

## Vorwort

# Mein Weg

*«Es gibt nur einen Ort, an dem wahre Veränderung gemäß unserer inneren Vision geschieht. Das ist der gegenwärtige Moment, im ewigen Jetzt, unserer wahren Natur.»*

PHILIPP SCHNYDER

In einer Gesellschaft, in der es wichtiger ist, was ein Mensch darstellt, was er leistet und was er besitzt als welches Wesen, welche innere Größe er hat und was für ein Mensch er wahrhaftig ist, bleibt das wahre Selbst oft auf der Strecke. Wer bin ich und wer kann ich aus dieser Erkenntnis werden? Zwei einfache Fragen. Aber bis zu ihrer Beantwortung ist es ein langer Weg.

Mit diesem Buch erzähle ich dir meine Geschichte, eine Geschichte mit vielen Höhen, Tiefen und Abgründen. Und teile mit dir meine Erkenntnis die mir, als ich am Abgrund stand, kurz davor abzustürzen, das Leben gerettet hat.

Auf dem Weg zu uns selbst, zu einem erfüllten, freien Leben verlieren wir uns immer wieder. Ich möchte dich

inspirieren, wie du dich selbst erkennen und eine Vision für ein zufriedenes Leben entwickeln kannst.

Dieses Buch vermittelt dir, wie du unabhängig von den Erwartungen anderer deine Bestimmung und Berufung erfährst und im Einklang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele lebst. Denn nur so kannst du deine Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen.

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen wir uns traurig, einsam, verletzt, wertlos und unverstanden fühlen? Momente, in denen wir nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Momente, in denen wir uns fragen, was wir überhaupt machen in dieser Welt.

In genauso einer Lebenskrise befand ich mich, als mir der Film «Into The Wild» die Augen öffnete und mich dazu inspirierte, meinen eigenen Weg zu gehen. Ich fühlte – ähnlich wie Christopher McCandless, dessen Geschichte im Film erzählt wird – wie tief in meinem Inneren ein brodelnder Vulkan bereit war auszubrechen. Es war Zeit das Leben in dieser Gesellschaft zu verlassen und die Perspektiven, Haltungen, Gefühle und Gedanken, die ich nicht mehr ertragen konnte, hinter mir zu lassen.

«Rather than love, than money, than fame – give me truth»\*

Ich sehnte mich nach ultimativer Freiheit, Wahrheit, Ruhe und tief in meinem Inneren nach Frieden. Dem inneren Ruf in die Wildnis Alaskas zu folgen stellte sich für mich als unabweichlich dar. Ich spürte, dass ich nichts mehr zu

verlieren hatte, weil ich in meiner Verzweiflung mit dem Gedanken spielte, meinem Leben ein Ende zu setzen. Das Abenteuer mich in die Wildnis zurückzuziehen war der letzte Akt der Hoffnung. So konnte ich alles hinter mir lassen, losgelöst von gesellschaftlichen Erwartungen oder bürgerlichen Werten, von Besitz oder Gesten.

«It's not always necessary to be strong, but to feel strong.»\*

Das größte Abenteuer meines Lebens brachte mich also in die tiefen Wälder Alaskas. Hier verbrachte ich viel Zeit, um meine Gedanken, Ängste und Gefühle vor allem einmal zuzulassen, um sie dann viel bewusster wahrzunehmen. Mein neuer Alltag war erfüllt von stundenlangen Meditationen, befreienden Spaziergängen, tiefgreifenden Tagebucheinträgen und inspirierendem Lesen. Diese Zeit führte mich zu der ersten wichtigen Erkenntnis: Dass sich mein größter Feind in meinem Inneren befand. Die zweite Erkenntnis war, dass die Erlösung ebenso in meinem Inneren war.

