

Julia Krajewski | Karolin Leszinski

Gold war mehr als Glück

Vom Fallen, Wiederaufstehen
und der Partnerschaft mit den Pferden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Daniel Förster
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60270-2
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-84100-2

*Für all die Menschen, die sich inspiriert und motiviert
fühlen wollen, weiterzumachen, nicht aufzugeben und
auch in schwierigen Situationen das Positive zu sehen.*

Inhalt

Vorwort

Mein Weg zur Goldmedaille

Ein Blick zurück auf den Moment des Sieges und die Erkenntnisse, die ich daraus gewonnen habe 15

Die Anfänge – von der »Jungfrau zum Kinde«

Wie alles begann: Warum die Blockflöte links liegen blieb und die Pferde gewannen 19

Kampf um Anerkennung

Der Weg zur Profisportlerin: Hürden, Vorurteile und der ständige Druck, sich zu beweisen 34

Aufgeben ist keine Option

Über frühe Erfolge und schmerzhaftes Niederlagen und warum es bei Julia immer eine Lösung geben muss 45

Von Olympiasilber zum Medikationsskandal

Wie Julia nach einem Skandal wieder auf die Beine kam .. 65

Licht und Schatten im Profisport

Die ganze Geschichte um Julias Erfolgspferd Chipmunk .. 83

Mentale Stärke – wie man Schicksalsschläge vergoldet

Bittere Erfahrungen und wie Julia an ihnen wachsen konnte 94

Partnerschaft mit dem Pferd – das Herzstück des Erfolgs

Die besondere Beziehung zwischen Reiter und Pferd – und warum sie der Schlüssel zu allem ist 107

Der Winter vor dem Sommermärchen

Tod, Trauer und Tragödien 143

Gold in Tokio – der Moment, der alles veränderte

Der olympische Sieg, die Emotionen dahinter und was es bedeutet, die Beste zu sein 151

Wie ein Olympiasieg das Leben verändert – oder auch nicht!?

Persönlichkeitsentdeckung und wie die mentale Stärke von der Reiterwelt getestet wird 161

Der Blick nach vorn – Zukunft und Ziele

Was kommt als Nächstes? Julias Vision für die Zukunft im Vielseitigkeitssport 176

Glossar 193

Danksagung 201

Bildnachweise 205

Vorwort

Über den Titel dieses Buches musste ich erst mal schmunzeln. Weil ich genau weiß, woher das kommt. Es gibt immer Leute, die von außen draufschauen und sagen: »Ja, da hat sie halt Glück gehabt.« Glück gibt es im Sport. Natürlich. Aber Glück ist nie der Grund, warum jemand oben steht.

Ich kenne Julia schon lange. Bewusst aufgefallen ist sie mir 2004, als sie noch Juniorin war. Ich war Bundestrainer der Nachwuchstreiter, und es war die Zeit, als wir am Deutschen Olympiade-Komitee für Reiterei (DOKR) auf der Suche nach neuen Talenten für die Perspektivgruppe waren – diese Perspektivgruppe war damals noch ein relativ neues Konzept und der Pferdesport nahm damit eine Vorreiterrolle ein. Sie bestand jedes Jahr aus kleinen Gruppen von vier, fünf jungen Leuten, die wir am DOKR über mehrere Jahre professionell begleiten wollten. Ziel war es, diese Reiter systematisch an den Seniorensport heranzuführen und so aufzubauen, dass sie dort nachhaltig bestehen können. Die Einführung der Perspektivgruppe hat sich bis heute als absoluter Erfolgsfaktor erwiesen. Auch für Julia war die Perspektivgruppe ein ganz wichtiges Sprungbrett.

