensportler – und das, obwohl sie von Geburt an blind ist. Sie gewann als Biathletin und Langläuferin 12 paralympische Goldmedaillen und viermal WM-Gold. 2010 wurde sie in der Kategorie Sport mit dem Bambi ausgezeichnet, ein Jahr später als Sportlerin des Jahres gefeiert. Ende 2011 beendete die Ausnahmeathletin ihre sportliche Karriere. Heute arbeitet sie als Top-Referentin und Coach. Seit 2014 ist sie die Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen.

Stephanie Ehrenschwendner arbeitete viele Jahre in leitenden Positionen im Verlagswesen und ist heute Autorin und Autoren-Coach. Sie lebt in München und auf der kanarischen Insel La Palma.

Verena Bentele
mit Stephanie Ehenschwendner

Kontrolle ist gut,
Vertrauen ist besser

Wie ich als Blinde lernte,
Grenzen zu überwinden

GOLDMANN

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Juni 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2014 der Originalausgabe by Kailash Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Fotos von © Frank Bauer
Bildnachweis: Seite 167 © Fotolia; Seite 215 © privat;
Seite 218 © picture alliance/dpa/Hannibal
DF · Herstellung: Str.
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15850-8
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: Das eigene Handicap verbessern	9
I. Die inneren Grenzen erforschen	13
Hindernisse akzeptieren	22
Von Bruchlandungen profitieren	35
Bewegungsfreiheit gewinnen	40
<i>Haltezone 1: Den bewussten Umgang mit Kontrolle trainieren</i>	<i>47</i>
II. Die kleinen Dramen überwinden	51
Zähne zusammenbeißen	61
Die eigene Spur finden	69
Mit Würde stolpern	73
<i>Haltezone 2: Zielen trainieren</i>	<i>81</i>
III. Verantwortung übernehmen	87
Risiken annehmen	102
Sich gegenseitig Fehlschüsse genehmigen	108
Reflektieren statt bewerten	115
<i>Haltezone 3: Verantwortung trainieren</i>	<i>119</i>

IV. Gemeinsam Grenzen verschieben	125
Sich mit Kritik auseinandersetzen	137
Die Abhängigkeit überwinden	148
Sich gegenseitig Kraft geben	154
<i>Haltezone 4: Vertrauen trainieren</i>	165
Schluss: Die Tandem-Strategie	169
Blindipedia – meine Sichtweisen von A bis Z	175
Danksagung	217

Handicap, Handikap, das

Substantiv Neutrum

1. etwas, was für jemand eine Behinderung oder einen Nachteil bedeutet
2. (besonders Badminton, Golf, Polo, Pferderennen) durch eine Vorgabe für den leistungsschwächeren Gegner entstehender Ausgleich gegenüber dem stärkeren

Synonyme zu Handicap

Beeinträchtigung, Behinderung, Erschwernis, Hemmnis, Hemmschuh, Hindernis, Hürde, Nachteil, Schwierigkeit, Stolperstein

Aus dem Duden

Einleitung

Das eigene Handicap verbessern

Schließ die Augen und stell dir vor: Du stehst auf zwei schmalen Skiern, vor dir verläuft eine Spur, die du nicht siehst. Eine Stimme etwas weiter vorn sagt: »Wir sind oben am Berg. Kurve nach rechts, danach geht es in die Abfahrt ... Hopp ... Schieb richtig an und gib Gas ... Hopp ...« Du spürst, wie deine Ski über den Schnee gleiten und leicht auf der vereisten Strecke vibrieren. Ein kalter Wind weht dir um die Nase, während du immer schneller wirst. Irgendwo vor dir hörst du: »Hopp ... Hopp ... Jetzt in die Hocke gehen und Gas geben ... Hopp ...« Du rast geradeaus nach unten. Wie fühlst du dich bei dieser Vorstellung? Lässt du die Augen geschlossen? Kannst du diesen Ansagen vertrauen?