«The core of mans' spirit comes from new experiences.»\*

Im Angesicht des Mount McKinley, der mit unglaublicher Schönheit und Kraft in der Landschaft emporragt, erfuhr ich eine neue Dimension menschlichen Bewusstseins, die jenseits des Denkens und Fühlens existiert. In diesem Moment der Glückseligkeit löste sich alles auf – Mount McKinley und ich waren eins geworden. Ich fühlte grenzenlose

Verbundenheit und unbändige Freude. Diese unerschütterliche, unzerstörbare, allumfassende und in allem innewohnende Intelligenz durchdringt alles, was wir wahrnehmen können. Ich streckte meine Hände seitlich aus und schrie mit einer gewaltigen Kraft Richtung Mount McKinley:

«ONE»

Der Weg zurück in den Alltag und die Reintegration in die Gesellschaft waren eine echte Herausforderung. Zudem wollte ich das, was ich erlebt und erfahren habe, in meinen weiteren Lebensweg integrieren. Ich bin froh und dankbar, dass in den folgenden Jahren ganz unterschiedliche Lehren und Lehrer in mein Leben traten, die mir halfen, das Erlebnis zu verarbeiten, das Wissen in meinen Alltag zu integrieren und so in die «Normalität» zurückzukehren. Da das Leben aber in Zyklen verläuft und wir nach zwei Schritten vorwärts oft auch einen Schritt zurück machen, blieben neue Tiefpunkte nicht aus. Auch der Start in das Familienleben brachte mein Inneres ins Wanken. Neben dem Gefühl der Überforderung plagten mich Gefühle des Versagens, die oft Wut in mir hervorgerufen haben. Ich wollte diesen unbewussten Gefühlen auf den Grund gehen und beschäftigte mich tiefer mit dem Unbewussten in mir. So besann ich mich zurück und holte mir die tiefe, allumfassende Intelligenz wieder ins Bewusstsein.

«We just have to have the courage to turn against our habitual lifestyle and engage in unconventional living.»\*

Ich begann täglich auf verschiedene Arten zu meditieren, um dabei die innerlich auftauchenden Bilder in meine

Vision zu übersetzen. Ein Ausgrabungsprozess meiner wahren Bestimmung – zu einem Zeitpunkt, der alles andere als günstig dafür schien. Trotz Kritik aus meinem Umfeld vertraute ich darauf, meinem inneren Ruf ein weiteres Mal zu folgen, weil dieses Bewusstsein das Einzige war, das mich je wirklich zu führen und zu verändern vermochte. Auf diese Weise erreichte mich vieles mühelos, nach und nach, ohne Kampf, was ich für meinen weiteren Lebensweg brauchte.

Und tatsächlich: Mein Leben wurde durch die tägliche Arbeit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene fortlaufend positiver. Ich fühlte Lebensenergie und den starken Drang, etwas aus meinen tiefsten Inneren zu erschaffen. Aus dieser inneren Arbeit ist ONE by Philipp Schnyder entstanden, wonach Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden und deren Pflege mehr und mehr unser wahres Selbst zum Ausdruck bringt. Meine Selbstzweifel und die Gefühle des Versagens halten mich nicht davon ab, mein innerstes Potenzial Schritt für Schritt im Tun zu entfalten. Ganz nach dem Philosophen Ralph Waldo Emerson, der sagte: «Do the thing and you will have the power.»

Auf der Suche nach meiner Wahrheit, nach DER Wahrheit, habe ich größere Fragen ans Leben gestellt. Da ich auf meiner bisherigen Lebensreise darauf keine Antworten bekommen habe, musste ich mich auf den Weg machen und dem Ruf in meinem Inneren folgen, ohne zu wissen, wohin mich diese Reise führen wird. Auf der Suche nach Essenz, nach Sinn, nach Heilung.

Als Jugendlicher hatte ich wenig Interesse an Gott, Religion oder Spiritualität. Je älter ich wurde, umso mehr fand ich

Antworten in der Philosophie. Sie half mir, Krisen zu überwinden und meinem inneren Ruf zu folgen. Die für mich wichtigen Fragen des Lebens habe ich jahrelang unterdrückt, um in die Gesellschaft, in das System zu passen. Plötzlich wurde mir alles klar.

Mein Weg war lang und voller Auf's und Abs, aber er hat sich gelohnt. Denn ich habe für mich erkannt, worum es in meinem Leben wirklich geht, und diese Erkenntnis macht mich unendlich reich. Ich wünsche mir, dass auch du diese Erkenntnis erlebst und deine Berufung in deinem Leben findest. Dafür teile ich meine Erfahrungen mit dir.

