

# „Es ordnet sich alles im zuversichtlichen Abwarten ...“



Prof. Ilse Middendorf, Begründerin des Erfahrbaren Atems, geb. 1910, ist eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Arbeit mit dem Atem.

Sie erhielt während Ihrer Tätigkeit an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Berlin eine Professur. Ilse Middendorf ist die Begründerin der Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“. Das Institut für Atemtherapie und Atemunterricht wurde von ihr 1965 in Berlin gegründet. Es wird heute mit dem Namen „Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem“ von Helge Langguth weitergeführt. Ilse Middendorf ist Ehrenvorsitzende der Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen-/pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V. (BEAM). [www.atem-beam.de](http://www.atem-beam.de)

R: Fangen wir ganz von vorne an.  
Wir werden ja geboren mit einem Vollatem.

M: Nein. Die Atmung baut sich erst aus in sage und schreibe 4 Jahren. So lange ist sie im Wachstum.

R: Und dann passiert ja im Laufe des Lebens einiges, was den Atem wieder kleiner werden lässt, einschränkt oder den Vollatem verhindert.

M: Der Atem ist das sensibelste Geschehen in uns Menschen. Er hat insofern eine Besonderheit, als er ebenso unbewusst verlaufen kann wie in vielen Formen des Bewusstseins. Es ist also kein Wunder, als Du in Berlin meine Atemkurse besuchtest, dass Du dabei Veränderungen empfunden hast. Der Atem ist ja nicht nur mechanisch und er ist auch nicht nur unbewusst. Atem trägt in sich drei Qualitäten, die sich gegenseitig sehr beeinflussen.

Da ist der unbewusste Atem, der allen Menschen vom ersten bis zum letzten Moment des Lebens gegeben ist. Dann können wir durch willentlichen Einsatz atmen und dann haben wir einen Atem, den wir den Erfahrbaren Atem nennen. Dieser Atem stellt eine Erfahrung dar, eine Wahrnehmung.

Das Wahrnehmen ist bedeutend und wichtig. *Wahr-Nehmen*

Wenn ich wahrnehme, dass ich eine Atembewegung habe, entsteht Empfindung. Das Wahrnehmen ent-wächst schon der Tiefe des Daseins. Sie entsteht durch Anwesenheit und lässt uns erkennen, dass wir empfinden. Wir haben auch eine dritte Komponente, die das Erfahrene völlig frei gibt. Das ist die so genannte Pause, die wir von unserem täglichen Atmen kennen.

Solange wir nicht empfindungsfähig sind, ist unsere persönliche Entwicklung noch im Beginn. Der Körper wird sehr oft als Gegenstand behandelt, auch heute noch, genau wie vor 1000 Jahren. Das Patriarchat ist dem Matriarchat nachfolgend und sagt etwas völlig anderes aus. Das Patriarchat muss bilden, es muss ordnen und es muss gestalten. Man sieht es an den Kirchen, der bildenden Kunst, der Kultur des Mittelalters. Es ist dem Ausatem zugeordnet. Seine positive Seite gestaltet *atmend* wirklich und bringt dem Menschen den *Tonus*, die Grundspannung. Seine negative Seite artet in Tun und Machen aus und lässt den Menschen keine „Pause“, die unabdingbar zum atmen gehört.

Der Einatem ist das schlechthin Unbewusste und wird uns bewusst durch unsere Hingabe, indem wir uns öffnen, indem wir sagen – Danke, dass ich leben darf.

Einatem macht mich weit und diese Weite breitet sich horizontal aus, sodass wir Raum empfinden können. Wir spüren Fülle, eine Fülle für den Menschen, der den Atem empfängt. Diese Raumkraft wird immer *neu gebildet*, gestaltet sich im Ausatem und gibt dann alles frei, was ich bekommen und was ich getan habe. In diesem Zustand kann ich erleben, dass *Ich es bin*, die atmet.

