

The background of the entire page is a photograph of crumpled white paper. A circular hole is cut into the paper, revealing a glowing, textured globe of the Earth. In the lower center, a white silhouette of a woman stands, looking up at the globe. The lighting is soft, creating shadows and highlights on the crumpled paper.

Das Vermächtnis

der *Fährtenleserin*

Christina Leitinger

Erinnerungen an
eine lebenskundige
weise Frau und ihre
Gabe, die richtigen
Wege zu gehen

Bei einem gewöhnlichen Spaziergang im Wald wandern wir meistens auf bekannten Wegen, auf gut beschriebenen Wanderrouten. Deren Schilder weisen uns an jeder Weggabelung die richtige Richtung und verschaffen uns mit Dauer, Länge und sogar Einkehrmöglichkeit einen guten Überblick, was uns auf unserer Strecke so erwartet.

Was aber, wenn wir uns mal abseits von vertrauten oder beschriebenen Wegen bewegen. Wenn wir die Neugier verspüren, mal unbekanntes Territorium zu betreten und erkunden? Was hilft mir dabei, mich nicht zu verlaufen oder im Dickicht zu verirren?

Wäre ich doch ein Jäger, kommt mir da immer wieder in den Sinn. Dann wüsste ich, wie man die richtige Fährte erkennt, auf was zu achten ist, wie Orientierung in scheinbar dichtem Unterholz möglich ist. Ich hätte die Wachsamkeit, diesen acht-samen Blick für scheinbare Kleinigkeiten, die sonst für das ungeschulte Auge unsichtbar bleiben. Da schärft sich meine Aufmerksamkeit und ich nehme bis dahin Unsichtbares wahr: Die Wetterseite der Bäume, die mir Orientierung in der Himmelsrichtung gibt. Fraßspuren an Gehölz oder Sträuchern. Vogelstimmen, die mir

Orientierung geben, den Raum um mich herum beschreiben. Buschwerk und bestimmte Pflanzen, die Aufschluss über den Untergrund und die Beschaffenheit meines Umfelds geben.

Mit all diesem Wissensschatz werde ich zur Fährtsucherin und entdecke nicht nur meine Umwelt mit ganz neuen Augen, sondern ich sehe auf einmal eine Fülle von Spuren, die hier hinterlassen wurden: Die Spuren eines Rehs, Wetzspuren von einem Fuchs, Wühlspuren von Wildschweinen... für all das ist mein Blick auf einmal sensibilisiert – und ich bin

Spurensucherin und zugleich Fährtenleserin geworden.

Solche guten Fährten- oder Spurenleserin gibt es übrigens auch im Leben. Ja, ich kenne so eine besondere Frau, die ich als gute Spurenleserin bezeichnen möchte.

Sie war eine unglaublich gute Fährtsucherin von tragfähigen Lebensfährten, und sie hat darüber hinaus Spuren gelegt, die bis in mein Leben heute hereinreichen; aber der Reihe nach:

Das Leben besteht einerseits aus Gegebenheiten und andererseits aus Entscheidungen, mit diesen Gegebenheiten umzugehen. Es besteht also, wenn man so will, einerseits aus verschiedenen Spuren und Wegeoptionen und andererseits aus Entscheidungen, gewissen Fährten zu folgen und andere links liegen zu lassen. In eben diesem

Sinne war diese Frau, von der ich erzählen möchte, eine wunderbare Spurenleserin: ich erzähle euch von meiner Großmutter Maria.

Ein Beispiel aus ihrem Leben: Es war zur Zeit des Zweiten Weltkriegs. Ihr Bruder war in Frankreich in

Kriegsgefangenschaft geraten und niemand konnte Auskunft darüber geben, wie es um ihn bestellt war. War er verletzt? Musste er leiden? Wie sollte es weiter gehen? Würde er irgendwann frei kommen oder vielleicht vorher hingerichtet werden? Meine Großmutter wusste nichts von seinem Verbleib und seinem Schicksal, nur dass da eine Spur Richtung Frankreich führte. Und dann tat sie, was keiner erwartet hatte und auch keiner erwarten konnte, sie machte sich auf den Weg, dieser Fährte zu folgen und zog los nach Frankreich: sie als Deutsche,

sie als alleinreisende Frau in den Wirren des Krieges, sie als Einzelperson auf dem Weg zu feindlichen Militärs. Die Fährte, der sie folgte, wäre wohl für die meisten von uns als nicht sinnvoll erachtet und niemals verfolgt worden. Diese Spur hätten wir wohl links liegen gelassen und wären anderen Fährten gefolgt: vielleicht der Fährte die in Richtung Erhalt des eigenen Bauernhofs gezeigt hätte, die Fährte, die mit dem Argument des Wohles der Kinder für ein Daheimbleiben plädiert hätte, vielleicht die Fährte, die einen

Brief an die Behörden hätte schreiben lassen und um Auskunft über ihren Bruder nachgesucht hätte. Ja, es waren viele Fährten, die sich damals vor ihrem Lebensweg ausgebreitet hatten. Sie hat sich für die Fährte entschieden, die eine gefährliche Reise bedeutete. Und, um es kurz zu machen: Ja, sie hat ihren Bruder nach Hause geholt.