Die zwei Fragen, um die es meiner Meinung nach im Leben geht, haben mich verändert. Sie haben mir geholfen, meine Schattenseiten, meine negativen Glaubenssätze zuzulassen und im wahrsten Sinne des Wortes Licht in das Dunkle meines tiefsten Inneren zu lassen.

Diese zwei Fragen sind zentrale Bestandteile im Leben des Menschen, auch in deinem Leben. Um dich weiterzuentwickeln, um stetig zu wachsen, an dich selbst zu glauben und im Einklang mit dir selbst zu leben. Um vollkommen zu werden, eins mit dir und der Welt – ONE.

Sie lauten:

Wer bin ich?

Wozu bin ich hier?

Scheinbar einfache Fragen, die es aber in sich haben. Um sie beantworten zu können, musst du ehrlich zu dir selbst

sein. Das ist der Schlüssel zu einem gelungenen Leben im Einklang mit deinen Überzeugungen und Werten.

Nach meiner Erkenntnis begann ich mich mit der Quantenphysik und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu beschäftigen. Sie haben mir dabei geholfen, meine Erlebnisse zu verstehen und dem eigentlichen Sinn unseres Daseins näher zu kommen. Darum geht es in diesem Buch. Mit meiner Geschichte möchte ich dazu beitragen, dass so viele Menschen wie möglich ein freies, selbstbestimmtes und erfülltes Leben finden. Ich möchte aufzeigen, dass es möglich ist über seinen Schatten zu springen und dass dahinter die wahre Freiheit auf uns wartet.

Es ist möglich, sich zu verändern – jederzeit, genau hier und jetzt. Du musst dein Leben nicht so weiterführen wie bisher. Du hast die Wahl, dein inneres Kraftwerk zum Ausdruck zu bringen und Ängste, Süchte, negative Glaubenssätze und sogar chronische Krankheiten zu überwinden. Wir stellen uns alle ähnliche Fragen, wir alle suchen nach Orientierung in unserem Leben und Antworten auf unsere Fragen. Die Reise zu einem besseren Leben beginnt bei dir. Und die wichtigsten Schritte machst du allein in eigener Verantwortung. Wahre Freiheit bedeutet im ersten fundamentalsten Schritt nichts geringeres, als die radikale Verantwortung für dein ganzes Leben zu übernehmen. Ich wollte wissen, wer ich bin und wofür ich da bin. Diese zwei Fragen sind der Grund für dieses Buch. Und meine Antworten darauf, die ich teilen möchte.

«Ich glaube daran, dass man sein Leben in äußerster Sichtbarkeit leben sollte. Das bedeutet vollständige Transparenz. Nichts verstecken, nichts verleugnen, auch nicht den Teil von mir, den ich nicht sehen wollte, geschweige denn anerkennen.»

*Debbie Ford - Schattenarbeit*

Hier und jetzt beginnt die Reise und im Hier und Jetzt wirst du dich schlussendlich finden und zum Ausdruck bringen.

Mach dich auf den Weg, sei mutig, und du wirst dich finden.

Dein Philipp

\*Quelle Zitate: Film „Into the wild“, 2007

# Der Ruf zum Abenteuer

## Etappe 1: Into the wild – wer bin ich?

*«Du hast ein Recht auf die Wahrheit, und lass dir von niemandem etwas anderes einreden. Finde heraus, wer du bist und werde aus dieser Erkenntnis wahrhaftig glücklich und frei.»*

*(Philipp Schnyder)*

Ich habe etwas erlebt, das ich teilen möchte. Denn es hat mein Leben von Grund auf verändert. Aus heutiger Sicht kann ich sagen: Ich bin froh, dass ich es überhaupt überlebt habe. Denn meine Selbstzweifel, meine Schatten und mein Ego haben immer wieder die Macht übernommen. Fragen wie „Schaffe ich das?“ oder „Was kommt da noch alles auf mich zu?“ haben mich immer wieder zögern lassen.