Dieser Zustand ist es auch, der mich den neuen Atemimpuls erleben lässt. Der Atemimpuls ist wie eine Neugeburt. Wenn ich dem Atem zugewandt bin, kann ich das in jedem einzelnen Atemzug erleben. Dadurch entsteht *Gegenwart*, denn ich spüre deutlich, wenn der Atem kommt oder geht. Es war nicht vorher und es ist nicht zukünftig, mein Einatem ist Jetzt, mein Ausatem ist Jetzt und meine Ruhe nach dem Ausatem ist Jetzt. Hier möchte ich unsere schöne Formel erwähnen:

*„Ich lasse meinen Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wieder kommt.“*

Wenn sich ein Mensch seinem Atem zuwendet, kommt es sehr darauf an, ob er es aus dem mentalen, gewohnten Denken entstehen lässt. Das geschieht allzu oft in unserer Zeit und macht uns eng und eifrig und überarbeitet, sodass wir von den Dingen bestimmt werden und nicht selbst ein atmendes Leben führen können. Wir sind sehr gefährdet, dass wir uns selber zerspalten und sehr viele Menschen sind ja auch krank davon. Hier kommt das Partnerschaftliche im Atem sehr zum Ausdruck. Wenn wir Erfahrungen sammeln, die durch die Hingabe an den Leib entsteht, breitet sich Harmonie aus und die Kraft der Stille trägt uns. Dieser „körperliche Gedanke“ ist die Hingabe an den Leib und der Leib fängt an zu denken, das heißt also, die *Kreativität* ist entstanden und wir schöpfen aus einer Quelle, die wir vorher noch nicht kannten. Wir spüren das Wesentliche des Geschehens und erleben die Berührung zwischen dem Unnennbaren und mir.

R: Da hast Du ja jetzt den ganz großen Bogen skizziert.

Die Leser unserer Zeitung haben mit Atem noch gar nichts zu tun gehabt, es ist kein Fachpublikum. Wie können wir hier eine Anfängserfahrung vermitteln?

M: Wir gehen einfach praktisch um mit dem Atem, dass wir gut sitzen, dass wir erstmal unseren Körper in eine Aufrichtung bringen, dass wir einen optimalen Atem haben und dass wir den optimalen Atem spüren können. Und das kommt dadurch, dass wir abwarten, was der Körper eigentlich tut.

Wir legen die Hand auf den Bauch, in der Mitte und spüren, was da passiert.

Wenn ich einatme, werde ich weit. Wenn ich ausatme, werde ich schmal. Wir können zum Beispiel die Hände vor uns in den Raum legen, können die Hände dehnen und dann lassen wir wieder los. Dehnen und loslassen. Bitte tun Sie das mit. Und jetzt wollen wir sehen, wann muss ich eigentlich *ausatmen*? Wenn ich durch die Lippen blase, habe ich Ausatem.

Wenn ich meine Hände dehne, habe ich dann Ein- oder Ausatem? Das werde ich oft gefragt.

Das wollen wir probieren. Das Erste wäre, dass wir spüren, der Atem kommt und geht von selber. Diese Arbeit am Atem zu verwirklichen dauert manchmal Tage, aber es gibt auch Wochen und gar noch längere Zeiträume, bis wir unsere Aktivität so weit abbauen können, dass wir den Mut haben, uns in die Stille einzulassen.

Nun dehnen wir uns überzeugend und angenehm die Arme, die Beine, den Rücken und schließlich den

ganzen Körper im Sitzen und im Stehen. Nebenbei spüren wir, dass wir zwei festere Stellen im Sitz bemerken. Das sind unsere Sitzknochen, durch die wir, wenn wir uns auf den höchsten Punkt setzen, ganz und gar aufgerichtet werden.

R: Die Menschen fragen mich oft, wozu ist denn die Atemarbeit gut?

M: Atem ist das Lebenselixier an sich, so wie Indien das Prana hat und China das Qui haben wir die Lebenskraft, den immerwährenden notwendigen Sauerstoff, den wir für unseren Kreislauf und für die Gesundheit eines jeden Organs, der Arterien, der Knochen, der Haut benötigen. Die bisherigen Mitteilungen gehören in eine erste Stunde.

R: Was ist Atem?

M: Zunächst spüren wir, dass er uns bewegt. Und wenn die Luft, in der wir leben, in uns eindringt, wird sie unser Atem. Jede Zelle wird von ihm ernährt.