Die meisten Menschen haben das Bedürfnis, ihre Richtung und Geschwindigkeit selbst zu bestimmen und dann zu bremsen, wenn sie es für richtig halten. Sie wollen die Kontrolle über ihr Handeln behalten. Im Volksmund heißt es: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Ich sage: Bei diesem Sprichwort stimmt die Reihenfolge nicht. Kontrolle gibt uns Sicherheit und Orientierung; sie ist wichtig, um ans Ziel zu kommen. Als Blinde sehe ich nicht, was mich in der Abfahrt erwartet. Weil ich gewinnen will, habe ich mich gegen das Bremsen und für das Vertrauen entschieden. Im Langlauf und im Biathlon leiht mir mein Begleitläufer seine Augen,

seine präzisen Ansagen ermöglichen mir, in der Spur zu bleiben. Aber: Mit einem kontrollierten Verhalten kann ich den sicheren Raum nicht verlassen. Ich kann keine Goldmedaille gewinnen, wenn ich mich immer davor schützen möchte, gegen Hindernisse zu fahren oder zu stürzen. Will ich den Sprung aufs Siegertreppchen schaffen, muss ich meine Komfortzone verlassen und Risiken eingehen.

Und genau an diesem Punkt kommt Vertrauen ins Spiel: Mein Begleitläufer und ich sind nur gut, wenn ich mich darauf verlassen kann, dass er mich sicher führt und bei hoher Geschwindigkeit die Verantwortung mit mir trägt. Ich muss mich aber auch auf mich selbst verlassen können und darauf vertrauen, dass mich nicht jedes Hindernis gleich aus der Bahn wirft.

Vertrauen bildet das Fundament, auf dem ich mich entfalten und gewinnen kann. Deshalb habe ich mich ganz bewusst dafür entschieden zu vertrauen. Eigentlich sollte es heißen: Kontrolle führt ans Ziel, Vertrauen aufs Siegertreppchen. Wer alles kontrollieren will, verschwendet kostbare Energie. Denn Hindernisse sind ein Bestandteil des Lebens und lassen sich nun mal nicht vermeiden. Deshalb nutze ich meine Energie lieber dazu, mich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie aus dem Weg zu räumen.

Allerdings kann ich trotz aller Vorbereitung und Umsicht nicht verhindern, dass mir immer wieder Hindernisse begegnen und der »Zweikampf« mit ihnen manchmal ein bisschen weh tut. Was sich üben lässt, ist, nach einem Zusammenstoß den Mut nicht zu verlieren, sondern vertrauensvoll weiterzumachen. Da ich dies von klein auf trainiert habe, bin ich mittlerweile Expertin in Sachen Stolpersteine. Ich habe gelernt, nach einer Konfrontation mit meinen eigenen Grenzen wieder aufzustehen und mich neu zu orientieren. Um eine »ge-

übte« Blinde zu werden, musste auch ich immer wieder daran arbeiten, mein Handicap zu verbessern. Im Klartext heißt das: Ich nehme meine Einschränkungen an, lasse mich von meinem Handicap aber nicht behindern. Dazu ist Vertrauen in mich selbst und andere der Schlüssel.

Vertrauen trainieren bedeutet, Hindernissen und Grenzen ihren negativen Beigeschmack zu nehmen und sie als Herausforderung zu sehen, an der man wachsen kann. Der Sport war und ist für mich eine Möglichkeit, mich ganz bewusst mit meinen Grenzen auseinanderzusetzen und sie zu verschieben.

Je besser mich der Begleitläufer führt und je mehr wir einander vertrauen, desto weniger Gedanken muss ich mir im Wettkampf über Hindernisse machen, die mir im Weg stehen. Nur so kann ich mich voll und ganz darauf konzentrieren, mein Bestes zu geben.

Wenn ich mich auf jemanden verlassen und mich ihm anvertrauen kann, trainiere ich die Sicherheit, um mit den Risiken des Lebens umgehen zu können.

