



Prof. Ilse Middendorf, geb. 1910, ist seit 60 Jahren auf dem Gebiet der Atemarbeit tätig und begründete die Lehre des „Erfahrbaren Atem“. Nach Ausbildungen in Gymnastik, Tanz und verschiedenen Formen der Leibestherapie arbeitete sie mit Cornelis Veening. Sie ist Gründerin des ehemaligen Instituts für Atemtherapie und Atempädagogik, das heute als „Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem“ (Berlin und Beerfelden/Odenwald) bekannt ist. Sie erhielt an der Hochschule der Künste Berlin eine Professur und arbeitete an vielen Institutionen im In- und Ausland.

Kontakt:
middendorf.atem
@t-online.de
www.erfahrbarer-
atem.de

Ein Leben für den Atem

Im Gespräch mit Prof. Ilse Middendorf,
Begründerin des „Erfahrbaren Atems“

Seit der Gründung ihres Institutes 1965 ist Ilse Middendorf am Victoria-Luise-Platz in Berlin ansässig. Als ich ihr am Telefon sagte, dass ich sie gerne zum Thema „Erfahrbarer Atem“ interviewen würde, ist die 94-Jährige sehr aufgeschlossen. So verabredeten wir uns an einem Sommertag um 15 Uhr. Die „Grande Dame der Atemtherapie“ kommt mir im Hof entgegen. Sie ist kleiner, als ich dachte, sehr zierlich und hat – wie wohl die meisten erfahrenen AtmerInnen – feine, anmutige Bewegungen. Im ersten Augenblick kam es mir so vor, als hätte ich eine ehemalige Tänzerin vor mir. Sie begrüßt mich herzlich und ich bin angetan von ihrer vornehmen und doch sehr natürlichen Art.

Für unser Gespräch führt mich Ilse Middendorf in ihre Wohnung, dort gibt es Tee und Gebäck. „Gestern habe ich mir noch einmal Ihre Zeitungen angesehen. Sehr schön, was Sie da schreiben“, sagt sie und lächelt mich an.

Wir setzen uns und ich lasse die Atmosphäre auf mich wirken. Es sind angenehme Räume, liebevoll eingerichtet und einige Accessoires erinnern an Auslandsreisen. Hier lebt also die Frau, die sich und ihrem Lebensthema immer treu geblieben ist. Bei den Vorbereitungen zu diesem Gespräch war mir aufgefallen, dass es von Ilse Middendorf nur wenig Biografisches gibt, so frage ich sie, wie sie eigentlich auf die Bedeutung des Atems gekommen ist. Sie erzählt von ihrer Jugend, dem Aufwachsen in der elterlichen Familie, die sehr für Naturheilkunde aufgeschlossen war. Aus ihrer frühesten Kindheit weiß sie noch, dass immer ein älterer Herr ins Haus kam, sehr freundlich, sehr milde, und der Familie Wickel machte, Fußbäder und dergleichen mehr. Die Familie musste das dann wiederholen, um sich im Bedarfsfalle selbst helfen zu können. Und eines Tages stand sie im Garten ihrer Eltern und sollte eigentlich Unkraut jäten. Es war ein schöner Sommertag und sie erfreute sich des Lebens, als eine innere Stimme zu ihr sagte: „Du musst atmen!“ Das elfjährige Mädchen erschrak etwas, denn sie hatte noch nie zuvor eine Stimme aus ihrem Inneren heraus wahrgenom-

men. Sie setzte sich eine Weile hin und sann darüber nach, was das wohl gerade gewesen sein mochte. Dann erzählte sie dieses Erlebnis ihren Eltern, doch die meinten nur: „Hast du schon deine Schularbeiten gemacht?“ Auch sie dachte dann nicht mehr darüber nach, doch in den weiteren Jahren ihres Lebens verdankte sie es vor allem diesen Eingebungen, dass sie die wesentlichen Elemente zur Erlernung des „Erfahrbaren Atems“ mitteilen konnte.

