

Wilhelm Retzlaff

Glücklich

trotz

Krankheit



Wie ich mit der MS-Erkrankung
gelernt habe, glücklich und erfüllt zu leben.

KORDONI

Wilhelm Retzlaff

Glücklich trotz Krankheit

Wie ich mit der MS-Erkrankung
gelernt habe, glücklich und erfüllt zu leben

Impressum

Glücklich trotz Krankheit. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Wilhelm Retzlaff | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Wilhelm Retzlaff

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla
| Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar | Patrick Jung

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte

oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne
entgegenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-278-3



ISBN Softcover: 978-3-96945-279-0



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-280-6



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/wilhelm-retzlaff1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Mein Weg – Eine Reise mit Umwegen, Höhenflügen und überraschenden Abenteuern	11
Die Anfänge – Meine Kindheit und Jugend in einer Welt voller Regeln, Rebellion und Selbstfindung.....	17
Der Verlust meines Bruders und meines Freundes.....	23
Multiple Sklerose: Eine faszinierende Reise durch das Nervensystem – oder „Wie man das Leben aus einer neuen Perspektive erlebt“	29
Familiengründung und Berufsweg: ein scheinbar perfektes Leben.....	45
Die ersten Jahre mit MS: Verdrängung, Ignoranz und der steinige Weg zur Akzeptanz.....	53
Der Wendepunkt – Selbstreflexion, Therapie und die Reise zur Erneuerung.....	59
Akzeptanz und Anpassung – Ein neuer Lebensweg.....	67
Strategien für ein glückliches Leben trotz Krankheit.....	73
Inspirierende Begegnungen und Unterstützungsnetzwerke	210

..... **Vorwort: Der Beginn einer Reise**

Wenn wir an das Wort „Glück“ denken, entstehen vor unserem inneren Auge oft Bilder von strahlenden Gesichtern, klaren blauen Himmeln und einer Welt, die in völliger Harmonie schwingt. Doch was verbirgt sich wirklich hinter diesem scheinbar so simplen Begriff? Ist Glück tatsächlich nur ein flüchtiger Augenblick, ein Zustand, den wir nur in den seltenen Momenten vollkommener Zufriedenheit erleben? Oder steckt nicht viel mehr dahinter? Wenn wir unser Leben als eine ausgedehnte Landkarte betrachten, dann ist Glück vielleicht nicht einfach nur ein festgelegtes Ziel, sondern eher die verborgenen Pfade, die uns durch die unterschiedlichsten Landschaften unseres Daseins führen – manchmal durch grüne, fruchtbare Täler, manchmal über felsige, durchgepeitschte Gebirge. Doch was passiert, wenn diese Pfade plötzlich inmitten eines tosenden Sturms verlaufen, wenn der Himmel sich verdunkelt und der Regen scheinbar niemals endet?

Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einem entscheidenden Wendepunkt in Ihrem Leben. Es fühlt sich an, als würde der Boden unter Ihren Füßen ins Wanken geraten, als ob all das, was Sie bisher als sicher und verlässlich empfanden, plötzlich

ins Chaos gestürzt wird. Vielleicht ist es eine unerwartete Diagnose, vielleicht eine andere Form von Herausforderung, die das Leben Ihnen unvermittelt in den Weg stellt. In diesem Moment stellt sich die unausweichliche Frage: Kann man auch inmitten solcher Stürme glücklich sein? Diese Frage begleitete mich über viele Jahre hinweg und ließ mich nicht los. Sie ist nicht nur der zentrale Anker dieses Buches, sondern eine Frage, die uns alle früher oder später in unserem Leben begegnet und auf eine Antwort drängt.

Ich möchte Sie einladen, sich gemeinsam mit mir auf eine Reise zu begeben – eine Reise, die nicht immer einfach, aber stets lohnenswert ist. Es ist eine Reise, die uns lehrt, dass das Glück nicht nur an den Sonnentagen des Lebens existiert, sondern häufig gerade in den Momenten aufblüht, in denen wir es am wenigsten erwarten. Diese Reise beginnt genau hier, mit der Erkenntnis, dass das Leben in all seinen Facetten – sei es in Gesundheit oder Krankheit, in Freude oder Schmerz – von unschätzbarem Wert ist. Und dass das Glück letztlich kein Zustand ist, den man nur unter perfekten Bedingungen erreicht, sondern eine Geisteshaltung, die jeder von uns kultivieren kann.

