

Atmen ist Hingabe ans Leben

Prof. Ilse Middendorf ist eine der führenden ExpertInnen auf dem Gebiet der Atemarbeit und Begründerin der Methode „Der Erfahrbare Atem“. Text: Ilse Königstetter

Die lebenslange Beschäftigung mit dem Atem wurde ihr nahezu in die Wiege gelegt. „An einem heißen Sommertag hatte ich im Garten meiner Eltern ein für ein Kind sonderbares Erlebnis“, berichtet Ilse Middendorf über ihre erste inspirierende Erfahrung. „Ich streckte meine Arme in den Himmel, und es sprach in mir: Du mußt atmen.“ Obwohl die damals Zwölfjährige mit dieser „Botschaft“ nicht viel anfangen konnte und diese wieder in Vergessenheit geriet, zeigte sich später, daß sie ihr Leben nachhaltig beeinflusst hatte. Nach dem Abitur absolvierte die gebürtige Sächslerin eine Ausbildung als Gymnastiklehrerin und begann verstärkt, sich für tibetische Lehren, die indischen Veden und andere ganzheitliche Weltanschauungen zu interessieren. In den dreißiger Jahren ging Ilse Middendorf nach Berlin und gründete dort eine eigene Praxis mit den Schwerpunkten Ernährungsberatung, Atem- und Bewegungsarbeit. „Das war für die damalige Zeit ziemlich exotisch“, erinnert sie sich lächelnd an ihre beruflichen Anfänge. Obwohl sie als junge Selbständige tagsüber mit Arbeit eingedeckt war, hörte sie nicht auf zu suchen und sich weiterhin in vielen verschiedenen Disziplinen und Lehrweisen umzusehen.

DEN ATEM WAHRNEHMEN

Immer mehr reifte in Ilse Middendorf die Einsicht in die zentrale Rolle des Atems. Und zwar nicht des geführten Atems, der mit Willenseinsatz geholt und zu einem bestimmten Zweck eingesetzt wird, sondern des Erfahrbaren Atems, der nicht kontrolliert oder beeinflusst, sondern zunächst einfach nur wahrgenommen wird. „Ich lasse den Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“ ist der klassische Satz für Prof. Middendorfs Arbeit. Das klingt einfach und selbstverständlich, ist es aber zumeist nicht. Ilse Middendorf geht davon aus, daß jeder Mensch einen ganz individuellen Urrhythmus hat. Dieser ursprüngliche Lebensrhythmus ist häufig durch äußere Einflüsse oft schon in der Kindheit verändert. Eine der zentralen Beobachtungen der Middendorf-Lehre ist, daß der Atem spontan auf alle körperlichen, seelischen und geistigen Abläufe

wirkt und reagiert. Aus der individuellen Atmung läßt sich also erkennen, in welchem Zustand sich der Mensch befindet. Um rund und ganz zu werden, muß der Mensch wieder zu diesem ursprünglichen, gesunden Kern finden. Den Klienten auf diesem Weg behutsam beobachtend zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte anzuregen ist das Hauptanliegen des Erfahrbaren Atems. Wie tiefgreifend und wirkungsvoll diese Atemschule ist, konnte Ilse Middendorf in jahrzehntelanger Praxis in den verschiedensten Bereichen erproben. So arbeitete sie nicht nur zehn Jahre erfolgreich mit Stotterern, hyperaktiven, gehörgeschädigten und behinderten Kindern, sondern an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin auch mit Schauspielern und Sängern. 1964 gründete sie das Institut für Atemtherapie und Atemunterricht in Berlin, das heute von ihrem Sohn geleitet wird.

KRAFTVOLL BIS INS HOHE ALTER

Die sanfte, ganzheitliche und dennoch so komplexe Methode hat Schule gemacht. „1935 habe ich mit sieben Menschen zu arbeiten begonnen“, erzählt die Atempädagogin, „heute sind es viele Tausende in aller Welt.“ Obwohl die heute 90jährige Ilse Middendorf noch immer täglich viele Stunden mit Klienten verbringt und Schulungen hält, sieht sie das nicht mehr als Arbeit. „Die Atemarbeit ist mein Leben geworden“, sagt Frau Middendorf.

Für ihre Wirksamkeit ist die vitale Dame selbst die beste Werbung. Der bewußte Umgang mit dem eigenen Atem half ihr, auch schwierige Zeiten im Leben zu meistern und heute auch das Alter licht- und kraftvoller zu erleben, als das allgemein üblich ist. „Zwar läßt die vitale Kraft schon etwas nach, aber ansonsten bin ich eher erschrocken, wenn ich einmal keinen guten Zustand habe“, verrät die Atemexpertin, die sich über jeden Tag ihres Lebens freut. Aber durch das lange Training ist das Gleichgewicht mit drei, vier Atemzügen ohnehin wiederhergestellt. Möge das noch lange so bleiben.

Ausbildungen und Seminare nach Prof. Ilse Middendorfs Methode „Der Erfahrbare Atem“ in Österreich beim Institut für Atemlehre, Dipl.-Päd. Norbert Faller, Tel.: 01/876 12 55.

