



Sylvester Walch

„Ich habe meinen Lebenstraum verwirklicht!“

Von Daniela Prüter

In dieser Reihe stellen wir Ihnen Menschen vor, die das ausleben, wovon sie immer geträumt haben. Mutige und Übermütige, Erfolgreiche und Gescheiterte. Woher nimmt man die Kraft, für seinen Traum zu kämpfen und wie geht man damit um, falls er am Ende doch zerplatzt?

Viele Menschen kennen sein Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“, das eines der Grundlagenwerke in der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie ist. Das holotrope Atmen und die Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen prägt das Werk von Sylvester Walch. Was ihn aber umtrieb, wo seine Wurzeln liegen und woher er die Kraft und unermüdliche Lust am Suchen

nach neuen Wegen nahm, erkennt man, wenn man betrachtet, wo sein persönlicher Lebenstraum geboren wurde. „Ich erinnere mich an eine Enge, aber auch Geborgenheit“, erzählt Sylvester Walch, „meine frühe Kindheit war davon geprägt. Meine Mutter ist Sudetendeutsche und war von Schönfeld im Egerland nach Berchtesgaden geflüchtet. Mit 19 lernte sie meinen Vater kennen, der aus dieser Gegend kam und – für beide damals überraschend – wurde schwanger. 1950 heirateten sie gerade noch zwei Wochen vorher und dann wurde ich in einer Flüchtlingsbaracke geboren. Wir haben zu dritt in einem halben Zimmer in einer Baracke gelebt, auch die Großeltern mütterlicherseits waren dabei. Das waren für mich wesentliche Erfah-

rungen. Ich weiß noch genau, wie glücklich ich dann war, als wir – da war ich gerade vier Jahre alt – in eine eigene Wohnung umzogen.“ Seine Mutter arbeitete damals in einem Ledergeschäft, die Großmutter trat eine Dienststelle bei den Amerikanern an. „Meine Eltern waren sehr fleißig und wollten ein gutes Leben für uns. Bis zuletzt hatte meine schwangere Mutter gearbeitet. Viele Jahrzehnte später hatte ich bei einer holotropen Atmung ein Geburtserlebnis und nahm währenddessen einen intensiven Ledergeruch wahr. Ich fragte dann meine Mutter danach und sie erzählte mir, dass sie tatsächlich gerade gearbeitet habe und der Geburtsvorgang einsetzte, während sie Lederhosen genäht hatte.“



Schulische Laufbahn mit Umwegen

Auch wenn die Geburt ihres ersten Kindes nicht geplant gewesen war, taten die Eltern – insbesondere seine Mutter – alles dafür, dass es ihm und seiner vier Jahre später geborenen Schwester gut ging. Der Vater, der seine Lehre als Auto-mechaniker nicht hatte beenden können, nahm eine Stelle als Kraftfahrer an und die Mutter baute ein Lebensmittelgeschäft auf. „Zeitweise hatte er dann auch einen Hang, Gaststätten zu besuchen. Wohl war er in seinem Alter noch nicht stabil genug, um eine eigene Familie zu haben“, erklärt Sylvester Walch. „seine Kindheit war schwierig gewesen und nachdem mein Vater beim Versuch, einen Lebensmittelgroßhandel aufzuziehen pleite gegangen war, arbeitete er als Fernfahrer. Meine Mutter dagegen war der Kraftort in unserer Familie. Und sie vermittelte mit ihrem Engagement und dem enormen Fleiß auch uns Kindern, dass Arbeit wichtig ist und zum Leben dazu gehört.“ Seit seinem 9. Lebensjahr jobbte Sylvester Walch in einer Blumenhandlung und half im Geschäft der Mutter.