In dem kleinen Ort Frankenberg (Sachsen), in dem Ilse Middendorf damals aufwuchs, war eine Dame zugezogen: Eine der ersten Gymnastiklehrerinnen, die es in jener Zeit überhaupt gab. Sie arbeitete nach Menzler. Es war ungewöhnlich für eine Tochter „aus gutem Hause“, den beruflichen Weg zu wählen, und drückt die emanzipatorische Bewegung von damals aus. Die kleine Ilse durfte bei ihr Unterricht nehmen – und war begeistert. Das war die erste Begegnung mit Gymnastik, die ja auch den Atem beinhaltete.

Nach der Schule kam Ilse Middendorf erst einmal für ein Jahr zu Freunden ihrer Eltern, die ein größeres Haus führten, in dem die junge Frau viel lernte. In diesem Haus ging eine Dame ein und aus, die die ganze Familie pflegte. Sie machte Gymnastik mit ihnen und besondere Massagen. Das imponierte der jungen Ilse mächtig. Genaue berufliche Pläne hatte sie eigentlich noch keine. Tanzen hätte sie sich vorstellen können, doch das war von ihren Eltern nicht beachtet worden. So hat sie schließlich die gleiche Ausbildung begonnen, die jene Gymnastiklehrerin der befreundeten Familie genoss. Ilse Middendorf betont noch heute die Güte dieser einjährigen Lehrzeit, in der viel Wert auf die ausführliche Vermittlung der Anatomie und der Physiologie gelegt wurde. Offensichtlich schien sie in diesem Bereich auch ein besonderes Talent zu haben, denn die Ärztin, die sie abschließend prüfte, nahm sie gleich mit in ihr Sanatorium, wo die junge Ilse dann ihre erste berufliche Zeit verbrachte.

Was sich durch Ilse Middendorfs Leben zieht, sind Selbstbewusstsein, Disziplin und Selbstständigkeit.

Dass sie diese Eigenschaften entwickeln könnte, lag an ihrem Elternhaus, zu dem sie sagt: „Ja, sie haben mich sehr frei gelassen. Ich habe auch schon sehr früh über vieles nachgedacht, muss ich offen sagen. Mit 14 Jahren habe ich aufgehört Fleisch zu essen, weil ich die Tieraugen gesehen habe. Und da konnte ich nicht beteiligt sein am Fleischessen. Mein Vater sagte entsetzt: ‚Das machen wir doch alle.‘ Aber er hat mich dann gelassen. Auch meine Mutter war sehr tolerant. Liebevoll. Aber sie konnten mir nicht helfen, weil sie mich nicht verstanden. Also musste ich mir meinen Weg sehr allein suchen.“

Auf meine Frage, ob ihre Disziplin ihrem Elternhaus entsprang, antwortet sie: „Eigentlich nicht, ich wurde nicht gezwungen. Ich hatte selbst großes Interesse am Weiterkommen. Am Wissen vor allen Dingen. Meine Mutter musste einen Bogen ausfüllen, als ich zur Schule kam, und die Haupteigenschaft von mir nennen. Sie gab an: ‚Wissbegierig‘.“

Durch die Gymnastik, mit der sie sich seit ihrer Kindheit beschäftigte, war Ilse Middendorf immer in Kontakt mit dem Atem. Schon als Kind sagte sie im Unterricht: „Das kann nicht stimmen, dass man willentlich atmet ...“, doch sie wurde von den Erwachsenen natürlich nicht ernst genommen. Das Thema ließ sie jedoch nie mehr los. Als sie einige Jahre später in Berlin ihre erste Praxis eröffnete und mit Gruppen im Turnverein arbeitete, fiel ihr wiederum auf, dass die Art und Weise der Atmung, die den Menschen damals nahe gelegt wurde, zu oberflächlich war. Sie war ganz und gar nicht zufrieden mit dem, was damals bezüglich des Atems gelehrt wurde, und so begann für sie eine wesentliche Zeit: Von ihrem 25. bis 35. Lebensjahr stand sie jeden Morgen um 5 Uhr auf und nahm sich zwei Stunden Zeit, um für sich allein zu arbeiten. Dabei hat sie herausgefunden, was heute in ihren Büchern steht und was in den Seminaren und Ausbildungen gelehrt wird: den Erfahrbaren Atem.

