

Dr. Christiane Ley:

Erinnerungen an Ilse Middendorf und ihr Lebenswerk: Der Erfahrbare Atem



Ilse Middendorf war die Begründerin und wurde die Meisterin des Erfahrbaren Atems.

Sie lebte und arbeitete während der letzten Jahrzehnte in den ehemaligen Räumen von Prinzessin Viktoria-Luise, ihrem Ateminstitut in Berlin-Schöneberg. Dort habe ich sie unmittelbar

nach ihrem 80. Geburtstag kennengelernt, die Atemausbildung durchlaufen und fast keine abendliche Atemstunde versäumt bis zu Iلسes Ruhestand, den sie sich im 98. Lebensjahr, drei Monate vor ihrem Tod gewährte.

Mit 12 Jahren hörte sie im Garten der Eltern die Stimme: *Du sollst atmen!* Und so entwickelte sich aus der Gymnastiklehrerin die Atemlehrerin, die Professorin an der Hochschule der Künste in Berlin, die Meisterin des Erfahrbaren Atems mit eigenen Instituten und unzähligen Atemschülern in aller Welt.

Die Teilnehmer unzähliger Kurse und Ausbildungen erinnern sich an Ilse Middendorf, wie sie im großen Saal des Berliner Instituts lebte, arbeitete und auch feierte.

Und im kleinen Saal darüber ihre Einzelbehandlungen durchführte, kleine Audienzen abhielt, tiefe Begegnungen im Atem ermöglichte.

Gerne folgten wir auch in den letzten Jahren ihrer Einladung zu gemeinsamen Atem-Stunden, in der großen Runde die Vertiefung der Arbeit durch gewachsenes *Empfindungsbewusstsein* und *innere Anwesenheit* zu erfahren.

Ilse leitete uns mit liebevoller Strenge und allerhöchster Disziplin, die Senkrechte und die Waagerechte, die Diagonale und die Spirale zu erforschen, miteinander zu verbinden oder als Partnerarbeit zu gestalten. Durch das wunderbare Schmiegen wurde der Atem selbst zum Partner.

Es waren keine Übungen mehr, sondern Ilse machte „einen Vorschlag“ oder zeigte mal, „wie die Arbeit aussehen könnte“. Es wurde viel mehr daraus. So überraschte und beeindruckte sie uns immer wieder durch die unvergleichliche Anmut ihrer Bewegungen, zart und kraftvoll zugleich, begeisterte uns ebenso durch höchste Vitalität ihres neu erworbenen *Standpunktes*, den sie *leibhaftig* zum Ausdruck brachte. Wie oft wurde ein wahrer Atemtanz daraus! Staunende, andächtige oder bewundernde Stille im Saal vor

dem Applaus.

Als besonders kostbar und wohltuend empfand ich die Verbindung des inneren Atems mit der *Vokalatemraumarbeit* – sehr anspruchsvoll und herausfordernd zugleich! Wir wurden freundlich „korrigiert“ oder zum Wiederholen aufgefordert, denn Ilse ging es immer um höchste Präzision, um den zugelassenen Atem in seiner *Substanz*, die zum veränderten *Sein*, zum Zustand werden kann. Uneingeschränkte Freude, wenn wir *Es* dann hatten oder waren: kostbare Augenblicke des *Daseins* – im großen Raum mit Ilse vor dem goldenen Gong, immer umgeben von Blumen, am liebsten waren ihr die Rosen.

Das Medium Atem, sein Wesen und die Tiefe seiner Kräfte in Worten zu beschreiben, stößt leicht an Grenzen. Nur ein Vergleich sei erlaubt: In den schönsten gemeinsamen *Atem-Augen-Blicken* war er wie Champagner, dessen perlende Essenz und beschwingte Leichtigkeit wir leibhaftig erfahren, wenn wir die Mühsal der Erdschwere durchschritten, durchlitten hatten.

Es gab auch Auseinandersetzungen: dabei ging es vorrangig um die deutliche Abgrenzung des Erfahrbaren Atems gegenüber anderen Methoden oder Berufsgruppen. In dieser Hinsicht unbeirrbar setzte Ilse ihren Standpunkt durch, auch unter Verzicht auf staatliche Anerkennung und Förderung.

Immer deutlicher wurde für mich als Ärztin das „*Heilerische*“ des Atems als Ergänzung der wissenschaftlichen Medizin, da es sich an die gesunden Anteile des Menschen wendet; ihr Wachstum anregt und fördert. Der Organatem, das Strömen und Tönen, das Atemgespräch sind Beispiele der *Atemheilkunst*, die das Vertrauen in die Intelligenz des Leibes stärkt und aufbaut.

Ein Leben für die Verbreitung der Atemlehre „in der strahlenden Gewissheit, dem Leben zu dienen“ – so schrieb es Ilse in ihrem Abschiedsbrief. Dazu gehörten auch die großen Auftritte auf Kongressen, Reisen in alle Richtungen der Welt und besonders ihre unvergessenen Geburtstagsfeiern inmitten aller, die ihre Wertschätzung und Hochachtung für Ilse in musikalischen oder poetischen Kunstwerken darboten, in höchstem Maße vom Atem inspiriert.

Ilse Middendorf war ihrer Zeit voraus, indem sie das Horizontale, das Tragende-Weibliche Element in seiner tiefen Kraft entdeckte, entwickelte und vorlebte. Es gibt Bücher, Filme, Gedichte, Erinnerungen. Aber das größte Geschenk war Iلسes einzigartige Präsenz, durch die wir mit ihrem umfassenden Lebenswerk in Anerkennung und tiefer Dankbarkeit verbunden bleiben werden:

Der Erfahrbare Atem