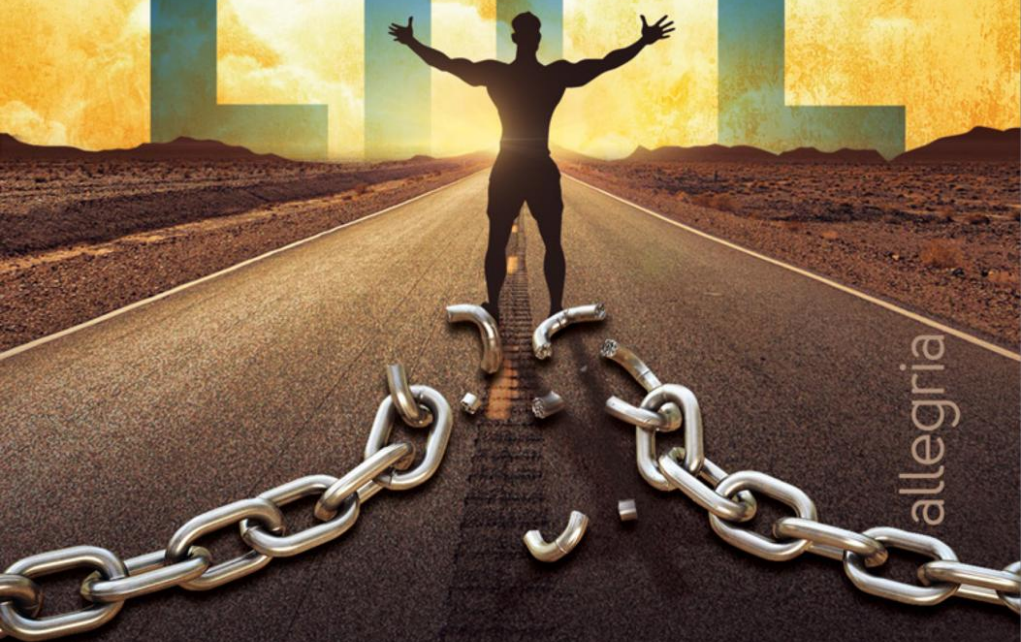


DER ERSTE SCHRITT IN RICHTUNG FREIHEIT

THE CHAINLESS

LIFE



allegria

MISCHA JANIEC

Mischa Janiec
The Chainless Life

Mischa Janiec

THE CHAINLESS LIFE

Der erste Schritt in Richtung Freiheit

allegria



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2431-4

Neuausgabe © 2021 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Originalausgabe 2019 by ChainlessLIFE Inc., Obarrio, Panama

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlag- und Innenillustrationen © Diana Wolters

Überarbeitung: Lukas Feeken

Übersetzung der Zitate aus dem Englischen: Jochen Winter

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Aldus

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Für DICH



Inhalt

INTRO: DER ERSTE SCHRITT IN RICHTUNG FREIHEIT

- Wie weit bist du bereit zu gehen? 13
- Rebell seit Tag eins 19
- Die Vegas-Story 30

TEIL 1: EINE BITTERE WAHRHEIT

DIE ÄUSSEREN KETTEN 39

- Die Ketten, die wir täglich tragen 39
- Das soziale Umfeld 41
- Die Gesellschaft 52
- Das digitale Chaos 63

DIE INNEREN KETTEN 77

- Die bittere Wahrheit 77
- Die Komfortzone, die uns bremst 80
- Die Ängste, die uns betäuben 92
- Die Narbe des Egos 104
- Metanoia – Die letzte Chain bist du 115

TEIL 2: GLEICHES SPIEL, NEUE REGELN

ChainlessDENKEN 139

- Der Blick nach innen 139
- Dein Selbstbild bestimmt, wer du bist 153
- Die Wahrheit über das Gesetz der Anziehung 161

• Der Blick nach außen	168
• Erkenne deine Stärken	179
• Limitierende Glaubenssätze	185
• Soziale Konditionierung	191
• Finde dein authentisches Selbst	201
ChainlessHANDELN	216
• Wandeln durch Handeln	216
• Die Macht einer Vision	226
• Die Vision als Anfang: Vom Sinn des Lebens	240
• Setze dir Ziele, an denen du wächst	251
• Die vier Commitments für selbstbestimmtes Handeln	256
ChainlessLEBEN	288
• DEIN ChainlessLIFE	288
• Die ChainlessLIFE-Pyramide	293
• Die vier Commitments für ein selbstbestimmtes Leben	305
• Live for the Uncertainty	336
MEINE QUELLEN DER INSPIRATION	347
ÜBER DEN AUTOR	349

Achtzehn Monate Arbeit, geschrieben auf sechs Kontinenten und in neunzehn Ländern. Acht verworfene Kapitel, ein Ghostwriter, der aufgeben musste, zweimal komplett über den Haufen geworfen und neu geschrieben. Jetzt für den Allegria Verlag grundsanziert, kompakter und mit noch tieferem Inhalt.

Dein Mischa

Vor einem Jahr war ich selbst Leser dieses Buches. Genau wie du. Mit dem Buch begann eine Entwicklung, wie ich sie mir selbst nicht hätte vorstellen können. Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich heute Co-Autor zur Überarbeitung meines Lieblingsbuches sein würde, ich hätte ihn für verrückt erklärt.

Genauso, wie mich viele Menschen in meinem Umfeld schon damals für verrückt erklärten. Heute tun sie es wahrscheinlich mehr denn je, aber sie sind nicht mehr in meinem Umfeld.

Das besteht inzwischen aus den anderen Mitarbeitern des ChainlessLIFE-Teams, Mischa selbst und Menschen, die in die gleiche Richtung schauen wie ich.

Menschen, die den Mut hatten, ihren falschen Stolz zu überwinden und sich unterstützen zu lassen. Weil sie sich eingestehen mussten, dass sie weder glücklich sind noch wissen, wohin sie im Leben wollen. Die heute ihr eigenes Ding machen und sich nicht mehr in ein Korsett des Müssens sowie der Erwartungen anderer zwingen lassen. Die erkannt haben, dass ihr Leben mehr zu bieten hat, als nur okay zu sein.

Ich weiß nicht, wo ich gelandet wäre, wenn ich mir nicht von Mischa und ChainlessLIFE die Hand hätte reichen lassen.

Zumindest nicht hier an der Algarve in Portugal, umgeben von Gleichgesinnten. Von Menschen, die den Schritt mit ChainlessLIFE gewagt haben und denen die Lebensfreude, die sie jeden Tag spüren, ins Gesicht geschrieben steht.

Vielleicht wirst auch du beim Lesen dieses Buches erkennen, dass dein BWL-Studium dich nicht erfüllt. Dass du es nur angefangen hast, weil du keine Alternative gesehen und dich von deinen Eltern dazu genötigt gefühlt hast. Oder dass dein Job nicht deine wahre Leidenschaft, sondern bloß das ist, was »man halt macht«, um Geld zu verdienen.

In welcher Situation auch immer du dich gerade befindest, dieses Buch wird ein Augenöffner für dich sein und das Bewusstsein für die wichtigste Person in deinem Leben transformieren: dich selbst.