Immmer wieder, wenn ich über diese Geschichte nachdenke, bewundere ich den Mut und die Courage einer, nach außen hin so einfachen und doch so praktischen Frau. Was hat sie wohl bewogen, diese Entscheidung zu treffen? Wie konnte sie die richtige Spur finden, die zu diesem glücklichen Ende geführt hatte, für das es erstmal wenig Erfolgsaussichten und erst recht keinerlei Garantie gab?

Natürlich kommen mir da Bilder ihres Lebens, wie meine Oma immer war, in den Sinn:

Aktives Anpacken, statt passiven Nichthandelns → darüber musste sie nie groß nachdenken.

Das Leben besteht einerseits aus Gegebenheiten und andererseits aus Entscheidungen, mit diesen Gegebenheiten umzugehen.



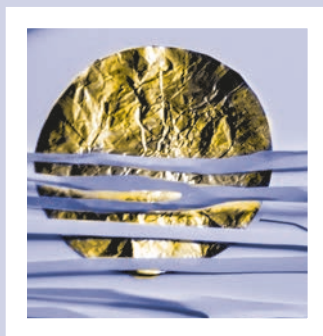
Optimistisches Gottvertrauen

vor Pessimismus → eine große Stärke meiner Oma.

Mut und Unerschrockenheit,

anstelle von Angst und Zögerlichkeit → das strahlt unter ihren Fähigkeiten besonders hervor.

Dieses Anpacken, dieser Optimismus, diese Unerschrockenheit sind wohl nicht für alle Menschen gleichermaßen erreichbar und vielleicht auch nicht als generelle Lösung für alle Schwierigkeiten und Herausforderungen im Leben als Musterlösung ratsam. Was man allerdings in jedem Fall und für alle Herausforderungen von meiner Oma lernen kann, ist, sich an den eigenen Fähigkeiten zu orientieren und die eigenen wunderbaren Ressourcen zu nutzen. Jeder und jede hat Stärken, hat Ressourcen: Was mache ich besonders gut? Welche Fähigkeiten habe ich? Was fällt mir besonders leicht? Was habe ich im Repertoire bzw. im Gepäck fürs Spurenlesen und Fährtensuchen? Und weiter: Gab oder gibt es jemanden, der für mich ein Vorbild ist? Habe ich bei bestimmten Personen immer gern zugehört und den Geschichten andächtig gelauscht? Verweisen sie deshalb vielleicht auf Stärken, die auch ich besitze? Mit diesen Fragen gehe ich auf die Fährtensuche in meiner Lebensgeschichte und stelle fest, dass es hier sehr wohl einiges zu lesen gibt.



**Resilienz:
Fähigkeit, Krisen zu
bewältigen und sie
durch Rückgriff auf
eigene Ressourcen
als Anlass für
Selbstentwicklung
zu nutzen**

Meine Großmutter hat als Vorbild für mich auch so manche ihrer Spuren bis in mein Leben herein gezogen. Manchmal denke ich an sie und erinnere mich an diese Tatkraft, ihr unerschütterliches Gottvertrauen und ihre Unerschrockenheit und dann entdecke ich ihre Spur als konkrete Möglichkeit in meinen ganz persönlichen Lebensherausforderungen. Und manchmal scheint mir dann ihre vorgelegte Spur möglich und tatsächlich gehbar. So stelle ich fest, dass ich mutig sein kann. Immer wieder an Prüfstellen im Leben kann ich entschlossen und couragiert und mit einem Ja zu einem gewissen Wagnis neues und ungewisses Land betreten und den Weg Schritt für Schritt gehen. Und

hier ist mir meine Oma ganz nah. Ihr habe ich oft gelauscht, wenn sie die Geschichten aus der Kriegszeit und aus vielen herausfordernden Situationen danach erzählt hat. Sie war es auch, die mit dem Wagnis ihr Leben zu riskieren, Flüchtlinge auf ihrem Bauernhof vor dem Naziregime versteckt hatten, weil die Achtung vor dem Leben ein tagtägliches Gebot für sie war.

