

## Josefine Dripke: Am Leitseil des Atems



Die von Ilse Middendorf entwickelte Atemarbeit habe ich ca. 1980 in Darmstadt kennengelernt. Ich befand mich in einer Arbeits- und aus heutiger Sicht auch in einer Lebenskrise. Ich arbeitete in einem gestalterischen Beruf und wollte mich weiterentwickeln. Aber wie und wohin war mir zur damaligen Zeit nicht

klar. Außerdem machte mir meine körperliche und seelische Verfassung zu schaffen und drängte mich, etwas zu unternehmen, was mir helfen könnte, mich aus diesem Zustand zu befreien – ein Zustand der Entfremdung von mir selbst, von meiner Arbeit, den Menschen, mit denen ich lebte.

Nach meiner Erinnerung war die Zeit in den 80er Jahren von Sinnsuche sehr geprägt. Ich begann also damit, erst einmal alles auszuprobieren, was mir helfen könnte.

Im damaligen „Frei-Raum“ in Darmstadt besuchte ich schließlich einen Kurs bei Karlheinz Hildenbrand im „Erfahrbaren Atem“. Dieser Kurs inspirierte mich zu weiteren Atemkursen im Beerfelder Institut. Ich war angetan von der ruhigen und unaufgezwungenen Art und Weise, zu Atemerfahrungen angeleitet zu werden. So etwas kannte ich noch nicht. Ich fühlte mich dennoch beachtet und begleitet. Dass ich so sein durfte, wie ich nun einmal geworden war, entlastete mich sehr. Ich wurde zu nichts hinmanipuliert. Ich durfte die Stille genießen, meine Bewegung finden, meinen Atem wahrnehmen, durfte ausprobieren und aussprechen, was ich jeweils gefunden und entdeckt hatte, durfte nachsinnieren und den Sinn meines inneren Erlebens selbst finden.

So habe ich gelernt eigenständig zu fühlen, zu empfinden und zu denken. Es wurde nicht interpretiert, nicht gedeutet, nicht gewertet, nicht von außen korrigiert. Das war sehr viel für mich, denn im Rückblick lebte ich doch sehr außenorientiert und musste mich immerzu antreiben, Dinge zu tun, die mir nicht entsprochen. Ich lebte im Rückblick eher eine Lebensart, die den Ansprüchen anderer zu genügen trachtete und das laugte mich immer mehr aus. Nicht schöpferisch zu sein und aus der inneren Kraft zu schöpfen, machte mich allmählich krank.

So kam sehr schnell der Entschluss, mich zur Ausbildung anzumelden. Kurz nach meiner Entscheidung vererbte mir die Schwester meiner Mutter einen Betrag, mit dem ich ziemlich genau die Ausbildungskosten und etwa drei Jahre meiner Lebenshaltungskosten

finanzieren konnte. Mit dieser Erbschaft hatte ich nicht gerechnet, ich habe es eher als eine glückliche Fügung empfunden.

Meine wichtigste erste Atem-Erfahrung in einem der Kurse war für mich, dass ich bemerkte, wie verhalten mein Atem lief. Ich erkannte, dass sich darin sehr genau mein Lebensgefühl widerspiegelte: Ich atmete und lebte auf Sparflamme. Das machte mich erst einmal ziemlich traurig und ich hatte auch während der Zeit in Beerfelden noch vieles zu bewältigen.

Und dennoch war gleichzeitig in jedem neuen Einatem, in jedem Ausatem und nach einiger Zeit des Übens auch in der Atemruhe ahnungsweise das Vertrauen enthalten, auf dem richtigen Weg zu sein. Das Streben, die göttliche Ordnung in mir wiederzufinden, mehr und mehr zuzulassen, mich davon führen zu lassen, wurde allmählich Gewissheit. Atmen war eine Art „Ja“ zum Leben zu sagen, „Ja“ zu meinem Schöpfer zu sagen.

Ilse Middendorf lernte ich in Beerfelden kennen. Ich nahm an den Kursen teil, die sie dort gab. Von ihr ging eine sehr stark zentrierende Kraft aus. Ich kann sagen, dass sie eine meiner seelisch-geistigen Mütter geworden ist.

Durch sie habe ich erfahren, dass ich als Frau keinem Rollenklischee unterworfen bin, um mich als Frau zu fühlen und anzunehmen. Sie hat mir geholfen und gezeigt, dass ich meine Begabungen entwickeln kann. Sie hat mich dazu angeregt, Bewusstsein und Selbstbewusstsein zu entwickeln, zum einen durch ihr Lebenswerk, den „Erfahrbaren Atem“, aber auch durch sich selbst als Person. Ich habe sie als eine vitale, willensstarke und sehr feinsinnig wahrnehmende Frau erlebt. So ist sie mir jetzt noch immer präsent.

Ich bin dankbar, dass ich nach meiner Ausbildung in einem kleinen Kreis mit anderen Kolleginnen eine Zeit lang mit Ilse Middendorf weiterarbeiten und lernen durfte.

Ilse Middendorf hat etwas zurückgebracht, was in unserer westlichen, europäischen Kultur fast nicht mehr zu existieren scheint. Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen – Männer ebenso wie Frauen – unter dem Mangel einer einseitig ausgerichteten Kultur leiden. Die Hintergründe des Leidens sind nach meiner Wahrnehmung unbewusst.

Am Leitseil des Atems hat Ilse Middendorf eine „Weisheitskultur des Leibes“ wiederbelebt und entwickelt, die eine umfassendere Wahrnehmung des Lebens erlaubt. Der »Erfahrbare Atem« kann den Zugang zu einem inneren Wissen von Lebenszusammenhängen eröffnen, das nicht abstrakt gedacht wird, sondern mit der Ganzheit des Leibes unmittelbar und lebensnah empfunden werden kann. Ich meine, dass diese „Empfindungskultur“ weiter auszubilden ist. Wenn

das Denken auf der Basis des Empfindens entsteht und eine Art „Leibwissens“ bildet – wäre das nicht auch logisch und vernünftig?

Eine leibliche Erkenntnisweise kann uns schließlich helfen, unser Leben friedlicher, toleranter und gesünder für alle Lebewesen zu gestalten.

Ich wünsche mir und hoffe, dass viele Interessierte diese Arbeit neu beginnen, weitertragen, ihr Leben mehr und mehr damit füllen und darin selbst Erfüllung finden.

Mein Dank geht an Ilse Middendorf und ihr Lebenswerk: der „Erfahrbare Atem“.

Anbei ein Gedicht, was ich in einer kleinen Kirche in Seefeld am Jadebusen (Nordsee) gefunden habe und anschließend ein Gedicht, das mir eine Klientin nach einem Atemseminar zugesandt hat.



*Es gibt keine Zeit  
als diese Zeit  
und hier zu sein  
und heiter und offen und frei,  
um hereinzulassen  
und atmen zu können  
weil ich es will.*



*Bewegung aus dem Atem:  
Substanz zwischen den Händen und eine  
„lauschende“ Erfahrung des Außenraums*