Es macht Spaß, dafür zu trainieren, Hindernisse auf dem Weg zum Ziel souverän zu überspringen. Ein Handicap ist keine unüberwindliche Hürde, sondern eine Art Trainingsgerät im Übungsparcours Leben. Wir verbessern an jedem Hindernis die eigenen Fähigkeiten, die Kraft und das Vertrauen, um auch die nächsthöhere Hürde zu nehmen.

Meine Geschichten handeln davon, wie viel möglich ist, wenn wir die richtigen Begleitläufer finden, die uns Orientierung geben, und wie wir durch Vertrauen unsere Grenzen verschieben. Im Biathlonwettkampf gibt es speziell markierte Abschnitte, die sogenannten *Haltezon*en: Auf steilen, schmalen, schnellen oder kurvigen Abfahrten darf mich mein Begleitläufer unterstützen, indem er mir das Ende seines

Stocks nach hinten reicht. Ich kann mich daran festhalten. Damit gibt er mir Orientierung, minimiert mein potenzielles Risiko und ermöglicht mir die volle Konzentration auf das Rennen. Jedes der vier großen Kapitel enthält eine *Haltezone*, in der wir gemeinsam den bewussten Umgang mit Hindernissen üben und trainieren zu vertrauen. Ich freue mich, wenn ich in diesem Buch der Begleitläufer für dich sein darf, der mit dir das Siegertreppchen erklimmt. Auf die Plätze, fertig, los!

I. Die inneren Grenzen erforschen



Samstag, 10. Januar 2009.

Deutsche Meisterschaften in den nordischen Disziplinen.

Nesselwang im Allgäu.

»Verena, noch 20 Minuten bis zum Start. Lauft euch kurz ein und kommt dann zurück. Bis dahin sind auch die Ski für den Wettkampf gewachst«, ruft mir mein Trainer Werner Nauber zu, als ich mit Walter, meinem Begleitläufer, im Stadion ankomme. Wir überlegen kurz, ob wir auf dem Gelände ein bisschen hin- und herfahren oder eine Runde auf der Rennstrecke machen sollen.

»Bei 10 Kilometern klassisch werde ich auch im Wettkampf warm«, denke ich mürrisch, weil ich mich nur schwer für diese Technik begeistern kann. Das Rennen findet auf einer 2,5-Kilometer-Runde statt, ich werde sie also viermal laufen müssen. Viermal werde ich eine lange Strecke nur mit den Armen schieben müssen. Es gibt nicht viele Berge, was für mich ein Nachteil ist. Ich mag das Hochlaufen im Diagonalschritt. Ich mag das Brennen in den Muskeln, wenn man oben ist. Und ich liebe Abfahrten – der kühle Wind, der einem um die Nase bläst, die Möglichkeit, kurz durchzuatmen, die Anspannung der Muskeln und die Konzentration, wenn es richtig schnell wird. Auf der Strecke in Nesselwang ist leider das gefragt, was

ich am wenigsten kann und mag: Anschieben durch gleichzeitigen, parallelen Stockeinsatz, gefolgt von einem wechselseitigen Beinabdruck. Wegen meiner dürftigen Armmuskulatur und weil ich meine Beinkraft nicht optimal nutzen kann, ist mir diese Technik verhasst. Überhaupt mag ich die klassische Technik nicht. Der Skating-Stil ist mir lieber, er ist schneller und kraftvoller.

Ich ziehe die Handschuhe an, fixiere die Schuhe in der Ski-bindung und befestige die Stöcke mit den Schlaufen an den Händen. Danach drehe ich mein Gesicht in die Sonne und denke: »Wäre das Rennen nur schon vorbei.«

»Wenn du fertig bist«, sagt Walter, »drehen wir noch eine Runde, um die Eigenheiten des Streckenverlaufs zu kontrollieren.«

»Alles klar.«

Dann geht es los. »Zwei Schritte nach links, dann kommst du in die Spur«, weist er mich an. »Das ist wie gestern: Wir laufen jetzt erst mal aus dem Stadion raus, danach geht es 200 Meter geradeaus und dann mit einer leichten Linkskurve den Hang runter. Danach kommt der Berg, da geht es in einer Rechtskurve nach oben.«

Mit dem Kommando »Hopp« setzt er sich in Bewegung. Ich folge ihm, und wir fahren im Abstand von etwa drei Metern hintereinander her. Die Spur ist an diesem Tag sehr fest, so dass ich mich auch in Kurven gut an ihrem Verlauf orientieren kann. In kurzen Abständen dreht sich Walter zu mir um und gibt mir Kommandos.