Angeregt bei ihren Studien wurde sie auch besonders durch Cornelis Veening, bei dem sie in den ersten Nachkriegsjahren regelmäßige Kurse und Einzelsitzungen besuchte, was nicht einfach war, denn die kosteten Geld, und das war knapp in den ersten Jahren nach dem Krieg. Sie musste die Gardinen vom Fenster nehmen, um die Stunden bezahlen zu können.

An die 28 Jahre arbeitete sie begleitend in seiner Gruppe, die sich zweimal im Jahr traf und aus vielen AtemtherapeutInnen

bestand. Einmal stellte ihr Cornelis Veening die Frage: „Kann ich mal zusehen?“, und äußerte sich dann sehr zustimmend und mit aner kennenden Worten über ihre Arbeitsweise. Das war das schönste Kompliment, das ihr der an sich sehr zurückhaltende Mann machen konnte.

Cornelis Veening kam aus der Musik und hat lange bei einem Schüler von C.G. Jung gearbeitet. Veening vermittelte seinerzeit mit seiner Leibtherapie Möglichkeiten der Selbsterfahrung. Wie auch heute bei den Einzelbehandlungen des Erfahrbaren Atems wurde dabei nicht viel gesprochen. Er ließ seine Klienten und Schüler vor allem selbst spüren, was sich ihnen durch die körperliche Erfahrung an Erkenntnissen zeigte, und das war von wesentlicherer Bedeutung als das, was man ihnen durch das gesprochene Wort und über den Verstand hätte vermitteln können. Diese Art zu arbeiten beeindruckte Ilse Middendorf sehr und sie denkt noch heute in Ehrfurcht und Dankbarkeit an ihren so wesentlichen Lehrer Cornelis Veening zurück.

Doch auch 1965 war ein besonderes Jahr für Ilse Middendorf. Mittlerweile in zweiter Ehe verheiratet (ihr erster Mann starb im Zweiten Weltkrieg), wurde sie von Hilde Körber an die Hochschule für Musik in Berlin geholt und sollte Schauspieler in dem für gutes Sprechen wichtigen Atem unterrichten. Dies machte sie sehr erfolgreich zehn Jahre lang, hörte dann jedoch auf, weil die Einzelsitzungen und Seminare, die sie auch noch gab, ebenfalls sehr viel Raum einnahmen. Während ihrer Zeit an der Hochschule wurde die ehemalige Realschülerin mit dem Professoren-Titel für ihre Verdienste ausgezeichnet.

Ebenfalls in 1965 überlegte sich die damals 55-Jährige, dass es besser wäre, wenn sie ihre eigene Praxis und ein Institut hätte, denn es lag ihr sehr am Herzen, andere Menschen auszubilden. Ihr damals 19-Jähriger Sohn aus erster Ehe, Helge Langguth, unterstützte sie tatkräftig, als es darum ging, die Institutsräumlichkeiten am Viktoria-Luise-Platz anzumieten. Die Dame, die die Vergabe der Räumlichkeiten seinerzeit zu entscheiden hatte, meinte zu ihr: „Das haben sie ihrem Sohn zu verdanken.“ Der erzählte ihr anschaulich von der wichtigen Arbeit, die seine Mutter seit Jahren leistete.

Bis 1988 war Ilse Middendorf im Institut aktiv. Mittlerweile hatte sie einen Stab von Mitarbeitern, die die Institutsarbeit übernahmen. Dann ging die Leitung in die Hände ihres Sohnes über.