Was viele unterschätzen, ist, dass es der talentierte Junior noch lange nicht in den Spitzensport bei den Senioren schaffen muss. Wenn ich als Trainer für ein Junioren- oder Ponyreiter-Championat die Paare auswähle, muss nicht mal der Reiter

der entscheidende Faktor sein. Der viel entscheidendere Faktor ist, dass der Reiter mit einem Pferd oder Pony beritten ist, das sehr willig und zuverlässig die Aufgaben meistert. So ein braves Pony macht vieles möglich. Das soll nicht respektlos sein, es ist einfach die Realität. Insbesondere in der Vielseitigkeit fängt das eigentliche Reiten aus meiner Sicht erst in der Altersklasse der Jungen Reiter an. Sobald der Reiter selbst immer mehr Verantwortung – für Entscheidungen, fürs Training, für das Management des Pferdes und sich selbst sowie auch für Fehler – übernehmen muss. Lernt der Reiter aus Niederlagen oder resigniert er? Genau da trennt sich später »gut« von »sehr gut«.

Julia hatte früh Eigenschaften, die man für ganz oben im Sport braucht: einen gesunden Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Und: Sie hatte schon im Juniorenbereich viele verschiedene Pferde, hat sich immer wieder neu gezeigt, sich auf unterschiedliche Charaktere eingestellt. Das ist eine große Qualität und keine Selbstverständlichkeit. Pferde sind nicht alle gleich, und wer nur einen gewissen Typ Pferd kennt, kommt in diesem Sport nicht weit.

Natürlich habe ich bei Julia auch ein paar Defizite gesehen – die hat jeder. Bei ihr war zum Beispiel das Springen über Jahre ein Feld, in dem sie sich enorm entwickelt hat. Auch das Geländereiten mit dieser Präzision, dem Zeitgefühl und all den Entscheidungen, die man auf so einer Geländestrecke trifft, kommt nicht über Nacht. Was ich damit sagen will: Es ist ein langer Prozess, um vom Top-Junior zum Top-Senior zu kommen. Und das bedeutet auch: Erfolg baut sich nicht auf Glück auf. Das Quäntchen Glück braucht man manchmal, um zu gewinnen. Aber Leistung muss reproduzierbar sein. Ein einzelner Treffer sagt noch nichts über ein

Leistungsniveau aus. Ich habe immer zu meinen Schülern gesagt: »Von zehn Versuchen musst du neunmal gut sein!«

Damit das funktioniert, braucht es eine Eigenschaft, über die heute erstaunlich wenig gesprochen wird: die Trainierbarkeit. Trainierbarkeit heißt, dass jemand bereit ist, sich wirklich zu verändern, auch dann, wenn es erst einmal ein kleines Leistungstief zur Folge hat. Wenn du etwas in deinem System umstellst, kommt oft erst eine Phase, in der es sich schlechter anfühlt. Viele springen genau dann ab und sagen: »Hab ich immer so gemacht.« Ja, mit diesem Satz kann man es sich bequem einrichten, aber man wird nicht besser.

Bei Julia ist dieses Vertrauen auf eine solche Veränderung und dieses »Mitziehen« über die Zeit gewachsen. Am Anfang hatte sie auch mir gegenüber eine gewisse Skepsis – das vermute ich zumindest. Das ist auch normal. Julia ist intelligent, hat ihren eigenen Kopf und Selbstbewusstsein. Das ist gut. Aber wenn man Gutes mit Gutem zusammenführt, wird daraus nur dann etwas Besseres, wenn beide Seiten bereit sind, sich aufeinander einzulassen: der Trainer mit Verantwortung und der Reiter mit Bereitschaft.

Und dann kommen noch zwei Eigenschaften hinzu: Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen. Darin sehe ich heute bei vielen jungen Leuten ein Problem. Viele sind empfindlich, wenn man mal energischer wird oder klare Linien vorgibt. Manche steigen schnell aus, sobald es unbequem wird. Bei Julia war das anders. Sie hat Unangenehmes ausgehalten. Nicht, weil es ihr egal war, sondern weil sie verstanden hat, dass Leistung eben Arbeit ist.

Arbeit heißt im Spitzensport nie nur reiten. Es geht um Planung, Belastung, Pausen, Management, um ein ganzes Sys-

tem. Viele reden immer vom Talent. Ich rede lieber vom Gesamtpaket. Und dieses Paket hat sich Julia erarbeitet.