»Achtung, du bist zu weit links.«

Ich mache zwei kleine Schritte zur Seite, um in die Spur zu finden. Weil mir das nicht gleich gelingt, folgt eine zweite An-sage.

»Noch zwei Schritte nach rechts.«

Mit dem linken Ski ertaste ich die Spur und stelle den rechten parallel daneben.

»Hopp ... Hopp ... «

Wir fahren zügig geradeaus. Ich konzentriere mich auf die Technik: Doppelstock mit Zwischenschritt, das heißt, mit beiden Stöcken anschieben, rechtes Bein nach hinten abdrücken, ein paar Meter gleiten, wieder Stockeinsatz, linkes Bein nach hinten abdrücken, ein paar Meter gleiten ...

Die präparierte Strecke ist ziemlich vereist und deshalb sehr schnell. Das Geräusch der Ski ändert sich je nach Beschaffenheit des Schnees. Bei Neuschnee und warmen Temperaturen hört sich der weiche Schnee an wie das sanfte Rauschen einer Brandung. Bei kaltem Wetter und frühmorgens ist die Spur fest, das klingt dann wie ein Eiskratzer auf der Autoscheibe. Ich höre, wie Walters Ski über den Schnee kratzen. Er spricht laut, damit ich seine Kommandos auf der vereisten Loipe verstehen kann. Ich muss meine Stöcke richtig fest auf dem eisigen Untergrund aufsetzen, damit sie greifen. Einmal verliere ich fast das Gleichgewicht, weil ich mit dem linken Stock in eine Vertiefung gerate.

»Jetzt bloß nicht hinfallen, Verena«, denke ich, »wie peinlich wäre das denn in der Einlaufrunde!«

»Um 10 Uhr startet die Klasse der Blinden und Sehbehinderten ...«, schallt die Lautsprecheransage über die Loipe. Die Stadionatmosphäre verbreitet Wettkampfspannung und macht mich leicht nervös.

»Hopp ... Hopp ... Hopp«, ruft Walter.

Ich schiebe mit den Stöcken an und fahre weiter geradeaus.

»Jetzt geht's in eine leichte Abfahrt, die Spur ist durchgezogen und fest, du kannst also drinbleiben und in der Hocke abfahren. Hopp ... Hopp ... Hopp ... Hopp ... «

Ich atme ruhig ein und aus und konzentriere mich auf meine Ski, die sicher in der Spur gleiten.

Ein paar Sekunden später sagt Walter: »Jetzt kommt ein kleiner Links-rechts-Schlenker. Pass auf.«

Ich nehme den linken Ski aus der Spur und setze ihn mit einem breiten Schritt links daneben, um mich zu stabilisieren und den Schlenker auszugleichen. Gleich darauf platziere ich ihn wieder in der Spur.

»Jetzt geht's in den Berg.«

Ich verändere meine Technik und laufe im Diagonalschritt aufwärts. Nach ein paar Metern merke ich, dass ich zurückrutsche.

»Na toll«, rufe ich Walter zu, »der Ski hält ja überhaupt nicht auf dem Eis. Ich geh raus aus der Spur. Links oder rechts?«

»Rechts! Sonst bist du zu nah am Streckenrand.«

Um mich nicht schon vor dem Rennen mit zu viel Armarbeit zu verausgaben, steige ich rechts neben der Spur im Grätenschritt nach oben.