Dieses Selbstbewusstsein wirst du brauchen, um den ersten Schritt in Richtung Freiheit zu gehen. Um ein authentisches Leben zu führen. Ein selbstbestimmtes Leben. Ein Leben nach deinen Träumen, Wünschen und Werten. Sodass du den Sinn deiner Existenz für dich definierst und jeden Tag lebst. Dieses Buch ist für dich, wenn du mehr vom Leben willst.

Dein Lukas

Intro:

DER ERSTE SCHRITT IN RICHTUNG FREIHEIT



Wie weit bist du bereit zu gehen?

Als ich acht Jahre alt war, ließen sich meine Eltern scheiden. Mein Vater war ein großer Filmfanatiker und kaufte sich immer die neuesten VHS-Kassetten, die wir uns an den Wochenenden gemeinsam anschauten. Bei ihm durfte ich Filme sehen, die für mein Alter noch gar nicht angemessen waren: *Pulp Fiction*, *Matrix* oder *Goodfellas* sind nur einige Beispiele. Ich prahlte damit in der Schule, weil die Eltern meiner Mitschüler ihnen das nie erlaubt hätten.

Zu einem Film konnte ich meinen Vater jedoch anfangs nie überreden: *Braveheart*. »Nein, Mischa, der ist zu brutal für dich«, hieß es ständig von seiner Seite. Ich konnte das nicht verstehen, denn immerhin hatte er mir bisher alle Filme mit FSK 16 gezeigt, obwohl ich noch zu jung war. Doch dann, eines Abends, war es endlich so weit. Ich konnte meinen Vater davon überzeugen, mir den Film zu zeigen. Es gab nur eine Bedingung: Ich dürfe die letzte Szene nicht sehen, da sie zu brutal sei. Natürlich willigte ich trotzdem sofort ein – mit der Hoffnung, dass er wie so oft mittendrin einschläft. Und genau so war es dann auch, wodurch ich den Film bis zum Schluss sehen konnte.

Er dauerte fast drei Stunden und war definitiv kein Ponyritt. Die Schlachten und intensiven Bilder beeindruckten mich jedoch so sehr, dass ich nicht wegschauen konnte.

Braveheart spielt gegen Ende des 13. Jahrhunderts und erzählt die Geschichte von Sir William Wallace, der für die Freiheit Schottlands kämpft und die Unterdrückung durch England beenden will. Dazu baut er eine gigantische Armee auf. Nach einigen Schlachten ist er kurz davor, seinen Feind, England, endgültig zu besiegen. Doch im letzten Akt wird er von seinen eigenen Leuten verraten und den Engländern ausgeliefert. Als er im Kerker sitzt und auf seine Hinrichtung wartet, besucht ihn die

Königin Englands, die nicht nur schwanger von ihm ist (lange Geschichte), sondern sich auch um sein Wohlergehen sorgt. Er soll gefoltert und in vier Stücke geteilt werden – weswegen sie ihm Betäubungstropfen anbietet, um ihm einen schmerzfreien Tod zu ermöglichen. Nach reichlichem Druck der Königin trinkt er sie. Jedoch nur, um die Tropfen auszuspucken, sobald sie die Zelle wieder verlassen hat.

In der nächsten Szene wird von William vor tobender Menge auf der Folterbank verlangt, sich vor dem König zu verbeugen, damit er einen schnellen Tod erhält. Allerdings weigert er sich und wird weitergefoltert. Der Henker schneidet seinen Bauch auf und entnimmt ihm die Gedärme. William ist so schwach, dass er kaum noch atmet. Er wird ein letztes Mal dazu aufgefordert, sich der englischen Krone zu untergeben. Doch William bleibt stur. Mit seiner verbliebenen Kraft schreit er: »FREIHEIT!«

Die Menschenmasse, einschließlich des Königs, zuckt zusammen. Und William ... wird enthauptet.

In der Schlusszene des Films wird erzählt, wie Schottland kurz nach der Exekution von William in einer letzten, entscheidenden Schlacht mit England gewinnt und sich so die Freiheit erkämpft.

Während ich diese Zeilen schreibe, bekomme ich Gänsehaut. Obwohl es so lange her ist, prägt mich dieser Film noch heute, und ich bin extrem dankbar, dass mein Vater mir dieses Meisterwerk in so jungem Alter gezeigt hat – und vor den entscheidenden Szenen eingeschlafen ist. Denn nur so konnte ich die tiefer liegende Message ohne Filter und ohne Vorurteile aufnehmen und sie auch verstehen.

Was William über den gesamten Film, aber vor allem in dieser letzten Szene, getan hat, war der Inbegriff davon, was ich heute als *chainless* bezeichnen würde. Er hat bis zum Schluss furchtlos für die Freiheit seiner Leute und seines Landes sowie für seine eigene gekämpft. Er hat sich nicht durch die dama-

ligen Dogmen unterdrücken lassen und veränderte dadurch nicht nur sein Land, sondern inspirierte auch die Leute um ihn herum dazu, nach mehr zu streben und die Hoffnung nicht aufzugeben. Er bewies Mut und verwirklichte sich selbst, ohne eine Sekunde an sich zu zweifeln. Durch seine authentische Ader gewann er nicht nur sein Volk, sondern auch die Sympathie seiner Gegner für sich (wie gesagt, er hat die Königin seiner Feinde geschwängert). Und das Wichtigste: Er übernahm bis zum Ende seines Lebens die volle Verantwortung für sein Handeln. Bis zu seinem Tod blieb er sich und seiner Mission treu und ließ sich weder bestechen noch ruhig stellen.

Dies sind die Werte,¹ nach denen ich seitdem zu leben versuche. Durch diesen Film wusste ich schon sehr früh, dass man den Status quo immer hinterfragen kann, wenn man den nötigen Mut und die richtigen Gründe dafür hat.

Natürlich ist mir bewusst, dass wir hier über einen Hollywoodfilm sprechen – aber, hey: Wieso soll man sich solche Geschichten nicht als Inspiration nehmen?

Dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist hingegen kein Hollywoodfilm. Alle Geschichten, die ich hier niedergeschrieben habe, sind echt und aus meinem noch gar nicht so langen Leben. Viele dieser Geschichten haben mich vor allem zu dem gemacht, der ich heute bin.

Seit 2013 lege ich mein Leben auf Social Media offen und teile es mit Tausenden von Menschen weltweit. Daher ist meine Entwicklung sehr genau dokumentiert und für viele meiner langjährigen Zuschauer transparent nachzuvollziehen. Sie haben gesehen, wie ich in einer kleinen Wohnung in der Schweiz angefangen habe, Videos zu drehen. Und heute sehen sie mich an paradiesischen Stränden und wundervollen Naturschauplät-

1 Das, was dir tief im Herzen wirklich wichtig ist und von Wert ist in deinem Leben (nicht materiell). Werte fungieren wie ein innerer Kompass, indem sie deine Taten leiten und dir in positiver Art und Weise die Entscheidungsfreiheit abnehmen.

zen auf der ganzen Welt. Damit inspiriere ich meine Zuschauer und werde häufig gefragt, wie ich das alles geschafft habe. Sie fragen mich nach meinen Routinen und meinem Handeln – jedoch selten nach meiner Denkweise. Dabei sind es aber mein Denkansatz und die Werte, nach denen ich lebe, die mir dieses vielfältige und aufregende Leben ermöglichen!