Ich habe später oft gedacht: »Wie schafft sie das eigentlich alles?« Ausbildung, Prüfungen, parallel die Pferde im Training, die Turniere, dazu die ganze Organisation. Zudem war sie teamfähig und wusste, dass bestimmte Dinge gemacht werden müssen – selbst wenn diese nicht zu ihren Lieblingsaufgaben gehörten. Auch das gehört zur Professionalität: sich nicht nur die Rosinen herauszupicken, sondern das zu tun, was nötig ist.

Julia war nie das klassische »Supertalent«, dem alles zufällt. Sie hat Intuition, ja, aber ihre größte Stärke, die den Unterschied macht, liegt woanders: Sie denkt die Dinge durch, arbeitet systematisch und fragt sich ständig, was noch besser laufen kann – selbst wenn es gerade schon gut läuft.

Und dann gibt es im Pferdesport wie im Sport allgemein die Dinge, die man sich nicht aussucht: Rückschläge, Verletzungen, Kommentare von außen, Situationen, in denen man sich plötzlich erklären muss, obwohl man nichts falsch gemacht hat. Wer das nicht erlebt hat, kann das nicht wirklich nachvollziehen. Wer es erlebt hat, weiß: Das frisst Energie. Trotzdem muss man am nächsten Tag wieder funktionieren. Mit Pferden geht es nicht anders: Sie warten nicht darauf, dass du emotional bereit bist. Sie brauchen Klarheit, Führung und Ruhe. Julia brachte all das mit. Egal, was gerade um sie herum los war.

Das ist im Übrigen eine weitere Eigenschaft, die ich bei Julia früh wahrgenommen habe: Sie hat ein Gefühl für Pferde, besonders für junge Pferde. Und sie kann sowohl Pferde als auch Reiter ausbilden. Das ist nicht selbstverständlich. Viele

waren gute Reiter, können es als Trainer oder Ausbilder jedoch nicht vermitteln. Julia kann es, sie hat eine gute Art als Trainerin. Zudem hat sie als Reiterin alle Schritte mit Höhen und Tiefen erlebt, das macht sie glaubwürdig.

Wenn ich so auf Julias bisherige Entwicklung schaue – und sie ist ja noch recht jung –, dann ist eingetreten, was ich mir als Trainer immer wünsche: dass jemand nicht nur »oben ankommt«, sondern dort bestehen kann, sowohl sportlich als auch menschlich und organisatorisch. Darum passt der Titel dieses Buches so gut. Bei Julia beruht Gold auf Fleiß, Disziplin, Widerstandsfähigkeit und auf einem System, das über Jahre gewachsen ist. Und ja: Manchmal braucht man auch Glück, aber das erarbeitet man sich.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen, dass Sie nicht nur den Sport sehen, sondern zwischen den Zeilen auch die Haltung, die dahintersteht. Denn die ist das, was bleibt – auch dann, wenn die nächste (Lebens-)Prüfung kommt.

Rüdiger Schwarz, Februar 2026

Mein Weg zur Goldmedaille

Ein Blick zurück auf den Moment des Sieges und die Erkenntnisse, die ich daraus gewonnen habe

Gold.

Diesen Moment werde ich bestimmt nie vergessen. Weil ich sofort wusste: Das hier ist etwas Besonderes. Nicht nur sportlich, sondern für mich persönlich. In diesem Moment fügte sich alles zusammen – die Jahre davor, die Zweifel, die Umwege, die Arbeit. Ich stand da und spürte: Auf einmal ergibt alles einen Sinn.

Am Abend des 2. August 2021 wird Julia Krajewski bei den Olympischen Spielen in Tokio als erste Frau in der Geschichte Olympiasiegerin der Vielseitigkeit. Sie ist zu diesem Zeitpunkt 32 Jahre alt. Mit Amande de B'Neville, genannt Mandy, holt sie für Deutschland die vierte Einzel-Goldmedaille in Folge nach Hinrich Romeike 2008 und Michael Jung 2012 und 2016.