Als ich die Diagnose Multiple Sklerose erhielt, war ich wie gelähmt. Es war, als würde der Boden unter meinen Füßen wegbrechen, als hätte sich plötzlich eine dunkle Wolke über mein Leben gelegt, die jede Aussicht auf eine strahlende Zukunft verdeckte. Doch im Laufe der Zeit, durch viele Herausforderungen und tiefgehende Reflexionen, begann ich zu verstehen, dass diese Diagnose nicht das Ende meines Glücks bedeutete, sondern vielmehr den Beginn einer neuen, tieferen Art von Glück. Ein Glück, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist, sondern aus einer inneren Haltung erwächst, die ich erst entwickeln musste.

Dieses Buch ist das Ergebnis dieser Reise. Es ist eine Sammlung von Geschichten, Erfahrungen und Erkenntnissen, die ich auf meinem Weg machte. Ein Buch, das ich für all jene schrieb, die sich in ähnlichen Situationen befinden oder die sich von den Herausforderungen des Lebens überwältigt fühlen. Es soll ein Lichtstrahl sein, ein Leuchtfeuer, das zeigt, dass Glück auch in den dunkelsten Momenten gefunden werden kann.

Auf den folgenden Seiten werden Sie lesen, wie ich durch Phasen tiefster Verzweiflung und Zeiten des Aufgebens gegangen bin, nur um am Ende doch immer wieder einen Funken Hoffnung zu finden. Es gibt Tage, an denen das Lächeln schwerfällt, und andere, an denen es heller strahlt als je zuvor. Diese Geschichten sind ehrlich und unverblümt, denn ich glaube fest daran, dass nur die unverblümete Wahrheit wirklich berühren und inspirieren kann. Ich möchte Ihnen zeigen, dass selbst in den schwierigsten Zeiten, in denen alles hoffnungslos erscheint, das Glück dennoch immer in Reichweite bleibt – wenn wir bereit sind, es zu suchen.

Auf dieser Reise werden wir gemeinsam erfahren, wie wir den mentalen Gegenwind, der uns oft entgegenschlägt, in eine Auftriebskraft verwandeln können, die uns höher steigen lässt. Diese Kunst erlernt man nicht über Nacht, doch sie gehört zu den wertvollsten Fähigkeiten, die wir im Leben entwickeln können. Denn die wahre Herausforderung besteht nicht darin, den Sturm zu vermeiden, sondern darin, im Sturm zu tanzen.

Ein zentraler Bestandteil dieser Reise ist die Akzeptanz. Akzeptanz dessen, was ist, und die Bereitschaft, das Beste aus dem zu machen, was uns gegeben ist. Dies ist kein leichtes Unterfangen. Es erfordert Mut, sich seinen Ängsten zu stellen, die Realität anzunehmen und dennoch nach den Sternen zu greifen. Aber ich verspreche Ihnen, dass es sich lohnt, seine Ängste hinter sich zu lassen. Denn in dem Moment, in dem wir aufhören, gegen das Unvermeidliche anzukämpfen und

stattdessen beginnen, es zu umarmen, öffnen sich Türen zu einer neuen Art von Freiheit und innerem Frieden.

Meine Erzählungen in diesem Buch sind nicht nur Geschichten des Kampfes gegen eine Krankheit, sondern vielmehr Geschichten des Lebens selbst – mit all seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen unerwarteten Wendungen und Überraschungen. Ich hoffe, dass diese Geschichten Sie ermutigen und inspirieren, Ihre eigene Reise anzutreten oder fortzusetzen. Eine Reise, die Sie möglicherweise schon längst begonnen haben, ohne es bewusst zu wissen. Es ist eine Reise, die uns lehrt, dass das Leben nicht immer so verläuft, wie wir es uns erträumen, aber dass es dennoch schön ist, genauso wie es ist.

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen Mut und Hoffnung zu schenken. Es soll Ihnen zeigen, dass es sich immer lohnt, weiterzugehen, auch wenn der Weg steinig und beschwerlich ist. Denn hinter jeder Biegung, hinter jedem Hügel, den wir erklimmen, wartet eine neue Aussicht, eine neue Perspektive, die uns weiterbringt. In schwierigen Zeiten verlieren wir oft den Mut, aber ich möchte Ihnen mit meinen Geschichten zeigen, dass es immer einen Grund gibt, weiterzumachen. Hoffnung ist das Licht, das uns den Weg weist, selbst wenn alles um uns herum in Dunkelheit gehüllt scheint.

Wenn Sie dieses Buch lesen, hoffe ich, dass es Ihnen die Kraft gibt, neue Horizonte zu erkunden, selbst wenn alles hoffnungslos erscheint. Denn das Leben ist voller Möglichkeiten, die oft nur darauf warten, von uns entdeckt und genutzt zu werden. Mut bedeutet, trotz aller Widrigkeiten voranzuschreiten, und Hoffnung ist die Flamme, die uns dabei leitet. Wenn ich mit diesem Buch auch nur einen Menschen inspirieren konnte, dann hat sich das Schreiben für mich mehr als gelohnt.