„Es war wohl vorgesehen, dass ich etwas Handwerkliches lernen sollte. Auch wenn in meinem Elternhaus kaum gelesen wurde und kein akademisches Klima herrschte, war ich von ungeheurem Wissensdrang erfüllt.“ Obwohl er und sein bester Freund damals durchaus Noten hatten, die einen Übergang zum Gymnasium leicht möglich gemacht hätten, war das in dem dörflichen Milieu nicht vorgesehen. „Über Umwege kam ich schließlich, durch die Unterstützung meiner Mutter, auf eine Hauptschule – nicht mit der heute so genannten Schulform zu vergleichen – nach Salzburg. Hier war eine höhere Bildung möglich.“

Ehemaliger Flüchtlingskamerad ist der erste von vielen Unterstützern auf dem Weg

Ein Bekannter der Mutter, der aus ihrer Heimat stammte, war mittlerweile am Kultusministerium beschäftigt. Dank seiner Intervention konnte Sylvester Walch schließlich

auf ein deutsches Gymnasium wechseln. „Er war ein guter Geist, der meinen Werdegang unterstützte. Auch ein Lehrer, der extra von Salzburg nach Berchtesgaden gereist war, um meine Mutter vom Besuch der höheren Schule zu überzeugen, gehörte dazu. Schließlich war es dann unser örtlicher Pfarrer, der mir regelmäßig Nachhilfe in Französisch und Englisch gab, um die Lücke zwischen Hauptschule und Gymnasium zu schließen.“ Nebenbei arbeitete Walch unter anderem in einer Landschaftsgärtnerei, half zuhause im Lebensmittelgeschäft, als Seilbahnschaffner und fuhr später mit einem 7,5-Tonner durch die Gegend Am Ende konnte er seinen Traum erfüllen und das Abitur machen. „Dann war der Weg vorgezeichnet. Von da an lief es sehr gut. Ich bekam immer wieder Unterstützung von Professoren beim Studium. Mit einem befreundeten Zahnarzt führte ich regelmäßig philosophische Gespräche und er war es auch, der mich in eine esoterische Gruppe einlud“, erinnert sich Walch. Die Frage, warum es solche Unterschiede, so krasse Gegensätze zwischen arm und reich auf der Erde gibt, trieb ihn immer



Promotion Salzburg 1979



Fuerteventura 1991 mit beiden Söhnen

um. „Ich wollte auch wissen, wie es Menschen mit den schlechteren Startbedingungen trotzdem schaffen, sich zu entfalten.“

Östliche Philosophie, Yoga und besondere Wahrnehmungen

Yoga, was damals noch nicht so weit verbreitet war wie heute und die Beschäftigung mit östlichen Philosophien versprachen Antworten auf seine Fragen. Und Sylvester Walch nahm Dinge wahr, die ihn nachdenklich machten: „Einmal war meine Freundin im Skiurlaub und sollte an einem Mittwoch zurückkommen. Damals gab es ja noch nicht so viele mobile Kommunikationsmöglichkeiten wie heute. Doch zwei Tage vorher sah ich sie vor meinem inneren Auge in den Bus steigen und wusste, dass sie schon Montag nach Hause kommen wird. Als ich dann als Einziger zum Abholen an der Bushaltestelle war, wunderte sie sich sehr.“ Ein anderes Mal spürte oder ahnte Walch, aus welchen der 100 Aufgaben, die sein Lehrer in einem Buch notiert hatte, die nächste Schulaufgabe bestehen würde. Weil er es rechtzeitig seinen Mitschülern verriet, war die Klasse bestens vorbereitet und schnitt besonders gut ab. Mit seinen Mitschülern probierte er Methoden aus und experimentierte, während sie am Bahnhof in Bad Reichenhall auf den Zug warteten.

Statt Esoterik-Gruppe lieber zum Studium nach Salzburg

Zu konservativ waren die Freunde, die Sylvester Walch in der esoterischen Gruppe seines Zahnarztes kennengelernt hatte ihm irgend-

wann. „Ich wollte mich lieber mehr der Wissenschaft widmen und begann, Psychologie, Psychiatrie, Psychopathologie und Philosophie zu studieren.“ An einem experimentellen Studiengang der Psychiatrie kann er teilnehmen, der diese Inhalte vermittelte, ohne dass man gleichzeitig Medizin studieren musste. Dann begann eine beeindruckende Karriere: „Als ich 23 oder 24 war, habe ich begonnen, Selbsterfahrungsgruppen zu besuchen und psychotherapeutische Ausbildungen zu machen. So bereitete ich mich schon sehr früh auf den klinischen Weg vor. Damals entstanden ja diese Methoden gerade. Das ließ mich auch nicht mehr los. Ich lernte Gestalttherapie und integrative Therapie. Schon vor meiner Promotion hatte ich eine freie Praxis und arbeitete als Lehrtherapeut.“ Auch privat ist das eine spannende Zeit für ihn: Nachdem er zunächst seinem Vater – der ihm einige Halbgeschwis-

ter beschert hatte – naheiferte und während des Studiums durchaus viele Beziehungen hatte, lernte er noch während der Zeit an der Uni seine Frau kennen und wurde Vater von zwei Söhnen. „Ich habe dann versucht, meinen Kindern all das, was ich zuhause vermisst hatte, mitzugeben. Mittlerweile sind beide erwachsen und erfolgreich, der eine Rechtsanwalt in Regensburg, der andere Unternehmer in Shanghai.“

Mit Anfang dreißig eine Klinik geleitet – Begegnung mit Stanislav Grof

Auf Einladung eines Chefarztes nahm er eine Stelle als Psychotherapeut in einer Psychiatrie an. Danach wurde Walch damit beauf-



Seminar mit Stan Grof 1986 USA



Vortrag in München 2009



Buchpräsentation 2011 in Puchberg Linz

trägt, ein psychotherapeutisches Krankenhaus mit 80 Patienten und 45 Angestellten aufzubauen. Insgesamt sechs Jahre leitete er dann diese Einrichtung. „1985 begegnete ich dem tschechischen Professor Stanislav Grof, der das holotrope Atmen entwickelt hatte und davor auch mit psychoaktiven Substanzen experimentierte. Dies war ein Wendepunkt in meinem Leben.“ Sylvester Walch probierte sehr viel aus und machte auch Erfahrungen mit veränderten Bewusstseinszuständen durch stoffliche Beeinflussung. Mit dem holotropen Atmen konnte man aber ähnliche Zustände herbeiführen“, so Sylvester Walch.

Eigene Ausbildung und ein persönlicher, ganzheitlicher Ansatz als Schlüssel

Ende der 80er Jahre verspürte Sylvester Walch dann die innere Aufgabe, eine eigene Ausbildung zu entwickeln. „Ich wollte die Erkenntnisse der klassischen Psychotherapie, der transpersonalen Psychologie – die die herkömmliche Wissenschaft mit altem Wissen und Weisheitslehren verbindet und meine Erkenntnisse aus veränderten Bewusstseinszuständen miteinander verknüpfen. In diesem Curriculum steht das holotrope Atmen im Mittelpunkt, um die eigene Selbstverwirklichung zu unterstützen und tiefe Einsichten über das Leben zu gewinnen.“ Das Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ entsteht in dieser Zeit. Und auch das ist wieder mit einer ungewöhnlichen Wahrnehmung verbunden: „Schon lange vorher,

während eines Aufenthalts in einem indischen Ashram, hatte ich das Cover dieses Buches vor meinem inneren Auge gesehen“, erinnert sich Sylvester Walch, „Damals hatte ich noch nicht einmal darüber nachgedacht, eines Tages ein Buch zu schreiben. Als es dann komplett fertig war, sagte ich dem Verlag, sie sollten es so gestalten wie sie meinten und kümmerte mich nicht mehr weiter darum. Als ich dann das fertige Werk in Händen hielt, fiel mir sofort dieses Bild von damals in Indien wieder ein. Und auch die noch folgenden Bücher ergaben sich so, als sei das alles vorgesehen. Wenn ich zurückblicke, habe ich den Eindruck, dass mein Leben sich ganz bewusst aus so vielen zueinander passenden Puzzleteilen zusammenfügte.“ Weitere Bücher „Vom Ego zum Selbst“ und „Die ganze Fülle deines Lebens“ folgten.