R: Eine Frage, die mir sehr wichtig erscheint, ist: Was bedeutet der Atem für Künstler und für die Kunst.

M: Das ist eine gute Frage. Wenn wir dann soweit sind, dass wir den Atem von selbst kommen lassen können, ist das Wichtigste für jeden Künstler, dass die Intuition geweckt wird. Und wenn der Leib die Bewirkung spürt, dann hat er eine Stimme, die sich in der Intuition ausdrückt.

Ich habe den Atem „Der Erfahrbare Atem“ genannt, weil wir erfahren müssen, wie wir der Intuition näher kommen. Je geklärt das Leibliche ist, desto intensiver sind wir mit den umfassenden Möglichkeiten des Lebens verbunden. Wir erleben *leibhaftige* Erfahrungen. Natürlich ist es notwendig, dass wir auch wissenschaftlich gut fundiert sind, wie das Gehirn reagiert und die gesamte Materie, in der wir leben, wenn wir bewusster atmen. Aber das Wichtigste ist, dass ich den Weg zu mir selber, zu meinem eigenen Rhythmus finde. Jeder hat seinen *eigenen Atemrhythmus* und wenn ich Künstler bin, muss ich in meinem eigenen Atemrhythmus zu Hause sein. Das ist die Quelle für immer neue Einfälle, weil in ihrem eigenen Atem das Schöpferische liegt. Der eigene Atem, der aus dem Unbewussten kommt und über die Intuition uns trifft, ist angefüllt mit Möglichkeiten, die wir vom Denken allein nicht finden können. Z.B. hat es bei einer Krankheit keinen Sinn, sich gesund atmen zu wollen, sondern wir müssen *loslassen*. Der Atem reduziert sich auf ein Minimum nach einer Krankheit und wächst von dort aus in eine neue Kraft.

R: Wie geht man in Lebenskrisen mit dem Atem um?

M: Immer wieder, in dem man *los lässt* und zwar an der unbewussten Nahtstelle zwischen Tun und Lassen. Es ist Balance!  
M: Der Künstler muss zurückfinden zu seinem Eigenen, damit er schöpferisch bleibt und nichts nachahmt. Er muss immer wieder neu anfangen wie zum Beispiel jeder Atemzug eine Gegenwart ist. Jetzt. Du kannst nicht sagen ich hatte ihn gestern oder habe ihn morgen. Jetzt. Er dringt ein und geht weg. Das Erspüren des geheimen Punktes, der einmalig ist, ist das tragende Element der Situationen, wenn wir Zustände ändern müssen oder wollen.

R: Wir sind ja in unserem Beruf sehr oft gefährdet durch Drogen jeder Art. Da müssen wir etwas entgegensetzen, damit das nicht geschieht.

M: Wer zu Drogen greift, kann nicht warten. Er will schon *haben* und er will nicht *den Weg* gehen. Wenn wir den Weg des Atmens gehen, haben wir keine Drogen nötig. Genau wie wir z.B. keine Übertragung haben, weil der Atem der Dritte im Bunde ist.

*Das Männliche. Das Weibliche.*

Und die beiden stehen sich gegenüber und tauschen sich aus. So entsteht Harmonie, die mehr und mehr mit Übereinstimmung gefüllt ist, sodass man ganz nebenbei und leise fragen könnte, vielleicht wächst hier Liebe. Liebe ist nicht nur eine Sache des Herzens, sie ist auch eine Sache der Mitte und Atem bringt zusätzliche Kraft. Da haben wir zum Beispiel den Spannungsatem und die Fliehkraft, das Fliehen des Atmens, das Fliehen in die Weite. Die Spannung stellt sich dagegen. Es entwickelt sich ein unendlich vielfältiges Weben mit der Einheit in der Mitte oder mit der Vielheit in der Einheit.

R: Noch eine Frage, die mich als Künstler beschäftigt: Wohin die Kunst geht? Oder anders gefragt: Was könntest Du Dir vorstellen, wo sie hingehet?