Auf meine Frage, ob es Dinge in ihrem Leben gibt, die sie heute anders machen würde, meint sie:

„Ja, ich weiß nicht. Eigentlich glaube ich, ich würde es wieder so machen, wenn mir wieder anvertraut würde, etwas so Neues und so Schönes, Schweres und so Gutes zu finden. Ich habe viel versäumt, was mich anbetrifft. Ich hätte Klavier spielen können, denn dafür war ich sehr begabt, ich hätte singen können, dafür war ich auch sehr begabt. Ich hätte auch tanzen können, es war alles da. Doch es war niemand da, der mir einen Weg gezeigt hätte. Meine Eltern haben es nicht gesehen. Dass es so war, wurde mir erst später gesagt, doch da wollte ich es nicht mehr. Ich war 16 Jahre alt, als ich das erste Mal die Wigman sah, die größte Tänzerin zwischen 1920 und 1980. Und die war einmalig, das war diejenige, die aus dem Rokoko-Tanzen den modernen Ausdruckstanz hervorbrachte. Mit 16, ich war noch nicht fertig mit der Schule, war ich zu einer Aufführung der Wigman in Chemnitz. Und da war ich drauf und dran hinzugehen zu ihr und zu sagen: „Behalten sie mich, ich gehe nicht nach Hause zurück.“ Damals habe ich das nicht gewagt, doch das war ganz gut, denn sonst hätte ich diesen Weg nicht gefunden. – Und vieles, was junge Leute hatten, das habe ich nur wenig kosten können, weil der Beruf dann schon sehr bald Gestalt annahm und ich ihn immer vorgehen ließ. Einesteils um noch mehr zu können, andernteils um auch noch mehr zu bewirken.“

Die Philosophie des „Erfahrbaren Atems“

Die Arbeit des Erfahrbaren Atems ist ein Weg, sich der eigenen Seele, dem tiefsten Inneren anzunähern. Je mehr man übt und sich auch in Einzelbehandlungen begibt, desto durchlässiger wird der Körper und man versteht mehr und mehr seine Sprache. Der Zugang zu den eigenen Empfindungen wird viel deutlicher und damit erhöht sich auch die Empfindsamkeit und die Wahrnehmung für die eigenen Seelenbewegungen. So wird auch verständlich, dass es dem/der Übenden immer leichter fällt, nicht mehr nur auf den Kopf zu hören, sondern vor allem auf die eigene Intuition. Ein Resultat für viele Klienten und Seminarteilnehmer ist, dass sie auf einmal sehr bewusste Entscheidungen in ihrem Leben treffen können, sie spüren sehr genau, welche Wege für sie richtig sind und welche nicht. So ist neben

der körperlichen verbesserten Befindlichkeit und der Harmonisierung aller somatischen Abläufe auch ein Resultat für den Übenden, dass er/sie auf einmal genau „weiß“, welche Berufs- oder Partnerwahl richtig ist, ob sie das Kind, das sich gerade ankündigt, bekommen wollen oder nicht usw. Die Seele spricht durch den Körper, durch die Bewegungen und den Atem, wenn man ihnen täglich einen Platz im Leben einräumt. So entsteht eine tiefere, innere Weisheit für sich selbst, fernab der lärmenden und nervenaufreibenden Umwelt.

Das erfüllt Ilse Middendorf auch besonders mit Lebenssinn, dass sie so vielen Menschen diese Weisheit nahe bringen konnte und auch dafür gesorgt hat, dass der Erfahrbare Atem nun seit vielen Jahren von zahlreichen Lehrenden weitergetragen wird. Die Kurse (Termine siehe unten genannte Internet-Seite) sind durchaus erschwinglich und die Einzelsitzungen sind ein persönliches Erlebnis.