Die Reise beginnt jetzt. Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt tun und das Licht des Glücks in unserem Leben finden und festhalten. Denn am Ende zählt nicht das Ziel, sondern

der Weg, den wir gegangen sind. Und dieser Weg – mit all seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen unerwarteten Wendungen – ist das größte Geschenk, das uns das Leben machen kann.

Dankbarkeit und Ausblick: Ein herzliches Danke und ein Blick nach vorn

Nach dieser Reise, die uns durch verschiedenste emotionale Landschaften geführt hat – durch Täler der Verzweiflung, über Gipfel der Freude und durch stürmische Abschnitte der Unsicherheit – möchte ich einen Moment innehalten, um meine tief empfundene Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Dieses Buch, das Sie nun in den Händen halten, wäre ohne die unermüdliche Unterstützung und die bedingungslose Liebe meiner Familie, meiner Freunde und all jener, die mir auf meinem Weg begegneten, nicht möglich gewesen. Jeder Einzelne von ihnen trug auf seine ganz eigene Weise dazu bei, dass ich den Mut fand, meine Gedanken, meine Erfahrungen und meine innersten Gefühle in Worte zu fassen. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Es ist nicht einfach, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, vor allem dann nicht, wenn man sich manchmal verloren und einsam fühlt. Doch es sind genau diese Menschen – jene, die uns ermutigen, die uns bedingungslos unterstützen und an uns glauben, selbst wenn wir selbst daran zweifeln – die uns daran erinnern, dass wir niemals wirklich allein sind. Ihre Ermutigungen, ihr unerschütterlicher Glaube an mich und ihre ständige Präsenz haben mir die Kraft gegeben, meine Geschichten zu teilen. Geschichten, die tief aus meiner Seele kommen und die ich mit dem Ziel niedergeschrieben habe, anderen Menschen Mut und Hoffnung zu schenken.

Dieses Buch ist nicht nur ein persönlicher Meilenstein in meinem Leben, sondern auch eine Liebeserklärung an die menschliche Widerstandskraft und die bemerkenswerte Fähigkeit, selbst in den dunkelsten Momenten des Lebens einen Lichtstrahl zu finden. Wenn Sie dieses Buch lesen, hoffe ich,

dass es Ihnen hilft, das Licht in Ihrem eigenen Leben zu erkennen, auch wenn es manchmal nur ein schwacher Schimmer am Horizont zu sein scheint. Jeder von uns trägt die Fähigkeit in sich, diese Lichtquelle zu entdecken und sie zu einem Funken der Hoffnung zu machen, der uns durch die schwierigsten Herausforderungen führt.

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass dieses Buch Ihnen nicht nur Trost spendet, sondern Sie auch dazu inspirieren, jede Gelegenheit zu ergreifen, die das Leben Ihnen bietet. Es ist mein Herzenswunsch, dass Sie den Mut finden, einen Sprung nach vorn – oder nach oben – zu wagen, wenn die Umstände es erfordern. Denn das Leben ist voller Chancen, die nur darauf warten, von uns entdeckt und genutzt zu werden.

Der Blick in die Zukunft, den ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte, ist klar und kraftvoll: Das Leben ist eine Reise, und wie jede Reise ist sie gespickt mit unvorhersehbaren Wendungen, überraschenden Begegnungen und gelegentlichen Hindernissen, die uns auf die Probe stellen. Doch letztlich bestimmt die Art und Weise, wie wir auf diese Herausforderungen reagieren, wie unsere Reise verläuft.

Mit einer geänderten Sichtweise – einer Perspektive, die sich nicht auf die Probleme konzentriert, sondern auf die Möglichkeiten – können wir jede Hürde überwinden. Wir können lernen, die Schwierigkeiten nicht als unüberwindbare Barrieren zu sehen, sondern als Gelegenheiten, zu wachsen, uns weiterzuentwickeln und unsere innere Stärke zu entdecken. In jedem Moment, auch in den scheinbar dunkelsten, gibt es das Potenzial für Glück und Erfüllung, wenn wir bereit sind, es zu sehen und zu ergreifen.

Lassen Sie uns diese Reise gemeinsam fortsetzen. Lassen Sie uns das Licht des Glücks suchen, es entdecken und festhalten, wo immer es zu finden ist. Das Leben ist voller Schönheit und Freude, selbst wenn es manchmal hinter einer

Wolkendecke verborgen liegt. Sobald wir lernen, unsere Sichtweise zu ändern, werden wir feststellen, dass diese Wolken oft nur vorübergehend sind und dass das Licht des Glücks immer wieder durchscheinen wird.