M: Es wird mehr und mehr klar, dass wir lassen müssen, das wir gelassen werden, dass wir ergründen müssen, was Stille ist. Das wissen wir Europäer gar nicht, was Stille ist. Wenn man ein bisschen still wird, merkt man, das muss viel, viel tiefer werden und der künstlerische Mensch wird die Tiefe ergründen. Er wird nicht das Viele ergründen. Das ist schon da. Die Vielheit ist kaum noch anzureichern, sondern die Tiefe davon. Die Tiefe muss angereichert werden. Das fehlt. Und die Gefahr, dass wir uns spalten ist jetzt richtig groß. Entweder wir gehen daran zu Grunde, dass wir uns gegenseitig umbringen, oder wir haben soviel Einsicht, dass es Rettung gibt. Aber ich habe den Eindruck, dass das nicht von uns ausgeht, sondern dass es viel größere Ausmaße hat. Zum Beispiel der Klimawechsel. Das unter Umständen innerhalb der Galaxien noch mal viele Veränderungen entstehen. Es gibt ja das unendliche Universum, das wir nicht fassen können und insofern steht uns nur das Tieferwerden zur Verfügung. Das wäre meine Antwort darauf.

aR: Mit dem Erfahrbaren Atem ist ja etwas zutiefst Religiöses verbunden.

M: Ja, wir können nicht ohne Religion, ohne Rückbindung sein. Das ist allzu bekannt und es zerbrechen sich bis heute immer wieder die Intelligentesten die Köpfe und die Herzen, um eine Antwort zu finden. Ob wir es ablehnen oder ob wir es positiv betrachten, wir sind auf alle Fälle damit beschäftigt. Unser Atem führt direkt in die Problematik.

R: Kannst Du das kurz erläutern?

M: Wenn wir den Einatem empfangen, werden wir weit. Und die Kraft will nach draußen an die Körperwände, von den Fußsohlen bis zum Kopf, total. Und dann kommt die andere Kraft, die *dagegen drückt*. Sie will zur Mitte. Das Einatmen und das Ausatmen geschieht mit einer Doppelkraft. Die eine schafft Mitte, zentriert. Die andere öffnet und macht weit. Das Öffnen und die Gegenspannung sind unendlich. Das ganze Leben ist darin enthalten.

R: Es ist eine wunderbare Erfahrung, wenn man durch die Stürme des Lebens bewegt wird, aber nicht aus der Balance gerät, nicht entwurzelt wird. Das ist eine hohe Kunst.

M: Man kann von Atmen eigentlich nur sprechen, wenn man unerbittlich auf die Atembewegung hinweist.

R: Ich bemerke, dass gerade im Theater eine große Hilflosigkeit ist, weil ja das Theater vielleicht die männlichste, Kunstgattung ist. Und die am meisten mit dem profanen, dem täglichen Leben zu tun hat. Und seinen Konflikten.

M: Ja, aber das profane Leben müsste nun mit wirklichem Leben gefüllt werden. Also es müsste nun *Inhalt* bekommen. Das männliche Wesen hat für Form und Gestaltung gesorgt, aber wenig für Inhalt. Der Inhalt ist mehr weiblich. Die Weiblichkeit muss bewusst werden, was sie ist. Ich muss sagen können „Ich bin“. Und das kann ich erst, wenn mein Körper mit dabei ist. Du siehst, ich kann nicht ohne den Griff zum Leib antworten. Ich kann gar nicht anders antworten. Mache eine Dehnung und dann hast Du es. Das habe ich zum ersten Mal gemacht in einer Gesellschaft, in der mehrere Ärzte eingeladen waren, weil sie sich für Atem interessierten. Wir saßen gerade bei der Suppe und sie fragten sehr viel während dieser Zeit. Dann habe ich gesagt, sie müssen leider noch mal ihre Bestecke hinlegen, wir müssen jetzt einen viertel Meter nach hinten rücken und unsere Hände aufliegen und das auch durchführen. Und siehe – dann sagte die Mehrzahl: Ach – das ist es! Ja. Das war ein großer Moment. Und seit der Zeit setze ich das immer ein. Da war ich 50 damals. Jetzt bin ich 40 Jahre älter, mehr, fast 50. Das ist nicht *mehr* geworden, das ist *tiefer* geworden. Du siehst es ja an meinen Vorträgen.

