

Hiltrud Lampe: Erinnerungen an Ilse Middendorf



Meine Präsenz hat sie gefordert, eigentlich immer, wenn wir zusammen waren – und wir waren oft zusammen.

Seit dem Abschluss meiner Ausbildung fuhr ich Ilse zu den Kursen, die sie außerhalb Berlins gab. Sie hatte mich gefragt, ob ich die Behandlungen der Teilnehmer übernehmen wollte, weil es ihr langsam zu viel wurde. Außerdem mochte sie mit über 80 Jahren nicht mehr Auto fahren und ließ mich ans Steuer ihres silberfarbenen BMWs. Mit der kostbaren Fracht an Bord fuhr ich zunächst so, wie es die Verkehrsschilder vorgaben – aber nicht sehr lange, denn Ilse war deswegen ungehalten und forderte mich auf, schnell zu fahren. Wenn ich durch den Starkregen raste, aber Sicherheit ausstrahlte, war sie voll des Lobes.

Einmal bat sie mich, für einen Kursus in Niendorf Kekse zu kaufen. Ich war eine sparsame junge Frau und brachte die günstigen Varianten von Bahlsen, allesamt ohne dunklen Überzug. „Der Eros fehlt hier – Schokolade regt an, bringt die Vitalität hervor, wir brauchen das!“ Ich ging sofort ein zweites Mal los...

Das war Anfang der 90er-Jahre, weit vor dem Schokoladen-Hype! Kekse kaufen, Tee und Kaffee kochen, Hocker stellen und Störendes verräumen, das waren bald meine Aufgaben. Ich bewohnte eine eigene kleine Ferienwohnung, nahm in den meisten Fällen auch an den Kursen teil und übernahm mehr und mehr das Behandeln in den Mittagspausen und abends. Wenn nicht viel zu tun war, gingen wir zusammen essen und behandelten uns gegenseitig, sprachen miteinander.

1996 bekam ich mein zweites Kind und für fast drei Jahre war unser Arbeitsverhältnis unterbrochen: das hatte mir Ilse vorausgesagt, als ich ihr von meinem Zustand erzählte und ich wollte es nicht wahrhaben. Sie war enttäuscht, wollte sie doch gerne, dass ich bald auch im Institut arbeitete – aber sie war sofort wieder offen und lachte und freute sich mit. Ich habe noch oft erlebt, wie Ilse sich sofort einer Situation stellte, annahm und handeln konnte.

1999 war ich dann Mitarbeiterin im Ilse-Middendorf-Institut, Ilse hatte weitgehend aufgehört, an anderen Orten zu arbeiten und führte ihre Vertiefungskurse in Berlin durch, meistens mit mir an ihrer Seite. Ich saß neben ihr, auf der Seite ihres linken Ohres, das nicht ganz so schwerhörig war, und „übersetzte“ ihr die Aussagen der Kursteilnehmer, wenn sie sie nicht verstand. Partnerarbeiten zeigte sie mit mir, was mir die

eine oder andere Schweißperle bescherte – denn Ilse hielt sich kaum zurück, wenn sie unzufrieden war.

Aber wie viel habe ich gelernt in dieser Position! Aus dem herrlichen Atemmeer des Wohlgefühls immer wieder in die Differenzierung zu gelangen, hin zu Klarheit und Erkenntnis: Habe ich meinen Atem oder bin ich mein Atem? Bin ich Gegenwart? Bin ich anwesend? Welche Fragen stellen sich leiblich? Welche Antworten kommen mir zu? Geschehen die Bewegungen vom Atem initiiert? Die neuen Arbeiten – ich durfte vielfach an Ilses Seite erproben und erfahren, welche immense Wirkung sich offenbart. Die Dimensionen brachten mir Sein und Werden zum Verständnis, das Strahlen des Schnittpunktes und die persönliche Mitte und all das mit der Möglichkeit der Verbindung. Ich wurde geleitet und zugleich an meine Eigenverantwortung gebracht, immer mehr zu mir selbst, zum Vertrauen. Echter Partnerschaft zugänglich. Dankbar und stark. Dabei intuitiv und unendlich verfeinert. Substanziell und gelöst. Gewandelt.