Trotz dieses ständigen Blicks hinter die Kulissen hatte ich nie das Gefühl, den Leuten das zu geben, was in mir drin passiert ist. Die geistige und mentale Entwicklung, die ich durchgemacht habe, blieb bis jetzt zum größten Teil unerzählt. Das ändert sich mit diesem Buch. *The Chainless Life* habe ich für genau diejenigen geschrieben, die sich nach Freiheit sehnen und nach Selbstverwirklichung streben – also für *dich*.

Doch was bedeutet Freiheit eigentlich?

Manche sprechen von Freiheit, wenn sie aus einer toxischen Beziehung kommen. Manch andere sprechen von finanzieller oder beruflicher Freiheit.

Nur du selbst kannst bestimmen, was Freiheit für *dich* bedeutet – genau deswegen ist Freiheit auch kein Ziel, sondern eine Entscheidung. Niemand außer dir entscheidet, ob du frei bist oder nicht. Auch niemand außer dir weiß, was Freiheit für dich selbst heißt.

The Chainless Life ist eine Zusammenstellung meiner eigenen Lebenserfahrung, meiner Rückschläge und Erfolge und was du daraus für dein eigenes Leben mitnehmen kannst.

Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, dass das Leben, das du derzeit führst, nicht in Stein gemeißelt ist. Du hast es *jetzt* in der Hand, dir das geilste Leben zu kreieren, das du dir vorstellen kannst.

Wir leben in einer Welt, die von Oberflächlichkeit und der Illusion vom schnellen und dann bitte ewig währenden Glück kontrolliert wird. Es fällt uns immer schwerer, in uns selbst zu blicken und zu verstehen, woher unsere Wünsche, Träume und Überzeugungen kommen. Die Ergründung dieses authentischen Selbst wurde zum Mythos, und viele haben den Glauben daran

aufgegeben, ihr eigenes Glück selbst in der Hand zu haben. Sie haben sich mit dem »normalen« Leben abgefunden, die Hoffnung auf ein besseres aufgegeben und gegen eine ordentliche Portion Zynismus ausgetauscht.

Wieso es in meinen Augen schlecht ist, zynisch zu sein, will ich mit den Worten von Oscar Wilde ausdrücken: *»Ein Zyniker ist ein Mensch, der von jedem Ding den Preis und von keinem den Wert kennt.«*

Du *selbst* bestimmst aber den Wert deines Lebens, und deswegen möchte ich dir mit diesem Buch zeigen, dass nur *du* der Schöpfer deiner eigenen Realität bist. Wann immer du glaubst, keine Wahl zu haben, und in eine ungünstige Situation geworfen wirst, mache dir eins bewusst: Du hast dich selbst in diese Lage gebracht und bist der Einzige, der dich daraus befreien kann. Deine Wünsche, Ziele und Träume kannst nur *du* in die Tat umsetzen und wahr werden lassen.

Authentisch zu leben ist die einzige Art zu leben, die sich langfristig gut anfühlt. Egal, wie viele Ferraris du in deiner Garage parkst, egal, mit wie vielen Frauen oder Männern du bereits geschlafen hast, egal, wie viel Geld du verdienst – all das ist nur von Bedeutung, wenn es auch genau das ist, was du wirklich angestrebt hast.

Die meisten Menschen wurden einer regelrechten Gehirnwäsche unterzogen. Sie glauben zu wissen, was sie wollen. Dabei merken sie nicht, dass ihre Wünsche gar nicht ihre eigenen sind, sondern die, die ihnen die Gesellschaft aufbindet. Wenn du allerdings einer der wenigen Menschen bist, die schon immer vom »Normalen« abweichende Ziele hatten, dann ist es dir wahrscheinlich gleichgültig, was alle anderen erzählen. Mach, was *dich* erfüllt, und ignoriere die Urteile anderer und die Schubladen, in die sie dich stecken.

Viele Menschen klammern sich zudem an einer imaginären Sicherheit fest und glauben, dass sie auf dem Weg zu Freiheit und Unabhängigkeit diese aufgeben müssten. Obwohl es uns in der heutigen Zeit faktisch besser geht denn je und wir auch mehr

Möglichkeiten haben als jemals zuvor, um uns selbst zu verwirklichen, fühlen sich die meisten regelrecht paralysiert oder sogar machtlos, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Das Resultat: Immer mehr junge Leute sind depressiv und stellen sogar den Sinn des Lebens infrage. Die heutige Gesellschaft kämpft darüber hinaus nicht mehr gegen Hungersnöte, aber gegen Bedeutungslosigkeit und zunehmende neurotische Störungen.

Genau so hat sich auch mein Leben angefühlt, bevor ich mich dazu entschlossen habe, die Verantwortung dafür zu übernehmen, um endlich Freiheit und mentale Unabhängigkeit zu erreichen. Die meisten Menschen gestehen sich jedoch nicht ein, dass sie ihre aktuelle Situation selbst verschulden – wieso auch? Verantwortung abzugeben fällt leichter, als sie zu übernehmen.

Warum ist es gerade heutzutage ein solches Problem, Verantwortung zu übernehmen? Der große Unterschied zu früher ist, dass die Gefahren von heute nicht mehr unser Leben oder unsere Grundbedürfnisse bedrohen, sondern unsere geistige Gesundheit und unser Ringen um Bedeutung und Aufmerksamkeit. Wir alle streben nach Bedeutung in unserem Leben, aber die wenigsten sind in der Lage, zu verstehen, wie sie diese langfristig und nachhaltig aufbauen können. Früher kämpften wir um unser Überleben, indem wir uns Nahrung beschafften und unsere Familie beschützt haben. Heute arbeiten wir, um von der Gesellschaft als gute, tüchtige Bürger anerkannt zu werden. Wer nicht arbeitet, gilt automatisch als fauler Verlierer und wird als Parasit gesehen, der das System ausnutzt. Sich arbeitslos zu melden ist eine Todsünde, tiefer könne man nicht sinken. Viele Leute bleiben also aus Angst vor Ablehnung und Verurteilung in ihrem eigenen goldenen Käfig. Doch immer mehr Menschen wachen auf und bemerken: Genau *das* wollen sie nicht mehr.

In ihrem Streben nach Geltung sind viele Menschen in ihren eigenen Ketten gefangen und leben in einem selbst erbauten Gefängnis, dessen Gitter sie nicht einmal wahrnehmen. Ent-

sprechend schwer fällt es ihnen auch, daraus auszubrechen. In diesem Buch geht es um genau diese unsichtbaren Ketten.

Ich möchte dir nicht nur zeigen, wie du sie findest, sondern auch, wie du sie ablegst und den ersten Schritt in Richtung Freiheit gehst. Ich hoffe, du bist dafür bereit, deine Ketten zu sprengen, sie hinter dir zu lassen, über den Tellerrand hinauszuschauen und dir schließlich das Leben zu kreieren, das du verdienst.

