

Beate Forsbach & Conny Lobe

Spaziergänge

mit Frieda

Beate Forsbach & Conny Lobe

Spaziergänge mit Frieda

Gemeinsam entdecken wir
unsere Welt

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Edition Forsbach

Hundebücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025
www.edition-forsbach.de

Hundebücher mit Herz: Band 4

Coverbild und Autorenfoto: © Theresia Berger

Abbildungen

S. 11, S. 37, S. 38, S. 39, S. 40, S. 41, S. 59: © Theresia Berger
S. 104 © Adobe Stock – Bergfee

Alle anderen Fotos: © Dr. Beate Forsbach © Conny Lobe

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-266-6 (Print)

Prolog

Es gibt Wege, die man nicht plant – Wege, die einen finden.

*Man geht sie Schritt für Schritt, mit offenem Herzen,
mit Vertrauen, mit einem Wesen an der Seite,
das nicht redet und doch alles versteht.*

*So sind die Spaziergänge mit Frieda für mich zu mehr geworden
als nur Bewegung an der frischen Luft.*

*Sie wurden zu einem Weg zu mir selbst – zu innerer Ruhe,
zu Freude, zu einem tieferen Ja zum Leben.*

Dr. Beate Forsbach (*1952)

Inhalt

Vorwort	10	Neue Erfahrungen	52
Einleitung	12	Veränderung des Mindsets	54
Wir machen es aus eigener Kraft	15	Ungewöhnliche Begegnungen	56
Conny stellt sich vor: Ich bin ja „nur“ die Patentante	16	Auf dem Weg zum Dreamteam	59
Erste Spaziergänge und Abenteuer	19	Perspektivenwechsel: Berner Sennenhunde	64
Conny erzählt: Der erste Spaziergang zu dritt	21	Die wichtige Rolle von Hundepatentante Conny	70
Spaziergänge im Bamberger Hain	22	Conny erzählt: Ein besonderer Tag mit Frieda	72
Wir entdecken den Wald	23	Conny erzählt: Im Dienste der Literatur	75
Am Fichtelsee	23	Neue Gewohnheiten	77
Der Bruch	26	Spaziergänge auf der Sonneninsel Fehmarn	78
Conny erzählt: Funkstille	28	Lebe deinen Traum: wieder am Meer	79
Frühling – Geburtstage	30	Glücklichsein an der Ostsee	83
Conny erzählt: Erste Annäherung	33	Unser kleines Paradies – verlorene Träume?	88
Das Schreiben von „Und dann kam Frieda“	35	Nichts ist für immer	94
Fotoshooting	38	Spaziergänge in den Bergen	96
Gegen alle Widerstände	42	Glücklichsein in Armentarola	98
Wir machen es aus eigener Kraft	42	Winterträume in Armentarola	100
Veränderungen	43	Abenteuer in Armentarola	104
Der strukturierte Spaziergang	46	Spaziergänge im Wald	110
Erste Fortschritte und Erfolge	48	Ein (un)friedlicher Sonntagsspaziergang	111
		Alles Käse!	113
		Jogger und Fahrradfahrer	115
		Frühling – Glück und Trauer	118
		Sommerzeit	120
		Gedanken beim Mittagsspaziergang	122
		Traurige Nachricht	123
		Glückliche Frühlingstage	124

Unvorhergesehen – Brüche im Leben	127
Conny erzählt: Der Unfall	134
Conny erzählt: Waldbaden mit Frieda	135
Conny erzählt: Zurückgewonnene Selbstständigkeit	138
Sie sind ein Heilwunder!	139
Licht und Schatten	141
Begegnungen mit Menschen	141
Harmonische Morgenspaziergänge	143
Trauma auflösen	145
Auf alten und neuen Wegen	146
Bedrohung	148
Unangenehme Begegnung	149
Trauma auflösen (2)	150
Glückliche Begegnungen	152
Vom Glück eines Sonntagsspaziergangs	154
Goldener Herbst	156
Vertrauen	159
Älter werden, stärker werden	161
Connys Nachwort: Andere haben Tattoos ...	162
Beates Nachwort	163
Und nun noch eine Impression zum Schluss	164
Und noch ein Foto zum Schluss	166
Auswahlbibliographie	167
Danke	168
Zu den Autorinnen	170

Unsere Glückskarte 2025



Beate & Frieda am 20. Mai 2025

Vorwort

Als ich Frieda in mein Leben holte, war ich siebzig Jahre alt – ein Alter, in dem viele Menschen glauben, es sei zu spät für große Veränderungen.