Was macht den Menschen aus? Antworten auf die eigenen Kindheitsfragen

„Was Menschsein heißt, hatte ich immer wissen wollen“, so Sylvester Walch, „bis heute kann ich so viel sagen: wir sind viel mehr, als wir von uns wissen. Und wir können dem Leben, so wie es sich vollzieht, vertrauen. Meine eigene Geschichte ist da auch ein gutes Beispiel. Mit schwierigen Anfängen ins Leben gestartet, hat sich letztendlich alles so ergeben, dass ich meinen eigenen Traum verwirklichen und leben konnte. Alles, was ich dafür tun musste, war, dem zu folgen, was mir gezeigt wird. Zulassen, was einem begegnet.“ Auch in Bezug auf die gerade um sich greifenden Erklärversuche der Vorgänge rund um die Pandemie, Stichwort: „Verschwörungstheorie“ hat Walch



Mit Stan Grof Wien 2013



Porträt im Büro 2016



Mit seiner Frau 2018

erhellende Erkenntnisse. „Der Wunsch nach einfachen Sinnerklärungen ist im Menschen angelegt. Dabei – wie schon Popper feststellte – unterscheiden wir uns zwar im Wissen, einen uns jedoch im Unwissen. Unsicherheit, das Gefühl, etwas nicht genau zu wissen, labilisiert uns. Wir sind innerlich durcheinander und sehnen uns nach Erklärungen. Das ist so ähnlich, wie wenn jemand sich das Leben nimmt und posthum die anderen nach Erklärungen dafür suchen. In weiten Teilen wird man immer im Bereich der Spekulation bleiben. Was dabei vergessen wird: Unsicherheit gehört zum Menschsein dazu. Dieses Gefühl ist auch wichtig für unsere innere Entwicklung. Ohne Unsicherheit würden wir immer in den Gewohnheiten verhaftet bleiben und würden uns nicht entwickeln.“

Unabhängigkeit durch holotropes Atmen – das letzte Buch wurde begonnen

Von anderen Bewegungen der Szene, von den Methoden der Kollegen, die auf Pilze oder andere Substanzen wie LSD zurück-

greifen, hält sich Sylvester Walch bewusst fern. „Tatsächlich gab es in der Richtung schon Anfragen von Klienten, doch ich möchte niemals vom Stillschweigen anderer abhängig sein. Ich möchte nicht außerhalb der Legalität arbeiten, um die Menschen unbestechlich begleiten zu können. Es ist eine ganz natürliche Form, wenn man veränderte Bewusstseinszustände durch dieses besondere, in Gruppen angeleitete Atmen erreicht. Zwar haben diese Substanzen womöglich einmal die Tür zu dieser Arbeit geöffnet, aber auf Dauer sollten wir mit dem arbeiten, was uns natürlicherweise zur Verfügung steht.“ Derzeit findet ein großer Teil seiner Arbeit online statt. Es gibt spirituelle Übungen auf seiner Website, er führt Online-Gruppen durch und er hat für die Coronazeit eine neue Methode, das vertikale Atmen, entwickelt. „Bis heute ist mir auch die Freude am wissenschaftlichen Arbeiten geblieben, die eigentlich schon während meiner Kindheit entstanden ist. Einfach, weil ich mir in diesem eher bildungsfernen Umfeld selbst meinen Lesestoff besorgen musste, hat sich diese Leidenschaft gebildet.“ Die kreative Auszeit während der Pandemie, wenn der normale Seminarbetrieb ruhen muss, nutzt Sylvester Walch dazu, ein neues Buch zu schreiben, in dem es um die Befreiung des

Selbst gehen soll. „Das könnte mein abschließendes Werk sein“, erläutert er, „hier werden alle Erkenntnisse und Erfahrungen der letzten vierzig Jahre mit einfließen.“ Immerhin gibt es einen Trost für seine Anhänger: zwar ist dieses Buch vielleicht tatsächlich sein letztes, die Seminare und die Arbeit an den Fragen rund ums Menschsein wird Sylvester Walch weiterführen, solange ihm das möglich ist.

Mehr Informationen über Sylvester Walch unter www.walchnet.de