Bevor du jetzt weiterliest, möchte ich jedoch, dass du mir versprichst, dieses Buch zu Ende zu lesen. Versprich mir auch, dass es nicht nur beim Lesen bleibt, sondern dass du auch die nötigen Schritte einleitest, um dir dein *eigenes* ChainlessLIFE zu erschaffen. Welche das sind, wirst du noch erfahren.

Viel zu viele Leute nutzen Bücher nur als Schmerzmittel, um sich kurzfristig besser zu fühlen. Diese Menschen sind aber letztendlich nichts als stille Mitleser, die weiterhin mit ihren Ketten leben und dadurch nie ihr volles Potenzial ausschöpfen werden.

Genau das möchte ich verhindern, indem du dich jetzt verpflichtest, den ersten Schritt in Richtung Freiheit zu gehen.

Die einzige Frage, die bleibt, ist: Wie weit bist du bereit zu gehen?

Rebell seit Tag eins

»Fragen, die nicht beantwortet werden können, sind mir lieber als Antworten, die nicht hinterfragt werden können.«

Richard Feynman

Zu sagen, ich hätte in meinem Leben einfach nur Glück gehabt, wäre eine Lüge. Ich habe mir nämlich schon immer den Arsch aufgerissen – und zwar wirklich bei allem, was mir wichtig war. Jedoch weiß das niemand so sehr zu schätzen, wie ich es tue. Die Leute sehen, dass ich einen tollen Körper, eine tolle Freundin

und einen erfüllenden Job habe. Was die Leute aber nicht sehen, sind die unzähligen Stunden, die ich dafür im Fitnessstudio verbracht habe, sowie die vielen toxischen Beziehungen und beruflichen Rückschläge, die ich durchleben musste. Ich nehme es niemandem übel, der behauptet, ich würde das Erreichte nicht verdienen. Denn ganz ehrlich: Diese Gefühle sind auch mir aus meiner Vergangenheit nicht fremd. Zum ersten Mal möchte ich aber alle Karten aufdecken und meine Geschichte erzählen. Und zwar die ganze Geschichte. Vom kleinen Teufelsbraten aus der Schweiz bis zum Profi-Bodybuilder, der mit seiner Freundin um die Welt reist und sich seine Freiheit hart erarbeitet hat.

Als Scheidungskind wuchs ich mit meiner Mutter und meiner Schwester in Pieterlen auf, einem kleinen Dorf in der Nähe von Biel in der Schweiz. Meine Schwester und ich wurden sehr bescheiden aufgezogen. Wir besaßen nie die neuesten Schuhe oder die neuesten Klamotten. Trotzdem war ich nie neidisch, wenn andere Kinder das hatten, was ich gerade wollte. Doch ich wusste auch, dass es mir genauso zustehen würde und ich mir eines Tages alles leisten werden kann, was ich mir wünschte. So verfolgte ich den Antrieb, immer besser werden zu wollen, schon seit meiner Kindheit. In der Schule war ich ein Rebell. Das Einzige, was mich daran gestört hat, war der Fakt, dass andere Kinder nicht mit mir spielen wollten oder erst gar nicht mit mir spielen durften. Ich war nicht wirklich beliebt und wurde nie großartig gemocht. Als ich Wind davon bekam, dass die Eltern ihren Kindern sagten, dass sie nicht mit mir spielen sollten, hat mich das verdammt wütend gemacht. Es war ein mieses Gefühl, zu wissen, dass ich nicht dazugehörte und für meine Art verurteilt wurde. In einem kleinen Dorf spricht sich alles schnell herum, und so kam es auch, dass die anderen Kinder von der Scheidung meiner Eltern erfuhren. Als meine Mutter einen neuen Mann kennenlernte und meine kleine Halbschwester auf die Welt brachte, beleidigten die anderen sie als Hure und versuchten mich damit runterzumachen.

Auch wenn mich das angegriffen hat, habe ich nie mein eigenes Selbstwertgefühl davon beeinflussen lassen. Nie habe ich an mir gezweifelt oder überlegt, ob ich weniger wert sei als die anderen Kinder. Und ich wusste, dass ich mich nicht verstellen würde, nur um bei den anderen besser dazustehen.

Es kam jedoch irgendwann der Punkt, an dem ich so negativ im Unterricht auffiel, dass etwas dagegen getan werden musste. Nach jeder Unterrichtsstunde, in der ich es geschafft hatte, nicht aufzufallen, bekam ich von meiner Lehrerin eine Packung Panini-Sticker als Belohnung. Damals dachte ich, dass meine Mutter diese bezahlen würde. Das war jedoch nicht der Fall. Als die anderen Kinder davon Wind bekamen, war Stress natürlich vorprogrammiert. Plötzlich war ich der Bevorzugte, und als hätten sie mich nicht schon genug verachtet, legte das noch einmal eine Schippe obendrauf.

Mein Verhalten wurde mit zunehmendem Alter nicht gerade besser.

In der dritten Klasse bekamen wir einen neuen Klassenlehrer. Ich hasste ihn und er mich ebenso. Ich habe ihn als alten, grimmigen Mann ohne Humor in Erinnerung. Er lachte über seine eigenen Witze, während es kein weiterer tat. Respekt zeigen konnte ich ihm nie, dafür versuchte er einfach zu oft, mich vor der gesamten Klasse zu demütigen. Irgendwann ging er so weit, dass er mich nicht in die Pause lassen wollte, weil ich mein Pult nicht aufgeräumt hatte. Mein Pult! Ich wusste, dass er das nicht durfte, und die Tatsache, dass er es trotzdem versuchte, machte mich unglaublich wütend. Tränen rollten über mein Gesicht, ich fing an zu weinen, verlor komplett die Kontrolle, nahm den nächstbesten Stuhl in die Hand und warf ihn auf meinen Lehrer. Er konnte den Stuhl erschrocken gerade noch so abwehren und wurde nicht ernsthaft verletzt.

Wegen dieses Vorfalls wurde die Schulkommission eingeschaltet, und ich landete in der Erziehungsberatung. Die zuständige Heilpädagogin befreite mich hin und wieder vom Unterricht, was ich immer sehr genoss.

Schließlich wurde mir ADHS diagnostiziert und ich bekam die Empfehlung, Ritalin zu nehmen.

Bei der ersten Einnahme des Ritalins merkte ich sofort, wie es mich veränderte. Ich merkte, wie mein Fokus sich verbesserte, ich plötzlich Zusammenhänge von Themen, die mich nicht einmal interessierten, verstand, und in Situationen ruhig blieb, in denen ich normalerweise ausgerastet wäre. Auch meine Noten wurden besser, und ich schaffte es doch noch, versetzt zu werden. Eine Nebenwirkung war allerdings, dass mein Hunger ausblieb und ich enorm an Gewicht verlor, weswegen ich die Medikamente nach einem halben Jahr wieder absetzte. Eine erneute Verschlechterung meiner Noten war das Ergebnis.

Das waren definitiv einige der miesesten Erfahrungen in meinem Leben, die mich jedoch nicht kleinkriegen sollten. Sie haben mich vielmehr auf dem Weg zu einem freien und selbstständigen Leben stärker gemacht und für die bittere Wahrheit abgehärtet.

»Bake it till you make it!«

Dadurch, dass ich nie etwas geschenkt bekommen habe, war ich schon immer sehr darauf fokussiert, mein eigenes Geld zu verdienen.