Ich habe mir meinen finalen Ritt unzählige Male angesehen. Ich kenne jeden Sprung und könnte den Parcours im Schlaf nachreiten. Aber das Gefühl »Jetzt bin ich Olympiasiegerin« hat sich nicht sofort eingestellt, das kam erst allmählich über die Jahre.

Tokio war auch deshalb besonders, weil es anders war als alles davor. Es war die Zeit der Corona-Pandemie, die Olympischen Spiele waren um ein Jahr verschoben worden. Wegen der Hygieneauflagen gab es keine Zuschauer, keine Familien, Freunde oder Fans vor Ort, es gab kein deutsches Haus und auch keine große Feier danach. Vieles, was sonst dazugehört, fehlte. Und vielleicht war es gerade deshalb so intensiv, so konzentriert auf das Wesentliche: das Pferd, den Sport, die wenigen Menschen um einen herum.

Ich kann nicht behaupten, dass ich Olympische Spiele während des Reitens besonders genieße. Jedenfalls denke ich nicht »Wow, wie schön ist das hier gerade!«. Ich bin total fokussiert, natürlich auch angespannt, will keinen Fehler machen und habe nur einen Gedanken im Kopf: »Bitte lass es jetzt funktionieren!« Nach meinen Ritten schau ich mir immer die Videos an und mit der Zeit vermischen sich dann die Bilder mit dem Gefühl. Dann wird aus dem Erlebten langsam eine Erinnerung.

Was mich damals in Tokio besonders berührt hat, war Mandy. Dieses Gefühl, dass sie keinen Fehler machen will. Dass sie genau in dieser Woche, genau an diesem Ort, genau in dem Moment geliefert hat, als es zählte. Sie hat einfach noch eine Schippe draufgelegt. Man kann als Reiter viel vorbereiten, viel planen und auch viel richtig machen. Aber man kann nichts erzwingen. Es gibt Pferde, die wissen, wann es darauf ankommt. Und Mandy gehört definitiv dazu.

Ein Olympiasieg ist kein Moment, der einem persönlich gehört. Schon gar nicht in den ersten Tagen danach. Bevor man überhaupt realisiert hat, was gerade passiert ist, muss man seine Rolle erfüllen, man tritt vor die Presse, gibt Interviews oder geht zur Dopingprobe. Und die Menschen, die einem am nächsten stehen, sind in diesen Momenten oft gar nicht dabei. Umso bewegend war für mich der Empfang in Düsseldorf, zu dem meine wichtigsten Freunde und viele Wegbegleiter kamen. Es war ein kleiner Rahmen, kein großes Spektakel, wie es sonst üblich ist. Stattdessen waren die Menschen da, die zu mir und zu diesem ganzen »Unternehmen« Olympia gehörten. So, wie es war, passte es zu mir. Insbesondere nach dieser Zeit, in der so vieles schwierig für mich war, fühlte sich das wie ein Moment purer Wärme an.

Mit der Zeit wurde mir klar:

Dieser Sieg gehört meinem Umfeld, meiner Familie, meinen Trainern. Den Menschen, die geblieben sind, als es mühsam wurde. Denen, die auch dann an mich geglaubt haben, als andere an mir zweifelten.

Ich habe meine Goldmedaille meinem Vater gewidmet. Wenn er das miterlebt hätte, wäre er heute noch vollkommen aus dem Häuschen. Der Zauber eines Olympiasiegs liegt für mich gar nicht darin, dass die sportliche Leistung objektiv größer ist als die bei einer Weltmeisterschaft oder einem anderen sehr großen Turnier – sie ist vergleichbar. Aber dieser Titel wird von jedem Menschen auf der Welt verstanden.

Erst Jahre später habe ich angefangen zu verstehen, was es für mich wirklich bedeutet, Olympiasiegerin zu sein. Und

selbst heute fühlt es sich für mich manchmal noch surreal an. Ich schaue mir die Videos an und denke: »Das hat wirklich funktioniert. In diesem Augenblick hat einfach alles zusammengepasst wie die Teile eines Puzzles.« Und vielleicht ist dieses Staunen und die Freude darüber der Grund, warum dieser Moment bleibt. Auch wenn der Alltag längst wieder weitergegangen ist.