Es kam auch vor, dass Schüler die Lehre des Erfahrbaren Atems nur als einen Baustein ihrer Tätigkeit nahmen und sie mit anderen Methoden kombinierten. Für die 94-Jährige ist aber nach wie vor die reine Lehre des Erfahrbaren Atems das Wesentliche und Wirkungsvollste, besonders weil es nicht um das willentliche Atmen geht, sondern der Atem sich durch die Bewegung von alleine einstellt, im ganz persönlichen Rhythmus des Übenden. Und wenn man dann seine ganze Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, wie er kommt und geht, ist das der Beginn zu einer Reise zu sich selbst. Ilse Middendorfs Original-Wortlaut dazu: „Wenn ich den Atem empfangen werde ich weit. Und wenn ich ihn entlasse, schwinde ich zurück in die Ausgangslage. – Es ist ein ewiges ‚weit‘ und ‚schmal‘, und nach der Phase des Ausatems kommt dann eine Pause, eine Ruhe. Ich nenne es auch ‚Atemruhe‘, die Ruhe nach dem Ausatmen. – Nach all den Jahren der Erfahrung haben wir festgestellt, dass diese ‚Atemruhe‘ etwas sehr Wichtiges ist, weil wir dann in einer Art Geborgenheit sind. Ich gehe noch weiter, ich spreche jetzt als erfahrene Atmerin: Wir geben dann frei, was wir vorher hatten. Denn ich bekomme ja im Einatmen den Stoff (im Sinne von Energie), ich mache mich weit, und aus diesem Stoff entsteht etwas, ein Werk. Der Stoff (die Energie) wird (im Körper) gebündelt, verdichtet und wird dann als Gesangston oder als Wort zum ‚Werk‘ (oder als Verhaltensweise). Also der ‚Ausatem‘ ist eine Aussage, eine Antwort. Das wahre Gegenteil von ‚Einatem‘. Und wenn das geschehen ist, dann gebe ich alles, was ich getan habe, hin und sage: ‚Das ist das Meine. Da ist es.‘ Es ist ein Unterschied, ob ich etwas schenke oder ob ich es freigebe. Das ist ein großer Unterschied.“

Wenn Ilse Middendorf ausführt, dass „der Stoff“ (Atem) in unserem Körper zu einem (gelungenen) Werk wird, sobald wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf ihn richten, wenn er eine Antwort, eine Aussage – an die Welt – ist, dann wird deutlich, dass das bewusste Wahrnehmen des eigenen Atems die Qualität der eigenen Worte, der eigenen Töne und des eigenen Verhaltens erhöht. Und zwar in dem Sinne, dass wir feinfühler, „stimmiger“ (stimmt der innere Ton, dann stimmt auch der äußere und wird zu einem wohligen Klang) und adäquater, wohldosierter in unserem Verhalten werden.

Sind schnelle Erfolge durch den „Efahrbaren Atem“ zu erwarten?

Was viele Teilnehmer in Seminaren oder Klienten bei Einzelsitzungen erfahren, ist ein erhöhtes Wohlgefühl, ein stimmigeres Gefühl für sich selbst, ein „Ankommen“ im eigenen Leben. Das ist sicher auch der Grund, warum Atemseminare oft von Unternehmen für ihre Manager und leitenden Angestellten gebucht werden. Die Teilnehmer werden ruhiger, gelassener, weil sie mehr inneren Frieden empfinden, sich in ihrer eigenen Haut wohler fühlen, sich überhaupt erstmals wieder richtig spüren. Das führt zur Entspannung. Und wofür Entspannung gut ist, das wissen wir: Es erhöht die Funktion des Immunsystems, harmonisiert die Funktionen unserer Organe, sie hebt unsere Stimmung und macht uns vitaler.



Ungestörte Sammlung als Voraus- setzung für Empfindungs- fähigkeit.