An einem Mittwoch, an dem alle freihatten, ging ich durch mein Dorf in der Schweiz, suchte mir im Alter von gerade einmal zwölf Jahren einen Job und wurde beim Dorfbäcker fündig. Jeden Samstag war ich nun um vier Uhr morgens in der Bäckerei und half, Croissants und Brötchen zu backen. Mein Lohn beschränkte sich auf drei Franken die Stunde, was heute ungefähr 2,50 Euro entspricht. Ganz legal war das Ganze natürlich nicht, aber mit zwölf Jahren hatte ich nicht allzu viele Optionen. Es war hart für mich, jeden Samstag so früh aufstehen und arbeiten gehen zu müssen. Immer wenn ich in die Bäckerei fuhr, war es noch stockdunkel. Gegen neun Uhr gab es dann eine Pause, in der wir alles essen durften, was es in der Bäckerei so gab. Das war meine liebste Zeit während der Arbeit, und ich stopfte mich jedes Mal so richtig voll.

Lange hielt ich diese Arbeit aber nicht aus – nach sechs Monaten kündigte ich. Ich wusste bereits damals: Es kann in Zukunft nur besser werden.

Nach dieser Zeit in der Bäckerei konnte ich mir endlich eine damals ultraangesagte Fubu-Hose kaufen, auf die ich so lange gespart hatte. Jeder, der cool war, hatte so eine Hose, und ich wollte zu den Coolen gehören. Sie war in der Schule der neueste Schrei, wobei sie nicht einmal gut aussah. Meine Mutter wollte sie mir nicht kaufen, schließlich kostete diese Hose knapp hundert Franken. Darum musste ich selbst dafür arbeiten und den Job in der Bäckerei bis zu meinem Ziel durchziehen. Traurigerweise zeigte die Hose nicht die gewünschte Wirkung – ich gehörte immer noch nicht zu den Coolen.

Mit dreizehn Jahren nahm ich einen nächsten Job im Supermarkt an, in dem ich für fünf Franken die Stunde Regale auffüllte.

Wenn ich nicht gerade Dosen in Regale stapelte, sammelten meine Schwester und ich Blumen und verkauften sie von Haus zu Haus in unserem Dorf. Oft sogar nicht nur Blumen, sondern zusätzlich heimlich Früchte vom Bauern. Es gab ebenso Zeiten, in denen wir Lose mit irgendwelchen Preisen erstellten und verkauften. Unter den Kassen des Supermarkts suchten wir nach Kleingeld, das runtergefallen war.

So sparten meine Schwester und ich genug Geld, um uns kleine Wünsche, die unsere Eltern nicht finanzieren wollten, erfüllen zu können.

Für die größeren Wünsche war wiederum das Highlight des Jahres zuständig: Weihnachten. Über das Jahr hinweg gab es von meiner Mutter keine großen Geschenke. Zu Weihnachten bekam ich hingegen immer das, was ich mir wünschte. Dies waren die schönsten Zeiten meiner Kindheit. Ich weiß noch, wie ich jeden Dezember in den Läden stand, mir Elektronik anschaute und mich freute, sie zu Weihnachten zu bekommen. Ich erinnere mich noch ganz genau daran, wie es war, meinen ersten Gameboy oder das Nintendo 64 zu bekommen. Ein unbe-

schreiblich tolles Gefühl. Auch wenn es im engeren Sinne nur materieller Natur war.

Wenn das Leben plötzlich ernst wird

Als es in der Schule bei mir erneut bergab ging, bestand sogar die Gefahr, in die Unterstufe abzurutschen. Mein Mathe war unterdurchschnittlich, von meinem Französisch wollen wir gar nicht erst anfangen. Eine Schulfreundin begann mir deswegen zu helfen und mit mir an den Wochenenden gemeinsam zu lernen. Sie stellte für mich den ersten richtigen Kontakt mit einem Mädchen dar. Mein erstes Date, mein erster Kuss, das war sie. Ohne sie hätte ich außerdem keine einzige Prüfung bestanden und wäre durchgefallen. Ich bin wirklich unglaublich froh, sie kennengelernt zu haben – in jeder Hinsicht.

Mit vierzehn Jahren standen meine Schulkameraden und ich dann schließlich vor der Entscheidung, welche Richtung wir beruflich einschlagen wollen – und ich stand da wie gelähmt. Eigentlich wir alle. Die Schule endete bald, und ich wusste, dass ich nicht zur Hochschule gehen würde. Es kam einfach alles so früh und so schnell. Ich war gerade einmal vierzehn Jahre alt und musste bereits entscheiden, was ich für den Rest meines Lebens tun sollte. So war es eine ziemlich spontane Entscheidung von mir, eine kaufmännische Ausbildung anzufangen. Ein Kollege hatte nämlich zuvor damit geprahlt, dass man dabei nur am Computer sitzen und nichts tun würde. Ohne großartig darüber nachzudenken, beschloss ich, genau das zu tun. Ich war jung und wusste schon immer, dass ich keine körperliche Arbeit machen wollte. Eine ruhige Kugel schieben und ein paar Tasten auf der Tastatur tippen? Für einen Vierzehnjährigen klang das wie ein wahr gewordener Traum.

Schließlich bekam ich ein Vorstellungsgespräch bei einer Versicherung in Biel. Zunächst war ich unsicher. Ich wusste, dass ich nicht die besten Zeugnisse hatte. Deshalb kaufte ich mir nur für diesen Tag ein weißes Hemd und lernte anhand eines YouTube-Videos, wie ich es richtig zu bügeln hatte. Als ich das Gebäude

der Versicherung betrat, wurde ich herzlich empfangen und von der Sekretärin in das Büro des Personalchefs gebeten.

Ich konnte mir anschließend nicht erklären warum, aber ich wurde tatsächlich angenommen. Innerhalb weniger Wochen merkte ich jedoch, dass dieser Job nicht das Richtige für mich war. Meine rebellische Ader kam erneut zum Vorschein. Zum damaligen Zeitpunkt wusste ich es nicht zu schätzen, dass mir jemand die Möglichkeit gab, etwas zu lernen. Dass jemand Geld und Zeit in mich investierte.

Und so ging alles wieder den Bach runter – meine Leistungen verschlechterten sich, ich arbeitete unsorgfältig, wurde respektlos und fiel insgesamt negativ auf. Sogar der Personalchef wurde von den Kollegen auf der Arbeit runtergemacht – weil er mich eingestellt hatte. Irgendwann fing ich an, alle in diesem Unternehmen zu hassen. Die Situation eskalierte sogar so weit, dass der Personalchef das Unternehmen freiwillig verließ. Ich weiß noch, wie er mir einen Abschiedsbrief schrieb und sich für alles entschuldigte.

Es folgte eine böse Überraschung: Nach gerade einmal sieben Monaten sollte auch ich das Unternehmen verlassen – ich erhielt die Kündigung.

Ich war am Boden zerstört und wusste, dass ich Scheiße gebaut hatte. Meine Mutter war genauso schockiert, doch machte sie mir weder Vorwürfe, noch gab sie mir die Schuld, wofür ich ihr bis heute dankbar bin.

Meine Eltern drängten mich nie in eine bestimmte Richtung, sagten mir auch nie, was ich mit meiner Zukunft machen sollte. Vielleicht war dies sogar zu wenig, denn ich selbst hatte keinen Schimmer, wohin ich gehen sollte.

Nach der Kündigung meiner Ausbildungsstelle fiel ich so in ein Loch voller Selbstzweifel und Schuldzuweisungen. Was folgte, war ein Sommer ohne jegliche Verpflichtungen. Ich fing an, regelmäßig zu trinken, zu kiffen und kümmerte mich um nichts mehr. Ich machte einfach, was ich wollte.

Nach all dem Tumult wusste ich aber auch, dass es in meinem

Leben wieder bergauf gehen musste. Und meine zuvor ausgebildete Willenskraft sollte sich endlich auszahlen.

Nach all den Fehlschlägen nahm ich mir fest vor, mich endlich zu bessern, und legte in den kommenden drei Jahren eine unglaubliche Transformation hin.

Meine Mutter hatte mir durch Beziehungen die Möglichkeit zu einer neuen Ausbildungsstelle gegeben, die ich, ohne zu zögern, wahrnahm. Der Swisscom-Shop in Biel wurde so mein neuer Ausbildungs- und Arbeitsplatz für die nächsten Jahre. Ich musste auf Kunden zugehen, ihnen behilflich sein und auch Produkte an sie verkaufen. Dabei hatte ich tatsächlich das Beste für den Kunden im Kopf. Wenn es mal hieß, dass etwas nicht möglich sei, tat ich trotz Widrigkeiten alles, was in meiner Macht stand, um es doch zu ermöglichen. Das merkten sowohl meine Arbeitskollegen als auch die Kunden. Innerhalb kürzester Zeit brachte ich den höchsten Umsatz seit Langem ins Geschäft. Ich lernte so aber nicht nur den Akt des Verkaufens sehr zu schätzen, mit der Zeit wurde ich auch persönlich reifer und verantwortungsbewusster.

Andererseits hatte ich nach dem Feiern am Wochenende nie Lust, wieder zur Arbeit zu gehen, und nur fünf Wochen Urlaub im Jahr schnitten im Vergleich zu den fünfzehn Wochen während meiner Schulzeit verdammt schlecht ab. Relativ früh wurde mir also klar, dass ich das nicht jahrelang machen könnte – geschweige denn, bis ich fünfundsechzig bin.

Im Alter von achtzehn Jahren wurde mir zudem Skoliose diagnostiziert – eine Verkrümmung der Wirbelsäule –, auch nicht unbedingt die beste Voraussetzung für eine meist sitzende Tätigkeit bis ans Lebensende. Auf Anraten meines Arztes begann ich ein umfassendes Fitnesstraining, was schnell zu meiner größten Leidenschaft werden sollte. Ich trainierte regelmäßig und achtete auf meine Ernährung. Nachdem ich meine Ausbildung nach drei Jahren mit einer überraschend sehr guten Note abgeschlossen hatte, wurde mir angeboten, fest in diesem Unternehmen zu

arbeiten. Ich sagte zu. Doch obwohl ich mit meinem Gehalt und den dazugehörigen Provisionen gut verdiente, wollte ich mehr. Deswegen verfolgte ich nebenbei kleinere (nicht erlaubte) Tätigkeiten, wie zum Beispiel das Verkaufen von Handynummern mit einer besonderen Zahlenfolge auf eBay. Auch fuhr ich nach der Arbeit zu Kunden, um deren WiFi-Gerät zu installieren, womit ich mir ebenso einige Franken dazuverdiente. Mit dem angesparten Geld konnte ich mir so meine erste Reise in die USA finanzieren. Ich nahm mir dafür unbezahlten Urlaub, der sich für den Rest meines Lebens als unbezahlbar herausstellte.

Ich lernte in dieser Zeit Matt Ogus kennen, ein bekanntes Fitness-Model und erfolgreicher YouTuber. Wir drehten sogar gemeinsam ein Video, bei dem wir am Strand von Venice stehen und unsere Körper zur Schau stellen. Durch ihn erfuhr ich zum ersten Mal, dass man mit YouTube Geld machen kann. Das alles klang für mich damals fast schon zu schön, um wahr zu sein.

Auf YouTube hatte ich selbst bereits einige Videos gepostet, auch zu meiner körperlichen Transformation. Doch machte ich das alles bisher nur als Hobby. Ich konnte aber vorauskalkulieren, dass ich mit einem Video pro Tag mit jeweils zehntausend Klicks schon ziemlich gut leben könnte. Erfahrungen und Überlegungen, die meine zukünftige Lebensplanung ziemlich beeinflussen sollten. Nach dieser USA-Reise wurde mir zudem bewusst, dass ich nicht ewig in der Schweiz leben wollte. Auch wenn es sich seltsam anfühlte, nach vier Jahren in einem Betrieb die Kündigung einzureichen, musste ich es einfach tun.

Ich habe schon immer den Status quo hinterfragt und nach alternativen Wegen gesucht. Und als ich einen solchen Weg durch YouTube gefunden hatte, wusste ich, dass ich etwas tun musste. Es gab noch so viel da draußen zu sehen, ich durfte mich definitiv nicht an einen einzigen Ort binden lassen.

Doch ich fing auch an zu zweifeln. Meine Reise in die USA hatte mich sehr viel Geld gekostet, und ich wusste nicht, ob ich jetzt schon bereit war, alles auf eine Karte zu setzen. Ich hatte Angst und war mir unsicher, ob ich die richtige Entscheidung

getroffen hatte. Aber dann wurde mir klar, dass ich gerade wegen meiner Angst handeln muss – denn nur so kann ich als Mensch wachsen. Also investierte ich tausend Franken in meine erste eigene Website, auf der ich ein Coaching anbot. Außerdem entschied ich mich erneut für eine feste Stelle und bewarb mich bei Orange, einem Telekommunikations-Anbieter. Ich erhielt eine Zusage und ging mit einer besonderen Intention an den Job: zu den Besten des Unternehmens gehören zu wollen.

Witzigerweise konnte ich bereits in der ersten Woche bei Orange einen Durchbruch in meinem Online-Business einfahren. Als ich in der betriebsinternen Schulung saß und mich zu Tode langweilte, loggte ich mich auf meiner Website ein und sah, dass ich bereits drei Coachings verkauft hatte. Drei Coachings! Mehr als ein paar YouTube-Videos hatte ich bis dahin nicht gemacht, weswegen ich unglaublich überrascht war. Endlich ging es bergauf. Da ich mir aber immer noch nicht sicher sein konnte, ob es auch in Zukunft weiterhin gut laufen würde, behielt ich »zur Sicherheit« meinen Job bei Orange. Nach gerade einmal drei Monaten wurde ich sogar befördert und arbeitete von da an in der Telefon-Sales-Abteilung. Mein tägliches Ziel von drei Verkäufen erreichte ich bereits am Vormittag. Den Rest des Arbeitstages verbrachte ich damit, heimlich an meiner eigenen Website zu arbeiten, und konnte so nebenbei mein Business hochziehen. Abends ging ich immer ins Fitnessstudio oder trainierte einen meiner Klienten. Zu Hause schrieb ich dann noch Trainingspläne für meine Kunden. Somit hatte ich zwar einen Sechzehn-Stunden-Tag, das war aber notwendig, denn ich wollte meinen fest angestellten Job vollständig hinter mir lassen und in Zukunft nur von YouTube und meinen Coachings leben können. Dementsprechend ging ich die Sache mit immer mehr Elan an, produzierte weiterhin fleißig Videos und coachte meine Klienten.

Ungefähr ein Jahr später nahm ich erneut unbezahlten Urlaub und flog ein weiteres Mal in die USA – zwei Wochen Miami und drei Wochen Los Angeles. In L.A. bekam ich eines

Morgens einen Anruf von einem meiner Kollegen, der mir mitteilte, dass unsere Abteilung bei Orange geschlossen würde. Ich wusste, dass ich auf diesen Moment eigentlich nur gewartet hatte. Anstatt die Abteilung zu wechseln oder mir einen neuen Arbeitsplatz zu suchen, entschied ich mich dafür, es mit den Jobs auf Angestelltenbasis komplett sein zu lassen und mich von da an voll und ganz meiner eigentlichen Leidenschaft zu widmen.

Von diesem Zeitpunkt an lief alles wie am Schnürchen. Alon Gabbay, ebenfalls einer der ersten Fitness-YouTuber, schrieb mich an und fragte, ob wir gemeinsam Videos drehen wollten. Nebenbei erklärte er mir auch noch, wie man mit *Affiliate Marketing* Geld verdienen kann. Ebenso baute ich zu Karl Ess, einem weiteren Fitness-Guru, eine Verbindung auf, der mir in Bezug auf meine Leidenschaft auch eine Menge beibrachte.

Endlich trug meine Arbeit Früchte. Die Anzahl meiner Abonnenten auf YouTube stieg von Woche zu Woche, und auch die Klicks wurden immer mehr – ich hatte es tatsächlich geschafft.

Und *du* kannst das auch!

Mit diesem Buch will ich dir zeigen, warum es gut ist, stets deinen Status quo zu hinterfragen – auch wenn dir schon dein Leben lang suggeriert wurde, dass du mit einem »rebellischen« Verhalten anecken wirst.

Stehe ein für dein Recht, ein freier Mensch zu sein. Stelle für dich wichtige Fragen und gib dich nicht mit Antworten wie »Das ist halt so« zufrieden.

Ja, mein Weg war hart. Und wenn du nach Freiheit strebst, wird es deiner höchstwahrscheinlich auch sein. Aber dieses »Leid« ist nichts im Vergleich zur »Belohnung«, die du dafür erhalten wirst. Wenn du den ersten Schritt in Richtung Freiheit gehst und meine Ratschläge aus diesem Buch befolgst, wirst du in deinem Leben ein völlig neues Gefühl von Glück, Zufriedenheit und Erfüllung erreichen. Versprochen.

Die Vegas-Story

Zyzz war seit 2007 die Fitness-Ikone schlechthin. Ein stahlharter und wohlproportionierter Körper. Frauen, die ihn vergötterten. Fans bis zum Abwinken. Es gab niemanden, der ihn nicht wegen seines Ansehens oder seiner Figur beneidete. Die Fitness-Welt blieb stehen, als 2011 die Meldung kam, dass Zyzz mit nur zweiundzwanzig Jahren in einer Sauna an einem Herzinfarkt verstorben war. Eine Mischung aus Anabolika und Partydrogen hatte neben der enormen Hitze dazu geführt, dass sein Herz aufhörte, Blut zu pumpen, und schließlich stehen blieb. Die ganze Welt trauerte. Alle vermissten ihren Star. Bis heute gilt Zyzz als eine der ersten großen Fitness-Ikonen und genießt immer noch hohes Ansehen.

Ich erinnere mich, dass ich zu diesem Zeitpunkt keinerlei Mitgefühl für ihn empfand. »Es ist doch seine eigene Schuld, wenn er so rücksichtslos mit sich und seinem Körper umgeht, oder?«, »Was hat er denn anderes erwartet?«, »So etwas passiert nur den Dümmden der Dümmden!«, dachte ich mir damals. Wie naiv ich doch dahingehend war.

2015 war eines der turbulentesten Jahre meiner Karriere. Ich verdiente in dieser Zeit so viel Geld, dass ich nicht mehr wusste, was ich damit anfangen sollte – ich hatte aber gleichzeitig auch so viel Stress und Ärger, dass ich nicht mehr wusste, wie ich meine Probleme lösen sollte.

Den größten Ärger hatte ich mit meiner eigenen Klamottenmarke *ProBroWear*, der schon kurz nach dem Start die Einstellung drohte.

Alles fing an, als wir wegen unseres Logos verklagt wurden, aber keine Rechtsschutzversicherung hatten. Wir benötigten dringend Hilfe, da wir nicht wussten, wie wir mit der Situation umgehen sollten. Der Bruder von Dario, einem Mitgründer, empfahl uns einen Anwalt, der sich allerdings als Betrüger entpuppte. Er hatte nie vorgehabt, uns zu helfen. Seine einzige Intention war gewesen, uns übers Ohr zu hauen. Da wir

ihn über unseren Mitgründer kennengelernt hatten, gaben wir ihm einen großen Vertrauensvorschuss und hinterfragten seine Handlungen nicht. Anfangs gab er uns die Empfehlung, in Deutschland eine Firma zu gründen und dort unser Geld zu lagern. Wir gaben ihm zwanzigtausend Euro, damit er das für uns erledigte. Auf der Fibo, der größten Fitnessmesse der Welt, generierten wir im selben Jahr einen Umsatz von hundertzwanzigtausend Euro, die wir Jungs ihm ebenso übergaben, damit er sie auf unser Konto einzahlte. Nach diesem Tag haben wir ihn jedoch nie wiedergesehen. Dieser selbst ernannte »Anwalt« hatte zudem nie eine Firma in Deutschland für uns gegründet und unser gesamtes ihm anvertrautes Geld für sich behalten.

Bestohlen zu werden ist an sich schon eine sehr negative Erfahrung, doch in diesem Fall handelte es sich um eine enorme Menge Geld. Wir mussten mit der Firma beinahe Insolvenz anmelden und spielten mit dem Gedanken, das Unternehmen zu schließen.

So früh war ich bereits am Tiefpunkt meiner Karriere. Ich war wütend, traurig und frustriert. Mit dieser Art von Problemen war ich bisher noch nicht konfrontiert gewesen. Und nicht nur ich drehte komplett am Rad. Patrick Reiser, einer meiner besten Freunde und Geschäftspartner, verlor sogar komplett die Kontrolle und schlug in einer Kurzschlussreaktion mit seiner Faust gegen eine Metalltür, wobei er sich die Hand brach.

Bei *ProBroWear* wussten wir nicht, wie wir das Ganze retten sollten. Täglich führten wir Krisentelefonate und entwickelten Strategien, um den »Anwalt« doch noch zur Rechenschaft ziehen zu können. Schließlich wollte ich dem ganzen Stress nur noch entfliehen. Einige Tage nach der Fibo flog ich mit Patrick nach Ibiza. Einfach nur alles für einen Moment vergessen und die Zeit genießen.