Ich aber habe gelernt, dass das Leben immer wieder Überraschungen bereithält – und dass es nie zu spät ist, noch einmal neu anzufangen. Und vor allem, dass man „zu alt“ erst dann ist, wenn man sich nicht mehr verändern möchte und einem der Lebensmut abhanden gekommen ist.

Frieda, ein quirliger Bernersennenwelp, brachte frischen Wind in meinen Alltag – und zwar mehr, als ich erwartet hatte. Nach dem Verlust meiner geliebten Seelenhündin Senta hatte ich mir so sehr gewünscht, sie noch einmal bei mir zu haben.

Doch das Leben schenkte mir Frieda – anders, eigenwillig, temperamentvoll und voller Lebensfreude. Anfangs fiel es mir nicht leicht, mich auf diesen neuen Hund einzulassen. Zu groß war der Schmerz um Senta, zu stark die Erinnerung an das, was gewesen war.

Doch Frieda zeigte mir, dass Liebe immer wieder neu entstehen kann. Sie brachte mich dazu, mich zu öffnen, Altes loszulassen und Neues zu wagen. Mit ihr begann eine Zeit des Lernens – für uns beide. Ich musste Geduld lernen, Konsequenz, Vertrauen und Gelassenheit. Und Frieda lernte, sich zu orientieren, zu führen und geführt zu werden.

Gerade im Alter kann Veränderung eine Herausforderung sein. Aber ich habe erfahren: Wenn man sie annimmt, kann sie zu einer Quelle tiefer Freude und Lebendigkeit werden. Frieda hat mir gezeigt, dass jeder Tag eine Einladung ist, die Welt neu zu entdecken – mit wachen Sinnen, offenem Herzen und der Bereitschaft, auch Umwege zu gehen.

Dieses Buch erzählt von unseren Spaziergängen, unseren Erlebnissen und den vielen kleinen Wundern, die wir gemeinsam erlebt haben.

Es ist eine Geschichte über Vertrauen, Mut, innere Stärke – und darüber, dass ein Neuanfang in jedem Alter möglich ist.

Beate Forsbach

mit Frieda, meiner Gefährtin auf vier Pfoten



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Frieda in mein Leben kam, war ich eigentlich gar nicht so sicher, ob das Kapitel „Hund im Haus“ nicht schon längst abgeschlossen war. Meine Seelenhündin Senta war im Februar 2022 gegangen, und mit ihr schien ein wichtiger Teil meines Lebens zu Ende.

Ich hatte schon im November 2021 viele Freunde zu meinem 70. Geburtstag am 20. Mai 2022 eingeladen – natürlich durften sie ihre Hunde mitbringen. Doch nur eine Freundin kam mit Hund. Zwei liebe Freunde wünschten mir ein glückliches neues Lebensjahrzehnt – hoffentlich mit einem Hund. Sie hätten mir am liebsten gleich einen Hund geschenkt.

Doch das Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Es schenkt uns oft genau das, was wir brauchen – auch wenn wir es gar nicht erwarten. So kam Frieda zu mir: lebhaft, neugierig, stur, voller Energie und Lebensfreude.

Vier Wochen nach meinem Geburtstag, einen Tag, bevor ich zum ersten Mal allein in mein Lieblingshotel Armentarola in den Dolomiten reisen wollte, entdeckte ich zufällig auf Facebook eine Wurfanzeige – und lernte Frauke Daerr, die Züchterin aus Delingsdorf in Ostholstein kennen. Vom ersten Moment an hatte sie keinen Zweifel, dass ich auch mit 70 Jahren noch einen Welpen großziehen könnte.

Zwischen uns entstand sofort Sympathie und gegenseitiger Respekt. Sie träumte davon, einmal ein Buch zu schreiben, und ich bewunderte ihre hingebungsvolle Arbeit als Züchterin auf ihrem Hof.

Schon am ersten Abend unseres Kennenlernens sagte Frauke Daerr: Dein Buch *Senta & ich. Vom Glück des Lebens mit einem Hund* endet

mit dem Kapitel *Und dann kam Frieda*. Und so geschah es. Das Buch erschien erst ein Jahr, nachdem Frieda bei mir eingezogen war.

Die ersten Monate mit Frieda waren turbulent und herausfordernd – und voller kleiner Wunder. Gemeinsam mit Frauke schrieb ich darüber, insbesondere für ältere Menschen, in meinem Buch *Und dann kam Frieda. Ein etwas anderes Welpenbuch*, das eigentlich mit Friedas fünfzehntem Lebensmonat enden sollte.

