

## Selbstheilung und Schreiben als Wegfindung

Anne L. Petersen beginnt ihr Buch zu einem Zeitpunkt, an dem sie schon sehr vertraut ist mit alternativen, natürlichen Heilmethoden, Meditation, den geistigen Lehren überhaupt. Doch zu keiner Zeit hat der Leser das Gefühl, dem Inhalt nicht gewachsen zu sein. Eine Offenheit diesen Themen gegenüber sollte vorhanden sein, aber es bedarf keines eigenen Könnens all dieser Fähigkeiten und Lehren. Frau Petersen schreibt leicht verständlich, ohne Fremdwörter und auch gänzlich ohne Belehrung oder Überredungsversuche! Es geht hier nicht darum, dem Leser eine geistige Lehre „andrehen“ zu wollen, sondern ihm zu zeigen, was bei der Autorin selbst die Erfahrungen bewirkt haben.

Das Buch beginnt im März 1993 und endet im Mai 1993. In diesen gut 10 Wochen führt Anne L. Petersen Tagebuch. Manchmal mehrmals am Tag, dann wieder nur einmal oder auch einen Tag gar nicht etc. Sie schreibt zu allen erdenklichen Zeiten und lässt den Leser sehr selbstverständlich, tief in ihr Innerstes blicken. Sie schreibt offen und persönlich, so dass man sie gleich einschätzen kann, sympathisch findet und sich so sehr gut auf die Zeilen einlassen kann. Schnell wird klar, dass die Autorin eine intakte Familie hat, Freundschaften pflegt und etliche Bekannte hat. Viel zu tun, viel zu arbeiten, viel zu besprechen – ein ausgefülltes Leben. Doch Frau Petersen fühlt, dass sie ihre Mitte nicht oder nur zu selten findet, worin sie die Auslöser ihrer Erkrankungen vermutet. Sie beschließt zu schreiben, was sich als wohltuend, fördernd, reinigend und hilfreich erweist. Zudem hat sie in ihrem Urlaub auf Teneriffa Seminare geplant, wo sie verschiedene Kurse belegt, mit Heilern sprechen und arbeiten kann und erhofft sich dadurch eine grundlegende Verbesserung.

Doch direkt zu Beginn mutet sie sich eine extreme, unbekannte Wegstrecke zu einer Landzunge zu, die ihr alles abverlangt. Der Weg ist steil, voll von Geröll. Es geht vorbei an gefährlichen Abhängen und alles in allem ist es eine schweißtreibende Tour. Zurückgekehrt schläft sie, ist völlig erschöpft. Warum hat sie das getan, anstatt ihren gerade angefangenen Urlaub zu genießen und auszuruhen? Der Weg war nervenaufreibend und kein Spaziergang. Und doch zeigte er ihr auf, wie wichtig durchdachte Wege sind, wie sehr man sich im Leben auf jeden Schritt konzentrieren sollte. Damit vermeidet man Umwege, ist schneller am Ziel. Doch ohne diesen „Umweg“ wäre sie nicht zu dieser Erfahrung und Einsicht gelangt. Man kann also seine persönliche Mitte nur finden und halten, wenn man sie zwischenzeitlich verlässt, um sich weiterzuentwickeln.

Zu Beginn dieses Buches und des Tagebuchschreibens, war Anne L. Petersen häufig krank oder kränkelnd, unzufrieden, suchend, gestresst, aus der Mitte gerissen, was all ihre Beschwerden nur verstärkte oder immer häufiger wiederkehren ließ. Nach nur 10 Wochen Tagebuch, dem weiterbildenden Urlaub und den darin gemachten Erfahrungen, war sie in der Lage, sich selber zu heilen oder zumindest Selbstheilungskräfte zu aktivieren, sich die Zeit dafür zu nehmen, sich drauf einzulassen und viele Alltagswehwehchen, aber auch ernstere Erkrankungen zu mildern, ohne Medikation, sondern durch bewusstere Ernährung, durch Meditation und Trance, Selbstanalysen und Antistress-Training oder Fußreflexzonenwissen und noch so vieles mehr. Es ist erstaunlich diesen kurzen Weg zu verfolgen, der so viele positive Energien freisetzt, die man deutlich beim Lesen spürt. Ein sehr interessantes, informatives und herzliches, kleines Büchlein!

Tanja Küsters 02.03.2009