Ich lade Sie ein, diesen Weg mit mir zu gehen. Lassen Sie uns gemeinsam die Herausforderungen des Lebens annehmen und daraus die Kraft schöpfen, weiterzugehen, höher zu steigen und das Glück in jeder Facette unseres Daseins zu finden. Die Reise mag nicht immer einfach sein, aber sie ist es wert, denn am Ende finden wir nicht nur das Glück, sondern auch uns selbst.

Die Reise des Lebens ist voller Wunder, und ich freue mich darauf, sie mit Ihnen fortzusetzen. Lassen Sie uns das Licht des Glücks gemeinsam entdecken und die Schönheit dieser Reise in all ihren Formen erleben. Das Abenteuer beginnt jetzt, und ich bin zutiefst dankbar, dass Sie ein Teil davon sind.

Kapitel 1

Mein Weg – Eine Reise mit Umwegen, Höhenflügen und überraschenden Abenteuern

Mein Name ist Wilhelm, und es freut mich sehr, dass Sie sich die Zeit nehmen, mich auf eine ganz besondere Reise zu begleiten. Diese Reise führt uns nicht nur durch die Landschaften meines Lebens, mit all seinen Bergen und Tälern, sondern auch durch die stillen Wälder der Reflexion, die kurvenreichen Straßen des Schicksals und die leuchtenden Oasen des Glücks, die ich auf meinem Weg entdeckte. Es ist eine Reise voller Herausforderungen, die mich immer wieder bis an meine Grenzen brachten, aber auch eine Reise, die von einem unerschütterlichen Willen geprägt ist – dem Willen, nicht nur zu überleben, sondern wirklich zu leben, jeden einzelnen Tag voll auszukosten.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich nicht nur die Hindernisse, die auf meinem Weg lagen, sondern auch die Brücken, die ich baute, um diese Hindernisse zu überwinden. Dabei lernte ich, dass das Leben oft eigene Regeln hat und man nicht immer den vorgegebenen Pfaden folgen kann. Manchmal erfordert es Mut und Entschlossenheit, seine eigene Route zu wählen, auch wenn das bedeutet, dass man sich abseits der ausgetretenen Wege bewegen muss. Doch glauben Sie mir, diese

unkonventionellen Routen, die uns abseits der sicheren Pfade führen, bieten oft die spektakulärsten Aussichten, die man sich vorstellen kann.

Dieses Buch richtet sich an alle, die mit einer chronischen Krankheit leben – in meinem Fall mit Multiple Sklerose – oder Sie jemanden kennen, der mit einer solchen Herausforderung zu kämpfen hat. Aber lassen Sie sich nicht täuschen: Dies ist kein trübsinniges Werk über Krankheit und Leid, kein schweres Buch, das die Seele belastet. Im Gegenteil ist es ein lebendiger, humorvoller und manchmal auch ein bisschen frecher Begleiter auf Ihrer eigenen Reise. Denn wer hat eigentlich behauptet, dass man nicht lachen darf, während man sich den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens stellt?

Vielleicht stellen Sie sich jetzt die Frage: „Warum sollte ich diese Geschichte lesen? Was hat dieser Wilhelm, das mir helfen könnte?“ Nun, ich bin hier, um Ihnen zu zeigen, dass selbst in den dunkelsten Zeiten ein Funke Hoffnung aufkeimen kann – wie eine zähe kleine Pflanze, die sich durch einen Riss im Asphalt zwängt. Diese Pflanze ist ein Sinnbild dafür, dass wir, egal wie hart die Umstände auch sein mögen, immer einen Weg finden können, um zu wachsen und zu gedeihen. Ich möchte Ihnen Werkzeuge und Strategien an die Hand geben, die Ihnen helfen können, Ihre eigenen Herausforderungen zu meistern und Ihr Leben zu optimieren – sei es durch kleine Veränderungen im Alltag oder durch eine tiefgreifende Veränderung Ihrer Perspektive.

Das Leben mit einer chronischen Krankheit ist oft wie ein Tanz auf einem Minenfeld – jeder Schritt muss mit Bedacht gesetzt werden. Aber das bedeutet nicht, dass wir die Musik des Lebens nicht genießen und lauter drehen können. Im Gegenteil, es geht darum, den Rhythmus zu finden, der uns durch diese chaotische, unvorhersehbare Melodie führt. Es geht darum, den Moment zu ergreifen, die Augen zu schließen und zu

tanzen – selbst wenn der Boden unter uns wackelig ist und die Schritte schwerfallen.