Wir hatten an der Landesmusikakademie zusammen einen Kurs über mehrere Wochenenden für Musiker gegeben, in den Jahren später habe ich ihn alleine weitergeführt. Viel Spannungsaufbau und Widerstandsarbeit wurde hier den Teilnehmern nahegebracht, die Wochenenden waren prall gefüllt und im Eiltempo ging es sogar schon zur Substanzarbeit und zu innerem und äußerem Atem... Ilses Anliegen war deutlich, noch so viele Menschen wie möglich die tiefgehende Atemarbeit kosten zu lassen!

Die Vorträge in der Urania, zu denen ich sie einige Jahre lang begleitete und nachher die Fragezeit moderierte, waren gern besuchte Events. Bei der Aussicht auf einen ausverkauften Saal war sie froh, geduldig ließ sie sich vom Techniker den Port anbringen, die Kabel unter die Jacke verlegen, einen Soundcheck über sich ergehen. Dann saß sie da, die kleine Frau mit der großen Ausstrahlung und las aus ihrem Manuskript. Zog sich dann plötzlich die Schuhe aus und forderte die anwesenden Menschen auf, erst einmal praktisch etwas zu probieren. Das war von den Kinossesseln aus gar nicht so leicht für diese, aber amüsiert ließ man sich darauf ein: da wurde gedehnt und gefedert, Zwerchfellränder gestrichen, Vokale gesungen und Druckpunkte in ihrer Wirkung erfahren.

Immer wieder gab es plötzlich einen Satz, der mich wie ein Blitz traf, den ich beim wiederholten Mal endlich verstand: „Atem ist pure Gegenwart. Ich atme – das ist Jetzt.“ ... „aber dieser Atem“ (der willentlich geführt wird) „folgt einer bewussten Absicht, die für einen bestimmten Zweck begrenzt ist und umfasst nicht das große Reich des Unbewussten und damit seine schöpferische Kraft. Leicht wird die Stimme des Leibes vom eigenen Willen des Übenden übertönt und verliert dadurch den Zugang zum Wesentlichen“...

und vieles mehr. Dass manche Zuhörer dennoch nicht viel verstanden hatten, wurde an den Fragen oft deutlich: immer wieder ging es um Symptome und um das, was man müsste und sollte ... Aber viele waren so getroffen und angerührt von Ilses Präsenz und Botschaft, dass es stehende Ovationen gab und langes Sitzen im Schweigen. Fast immer gingen wir anschließend essen und Ilse fragte mich ernsthaft, ob sie es denn gut gemacht habe, ob ihre Aufgeregtheit anfänglich sehr zu spüren gewesen wäre?

Es gab einen ganz kleinen Kursus, bei dem ich Teilnehmerin war. Wir waren zu fünft oder zu sechst, trafen uns zweimal im Jahr, um intensiv mit Ilse zu arbeiten, alle „sehr weit“ in der Atemarbeit. Hier stellte sie das jeweils Neueste vor, das ihr intuitiv zuteil geworden war und erprobte diese Atemweisen mit uns. Wir machten uns auf in die Atemwelt, zu der uns Ilse die Tür öffnete, erkannten einiges und entwickelten uns. Es gab rege Gespräche über Wirkung und Benennung, es gab Schweigen, es gab Lebendigkeit und es gab Ruhe. Eigentlich sollten alle gleichberechtigt in die Forschung gehen, letztendlich machte aber Ilse die Vorgaben.

Solch eine wesentliche und schöpferische Arbeit in aller Eindringlichkeit zu erleben, war immer auch Geschenk. War immer auch ergreifend. Das richtige Maß zu finden war notwendig. Bald arbeiteten wir – auch weil Ilses Kräfte es nicht anders zuließen – „nur“ noch am Vormittag. So auch in dem kleinen Kurs der Ausbildungsleiter, kurz „Leiterkurs“ genannt. Das auf diese Weise Erlebte und Erfahrene zu integrieren dauert lange und braucht viel Übung – es wirkt weiter bis in tiefste Schichten und wandelt hin zum Wesentlichen.

Früher waren es der Montag- und der Mittwochkurs, an denen fortlaufend auch sogenannte „Laien“ mitmachten, die schon jahrelang dabei waren. Zum Ende der Ausbildung wurden Seminaristen zugelassen, viele kamen ebenso über eine lange Zeitspanne. Es blieb der Montagabendkurs, der später nur noch jeweils sechsmal im Frühjahr und Herbst veranstaltet wurde. Diese Form des verabredeten Treffens war ausgesprochen fruchtbar. Ilse vermochte es wie niemand sonst, gleich am Anfang inhaltsreiche Worte zu sprechen, die schlicht und genial in die Arbeit führten und in der Vertiefung mündeten. Wenn es zu ernst wurde und die Leichtigkeit verloren ging, fand immer jemand einen passenden Anlass für Fröhlichkeit, die dann auch ansteckte. Eigentlich hat dadurch nie die Bedeutung der Arbeit gelitten: alles hat Platz im Atem.

Einmal kam Ilse in meinen Donnerstagabendkurs und warnte eindringlich vor einem Unwetter. Sie hatte in der Berliner Abendschau davon gehört und veranlasste uns, früher aufzuhören, um noch sicher nach Hause zu gelangen. Sie hat sich immer eingesetzt für das Wohlbefinden der anderen, stellte sich dabei zurück.

Hat unterrichtet und behandelt, auch wenn sie nicht mehr ganz bei Kräften war – das war natürlicherweise, je älter sie wurde, umso öfter der Fall. Sie hatte dann lange Erholungspausen und großen Einsatz von hilfreichen Menschen nötig und war doch kurz vor dem Unterricht wieder ganz gesammelt.

Gerne hatten es Wochenkursteilnehmer und Seminaristen, wenn Ilse eine Pause mit ihnen verbrachte: Die Menschen sahen und spürten lebhaftig die Auswirkungen der Atemarbeit und bewunderten Ilses Vitalität, die geistige Frische und die in die Zukunft weisenden Ansichten der alten Dame. Die sich ergebenden Gespräche und Ilses Erscheinung und Ausstrahlung beeindruckten stark. „Ich bin über die Füße mit Euch verbunden.“ beispielsweise, solche Aussagen beschäftigten noch weit in die nächste Gruppenstunde hinein die Gemüter. Auch vereinzelte Unterrichtsstunden der Meisterin brachten einen tiefen Einblick in ihre Arbeit und ganz neue Erfahrungen von Authentizität und Wesentlichkeit: Schöpferische Kraft aus nie versiegender Quelle.

Als Ilse dann fast nur noch in ihrer Wohnung blieb und die Besuche ein Stockwerk tiefer im Institut ausblieben, wurde sie schmerzlich vermisst. Nie werde ich den bewegenden Augenblick vergessen, als Ilse Middendorf, an beiden Seiten gestützt, noch einmal herunter kam und den Prüflingen im Frühjahr 2009 ihren Segen gab und die Zukunft des Erfahrbaren Atems in die Hände der frischgebackenen Atemtherapeut/innen legte.

Ich bin ausgesprochen dankbar für all das, was mir durch Ilse Middendorf so nahegebracht wurde. Ich fühle mich in aller Freiheit verbunden mit dem Leben, das mir mit jedem Atemzug zukommt. All das fordert mich nach wie vor auf, präsent zu sein und mich zu zeigen. Ich kann das, was ich selbst erlebt habe, weitergeben und liebe meine Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem.

Bild rechts:

Im Atemgespräch mit der Mitarbeiterin Hiltrud Lampe