Das langsame Ausreifen der Persönlichkeit

Doch Ilse Middendorf möchte die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem gar nicht als saisonalen Exkurs verstanden wissen, für sie geht es um mehr: „Das ist dann ein Zeichen der langsamen Ausreifung, wenn man das erfahren kann. Und mit dem Wort ‚Erfahren‘ stehen wir auch wieder vor dem großen mentalen Gebiet, dem Intellekt nämlich, der der Erfahrung gegenübersteht. Die beiden müssten eigentlich mehr und mehr zusammenkommen, denn die Verstandesseite hat eben sehr viel mehr Männliches in sich als die Erfahrungsseite. Die Erfahrung kann nicht ‚gedacht‘ werden. Und wenn ich einen Weg suche, um Erfahrung zu machen, dann muss ich mich nach dem Leib umsehen, ich muss die Materie mit hineinnehmen (nur durch den Kontakt mit der Materie erfahren wir sie, können sie wirklich erfassen, eine Erfahrung kann nicht ‚erdacht‘ werden). Die Materie ist dasjenige, was durch die Erfahrung erkannt wird. Wenn der Leib mit drin ist (in unserer Erfahrung), beginnen wir anders zu leben und anders zu denken. Also es ist nicht nur das Seelisch-Geistige wichtig, was wir seit Jahrtausenden pflegen und auch schon recht weit gebracht haben – also da blicken wir schon ein bisschen hindurch, wenn auch nicht allzu weit, aber doch immerhin etwas. Während wir den Leib immer noch als Ding behandeln, als Gegenstand, und der Mensch immer noch zum Arzt geht und fragt: „Was fehlt mir denn?“, anstatt zu sagen: „Mir fehlt etwas, was ich noch nicht kenne. Können Sie mir helfen, es zu erkennen?“ Also das ist einfach eine andere Grundeinstellung. Und wenn ich mit dieser Erfahrung lebe, dann muss ich natürlich auch meinen Körper sehr kennen gelernt haben. Und diese Kenntnis kommt dadurch, dass ich erst einmal mit Dehnungen umgehe.“

Die Praxis

So spricht die erfahrene Atmerin und macht mit mir gleich mal ein paar Übungen: „Nehmen sie doch mal ihre Hände und schauen sie, wie weit sie sie dehnen, und dann lassen sie sie locker. Und dann machen sie wieder die Dehnung und lassen dann wieder locker, ganz nach ihrem Rhythmus. Bis sie so richtig begriffen haben: ‚Ich dehne und mache locker.‘ Und jetzt atmen sie aus, wann sie müssen. Wann müssen sie ausatmen? (Wenn es zusammengeht.) Ja, und das ist ein Gesetz im Körper.“

Ich vergewissere mich, ob man sich erst einmal bewegt und dann erst auf den Atem achtet. „Ja, der Atem kommt durch die Bewegung. Also in dem Moment, in dem sie sich bewegen, arbeitet unser Körper so, dass der Atem dazugehört. Er kommt, ohne dass ich will. Die Bewegung ist ein Grundelement unseres Körpers, der Atem jedoch auch. Wenn die beiden zusammenkommen und dazu

auch noch mein Bewusstsein, dann kann man natürlich damit etwas anfangen. – Der Atem wird uns klar, er drängt sich uns auf, weil er immer wiederkommt. Es ist natürlich wichtig hineinzuspüren – wenn sie mit ihren Gedanken ganz woanders sind, kann es nicht bewusst werden. Das Bewusstsein muss erst geweckt werden, und später bleibt das Bewusstsein, ohne dass sie daran denken.“

So stellt sich also das Bewusstsein für den eigenen Körper und den Atem ein. Die Dehnungen, von denen gesprochen wurde, sind sanft und gehen nicht bis zum Äußersten wie beim Strecken. Wir dehnen langsam und sanft und beobachten, wie es in uns atmet. Je mehr wir üben, desto mehr werden uns unser Atem, unser Körper und unsere Beweglichkeit vertraut. Wir gewinnen Kraft aus ihnen, das „sich zu Hause fühlen im eigenen Körper“ vermittelt uns Geborgenheit und eine größere Sensitivität. Je mehr wir unseren Körper spüren, desto vorsichtiger gehen wir auch mit ihm um und sorgen schon von vornherein dafür, dass dieser wichtige Träger unseres Lebens sich wohl fühlt. Denn ohne Körper kein Leben.

