

Berliner Zeitung, Ausgabe 220 vom 20.09.2005, S. 26

Lokales

## BerlinerLuft

### Ilse Middendorf ist eine der bekanntesten Atemtherapeutinnen der Welt. Sie lehrt auch mit 95 noch

Die zierliche Frau mit der hellblauen Jacke, der Perlenkette und den frisch gewellten Haaren serviert mit langsamen, doch energischen Bewegungen Tee - nur einschenken soll man sich lieber selbst. "Ich stand im Garten meiner Eltern", erinnert sie sich, "sollte jäten und arbeiten. Der Himmel war blau und die Sonne schien herrlich. Und ich streckte meine Arme nach oben und eine Stimme sagte zu mir: Du musst atmen!" So beginnen Märchen, die Großmütter erzählen. Ilse Middendorf bemerkt das leise Zweifeln ihres Gegenübers, lächelt und sagt: "Aber es war so!"

Die Berlinerin Ilse Middendorf ist so etwas wie die Grande Dame der Atemtherapie. Sie gehört zu den Visionärinnen, die nach dem Ersten Weltkrieg die Bedeutung von Atmung und Körperarbeit für den Menschen erkannten, systematisch erforschten und für Heilungszwecke einsetzten. Von den Atem- und Bewegungslehren, die dabei entstanden, ist der "erfahrbare Atem" nach Ilse Middendorf der bekannteste, eine Therapieform, die mittlerweile in ganz Europa praktiziert wird, sogar in San Francisco, wo einer ihrer Schüler 1992 das

"Ich bin Atem", sagt Ilse Middendorf und schafft es mit ihrer klangvollen, aber ruhigen Stimme den Worten das Pathos zu nehmen. Ihre Körperhaltung ist gerade, ihre Augen blicken konzentriert. Nur das Gehör hat nachgelassen. Doch hinter dem lächelnden Gesicht und der Gelassenheit ist immer noch ein starker Wille spürbar. Am Mittwoch wird Ilse Middendorf 95 Jahre alt und wirkt doch viele Jahre jünger.

1910 in Frankenberg bei Chemnitz geboren - der Vater Textilfabrikant, die Mutter Modeschöpferin - wächst Ilse in gutbürgerlichen Verhältnissen auf. Nach dem gemeinsamen Abendessen liest der Vater den Kindern vor, die Mutter strickt, danach wird frei diskutiert. Doch die Fortschrittlichkeit hat Grenzen: Die Tochter lernt Kochen und Hauswirtschaft, schon stehen Fabrikantensöhne als gute Partien vor der Tür, doch das vorgezeichnete Frauenleben behagt ihr nicht. Gegen den Willen der Eltern lässt sie sich mit 18 Jahren zur Gymnastiklehrerin ausbilden - damals eine avantgardistische Angelegenheit. Und die junge Lehrerin will weiter: Sie lernt am "Institut für Atem- und Nervenpflege" in Baden-Baden.

Was nun folgt, ist ein beeindruckend erfolgreiches Berufsleben, das weder durch Krieg noch Schicksalsschläge aufzuhalten ist. Mit Mitte 20 eröffnet sie in Berlin-Lichterfelde eine eigene Praxis, sie nimmt Unterricht bei dem Holländer Cornelis Veening, einem der Pioniere der Atemtherapie. 1940 heiratet sie den Organisten Jost Languth und bekommt einen Sohn.

Nur kurze Zeit später wird ihre Praxis bei einem Bombenangriff zerstört. Familiengeschichte wiederholt sich nicht: Während Ilse Middendorfs Vater aus dem Ersten Weltkrieg heil zurückkehrte und mit ihrer Mutter sogar noch ein Kind gezeugt hat, fällt ihr eigener Mann in Litauen. Zu Fuß, mit Handkarren und ihrem vierjährigen Sohn im Arm, kehrt die junge Witwe nach der Evakuierung in die Trümmerstadt Berlin zurück.

Als in ihrer Umgebung bekannt wird, dass sie sich der Atemtherapie widmet, steht bald eine Nachbarin mit heftigen Kopfschmerzen vor der Tür, die sich Heilung erhofft. "Am nächsten Tag hatte ich die erste Behandlung mit ihr, am übernächsten zwei neue Leute, und wieder acht Tage später schon eine kleine Gruppe. Und alles fand in einem einzigen Zimmer statt, wo man aß, arbeitete und schlief." Bald spricht die Therapeutin beim Berliner Senat vor, will Atem- und Bewegungsstunden in Kindergärten geben. Ihr Konzept überzeugt. Später kommt der Unterricht an Volkshochschulen dazu. Mit dem Fahrrad radelt sie nun Tag für Tag durch neun Berliner Bezirke.