Lassen Sie mich Sie durch einige dieser Tänze führen. Der erste Tanz, den ich lernte, war der Tanz mit der Akzeptanz. Als die Diagnose „Multiple Sklerose“ zum ersten Mal ausgesprochen wurde, war es, als ob mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen hätte. Alles, was ich bis dahin als selbstverständlich angesehen hatte, stand plötzlich infrage. Es war, als ob ein Sturm über mein Leben hinwegfegte und alles in Unordnung brachte. Aber wie bei jedem Sturm gibt es auch danach wieder Sonnenschein. Es dauerte eine Weile, aber irgendwann lernte ich, dass Akzeptanz nicht bedeutet, aufzugeben. Es bedeutet vielmehr, die neue Realität zu akzeptieren und einen Weg zu finden, in ihr zu leben – vielleicht sogar zu gedeihen.

Akzeptanz war nicht das Ende meiner Reise, sondern der Anfang. Ich begann, mich mit meiner neuen Realität auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie ich trotz – oder vielleicht gerade deswegen – dieser Herausforderung ein erfülltes Leben führen konnte. Dabei lernte ich, dass es nicht darauf ankommt, wie schnell man vorankommt, sondern dass man überhaupt vorankommt. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen, die Umgebung wahrzunehmen, die kleinen Dinge zu schätzen, die man auf dem Weg findet, und jeden Schritt als Fortschritt zu betrachten, egal wie klein er auch sein mag.

Ein weiteres wichtiges Thema auf meiner Reise war die Anpassung. Anpassung an eine neue Lebensweise, an neue Einschränkungen, aber auch an neue Möglichkeiten. Manchmal war es schwer, die Veränderungen zu akzeptieren, die die Krankheit mit sich brachte. Dinge, die früher selbstverständlich waren, wurden plötzlich zu Herausforderungen. Aber genau in diesen Momenten entdeckte ich eine neue Stärke in mir – die Fähigkeit, flexibel zu sein und mich den Gegebenheiten

anzupassen. Anpassung bedeutet nicht, sich zu verbiegen oder sich selbst aufzugeben. Es bedeutet, einen Weg zu finden, trotz der Hindernisse, die einem in den Weg gelegt werden, weiterzumachen und das Beste aus der Situation zu machen.

Einer der Schlüssel, den ich auf meinem Weg entdeckte, ist der Humor. Humor ist eine mächtige Waffe, wenn es darum geht, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Er hilft uns, die Dinge nicht zu ernst zu nehmen, selbst wenn sie ernst sind. Er gibt uns die Fähigkeit, über uns selbst zu lachen, wenn wir stolpern, und uns wieder aufzurichten, wenn wir fallen. Humor ist der Sonnenschein, der durch die Wolken bricht und uns daran erinnert, dass das Leben trotz allem schön ist. Ich lernte, dass es in Ordnung ist, über die schwierigen Dinge zu lachen – nicht, um sie zu bagatellisieren, sondern um ihnen die Macht zu nehmen, uns zu überwältigen.

Ein weiteres Element meiner Reise war die Erkenntnis, dass es wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn man sie braucht. Für mich war dies keine leichte Lektion, da ich lange Zeit glaubte, alles alleine schaffen zu müssen. Aber irgendwann wurde mir klar, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, um Hilfe zu bitten – im Gegenteil, es ist ein Zeichen von Stärke. Es bedeutet, dass man bereit ist, seine eigenen Grenzen anzuerkennen und sich mit Menschen zu umgeben, die einem helfen können, diese Grenzen zu überwinden.

Mit der Zeit lernte ich auch, dass Selbstfürsorge von größter Bedeutung ist. Es geht darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich um den eigenen Körper und Geist zu kümmern und sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. In einer Welt, die oft von Leistung und Erfolg definiert wird, kann es schwierig sein, sich eine Pause zu gönnen. Aber gerade diese Pausen sind es, die uns die Kraft geben, weiterzumachen. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst als wertvoll zu erachten und sich die Aufmerksamkeit zu schenken, die man verdient.

Während meiner Reise lernte ich viele unerwartete Lektionen. Eine der überraschendsten Lektionen war, dass die größten Herausforderungen oft die größten Chancen für Wachstum und Veränderung bieten. Manchmal sind es gerade die schwierigen Zeiten, die uns am meisten lehren – über uns selbst, über das Leben und darüber, was wirklich wichtig ist. Ich lernte, dass es in Ordnung ist, nicht immer stark zu sein, und dass Verletzlichkeit eine Quelle der Stärke sein kann.

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass das Leben voller kleiner Wunder ist, die wir oft übersehen, wenn wir uns zu sehr auf das Negative konzentrieren. Diese Wunder können in den einfachsten Dingen liegen – ein Lächeln, ein Sonnenstrahl, ein freundliches Wort. Wenn wir lernen, diese kleinen Momente zu schätzen, können sie uns helfen, auch in schwierigen Zeiten das Positive zu sehen und uns daran zu erinnern, dass das Leben trotz allem schön ist.

Am Ende des Tages geht es darum, das Leben in all seinen Facetten zu umarmen – die guten und die schlechten, die einfachen und die schwierigen. Es geht darum, sich auf die Reise einzulassen, die vor einem liegt, und das Beste daraus zu machen. Es geht darum, die Musik des Lebens zu hören und dazu zu tanzen, selbst wenn der Boden unter den Füßen wackelt. Denn das Leben ist viel zu kurz, um sich von irgendetwas oder irgendjemandem aufhalten zu lassen.

Jetzt, da wir uns auf den Weg gemacht haben, möchte ich Sie ermutigen, mit offenen Augen und einem offenen Herzen voranzuschreiten. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie wir das Beste aus jedem Tag machen können – selbst wenn dieser Tag mit einem krummen Bein und einem noch krummeren Humor beginnt. Es ist an der Zeit, die mentale Last abzuwerfen und sie in Aufwind zu verwandeln, der uns zu neuen Höhen trägt. Und wenn Sie sich jemals fragen, ob Sie es schaffen können, denken Sie daran: Auf geht's, jetzt erst recht!

Kapitel 2

Die Anfänge – Meine Kindheit und Jugend in einer Welt voller Regeln, Rebellion und Selbstfindung

Meine Geschichte beginnt in einer kleinen Stadt, in der die Zeit stillzustehen schien und die Kirche nicht nur das Zentrum der Gemeinschaft, sondern auch das Herzstück unseres Familienlebens bildete. Ich wuchs in einer Umgebung auf, in der Ordnung, Disziplin und vor allem der Glaube an Gott an erster Stelle standen. Dies waren nicht nur Werte, die meine Familie hochhielt – sie waren das Fundament, auf dem mein ganzes Leben gebaut war. Schon früh lernte ich, was es bedeutet, in einem strukturierten christlichen Alltag zu leben, der aus einem strikten Stundenplan bestand: Schulbesuch, Kirchengang, Hausaufgaben und die täglichen Pflichten zu Hause – alles war klar geregelt und ließ wenig Raum für Spontaneität oder individuelle Entfaltung.

Dieses geordnete Leben gab mir einerseits eine gewisse Sicherheit, ein Gefühl von Stabilität und Vorhersehbarkeit, das mich lange Zeit begleitet hat. Doch wie bei so vielen Dingen im Leben verbarg sich hinter dieser makellosen Fassade auch eine andere Realität, die sich nur langsam entfaltete. Diese perfekt getaktete Welt, die für Außenstehende vielleicht ideal

erschien, war für mich oft eine Quelle der inneren Anspannung und des Drucks.

Schon als kleiner Junge wurde mir beigebracht, was es bedeutete, den Erwartungen meiner Familie und der Gemeinschaft gerecht zu werden. Fehler? Schwächen? Dafür gab es keinen Platz. Es war, als ob ein unsichtbares Netz um mich gewoben wurde, das keine Lücken zuließ und keine Abweichungen duldete. Der Druck, immer funktionieren zu müssen, wuchs stetig, und mit ihm wuchs eine innere Unruhe, die schwer zu beschreiben ist. Es war, als trüge ich ständig eine Maske – eine Fassade, die mir die Anerkennung meiner Umwelt sicherte, aber meine wahren Gefühle und Gedanken verdrängte.

Die christliche Gemeinschaft, in der ich aufwuchs, war stark von traditionellen Werten geprägt, und es gab klare Vorstellungen davon, wie man sich zu verhalten hatte. Diese Erwartungen zu erfüllen, war nicht nur eine Pflicht, sondern wurde zur Norm. Ich erinnere mich an die endlosen Sonntage, an denen der Kirchengang nicht nur ein wöchentlicher Termin war, sondern eine Art ungeschriebene Prüfung meiner Frömmigkeit und meines Gehorsams. Es war, als würde jede meiner Handlungen auf einer unsichtbaren Waage abgewogen werden, und ich war ständig bemüht, das Gleichgewicht zu halten.