Doch nach einem Fotoshooting im Oktober 2023 im Bamberger Hain und im Hauptsmoorwald spürte ich: Unsere Geschichte war noch lange nicht zu Ende. Ich gestaltete ein neues Buchcover für die Fortsetzung *Spaziergänge mit Frieda. Ein Junghund erobert die Welt*.

Und tatsächlich begann im Januar 2024 eine neue, aufregende Zeit – voller Begegnungen, Lernprozesse und Herzensmomente. Ich erkannte, dass es nicht nur darum ging, Frieda zu erziehen – sondern mich selbst weiterzuentwickeln, mein Mindset zu verändern und unser gemeinsames Leben bewusst zu gestalten.

Ich fragte mich oft, ob ich anderen älteren, alleinstehenden Frauen wirklich empfehlen könnte, einen Berner Sennenwelpen großzuziehen – vor allem, wenn sie, so wie ich, in einer Etagenwohnung leben. Doch Frieda lehrte mich, dass Mut, Liebe und Vertrauen wichtiger sind als perfekte Umstände.

Ehe du also in der schwierigen Zeit der Pubertät deines Hundes den Mut verlierst, möchte ich dir mit meiner Geschichte zeigen: Es lohnt sich, dranzubleiben. Jeder gemeinsame Schritt, jede Herausforderung, jedes Missverständnis kann der Beginn einer tieferen Verbindung sein.

Deshalb greife ich auch einige Episoden aus dem Welpenbuch wieder auf – und zeige, was danach geschah. Denn unser Weg war weit mehr als Training oder Spaziergänge. Es war eine Reise – zu innerer Stärke, Vertrauen und einem neuen Lebensgefühl.



Wir machen es aus eigener Kraft

Dieser Satz wurde zu meinem Leitspruch. Gegen viele gut gemeinte Ratschläge entschied ich, Frieda und mich selbst zu führen – so, wie wir sind. Nach der Methode von *José Arce* begann ich, den *strukturierten Spaziergang* zu üben: nicht nur als Training, sondern als Weg zu Ruhe, Klarheit und Verbundenheit. Schritt für Schritt veränderte sich nicht nur Friedas Verhalten, sondern auch mein Denken. Ich lernte, loszulassen, geduldiger zu sein, Grenzen zu setzen – und das Leben wieder mit Staunen zu betrachten.

Unsere Spaziergänge wurden zu Lektionen des Lebens – im Wald, am Meer, in den Bergen. Besonders nach meinem Sturz, als ich körperlich eingeschränkt war, zeigte Frieda mir, was wahre Stärke bedeutet. Sie lernte, auf mich zu achten, langsamer zu werden – und blieb doch voller Lebensfreude. In dieser Zeit wurde auch ihre Hundepatentante Conny eine wichtige Begleiterin: eine starke Autorität für Frieda und eine wertvolle Freundin für mich.

Heute weiß ich: **Älter werden bedeutet nicht, nachzulassen – sondern tiefer zu wachsen.** Mit Frieda an meiner Seite habe ich eine neue Welt entdeckt, eine Welt voller kleiner Wunder, Erkenntnisse und Liebe.

Dieses Buch erzählt von unseren Spaziergängen, von Begegnungen mit Menschen und Hunden, und davon, wie sich das Leben verändert, wenn man bereit ist, jeden Tag neu zu entdecken. Es sollte am heutigen Tag enden – nach einem friedlichen und harmonischen Spaziergang mit Frieda im herbstlich bunten Wald. Aber dann gab es doch noch einen Nachtrag ...

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen – und Mut, dich auf deine ganz persönliche Reise mit deinem Hund, mit dem Leben und mit dir selbst einzulassen.

Deine Beate Forsbach

Bamberg, 13. Oktober 2025

Conny stellt sich vor: Ich bin ja „nur“ die Patentante

Nachdem Beates geliebte Berner Sennenhündin Senta gestorben war, fragte sie mich eines Tages: „Wenn ich mir irgendwann wieder einen Berner hole – könntest du dir vorstellen, Patentante für meinen neuen Hund zu sein?“

Ich freute mich sehr: „Natürlich. Sehr gern.“

Es dauerte eine Weile, die richtige Züchterin zu finden. Doch bei Frauke passte einfach alles – ihre Ruhe, ihre Erfahrung, das liebevolle Umfeld für die Hunde. So war klar: Von hier sollte Beates neues Welpenmädchen kommen.

