

## Meine dunkelsten Schatten

Nun ja... Über die zugegeben herausfordernde Frage nach euren „dunkelsten Schatten“ haben sich leider nur wenige LeserInnen drübergetraut. Umso mehr gilt es, jene sieben WEGEmenschen zu würdigen, die den Mut aufbrachten, sich ganz zu zeigen – MIT ihren Schatten!

Monika Winkler (33), Salzburg

### Depressionen



Es waren die grauen Tage, die es nicht wert waren, gelebt zu werden. Es legte sich ein Schatten über mein Leben, und ich fühlte mich starr und leer. Ich war immerzu müde, und das Interesse, etwas zu unternehmen, war vollständig verschwunden. Die Freude am Leben ging verloren – es zog an mir vorbei, und alles fühlte sich

kalt und leer an. Am Morgen war ich gerädert von den Träumen der Nacht. Meine Seele war erkrankt. Depressionen und Müdigkeit waren meine treuesten Begleiter.

Glücklicherweise habe ich gelernt, solche Tage anzunehmen, statt sie zu hassen. Ich habe versucht, sie liebevoll zu umarmen – und wenn es nötig war, verbrachte ich einen ganzen Tag im Bett. Was ich nicht erledigen konnte, verschob ich auf den nächsten oder übernächsten Tag. Wichtig war nur, sich dafür nicht selbst zu hassen.

Es dauerte sehr lange, bis eine Fehlfunktion der Schilddrüse festgestellt wurde. Nach der Diagnose kehrte mit der Einnahme der Medikamente, Schritt für Schritt, die Lebensenergie wieder zurück. Heute ist meine Welt wieder bunt. Viel bunter als je zuvor. Für die bunten Tag lebe ich, denn ich kenne auch Tage, die anders sind...

Martha Moser (37), Wien

### Tanz mit dem Schatten



Im Licht tanzen, lachend meine dunkle Seite betrachtend. Dem Tod ins Auge sehen und sagen: Noch nicht, nicht jetzt...

Jetzt tanze ich – mit meiner Trauer, meiner Wut und meinem Schmerz, mit meiner Verzweiflung und meiner Hoffnungslosigkeit.

Der schwarze Vogel fliegt ins Licht, das Leben leuchtet.

Jetzt tanze ich mit meiner Seele, mich umarmend. Jetzt tanze ich, lachend, streichle meine Trauer, kämpfe mit meiner Wut, heile meinen Schmerz, sage meiner Verzweiflung „Gib nicht auf“ und tröste meine Hoffnungslosigkeit.

Jetzt sage ich zum Tod: Warte bis meine Zeit gekommen ist, dann werde ich dir folgen. Doch jetzt will ich leben!

Und ich lausche dem Ruf meines Herzens, höre auf das Klingen meiner Seele, und um mich herum beginnt alles zu singen in der Sprache des Herzens, mit den Worten der Seele. Meine Hände berührt von unsichtbaren Energien, meine Seele berührt von der Unendlichkeit.

Und ich tanze den Tanz der Freude, des Lebens – Tränen in meinen Augen und Lachen im Gesicht.