Während dieser Jahre lernte ich, mich anzupassen, mich in das vorgegebene Bild zu fügen, das von mir erwartet wurde. Aber hinter dieser angepassten Fassade brodelte eine ständige Spannung – ein Gefühl, das ich als Kind nicht in Worte fassen konnte, das mich aber unaufhörlich begleitete. Ich fühlte mich oft gefangen in einer Rolle, die ich spielen musste, um den Erwartungen meiner Familie und der Gemeinde gerecht zu werden. Diese Rolle bot mir zwar Schutz und Anerkennung, aber sie war auch eine Bürde, die schwer auf meinen Schultern lastete.

Als ich älter wurde und in die Jugendzeit eintrat, begann ich, diese unsichtbaren Fesseln zu spüren, die mich an ein Leben banden, das mir immer weniger zu gehören schien. Ich begann, nach Auswegen zu suchen, nach Möglichkeiten, diesem erdrückenden Korsett zu entkommen, das mein Leben bestimmte. Und wie es das Schicksal so wollte, fand ich diese Auswege – in Form von Alkohol und in der Gesellschaft meiner Freunde.

In einem Haushalt wie dem meinen, in dem Alkohol strengstens verboten war, war der Reiz des Verbotenen unwiderstehlich. Es war nicht nur der Alkohol selbst, der mich anzog, sondern die Möglichkeit, aus der vorgefertigten Rolle auszuweichen, die ich spielen musste. Es war ein Akt der Rebellion, eine stille, aber dennoch kraftvolle Art, meiner inneren Anspannung Luft zu machen. Für kurze Zeit schien der Alkohol eine Lösung zu bieten, eine Möglichkeit, die Enge meines geordneten Lebens hinter mir zu lassen. Es war, als könnte ich durch das Trinken die strengen Regeln und Erwartungen abschütteln, die mich so lange gefangen hielten.

Natürlich wusste ich tief in meinem Inneren, dass dies nur eine vorübergehende Flucht war, dass der Alkohol die Probleme nicht lösen konnte. Aber in diesen Momenten fühlte es sich an wie ein kleiner Sieg über die starren Regeln, die mein Leben bestimmten. Es war ein Ausbruch aus einer Welt, in der ich mich oft fehl am Platz fühlte, eine Welt, in der ich ständig das Gefühl hatte, nicht ich selbst sein zu können.

Trotz der strengen Erziehung und des oft erdrückenden Umfelds gab es jedoch auch helle Momente in meiner Jugend. Die Gemeinschaft mit meinen Freunden, unsere gemeinsamen Unternehmungen – all das gab mir ein Gefühl von Freiheit, das ich in den starren Strukturen meines Zuhauses oft vermisste. Diese Momente, in denen ich das Gefühl hatte, wirklich zu leben, waren kostbar und gaben mir die Kraft, den Alltag zu ertragen. Ich setzte mir kleine Ziele, wie das Austragen von Zeitungen,

um mir Führerscheine für Mopeds und später für Autos zu finanzieren. Diese kleinen Erfolge gaben mir ein Gefühl von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, das ich in meinem sonst so streng geregelten Leben schmerzlich vermisste.

Dennoch war es nicht einfach, in dieser Welt aus strengen Regeln und hohen Erwartungen seinen eigenen Weg zu finden. Mein Vater, ein Mann von tiefer christlicher Überzeugung, predigte stets den Frieden und die Harmonie, doch ich musste lernen, meine eigene Meinung oft zurückzuhalten, um Konflikte zu vermeiden. In unserer Familie galt das ungeschriebene Gesetz: Ältere Autoritäten haben immer recht. Dieser Grundsatz führte dazu, dass ich mich oft nicht traute, meine eigene Meinung zu äußern, aus Angst vor negativer Kritik, die mich hätte lähmen können. Diese Zurückhaltung zog sich wie ein roter Faden durch meine Jugend, und ich spürte schon damals, dass meine Möglichkeiten zur Selbstentfaltung stark eingeschränkt waren.

In unserer Gemeinde wurde alles Weltliche verteufelt: Fernsehen, Tanzen, Computerspiele – kurz gesagt, das meiste, was Spaß machte, galt als Sünde und war zu vermeiden. Diese strikte Weltanschauung, die jegliche weltlichen Gelüste verurteilte, prägte mein Aufwachsen und beeinflusste mein Selbstbild stark. Es war, als lebte ich in einem ständigen Spannungsfeld zwischen dem, was ich fühlte, und dem, was von mir erwartet wurde. Diese Spannung wuchs mit der Zeit, und es war klar, dass ich eines Tages eine Entscheidung treffen musste.