Auf Ibiza kam ich das erste Mal mit der chemischen Droge MDMA in Berührung. Schon witzig, wenn man bedenkt, dass ich, abgesehen von Marihuana, bis zu meinem 24. Lebensjahr

noch nie mit Drogen in Kontakt gekommen war und dann innerhalb eines Jahres MDMA und sogar Kokain konsumierte.

Wir feierten drei Tage lang durch und machten unter dem Einfluss der Drogen keine Pause. Ich rutschte immer weiter ab in die Partyszene und lebte überhaupt nicht mehr nach den Werten, die ich einst vertreten hatte. Ich dokumentierte die Reise sogar auf YouTube, wodurch ein großer Shitstorm auf Patrick und mich niederprasselte, weil wir die Drogen offen zeigten.

Doch wir hatten noch nicht genug. Im Juni des gleichen Jahres brachen wir für eine dreimonatige Reise in die USA auf, wo wir ebenso viel feierten und uns zudem (wieder!) mit den »falschen« Leuten abgaben. So lernten wir den Manager von Dan Bilzerian kennen, einem berühmten Poker-Spieler, der vor allem für seine legendären Partys bekannt war. Damals war er für uns noch eine Ikone, weswegen wir unbedingt einmal auf einer seiner Partys sein wollten. Die Gelegenheit dazu gab uns sein Manager, nachdem er uns für cool befunden hatte und wir uns prima miteinander verstanden. Selbstverständlich sagten wir, ohne zu zögern, zu. Wir freuten uns auf die legendäre Party wie Kinder auf Weihnachten. Die drei Monate in den USA waren zwar bereits vorbei, und wir waren schon nach Teneriffa weitergereist. Doch das hinderte uns nicht daran, nur für Bilzerians Feier noch für eine weitere Woche in die Staaten zurückzukehren.

Den Anfang der Reise machten wir in Las Vegas, wo wir mit Steve Aokis Manager feierten, von dem wir nicht mal wussten, ob er es wirklich war. In dieser Nacht nahm das Übel seinen Lauf.

Der Manager brachte uns zunächst in eine VIP-Lounge, in der er uns MDMA anbot, das wir auch einnahmen. Danach ging es in Steve Aokis privates Hotelzimmer, in dem wir weiterfeierten und auf ihn warteten. Patrick und ich hatten zwei Frauen mit ins Zimmer genommen, mit denen wir nochmals Kokain und Marihuana konsumierten. Steve Aoki selbst kam zwar nie, doch wir hatten die ganze Nacht unseren Spaß. Wir feierten,

unterhielten uns und nahmen Drogen. Das alles ging bis knapp sieben Uhr morgens. So lange, bis wir uns schließlich dafür entschieden, mit den Frauen ins Spa des Hotels zu gehen. Da es jedoch kein gemischtes Spa war, wurden die Mädels schnell rausgeworfen.

Es war bereits früh am Morgen, und wir hatten die ganze Nacht durchgemacht. Dementsprechend war ich total fertig und wollte nur noch schlafen. Doch bevor wir ins Bett gingen, wollten wir noch mal in die Sauna, um uns zu entspannen und die Nacht ausklingen zu lassen. In der Sauna wurden meine Augen immer träger, und so kam es, dass ich für einen Moment einschlief.

Ich erinnere mich nur noch daran, dass Patrick wiederholt meinen Namen rief. Mit jedem Mal wurde die Stimme lauter und die Panik und das Entsetzen in seiner Stimme größer. Ich konnte seine Angst spüren. Patrick glaubte, dass ich kurz davor sei zu sterben. Ich spürte, wie seine Verzweiflung wuchs und er sich Sorgen um mein Leben machte.

Als ich wieder zu mir kam, realisierte ich, wie bescheuert ich mich verhalten hatte. Ich hatte Drogen genommen, exzessiv Party gemacht, war bis sieben Uhr morgens wach geblieben und dann noch der Meinung gewesen, in die Sauna gehen zu müssen. Genau das Verhalten, das ich noch vor zwei Jahren bei Zyyy belächelt hatte, hatte jetzt auch ich an den Tag gelegt. Ich weiß noch, wie ich mich am nächsten Tag fragte, wie zum Teufel es überhaupt so weit hatte kommen können.

Dieses Ereignis machte mir in einer entscheidenden Perspektive bewusst, wer ich eigentlich sein wollte, wie weit ich aber von meinem Weg dorthin abgekommen war. Die Angst meines besten Freundes zu spüren machte mir bewusst, dass es so nicht weitergehen konnte. Ein Leben, in dem man von Party zu Party feiert und sich jedes Mal Drogen einflößt, stellt heute für mich kein befriedigendes Leben mehr dar. Damals wollte ich einfach nur vergessen und meine Sorgen ertränken, anstatt meine Probleme richtig anzugehen und sie zu lösen.

Auch die Feier von Dan Bilzerian einige Tage später machte mir ein weiteres Mal klar, dass ich nicht mehr in diesem Umfeld sein wollte. Ich kann mich noch genau daran erinnern: Ich stand am Pool seiner Villa und konnte über ganz Hollywood schauen. Aber ich war nicht glücklich.

Wieso nicht? Meine Freunde waren in der Nähe, ich hatte Dutzende Frauen um mich herum, und ich war auf einer der legendären Partys von Dan Bilzerian. Ich hatte gedacht, wenn ich erst einmal hier sei, würde ich zu den angesagten Leuten gehören und ein Teil Hollywoods werden. Das war alles, was ich wollte. Dachte ich zumindest. Als ich dann aber tatsächlich dort war, realisierte ich, dass es überhaupt nicht das war, was ich eigentlich wollte, und dass ich einer Illusion hinterhergerannt war. Es war alles nur eine Täuschung.

Man hört zwar ständig, dass die Menschen in Hollywood Fake seien, aber glauben konnte ich das erst, als ich selbst dort war. Das verhält sich so ähnlich wie mit Geld. Man hört zwar ständig, dass Geld nicht so wichtig sei, aber das versteht man erst, sobald man einmal vermögend war und es dann selbst bemerkt hat. Durch dieses Erlebnis habe ich erkannt, dass es im Leben um weit mehr geht als um Partys und Ansehen. Auch das hört man oft, aber verstehen kann man es erst, nachdem man es selbst erlebt hat. Ich bekam vor allem das Gefühl, dass ich mich nicht mehr auf dem richtigen Weg befand und meinen Kurs ändern musste.

Zurück zu Zyzz. Zum Zeitpunkt seines Todes schätzte ich ihn als dumm und verantwortungslos ein – aber nur so lange, bis auch in meinem Leben der Moment kam, an dem mir beinahe das Gleiche passiert wäre.

Auch wenn mein Zusammenbruch ein Ereignis war, mit dem niemand konfrontiert werden möchte, bin ich dankbar dafür, dass ich diese Erfahrung machen durfte. Sie hat mich wach gerüttelt und mir klargemacht, dass so etwas wirklich jedem passieren kann. Sie hat mir in meiner dunkelsten Stunde gezeigt, wer ich eigentlich war und wo ich noch hinmöchte.