Das Jahr 1965 wird zum Meilenstein im Leben von Ilse Middendorf. Inzwischen wieder verheiratet, gründet sie in Berlin-Schöneberg das "Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem". Mitten in der Stadt am ruhigen Viktoria-Luise-Platz erscheint das Haus wie eine Oase aus einer beschaulichen Zeit. Die Räume über dem Institut hat Ilse Middendorf als Privatwohnung gemietet.

Hier beim Tee erzählt sie begeistert vom "erfahrbaren Atem": "Jeder Mensch ist eine Individualität und der Atem ist genauso individuell wie zum Beispiel Ihr Gesicht und Ihre Gliedmaßen."

Einige Atemtherapien setzen den Atem gezielt ein, um bestimmte heilende Wirkung auf den Körper zu erreichen, der "erfahrbare Atem" nach Middendorf geht einen anderen Weg. Das Atmen soll bewusst erfahren werden, aber ohne dass er vom Willen oder Denken gesteuert wird. "Ich lasse meinen Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selber wieder kommt", erklärt Frau Middendorf den Kernsatz ihrer Lehre. Ilse Middendorf spricht leicht sächsisch, fast immer druckreif und nicht ohne Charisma. Beim Reden schließt sie öfter die Augen, weil das der Konzentration hilft: "Das Bewusstsein muss dann weniger verarbeiten."

Später führt die alte Dame, nachdem sie ihre Handtasche - farblich abgestimmt zu Hose und Pullover - geholt hat, nach unten in die Institutsräume, wo einst Prinzessin Viktoria Luise residierte. Im großen Gesprächsraum stehen weiße Plastikschalensessel mit lila Polstern, Ende der 60er-Jahre war das der letzte Schrei, heute ist es wieder modern. In einer Zwischentage steht der Flügel ihres ersten Mannes, auf dem eine Fotografie der Hausherrin thront. Ein bisschen Verehrung darf sein. Dann geht es hinunter in das eigentliche Herzstück des Instituts, einen weiträumigen Saal mit Deckengemälden, die von weißem Stuck umrahmt sind. Hier wird unter professioneller Anleitung geatmet - zumeist auf Holzhockern. Begeisterte Zuschauer

"Lebensfreude kommt durch den Atem, viel mehr als wenn ich ins KaDeWe gehe und mir ein T-Shirt kaufe", sagt die

## Berliner Luft / Ilse Middendorf ist eine der bekanntesten Atemtherapeutinnen der Welt. Sie lehrt auch mit ...

---

Atemexpertin und lacht wie ein Mädchen. Und dann: "Ich habe in meinem Leben nie etwas gewollt." Doch. Sie hat als Frau Karriere gemacht in einer Zeit, als die meisten das Wort Emanzipation noch nicht buchstabieren konnten. Und sie hat es geschafft, dass, wenn es um Atemtherapie geht, ihr Name am häufigsten fällt. Mehr als 450 Atemtherapeuten hat sie ausgebildet und viele begeisterte Anhänger gefunden.

Doch der Erfolg von Ilse Middendorf liegt nicht nur an ihrer herausragenden Arbeit, sondern auch am Willen und Durchsetzungsvermögen. Viele Atemtherapeuten sind eher nach innen gekehrt und wenig marketingbewusst. Ilse Middendorf scheute den Weg in die Öffentlichkeit hingegen nie. Legendär sind ihre Vorträge auf der Bühne der Berliner Urania, wo jedes Mal Hunderte von Armen hochflogen, um ihren Übungen zu folgen. Mit 61 Jahren noch wurde sie als Professorin an die Hochschule für Musik und Darstellende Künste berufen.

Vor einem Jahr hat sich Ilse Middendorf nun offiziell vom Institut verabschiedet. Aber was heißt verabschiedet. Sie gibt noch Stunden, ist präsent. "Man spürt, dass das Leben zurückgeht", sagt die Frau mit dem langen Atem, "und man muss sich dazu entwickeln: 'Ja' sagen zu können. Das ist kein Geschenk. Das muss man erarbeiten."

Die Urania, An der Urania 17, zeigt am Donnerstag, 20 Uhr, einen Film über Ilse Middendorf. Eintritt sechs Euro.

-----  
"Eine Stimme sagte mir: Du musst atmen!" Ilse Middendorf  
-----

Foto: Ilse Middendorf in ihrem Institut in Schöneberg. In den Räumen residierte einst die Kaisertochter Viktoria-Louise.

*Jürgen Bräunlein*


**Quelle:** Berliner Zeitung, Ausgabe 220 vom 20.09.2005, S. 26

**Dokumentnummer:** 105093326

### Dauerhafte Adresse des Dokuments:

[https://www.genios.de/document/BEZE\\_afafa43f24c1257edc498ed8b495dcba979584e2](https://www.genios.de/document/BEZE_afafa43f24c1257edc498ed8b495dcba979584e2)

Alle Rechte vorbehalten: (c) Berliner Verlag GmbH

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH