Die Frau ist 97 und arbeitet immer noch. Deutschlands bekannteste Atemtherapeutin Ilse Middendorf ist der beste Beweis für ihre These: Wer richtig atmet, hat mehr Energie

Atmen verleiht Flügel

body balance

Fotos **Benno Kraehahn** · *Interview* **Bernhard Hobelsberger**

DIE GANZE SPANNWEITE
Ilse Middendorf hat ihr Leben lang dem Atem nachgespürt. Sie ist überzeugt: Mit der richtigen Methode lernt man, sich selbst mehr zu akzeptieren, und wird gelassener.

Ein repräsentativer Altbau am Viktoria-Luise-Platz, einer der besten Adressen in Berlin-Schöneberg. Zwischen den hohen Türrahmen droht die zierliche Person fast zu verschwinden. Kaum zu glauben, dass diese Frau fast 100 ist: aufrechte Haltung, dezentes Make-up, Perlenkette – Ilse Middendorf wirkt eher wie eine 70-Jährige. „Wenn ich vorausgehen darf…", schon eilt sie durch den Flur ins Wohnzimmer. Ob der Besucher an ihrer linken Seite Platz nehmen wolle? Auf dem rechten Ohr höre sie nicht mehr so gut, und das ist anscheinend ihre einzige Altersschwäche: Wach und konzentriert führt Ilse Middendorf das Gespräch, sitzt dabei kerzengerade wie auf einem Königsthron.

Seit sieben Jahrzehnten bringt die Professorin Therapeuten bei, wie man richtig atmet. Ihre Methode: eine Kombination aus Meditation und Bewegungstherapie, die sie „Erfahrbarer Atem" nennt. Noch immer gibt sie gelegentlich Gruppen- und Einzelunterricht in ihrem Privatinstitut, das sich eine Etage unter ihrer Wohnung befindet.

Mit Verlaub, Frau Middendorf, Sie sind doch nicht wirklich 97 Jahre alt?

Natürlich. Ich zeige Ihnen gern meinen Reisepass *(lacht)*. ▶

„Wenn ich früher von meiner Arbeit erzählte, bekam ich oft zu hören: Sie atmen? Interessant, ich auch“

Biografie

Ilse Middendorf

Ilse Middendorf wird 1910 in Frankenberg bei Chemnitz als Tochter eines Kaufmanns und einer Designerin (damals sagte man „Modeschöpferin") geboren. Nach der Schule absolviert sie eine Ausbildung zur Gymnastiklehrerin. Sie beschäftigt sich mit tibetischen Atemübungen, nimmt Unterricht beim holländischen Atemtherapeuten Cornelius Veening und entwickelt im Berlin der Dreißigerjahre ihre Methode des „Erfahrbaren Atems". Nach dem Krieg kehrt sie in die zerstörte Stadt zurück, gründet 1965 am Viktoria-Luise-Platz ihr eigenes Institut. Im selben Jahr erhält sie eine Professur an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst. Der von Middendorf entwickelte „Erfahrbare Atem" wird heute von Therapeuten in ganz Europa gelehrt. Das Berliner Institut und ein weiteres im Odenwald werden von ihrem Sohn Helge Langguth geleitet.

PIONIERIN
Schon als junge Frau, lange vor der Yoga- und Pilates-Welle, hat Ilse Middendorf die Bedeutung des Atems erkannt.

Hält richtiges Atmen jung?

Offenbar schon. Von Natur aus wäre ich wohl zu zart gewesen, um mich so gut zu halten. Doch die jahrzehntelange Beschäftigung mit dem Atem hat Probleme und Ermüdungserscheinungen ausgeglichen, die im Leben unvermeidlich sind. Ich finde, dass richtiges Atmen einem auch dazu verhilft, gern älter zu werden.

Aber wir atmen doch alle automatisch. Wie kann etwas Selbstverständliches so wirkungsvoll sein?

Der Atem ist eines der feinsten Instrumente des Körpers! Eingebettet ins vegetative Nervensystem, reagiert er unbewusst in jeder Sekunde. Er ändert sich bei Hitze oder Kälte, bei Angst oder Geborgenheitsgefühlen, ist in der Stadt anders als auf dem Land. So gleicht der Körper Störungen aus.

Sie haben sich Ihr Leben lang mit dem Thema beschäftigt, an Ihrem Institut und als Professorin an der Berliner Hochschule für Musik und Darstellende Kunst ...

Ja, ich habe mich schon mit sieben Jahren für tief greifende Fragen interessiert: Was bin ich? Welchen Sinn hat das Leben? Mit elf hatte ich dann im Garten meiner Eltern eine Art Eingebung.

Wie bitte, eine Eingebung mit elf Jahren?

Ich weiß, das mag merkwürdig klingen, ist aber tatsächlich passiert. Ich hörte plötzlich eine innere Stimme: „Du musst atmen!" Verstört lief ich zu meinen Eltern. Aber die wollten nur wissen, ob ich meine Schularbeiten schon erledigt hätte.

Und wann entstand die Idee, Atemtherapeutin zu werden?

Nach meiner Ausbildung kam ich im Privatleben und durch meine Arbeit als Gymnastiklehrerin häufig mit Leuten zusammen, die sich für Dinge wie Yoga interessierten. Schließlich entdeckte ich mein Lebensthema: einen Körper, der durch die optimale Atembewegung erst richtig lebendig wird.

Hatten Sie denn einen Partner, der Sie bei Ihrer Arbeit unterstützte?

Mein erster Mann, ein Pianist, fiel in den letzten Kriegstagen in Litauen. Also musste ich die schweren Nachkriegsjahre allein bewältigen. Während mein Sohn den Kindergarten besuchte, radelte ich durch das in Trümmern liegende Berlin und unterrichtete in Kindertagesstätten, die nach Kriegsende wieder eingerichtet wurden. Ich hielt auch Vorträge an Volkshochschulen und arbeitete mit Schülern und Klienten. In den ersten beiden Jahren wurde ich meist in Naturalien bezahlt, vor allem mit Mehl und Brot. Meine zweite Ehe begann 1955. Mein Partner war Fotograf aus Leidenschaft und brauchte viel Raum für seine Tätigkeit. Ich benötigte ebenfalls viel Platz, also nahm ich mir eine eigene große Wohnung.

Und das hat funktioniert?

Sogar sehr gut. Wir haben 15 von 36 Jahren so gelebt – das hat die Beziehung frisch gehalten. Jeder hatte seine eigenen besonderen Erlebnisse, und wenn wir uns getroffen haben, gab es eine Menge auszutauschen. Unsere beiden Wohnungen lagen nur zehn Minuten Fußweg voneinander entfernt. 1965 begann ich dann, Atemtherapeuten auszubilden.

Worum geht es beim „Erfahrbaren Atem" – um den unbewussten oder den bewussten Atem?

Das ist noch etwas anderes. Die unbewusste Atemfunktion ist lebensnotwendig. Wir können aber auch bewusst atmen, zum Beispiel, um gesund zu

FOTO LINKS: PRIVAT

ALLES FLIESST Ilse Middendorf in den Räumen ihres Instituts, das sie bereits 1965 in Berlin gegründet hat – offensichtlich mit einem Faible für Saarinens „Tulip Chair".

werden. Beim „Erfahrbaren Atem" geht es darum, den Atem nicht wie üblich zu holen, sondern ihn einfach kommen zu lassen und dabei die Bewegung zu spüren, die er im Körper auslöst. Aber es lässt sich gar nicht mit Worten ausdrücken. Am besten, Sie probieren es selbst mal ...

Ilse Middendorf schiebt den Stuhl vom Tisch, hebt beide Arme, als würde sie in ihren Handflächen lesen. Die Fingerspitzen berühren sich. Sie streckt die Hände mehrmals nach außen, führt die Fingerspitzen wieder zusammen.

Bitte nachmachen! ...

... und wann haben Sie eingeatmet?

Beim Dehnen, glaube ich.

Genau! Überall, wo sich etwas dehnt, entsteht „Einatem", dann schwingt der Atem zurück in die Ausgangslage als „Ausatem". Ersterer steht für die Fülle, den Lebensimpuls, Letzterer für die Gestaltung. Die dritte und wichtigste Qualität ist die Ruhephase zwischen dem Ein- und Ausatmen: Da geben wir alles frei, was wir vorher gemacht haben. Es entsteht eine tiefe Gelassenheit. Man lernt sich auf diese Weise besser kennen. Sie spüren den Atem im ganzen Körper, im Rücken, in den Händen. Dadurch entdecken Sie Ihren Körper neu. Das verändert auch die Persönlichkeit.

Inwiefern?

Es hilft, sich mehr zu akzeptieren. Man wird gelassener und heiterer. Die Arbeit am Atem hilft, sich seinen Begabungen entsprechend zu entfalten. Das Verhältnis zu anderen Menschen verbessert sich. Manchmal hat man auch den Mut, eine Beziehung zu verändern.

Kann man damit auch Krankheiten heilen?

Meine Arbeit zielt nicht auf eine Krankheit ab, sondern auf den gesunden Kern des Menschen. Stärkt man die Lebenskräfte, haben Krankheiten keine Chance. Ich habe früher mit Multiple-Sklerose-Patienten gearbeitet. Ich konnte sie zwar nicht heilen, aber die Schübe verringerten sich oder blieben ganz aus. Anderes Beispiel: Wenn Sie den Atem richtig durch den Körper fließen lassen, bekommen Sie seltener oder gar keine Erkältung mehr.

Wie läuft eine Therapiestunde bei Ihnen ab?

Die Klienten beginnen sitzend oder stehend, mit Dehn-, Druckpunkt- und Vokalübungen. Dabei ist anfangs ein guter Lehrer unerlässlich. Mit der Zeit spürt man, welche Art von Übung gerade in einem entsteht.

Wie meinen Sie das?

Schwer zu beschreiben. Das Wichtigste bei unserer Arbeit ist Erfahrung. Und Worte können einen erfahrbaren Inhalt nur ungenügend wiedergeben. Sensibilität, Präsenz und Atem wirken. Also ganzheitlich.

In den letzten Jahren haben Körpertherapien viele neue Anhänger gewonnen – von Yoga über Pilates bis zu Tai Chi.

Es gibt mehr als einen Schlüssel zu mehr Körperbewusstsein. Deshalb lehne ich andere Methoden nicht ab. Hatha Yoga beispielsweise schätze ich sehr. Was mir nicht gefällt, ist, wenn unterschiedliche Therapieformen miteinander vermischt werden.

In den meisten dieser Therapien spielt der Atem eine zentrale Rolle.

Ja, und man hat heute auch ein viel größeres Verständnis dafür. Wenn ich vor 50 Jahren Leuten von meiner Arbeit erzählt habe, bekam ich oft als Antwort: „Sie atmen? Interessant, ich atme auch." Man hat damals die Bedeutung noch nicht erkannt und sich darüber amüsiert. Das passiert heute nicht mehr. ●

Die Atemübung für mehr Energie

Middendorfs Power-Trick: Setzen Sie sich auf einen ungepolsterten Stuhl – vielleicht spüren Sie schon bald Ihre Sitzknochen und werden dadurch in der Wirbelsäule aufgerichtet. Bewegen Sie Arme und Hände nach vorn, dabei lösen sich die Ellbogen vom Körper. Dehnen Sie Ihre Hände und breiten Sie sie aus, ohne sie zu strecken. Die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt die Hände im Handgelenk nach unten fallen lassen und die Spannung lösen. Einige Male probieren. Danach darauf achten, wann der „Ausatem" kommen will, und dabei mit den Lippen ein O formen. Der „Einatem" kommt von selbst, aber den „Ausatemwind" spürt man hörbar durch die Lippen. Zunächst auf diese Weise üben, später Arme und Hände nach oben und zur Seite ausbreiten. Der Atem bekommt einen guten Rhythmus, macht frisch und kraftvoll.

INFO *Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem, Viktoria-Luise-Platz 9, 10777 Berlin, Tel. 030 21479530, www.erfahrbarer-atem.de*

BUCHTIPPS *Ilse Middendorf schrieb das Standardwerk „Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre", Junfermann, 30 Euro. Inzwischen gibt es längst weitere Ratgeber, die Gesundheit, sogar eine bessere Figur versprechen. Im März erscheint „Atmen Sie sich schlank" von Birgit Feliz Carrasco (Knaur, 16,95 Euro).*

HAARE & MAKE-UP: SHIRIN KÜRSCHNER