

## Interview

### Wer falsch atmet, arbeitet schlechter

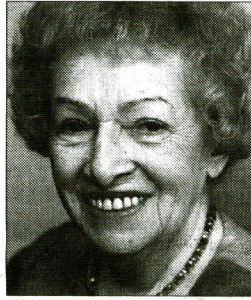
Ob Stress, Kreativitätsblockaden oder körperliche Beschwerden: Das beste Mittel gegen die Folgen des zunehmenden Leistungsdrucks im Arbeitsalltag ist für Ilse Middendorf bewusstes Atmen. Bereits in den zwanziger Jahren begann die heute 97-Jährige ihre Lehre vom „Erfahrbaren Atem“ zu entwickeln. 1965 gründete sie in Berlin ihr eigenes Institut und unterrichtete als Professorin an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst. Noch heute hält Middendorf Vorträge und gibt Kurse.

**SZ:** Was passiert mit der Atmung, wenn man ständig unter Druck ist?

**Middendorf:** Man atmet flacher und unregelmäßig oder hält unwillkürlich die Luft an. Den meisten ist das gar nicht bewusst. Wird aber durch die flache Atmung die Lunge nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt, reagiert der gesamte Organismus: Man ermüdet schneller, schläft schlechter, wird anfälliger für Rückenschmerzen oder Migräne. Und nicht zuletzt leidet die Stimme: Wie oft höre ich zum Beispiel von Lehrern oder Beratern, dass sie ständig heiser sind.

**SZ:** Wie lange dauert es, Ihre Technik des „Erfahrbaren Atems“ zu erlernen?

**Middendorf:** Es ist keine Technik, die man erlernt. Es geht darum, den normalerweise unbewussten, unwillkürlichen Atem wahrzunehmen, ihn zu spüren, ohne ihn verändern zu wollen. Manche brauchen ein paar Stunden, andere Jahre. Neulingen sage ich immer: „Dehnen Sie mal Ihre Hände.“ Dann merken sie, dass sie mit der Dehnbewegung unwillkürlich einatmen und beim Loslassen wieder ausatmen. Das ist bereits der Atem, den ich meine. Denn wenn ich mich zu einer Stelle meines Körpers hin sammle, empfinde ich gleichzeitig und nehme wahr, dass ich atme.



Ilse Middendorf

Foto: privat

**SZ:** ... und lassen den Atem kommen, wie Sie sagen.

**Middendorf:** Ja. Wenn ich warte, bis der Atem von alleine kommt, hat er eine ursprüngliche Kraft. Dann macht er mich innerlich weit. Und aus dieser

Weite entsteht der Ausatem, dann die Ruhe. Wer diese drei Phasen kennenlernt, ist bereits in einer anderen Lebensform: Man kann warten. Und man hat einen Stoff in sich, der einen trägt.

**SZ:** Sie sagen, die Ruhe nach dem Ausatmen sei besonders wichtig. Warum?

**Middendorf:** In dieser Phase lasse ich los, ich gebe etwas frei und überlasse es etwas Größerem. Es sind schöpferische Momente, in denen ich etwas empfangen kann: Zuversicht, Lebensfreude, Inspiration, Selbstbewusstsein. Ich erfahre mich selbst, indem ich loslasse.

**SZ:** Heute ist das Tun gefragt, nicht das Lassen, vor allem im Berufsleben.

**Middendorf:** Bevor wir etwas tun, sollten wir wissen, was wir wirklich wollen und wo unsere Grenzen sind. Der Atem hilft dabei. Wenn die drei Einheiten Einatmen, Ausatmen, Atemruhe in ihrer Qualität und in ihrer Zeit ausgeglichen sind, entsteht ein Rhythmus, der mich beruhigt und trägt. Der Atem schafft ein Gleichgewicht in mir. Deswegen komme ich auch auf Lösungen und neue Ideen.

**SZ:** Warum haben die Unternehmen das Thema noch nicht entdeckt?

**Middendorf:** Weil man immer noch glaubt, es käme nur auf schnelles Denken und ein hohes Arbeitstempo an. Und weil jeder Angst hat: Wenn ich meine introvertierte Seite mehr zulasse, fehlt mir der Biss und ich bin nicht mehr so erfolgreich.

**SZ:** Ist diese Angst nicht berechtigt?

**Middendorf:** Das Gegenteil ist der Fall: Sie würden souveräner, hätten weniger Stress und mehr Lebensqualität – und könnten dadurch sogar erfolgreicher sein. Mein eigenes Leben war voller Arbeit und ich habe auch sehr gut verdient – ohne dass ich danach gefragt oder darum gekämpft hätte.

Interview: Ingrid Ostlender