Bisher hatte ich Frieda, so sollte Beates neue Begleiterin heißen, nur auf Fotos gesehen. Doch dann war es soweit – Frieda war nun alt genug, dass sie in ihr neues Heim umziehen konnte. So machten wir uns auf den weiten Weg von Bamberg nach Schleswig-Holstein.

Bei Frauke angekommen, erwartete uns ein lebendiges Rudel von Berner Sennenhunden – ältere, jüngere und vor allem viele Welpen. Überall wedelten Schwänze, neugierige Augen folgten uns.

Inmitten des Gewusels entdeckten wir Frieda: frech, aufmerksam und gut von den anderen zu unterscheiden, da sie viele süße Sommersprossen auf ihrem Näschen hatte.

Als Beate sie schließlich in den Arm nahm, war sie ganz zutraulich und schaute uns mit großen Augen an.

„Na, mein kleines Mädchen, bist du bereit für dein neues Zuhause?“, fragte Beate.



Nach den nötigen Formalitäten machten wir uns auf den Heimweg. Beate saß am Steuer, ich auf dem Beifahrersitz.

Und Frieda? Sie hatte sich im Fußraum bei mir zusammengerollt, kuschelte sich dicht an mich und blieb ganz ruhig.

„Sie ist so brav“, freuten wir uns.

An einer Raststätte hielten wir für den ersten kurzen Ausflug.

„Na, Frieda, bereit für dein erstes Abenteuer?“, fragte ich, als Beate die Tür öffnete.

Frieda tapste vorsichtig hinaus, schnupperte alles neugierig ab – Gras, Autos, Menschen, andere Hunde. Dann hockte sie sich hin – und machte ihr erstes Pipi außerhalb in neuer Umgebung.

Beate lachte: „Sie weiß gar nicht, wohin zuerst!“

Zuhause angekommen, erkundete Frieda ihr neues Reich. Raum für Raum, Ecke für Ecke, alles wurde beschnüffelt.

Schließlich suchte sie sich ein gemütliches Plätzchen, rollte sich zusammen und schlief ruhig ein.

„Endlich angekommen“, freuten wir uns.

„Ja ... und alles lief so problemlos ab.“

Ich verließ die beiden, die sich nun in Ruhe kennenlernen mussten – auf dem Weg, einander zu vertrauen und gemeinsam ihre ersten Abenteuer zu erleben.

Erste Spaziergänge und Abenteuer

Dein Welpen möchte mit dir die Welt entdecken, er würde dich am liebsten überallhin begleiten. Was liegt also näher, als genau dieselben Wege zu gehen, die du mit deinem alten Hund immer gegangen bist? So dachte ich jedenfalls, als Frieda bei mir eingezogen war.

In der ersten Woche ging ich mit ihr durch den Vorgarten zu einer Wiese neben dem Nachbarhaus. Dort übten wir „Komm“: Ich ging ein Stückchen weg und dann rannte sie auf mich zu. Später ging ich mit ihr dann über den Bürgersteig dorthin.

Wir wohnen in einer ziemlich ruhigen Straße, aber die mündet in eine vielbefahrene Straße, die man überqueren muss, wenn man zur Promenade am Kanalufer will. Das war vielleicht kein besonders guter Weg für den Anfang, sie hatte damit wohl einigen Stress und blieb immer wieder sitzen.

Vor unserer Haustür setzte sie sich stets erst einmal hin und schaute sich die Gegend an, bevor wir überhaupt losgehen konnten. Denn ein Welpe muss erst einmal alles kennenlernen, was ihn außerhalb der Wohnung erwartet: Viele Menschen, die nicht immer freundlich sind, Autos, Fahrräder, Motorräder und auch viele andere Hunde.

Und so führte ich Frieda jeden Tag einige Male über die große Straße hin zum Kanalufer, wo ich sie auf einer großen Wiese laufen ließ. Wir übten weiter „Komm“ und sie traute sich bald, ihr Geschäft auf der Wiese zu machen und sogar drei Stufen hochzuklettern.

José Arce nennt den gemeinsamen Spaziergang „Quality-Time für die Mensch-Hund-Beziehung“. Er sagt, dass ein Garten eigentlich überbewertet wird, da sich der Mensch ja dort nicht mit dem Hund beschäftigt. Denn der Welpe möchte doch die Welt seines Menschen entdecken und etwas mit ihm unternehmen.