Hätte ich mich entschieden, in der Kirchengemeinde zu bleiben, hätte ich ebenso gut ins Kloster gehen können. Trotz der ständigen Ermahnungen meiner Eltern, dass ich zur Gemeinde gehöre und dass sie nur das Beste für mich wollen, spürte ich immer stärker, dass dies nicht mein Weg war. Mein Vater betonte immer wieder, dass die Gemeinde keine Sekte sei, doch er machte auch keinen Hehl daraus, dass diejenigen, die sich

nicht an die Regeln hielten, nicht dazugehörten. Es war genau dieser Druck, diese ständige Kontrolle, die mich schließlich dazu brachte, mich von der Gemeinde zu lösen.

Dieser Schritt war alles andere als leicht, und ich erinnere mich noch gut an die vielen Tränen meiner Mutter, als sie erkannte, dass ich meinen eigenen Weg gehen wollte. Doch trotz des Schmerzes wusste ich, dass dies die richtige Entscheidung für mich war. Es fühlte sich an, als ob ich endlich begann, mein eigenes Leben zu leben – ein Leben, das nicht von den strengen Regeln der Gemeinde bestimmt wurde, sondern von meinen eigenen Werten und Überzeugungen.

Heute, wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, erfüllt es mich mit einer tiefen Zufriedenheit, dass ich den Mut hatte, diesen Schritt zu gehen. Trotz vieler Rückschläge und der Diagnose Multiple Sklerose führe ich ein insgesamt glückliches Leben. Es ist ein Leben, das ich bewusst gewählt habe, ein Leben, das sich nach meinen eigenen Regeln richtet und in dem ich meinen eigenen Weg gehe.

Die Reise war lang und manchmal steinig, aber jede Erfahrung, jedes Hindernis, das ich überwinden musste, machte mich zu dem Menschen, der ich heute bin. Und so lade ich Sie ein, mit mir auf diese Reise zu gehen, um zu entdecken, dass das Leben, trotz aller Herausforderungen, immer noch voller Hoffnung, Freude und unendlicher Möglichkeiten ist.

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



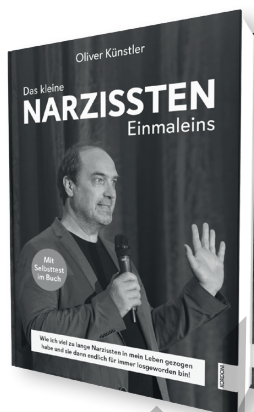
ISBN 978-3-96945-239-4



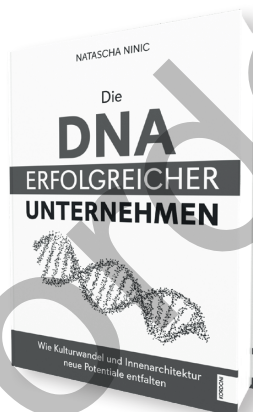
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



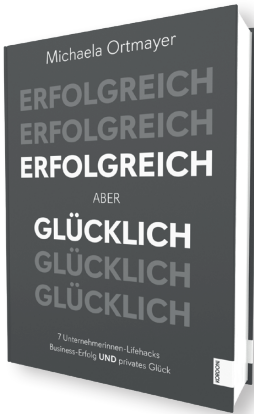
ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



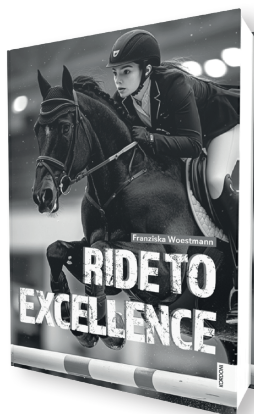
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ Dein Wissen
- ☒ Dein Buch
- ☒ Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut
und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 278-3



www.DeinExpertenBuch.org



Wilhelm Retzlaff

Glücklich trotz Krankheit

Stell dir vor, du kannst dein Lächeln trotz aller Widrigkeiten bewahren!

In "Glücklich trotz Krankheit" erzähle ich von meiner persönlichen Reise mit Multiple Sklerose (MS) und wie ich gelernt habe, trotz dieser Herausforderung ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Lass dich inspirieren von bewegenden Geschichten und praktischen Tipps, die dir zeigen, wie du mit Power und Positivität deinen Alltag meisterst, deine inneren Stärken entdeckst und dein persönliches Glücksrezept entwickelst. Erfahre aus erster Hand, wie du trotz gesundheitlicher Rückschläge dein bestes Leben leben kannst.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Ratgeber – es ist dein Begleiter auf dem Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben, egal welche Herausforderungen vor dir liegen. Mach dich bereit, dein Lächeln neu zu entdecken und mit voller Energie durchzustarten!

KORDONI



www.kordoni.de/willhelm-retzlaff1