R: Was würdest Du Dir wünschen für die nächsten Generationen?

M: Wir haben viel zu tun. Das füllt wieder ein Jahrtausend und dann kommt das nächste. Die Mutter, die Lebensgefährtin von Sri Aurobindo sagte, dass die neue Gestaltung des Lebens schon da ist. Dass wir sie aber nicht erkennen können, weil wir erst den ganzen Körper empfindungsbewusst machen müssen. Und diese Gestaltung geht ganz in die menschliche Materie. Sie verspricht eine lichte, durchlässige Materie.

R: Wir müssen ja gegen diese Veräußerlichung, gegen diesen Körperwahn, der herrscht, etwas entgegensetzen. Das ist ja ein männlicher Zugriff auf den Körper. Dass er stark ist. Aber dieser Sportwahn z.B. irritiert mich sehr.

M: Ich bin auch sehr stark auf dem Weg über den Körper. Deshalb wäre der Ausgleich eben die Erfahrung des Weiblichen.

R: Bewegung anders zu verstehen?

M: Da ist eine gewisse Unterschiedlichkeit. Ich habe eine Unmittelbarkeit zum Göttlichen und an dieser Stelle stehe ich. Ich möchte direkt sein. Und wenn ich noch so klein bin. Ich bin gleichzeitig überzeugt alles zu sein. Muss man sich nur immer mehr daran gewöhnen. (lacht)

R: Du hast mal einen schönen Satz gesagt: Es ordnet sich alles im zuversichtlichen Abwarten.

M: Ja. Ja so ist das. Genau das. Das Urvertrauen. Das ist das Urvertrauen. Und das habe ich vermittelt bekommen durch meine Mutter, durch ihre Person. Sie führte in unserer Familie die Regie, war aber in gleicherweise ganz anpassungsfähig an meinen Vater, der seine eigenen Wünsche hatte.

R: Das ist ein Geschenk.

M: Das ist ein wunderbarer Fall.

R: Darf ich diesen Satz: Es ordnet sich alles..... als Überschrift verwenden?

M: Sehr gern. Da steckt alles drin.

R: Da steckt das Aktive drin, Zuversicht, und das Empfangende, das Abwarten. Und das ist ja wieder das Thema der Balance.

M: Innerhalb des Atems müssen wir die Kraftqualitäten unterscheiden. Die *Fülle* ist mit *Hingabe* gefüllt. Das ist der Einatem. Den kann man nicht anders machen als mit Hingabe. Der *Ausatem* ist immer *Gestaltung*, ob man will oder nicht. Und dem zufolge muss man ICH sagen. Man kann nicht ohne ICH gestalten, auch nichts ordnen. Ich muss also im Ausatmen ordnen und gestalten. Und in der *Ruhepause* muss ich *alles aufgeben*, alles hingeben, alles *frei* geben. Freigeben ist das Schwierigste im ganzen Leben. Das Freigeben ist das absolute Vertrauen und das absolute Können, das ist die Mitte und die Weite zugleich.

R: Das Nichts und das Alles!

M: Ja. Z.B. Neulich habe ich mit einer Anfängerklasse im Schauspiel Übungen aus dem unteren Raum gemacht. Das gibt Vitalität. Zuerst wird die Vitalität gestärkt, dass auch wirklich Kraft von unten kommt. Sonst wird die Stimme fest und drückt. Sie darf aber nicht drücken, sondern sie muss klingen. Und das Klingen, der Klang kommt aus der Vitalität. Auch geht ohne Körper keine Vitalität.