Aber er hat sich gelohnt, der Weg. Meine Reise hat vor über zehn Jahren begonnen, und sie ist noch nicht zu Ende. Ich glaube auch nicht, dass ich jemals ankommen werde. Denn das ist der Lauf des Lebens. Wir machen uns auf den Weg, wir machen Erfahrungen, mal gute, mal weniger gute. Wir fallen hin, und wir stehen wieder auf. Wer sich auf die Reise macht, erlebt ein unvergleichliches Abenteuer. Ich sage es gleich vorweg: Du kannst dich neu entdecken, aber du brauchst Mut und Ausdauer auf dem Weg zu einem erfüllten, selbstbestimmten und bewussten Leben. Denn du

wirst nicht nur erkennen, welche Potenziale in dir stecken, sondern auch deine negativen Muster, Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die dich bisher daran gehindert haben, wirklich du selbst zu sein. Ich habe gelernt, dass die innere Arbeit mein Weg ist und dass ich diesen Weg allein gehen muss. Heute möchte ich Sichtbarkeit und im gegenwärtigen Moment sein. Ich muss mich nicht mehr verstecken, muss keine Rolle mehr spielen, kann endlich ich selbst sein. Ich habe mich demaskiert.

Aber ganz von vorne. Ich war ein Pulverfass, ich wollte mir das Leben nehmen. Ich war ein rebellischer junger Mann Mitte zwanzig, der anfang, sich Fragen zu stellen. Fragen an das Leben. Wer bin ich und wozu bin ich hier? Was ist meine Rolle in dieser Gesellschaft, einer Gesellschaft, die mich, so wie sie jetzt funktioniert, kaputt macht. Sie ist vergiftet. Der Film «Into the wild» hat mich inspiriert zu gehen. Mich aufzumachen auf der Suche nach der Wahrheit.

„Rather than love, than money, than fame, give me truth.“  
Es musste um mehr gehen im Leben als um Geld und Ruhm. Ich wollte es herausfinden. Ich wollte die Wahrheit kennen.

Nach meinem Studium der Sozialarbeit habe ich alles hingeschmissen, denn ich habe keine Antworten bekommen. Keine Antworten auf all die Fragen, die mich beschäftigen. Ich war enttäuscht und traurig. Allein der Gedanke daran stellt mir noch heute die Haare zu Berge. Ich wollte wissen, wer ich bin. Ich wollte wissen, wofür ich da bin. Diese zwei Fragen sind der Grund für dieses Buch. Meine Antworten auf diese Fragen habe ich gefunden, und ich möchte den Weg dorthin teilen.

Ich hatte Angst, ich war traurig, ich war unglücklich. Die ganze Palette negativer Emotionen überwältigte mich. Es war wie ein Sog, ich spürte, wie ich den Boden unter den Füßen verlor.

Mit dem Film «Into the wild» hat 2009 alles begonnen.

Meine Beziehungen waren schwierig, ich fühlte mich einsam, als Querdenker, allein mit meinen Ideen, mit meinen Gedanken. Ich habe Gleichgesinnte gesucht, um diese Lebenskrise zu bewältigen. Mit einem Freund, einem guten Begleiter, habe ich den Film «Into The Wild» gesehen, der mir die Augen geöffnet hat. Ich fühlte, ähnlich wie Christopher McCandless, dessen Geschichte im Film erzählt wird, wie tief in meinem Inneren ein brodelnder Vulkan bereit war, auszubrechen. Es war Zeit, das Leben in dieser Gesellschaft zu verlassen und die Perspektiven, Haltungen, Gefühle und Gedanken, die ich nicht mehr ertragen konnte, hinter mir zu lassen. Ich war bereit, meinen eigenen Weg zu gehen. Jetzt war der richtige Zeitpunkt. Ich musste mich aufmachen, meine eigene Wahrheit zu finden. Den Sinn und Zweck meiner Existenz.

Also habe ich mein Leben aufgeräumt. Ich habe alles vernichtet, was ich nicht mehr brauchte. Ich habe meine Beziehung beendet, habe alles gekappt, mit dem Fußball aufgehört und mich nur noch damit beschäftigt, meine Reise minutiös vorzubereiten. Ich habe gepackt, und dann war ich bereit.

2010 ging es los. Ich wusste nicht, ob ich jemals wieder zurückkommen werde. Es war ein Weg ins Unbekannte.