»Hoffentlich sind die Ski, die ich nachher fürs Rennen hab, so gewachst, dass sie am Berg nicht abrutschen«, rufe ich.

»Jetzt wird's flacher. Zwei Schritte nach links zurück in die Spur«, weist Walter mich an.

Ich mache zwei große Schritte.

»Eins nach rechts«, korrigiert er mich, weil ich mit dem rechten Ski in der linken Spur stehe.

Ich setze den rechten Ski leicht nach rechts und ziehe mit dem linken nach.

»Hopp ... Hopp ... «

Wir fahren weiter geradeaus.

»Wir sind oben, Spur hört auf ... Jetzt kommt eine Kurve rechts auf zwei. Komm rüber. Hopp ... Hopp ... Hopp ... Rechts auf zwei. Gut. Hopp ... Hopp ... «

Die Schärfe der Kurve wird blinden Läufern anhand der Uhrzeit angesagt. Deshalb bedeutet dieses Kommando, dass

die Kurve sehr steil sein muss. Weil wir am Vorabend den Streckenverlauf besprochen haben, weiß ich, dass ich umdrehen und den Berg, den ich gerade heraufgekommen bin, etwas weiter links wieder runterfahren muss.

»Jetzt geht's runter. Wir bleiben neben der Spur«, sagt Walter.

Ich spüre ein paar kleine Bodenwellen und bleibe locker in den Knien, um die Unebenheiten abzufedern.

Die vereiste Strecke ist mittlerweile so laut, dass es sich anhört, als würde jemand neben mir Eis für einen Cocktail crashen. Es verunsichert mich, dass ich Walter nicht mehr so gut höre. Deshalb drücke ich die Innenkanten der Ski in den gefrorenen Schnee, um leicht abzubremesen.

»Hopp ... Hopp ...«, ruft Walter, der inzwischen etwa sechs, sieben Meter vor mir fährt.

»Komm, lass laufen, es geht. Hopp«, fordert er mich aus der Ferne auf. »Hopp ... Hopp ...«

Ich stelle meine Ski wieder parallel und nehme sie eng zusammen, um zu beschleunigen und wieder näher an ihm dran zu sein.

»Hopp ... Hopp ... Hopp ...«, ruft Walter in kurzen Abständen.

Ich fahre konzentriert weiter.

Ein paar Sekunden später sagt er: »Eine leichte Kurve rechts auf eins ... Jetzt geradeaus ... Hopp... Hopp... Hopp.«

Danach höre ich, wie er mich anweist, links in die Spur zu gehen.

Ich mache zwei kleine Schritte nach links. Doch da kommt keine Spur. Deshalb lenke ich mit den Skispitzen noch weiter nach links.

»Wo ist denn diese Spur? Die muss doch jetzt endlich kommen«, denke ich verwundert, während ich schnell die Abfahrt

hinunterschieße. ›Hier muss doch schon fast der Streckenrand sein. Wieso haben die denn die Spur so nah daran gelegt?‹

Während ich immer weiter nach links fahre, überschlagen sich in meinem Kopf die Gedanken: ›Wo ist die vermaledeite Spur? Ich hätte doch gemerkt, wenn ich drübergefahren wäre. Bin ich von der Strecke abgekommen?‹

Plötzlich zieht es mir den linken Ski weg. ›Wieso geht es denn hier runter?‹

In der nächsten Sekunde fliege ich durch die Luft. Meine Arme und Beine, an denen Stöcke und Ski hängen, schlackern unkontrolliert hin und her, und mein Körper dreht sich zur Seite. Ich ziehe mich wie ein Embryo zusammen, und im nächsten Moment schlage ich auf etwas Hartem auf. Dann schnürt es mir die Luft ab.

Nach dem Aufprall bleibe ich ein paar Sekunden völlig erstarrt und verdreht in meinen Skiern und Stöcken liegen. Mein Herz rast, und mein Kopf ist leer.

›Boah, das war ja ein krasser Flug«, höre ich Walters Stimme einige Meter über mir, während ich unten nach Luft röchele.