Doch die Arbeit des „Erfahrbaren Atems“ geht noch tiefer. Sie beginnt mit Dehnungen und als nächste Stufe wird mit Druckpunkten gearbeitet, dann kommen die Vokal-Atem-Raum-Übungen. „Das sind alles Riesen-Arbeiten ...“, höre ich von Ilse Middendorf, „... und dann kommen die „Bewegungen aus dem Atem, das ist dann die Reifearbeit.“ Im Gegensatz zum Dehnen, durch das man sein Bewusstsein erstmals auf den Atem lenkt, geht es bei der „Reifearbeit“ darum, dass der Atem kommt und sagt, wie man sich bewegen soll. Die erfahrene Atmerin beschreibt es so: „Durch diese Bewegung, die ich dann mache, erfahre ich, was in meinem Unbewussten ist. Das ist also eine sehr seltsame Sache. Da kommt es vor, dass einer seltsam steht und sieht es vielleicht, vielleicht auch nicht, das dauert eine Weile. Doch die Bewegungen aus dem Atem sind kleine Bewegungsstudien, die man täglich machen kann, und dann hat man eine wunderbare Einstimmung für den ganzen Tag. Ich mache es noch heute oft.“

Die größeren Arbeiten im Bereich des „Erfahrbaren Atems“ sind allerdings etwas für Geübte. Zunächst einmal wäre der Besuch eines der drei- oder fünftägigen Grundseminare empfehlenswert, die in Berlin, Beerfelden (Odenwald) oder in der Nähe von Köln stattfinden.

Der seelische Aspekt des Erfahrbaren Atems

Mit der Erhöhung der körperlichen Sensibilität wächst auch die seelische. Das kennen wir von den sensiblen, übersensiblen Menschen, die auch „dünnhäutig“ genannt werden. Sie reagieren stärker als andere auf giftige Dämpfe, schwere Gerüche oder Umweltbelastungen, doch auch auf Nicht-materielles wie die negative Ausstrahlung

eines Menschen oder dessen schlechte Laune. Man kann sie sich vorstellen wie Wesen, die über lange, feine Antennen verfügen, während andere allenfalls kurze Stummel haben. Deren Wahrnehmung und Intuition ist in der Regel nicht sehr ausgeprägt, vor allem weil sie zu sehr „im Kopf“ sind. So ist die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem also ein Lebensweg, um die seelischen (und damit sicher auch die charakterlichen) Qualitäten auszubilden. Mit dem Üben des „Erfahrbaren Atems“ verliert man den Materialismus um uns herum, um den viel zu viel Wind gemacht wird, zwar nicht aus den Augen, doch er gelangt in den Hintergrund, als peripherer Wert, wo er auch hingehört. Und in die Mitte der Aufmerksamkeit gelangt endlich wieder das Einzige, was uns ohnehin nur am Leben erhalten kann: das Bewusstsein für das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Wer das für sich erreicht hat, ist in seiner „Mitte“ angelangt und fällt fortan nicht mehr so schnell auf die Irrungen und Wirrungen unserer gesellschaftlichen Absurditäten herein, sondern kann sich täglich für das Wesentliche entscheiden, das ihm/ihr wirklich zum Wohle gereicht.

In Ilse Middendorfs Worten klingt das folgendermaßen: „Bei uns ist es so, dass wir den unteren Bereich des Körpers anders spüren als den mittleren Bereich, und den oberen Bereich wieder anders. Und so entsteht dann in uns eine Entwicklung. – Es gibt Menschen, die sind nur ganz oben (im Kopf), und die haben eigentlich nur die Kopftätigkeit und sie haben wenig Vitalität, es wird viel verdrängt, sie sind hastig und können sich dann überhaupt nicht beeinflussen. Also der Erfahrbare Atem ist, wenn er erfahren wird, ein „Entwickler“. Ein Entwickler, und in zweiter Linie ist er ein Heiler, er ist heilsam. Aber die Entwicklung steht im Vordergrund. – Es ist immer sehr schön, wenn sich Menschen anmelden, die über sich mehr wissen wollen, über den Sinn ihres Lebens. Und die nicht immer hinzuhören wollen, was der andere sagt, sondern die an ihre eigene Stimme herankommen wollen.“