Bei ihren Erzählungen habe ich oft gestaunt als Kind, wie mutig meine Oma doch war, obwohl sie so eine zarte und zerbrechlich wirkende Frau war in meinen Augen. Und sie kommt mir oft in den Sinn, wenn Wagemut in meinem Leben gefordert ist und es darum geht, etwas zu tun und zu entscheiden, obwohl der Ausgang nicht sicher ist.

Wenn ich so über mein Leben blicke, stelle ich mir immer wieder die Frage, wer denn sonst noch so alles seine Spuren

in meinem Leben hinterlassen hat. Und mit diesem Blickwinkel – zu dem ich auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser einlade – werde ich zum sprichwörtlichen Fährtensucher Wie geht das denn, sich auf Fährtensuche in der eigenen Lebensgeschichte zu machen? Wie schauen Spuren aus, die jemand in meinem Leben hinterlassen oder vorgelegt hat? Und wie lese ich diese Spuren?

Ich denke, genau das ist vielleicht die entscheidende Brille, die ich für die Suche aufsetzen muss. Diese Fragen nämlich lassen mir den individuellen Abdruck in meinem Leben erkennen, die „Hinterlassenschaft“ sozusagen, die sich da bei mir zeigt. Und diese Fragen führen weiter: Was mache ich besonders gut? Welche Fähigkeiten habe ich? Was fällt mir besonders leicht? Was, in mir, stärkt mich?

In der Psychologie würde man hier von Resilienz sprechen, der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch den Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Für eine starke Resilienz benötigen wir einige Pfeiler, die unsere seelische und körperliche Widerstandskraft stärken. Allen voran das Empfinden von Selbstwirksamkeit. Damit ist die Erfahrung gemeint, mit meinem Tun kann ich etwas bewirken, ich habe Wirksamkeit nach innen und außen mit meinem Handeln. Zudem: Selbstvertrauen und die Fähigkeit um Hilfe zu bitten. Ein optimistischer und lösungsorientierter Blick auf die Probleme, die sich mir stellen. Und natürlich auch ein gutes soziales Netz, das nicht nur zu Krisenzeiten ein stabilisierendes Feld ist.

Für einiges hierfür sind mir Spuren aus der Geschichte meines Lebens geschenkt. Und manche dieser Spuren hat meine Oma Maria gelegt.

All das lässt mich vertrauensvoll durch unwegsames Gelände und so manches unüberschaubares Gestrüpp gehen. Und betrachte ich durch diese Brille die Geschich-

te meiner Oma, so hat sie mir viele gute Grundlagen für tragfeste Pfeiler in mein Leben hinein gegeben.

Wie gut es doch ist, sich immer wieder als Fährtenucher oder Spurenleserin im eigenen Leben zu betätigen, die vielfältigen Spuren zu beleuchten und die Verbindung zum Ursprung herzustellen. Wir werden feststellen, es ist unglaublich fa-

cettenreich, unser Spektrum an Eigenschaften, Fähigkeiten, Begabungen. Und es ist ein vielfältiges Miteinander über Generationen hinweg, das unser Leben reich macht. Was wir brauchen, ist die Zuversicht, dass wir für den Wald unseres Lebens, für unser Lebensrevier gut gerüstet sind und dafür gute Ressourcen und vielfältige Vorbilder haben, die richtigen

Spuren zu finden. Wir dürfen unseren Spurensuchertalenten und unseren Fährten trauen. Das können wir uns vielleicht von meiner Großmutter abschauen, einer wunderbar lebenskundigen weisen Frau und beeindruckenden Fährtenleserin des Lebens.

Was wir brauchen, ist die Zuversicht, dass wir für unser Lebensrevier gut gerüstet sind



Christina Leitinger

Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANZEIGE

Praxis für integrative Psychotherapie

In vielen Situationen des Lebens wünschen wir uns Raum für uns selbst, um wieder Anbindung an unsere Mitte zu finden. Hier biete ich Ihnen meine Begleitung, Unterstützung und Beratung an,

in **Krisensituationen**,
Erschöpfungs- und Unruhezuständen,
nach einer **Traumaerfahrung**,
bei **Burnout**,
bei **Problemen in Ihrer Partnerschaft**.

Mein Behandlungsansatz erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Seele.

In meinem Arbeitskonzept stütze ich mich auf Grundsätze und Therapieansätze aus den Bereichen der humanistischen Psychologie, der integrativen Psychotherapie, sowie der Körper-, auch der Gestaltpsychotherapie. Zudem arbeite ich mit Methoden der Klopfakkupressur und verschiedenen therapeutischen Entspannungstechniken.



Kreszentiaheimstr. 63
84503 **Altötting**

oder Voglau 8
94032 **Passau**

www.leitinger-psychotherapie.de