R: Und dieses ICH ist ja nicht so ein egoistisches ICH, sondern ein SELBST, das ist ja das Zusammenführen der beiden Kräfte. Des Körperlichen, der Materie und dem Geistig.seelischen

M: Das ist eigentlich unser Lebensweg, unsere Entwicklung. Im Grunde genommen sind wir auf dieser Erde, um uns zu entwickeln. Aber es geht nicht um den Menschen, es geht, im Sinne Sri Aurobindos, um die Erde. Die Erde muss geteet werden und zwar durch das Vitale, das Geistige und das Seelische. Die Seele atmet. Die Seele hat als Mitte im Atem. Sie muss den Körper dabei haben. Wenn sie nur lebt aus dem Herzen, ist es ein unsäglicher Schmerz, wie im Christentum. Sie hängen sich das Leiden an die Wand. Und das ist natürlich keine Lösung. Lösung ist in der Mitte. Gleichzeitig weit, gleichzeitig in der Mitte.

R: Die Senkrechte und die Waagerechte.

M: Ja. Die Kreuzung davon ist die Mitte. Ja. Und stetig neu. Jetzt. Jetzt (lacht) Ja. Jetzt.

R: Der Unterschied zwischen Haben und Sein.

M: Ja. Genau. Sein ist das Kommende. Der Weg führt zum Sein. Wenn wir im Sein sind, werden wir merken, wie wir uns verändert haben.

R: Ich versuche mir immer eine Gesellschaft vorzustellen, wo die Menschen *mehr im Sein* sind. Ist sehr schwierig.

M: Nicht nur „mehr im Sein“, sondern dass sie im Sein *sind*. Ich habe ja den Eindruck, dass alles Bestehende anfängt, sich zu verflüssigen. Es wird alles eingeebnet. Es kommt aber noch nichts Neues.

R: Ja. Weil die Kriterien verloren gehen. Wir haben keine Maßstäbe. Keine wirkliche Vorstellung davon.

M: Eure Theaterpädagogische Arbeit interessiert mich.

R: Wir machen viel theaterpädagogische Arbeit, wir gehen an Schulen und arbeiten mit Schülern. Dass sich die Schüler ein wenig mehr öffnen, mutiger werden. Sich zu sich selber bekennen.

M: Früher wurde immer abgelehnt. Nein nicht so, sondern so! Während meiner Zeit an der Hochschule der Künste in Berlin. Und dann mussten die Studenten ihren geschätzten, schönen künstlerischen Pfad verlassen und nach 6 Wochen versuchten sie nicht mehr, Eigenes zu bringen. Ich bedauerte sehr, wie da das Lebendige abgetötet wurde.

R: Das ist die Schwierigkeit in einer Schule. Wir versuchen da offener zu sein.

M: Ich wurde damals sehr belacht, mit meinem Erfahrbaren Atem.

R: Warum?

M: Weil er in seiner Bedeutung nicht erfasst wurde. Der Erfahrbare Atem ist reine Erfahrung und kann mental nicht erklärt werden.

R: Aber Du hast ja immerhin 10 Jahre Schauspielstudenten unterrichtet.

M: Ja. Und doch dominiert bis heute die mentale Seite. Und Erfahrung ist etwas so Eigentümliches, zu der sich die Menschen sehr zögernd entschließen.



R: Ich glaube, die Musik hat es leichter, die Menschen zu erreichen. In ihrer Tiefe.

M: Ja, wir haben von der weiblichen Bewusstwerdung sehr viel zu erwarten. Da ist die Musik, da sind die Farben und da sind viele Möglichkeiten, die wir noch gar nicht erahnen, die wir als Erweiterung in Zukunft erwarten dürfen, wenn wir den Mut haben zu *Sein*.

Aus allem, was wir heute miteinander gesprochen haben, geht hervor, dass wir ohne Atem nicht leben können. Atem ist die reine, tief verwurzelte Kraft, ob sie nun ganz unbewusst ist oder sogar willentlich eingesetzt wird oder ob sie als Erfahrbarer Atem das Weibliche besonders fördert. Atem ist die Kraft, die uns nie verlässt. Je mehr wir seiner empfindungsbewusst werden, desto lebendiger wird unser Leben.

R: Ilse ich danke Dir sehr.

M: Ich danke Dir auch.

Das Gespräch führte Ralf Rainer Reimann mit Ilse Middendorf im Mai 08 in Berlin.

Kontakt zu den Ausbildungsinstituten von Ilse Middendorf und zu Pädagogen des Erfahrbaren Atems finden Sie im Internet unter [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de).