

Treffen am 6.12.2014 in Schloss Haus

„von mir“ - Claudia Rieser

- 1997 haben wir erfahren, dass die Huntington – Krankheit (HD) ist unserer Familie ist.

Mein Papa bekam damals sein positives (Gen-)Testergebnis und für mich war klar, dass ich mich sofort testen lassen möchte,... ich möchte Gewissheit haben

1. für meine beiden Kinder (damals 13 und 6) und
2. für mich und mein weiteres Leben

- Im Jänner 1998 erhielt ich mein positives Testergebnis (jetzt hatte ich die Gewissheit, auch ich trage dieses Gen in mir)

Ich hatte das Gefühl, der Boden wird mir unter den Füßen weggezogen,... ich hatte ein Gefühl von Hilflosigkeit,....und dachte mir: Jetzt ist alles aus, mein Leben ist vorbei,...

- Mir war wichtig, dass die Menschen in meiner Umgebung (Familie, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen) gleich davon wissen,..., ein offener Umgang und keine Geheimnisse (von Anfang an);das erleichtert, weil die anderen mit meiner Geschichte „mitwachsen“

- Eine liebe Kollegin hat mir damals Cassetten zum Anhören gegeben (Mentaltraining) – „...hör sie dir einfach einmal an...“, ich war skeptisch und konnte damals mit diesem Thema nichts anfangen!! Beim Anhören und Mitmachen (Atemübungen, Visualisieren,.....) ist dann in mir etwas passiert – es hat „klick“ gemacht

- Das war der Beginn von etwas Neuem (meine Lebenseinstellung, meine Weltsicht, mein Umgang mit meiner Umwelt) und eine Wende um 180° für mich und mein Leben

- Viele Bücher und viel Zeit und Übung haben mir geholfen, so zu sein, wie ich jetzt bin!

(Das, was ich lese auch zu tun und zu erleben ist wichtig)

Ich habe gelernt, bewusst und mit Freude jeden Augenblick zu leben (im Hier und Jetzt)

Ich habe gelernt, stimmig zu leben

Ich weiß, dass ich mich immer frei entscheiden kann

Ich habe gelernt, JA-Sagen zum Leben (aus vollem Herzen in Liebe)

Ich weiß, alles hat seine Zeit

und vieles mehr,.....

- HD gehört zu meinem Leben und ich habe mich dafür entschieden, es bedingungslos anzunehmen und damit sehr gut zu leben,....., es gehört zu mir wie meine Augenfarbe...
- Ich lebe bewusst, achte auf meine Gesundheit und genieße das Leben in jedem Augenblick
- Meditation und Mentaltraining sind Teil meines Weges,.... => Jeder Mensch ist anders,...es gibt kein „Pauschalrezept“ für alle; Jeder kann seinen Weg (für sich das Richtige) finden,...
- Das Leben ist für mich ein laufendes Lernen und durch die Erkenntnisse und Erfahrungen, die ich daraus gewinne, helfen mir so zu sein, wie ich bin
- HD ist nicht Thema Nr. 1 in meinem Leben, es ist nur ein Teil davon, oder besser gesagt eine Aufgabe in diesem Leben
- Nach so vielen Jahren (über 16 Jahre) möchte ich abschließend sagen, dass für mich das Testergebnis ein „Geschenk“ war (und eine große Bereicherung)
- DANKE fürs ZUHÖREN