Die innere Haltung des Behandlers

So wie der Willen nicht eingesetzt wird beim Erfahrbaren Atem, so ist die innere Haltung des Behandlers auch nicht von einem starken Willen geprägt, sondern von einer fast demütigen Zurückhaltung, die auch bei der Leibarbeit von Cornelis Veening ein wichtiges Element war. Ilse Middendorf: „Die Behandlung verlangt vom Behandler erst einmal eine gute Begabung, eine stark ausgebildete Spürung in den Händen und ein sehr gut ausgebildetes ‚sich nicht geltend machen‘, sondern Zurückhaltung. Ich gehe also nicht heran an einen Menschen mit der Haltung: ‚Ich will dir helfen, dass du gesund wirst, und ich gebe meine ganze Mütterlichkeit und alles hinein.‘ Das hat

damit gar nichts zu tun. Ich habe nur den Atem zu spüren, wie er kommt und geht. Und wenn ich dann geübt bin, spüre ich jede Regung des Atems und sage meinem Menschen natürlich nichts davon, damit er nicht erschrickt, denn man fühlt sehr viel, man spürt sehr viel, und dann kann man mit der Veränderung der Hand, die dem anderen andeutet, wo Atem fehlt oder wo er hin muss. Und dann kommt er mit, weil der Atem auf die Hand des Behandlers reagiert und nicht auf das, was der Liegende gerade denkt. So wird er von innen heraus aus seiner Unbewusstheit in die Bewusstheit geführt. – Die meisten Klienten stehen am Anfang auf und sagen: ‚Ich weiß es nicht, was es ist, doch ich fühle mich sehr wohl.‘ Und bei manchen bleibt es lange so, und manche fangen dann natürlich auch an zu fragen. Und dann muss man mit Atem antworten und nicht mit psychologischen Ausdrücken. Ich achte sehr darauf, dass wir nicht psychologisieren.“ Denn das wäre wieder mentale Arbeit und keine Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem.

Die Behandlung von Klienten wird in der Ausbildung intensiv geübt, und da sich die Atemtherapeut/-innen und Atempädagog/-innen natürlich auch selbst kontinuierlich in Behandlung begeben und den Erfahrbaren Atem praktizieren, wächst ihre Reife und die Sensibilität ihrer Hände mit jedem Jahr, das sie dieser Arbeit widmen.

Der Erfahrbare Atem als Lebensweg

Auf meine Frage, worüber Ilse Middendorf sich am meisten freut, wenn sie an die vielen Menschen denkt, die sie ausgebildet hat, antwortet sie: „Am meisten freute mich, wenn sie betonten, dass sie dadurch ihren Weg gefunden haben. Also dass sie anschließend z. B. wussten, ob sie sich tatsächlich scheiden lassen sollten. Solche Dinge kommen vor. Oder ob sie Ja sagen sollen zum Kind. Oder ob sie von einem Beruf ablassen sollen, der ihnen ja doch nicht gelingt. Viele haben sich sehr glücklich ausgedrückt, dass sie ausgeglichener sind, und auch ihr Schicksal hinnehmen, das sind auch viele gewesen. Die sagen: ich habe mich ausgesöhnt mit meinem Leben.“

Ilse Middendorf ist es wichtig zu betonen, dass sich dem Einzelnen durch die konsequente Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem sehr weite persönliche Erkenntnisse über sich selbst und das Menschsein erschließen: „Wer das beherrscht, kommt bis an die letzten Fragen.“ Sagt sie und lächelt milde.

Unter www.erfahrbarer-atem.de finden Sie die nächsten Seminartermine und auch Adressen von Atempädagogen und Atemtherapeuten in Ihrer Nähe.

DAGMAR FISCHER

Das Heilen
kommt am
Rande.
Eigentlich
geht es um
die Ent-
wicklung
eines Men-
schen.