Als ich wieder zu Atem komme, rufe ich nach oben: ›Komm sofort runter und hilf mir!‹ Danach versuche ich hektisch, Ski und Stöcke loszuwerden.

›Langsam, langsam, ich mach das schon«, sagt Walter, als er bei mir unten angekommen ist. Er löst die Bindung der Ski und befreit vorsichtig meine verdrehten Hände aus den Stockschlaufen.

›Ist alles o. k., Verena? Kannst du aufstehen?‹

Ich setze mich mit seiner Hilfe langsam auf und atme ein paar Mal tief durch.

›Wo tut es dir denn weh?‹

›Ich weiß nicht, mein Knie, meine Hand, meine rechte Seite ... ‹, stottere ich, ›ich ... ich hab solche Schmerzen

und krieg keine Luft ... Hoffentlich ist das nichts Schlimmes ... «

Vor meinem geistigen Auge sehe ich, wie ich ein paar Minuten später aufstehe, mir den Schnee vom Anzug klopfе und weiterlaufe und am Abend mit meinen Mannschaftskollegen darüber witzele, dass Skispringen keine geeignete Sportart für Blinde sei. Ich hatte schon öfter Sportverletzungen – Bänderrisse, eine angebrochene Hand, Meniskusprobleme. 2002, zwei Wochen vor den Paralympics in Salt Lake City, habe ich mir die Bänder am Knöchel bei einer Kollision mit einem Mannschaftskollegen gerissen, als er quer über die Trainingsstrecke gefahren ist. So schnell hatte mein Begleitläufer gar nicht schauen können, wie der andere auf mich zugeschossen kam und mich über den Haufen fuhr. Nach diesem Erlebnis war ich fertig mit den Nerven, weil diese Verletzung meine Teilnahme an den Paralympics gefährdete. Damals hatte der Arzt jedoch ziemlich schnell Entwarnung gegeben: »Der Knöchel lässt sich mit Tape und Schuhen so stabilisieren, dass du starten kannst.« Er hatte mir Ruhe, Lymphdrainage, Physiotherapie und einen starken Willen verordnet. Als ich zu den Spielen in die USA flog, saß Sepp, der Physiotherapeut der Mannschaft, die ganze Nacht im Flugzeug neben mir und lymphte meinen schmerzenden und auf doppelte Größe angeschwollenen Fuß. Mit Erfolg – ein paar Tage später konnte ich starten und holte viermal Gold. Bisher hat jede Verletzungsgeschichte mit Schmerzen und Panik begonnen und trotzdem ein Happy End gefunden.

»Meinst du, du kannst weiterlaufen?«, fragt Walter.

»Nein, auf keinen Fall, wir müssen zurückgehen.«

Er hilft mir auf, und ich humpelе auf ihn gestützt erst einen kleinen Pfad hoch, der auf die Loipe zurückführt, und dann neben der Langlaufspur etwa 300 Meter zum Stadion zurück.



Verena Bentele, Stephanie Ehrenschwendner

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser

Wie ich als Blinde lernte, Grenzen zu überwinden

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

5 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-15850-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2015

Kontrolle ist wichtig, denn sie gibt uns Sicherheit und hilft uns, ans Ziel zu kommen. Doch erst Vertrauen befähigt uns, unsere Potenziale voll auszuschöpfen und nach dem Zieleinlauf auf dem Siegertreppchen zu stehen. Niemand weiß das besser als die Ausnahmesportlerin und zwölffache Goldmedaillengewinnerin Verena Bentele – die von Geburt an blind ist. In ihrem Buch schildert sie mitreißend ihre ganz persönliche Philosophie des Vertrauens. Anhand von vier Übungen zeigt sie, wie wir in jedem Lebensbereich unsere Grenzen verschieben und Schritt für Schritt an Stärke gewinnen können. Ihre überzeugende Botschaft lautet: Wirklich blind ist, wer nicht vertrauen kann!

 [Der Titel im Katalog](#)