

Karin Bukatz:

Zum 100. Geburtstag von Ilse Middendorf

Der 100. Geburtstag von Ilse Middendorf ist fürwahr ein besonderer Anlass um innezuhalten, sie zu ehren, an sie zu denken. Ilse Middendorf, eine äußerlich kleine, aber enorm starke und innovative Persönlichkeit, die Zeit ihres Lebens den Atem erforscht und ihr profundes Erfahrungswissen in die von ihr begründete Lehrmethode des Erfahrbaren Atems hineingegeben hat. Diese Lehrmethode hat es uns ermöglicht, an ihrem Atemwissen teilzuhaben und natürlich auch selber daran zu wachsen und sich weiterzuentwickeln im Menschsein und darüber hinaus. Ihr 100. Geburtstag ist auch eine willkommene Gelegenheit, mir meinen eigenen Werdegang mit dem Erfahrbaren Atem noch einmal bewusst zu machen.

Wenn ich der Frage nachgehe, was mich zum Erfahrbaren Atem geführt hat, muss ich mehr als 25 Jahre in meiner Erinnerung zurückwandern. Ich hatte mein Diplomsportstudium abgeschlossen und arbeitete schon einige Zeit im Präventions- und Rehabilitationsbereich. Mit der beruflichen Erfahrung wuchs in mir die Erkenntnis, dass es außerhalb der notwendigen körperlichen Bewegung und der Freude daran sich zu bewegen, noch mehr im körperlichen Dasein von uns Menschen angesprochen werden könnte. Mein Interesse für die Themen rund um die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche war bereits im Studium bei mir geweckt worden, durch das Wahlfach Psychomotorik, sowie durch das Hineinschnuppern in die Tanztherapie. Mein ungestillter Wissensdurst ließ mich zahlreiche nebenberufliche Fortbildungen im Entspannungs- und Körperwahrnehmungsbereich absolvieren.

Dann begegnete mir in einem Wochenendseminar der Erfahrbare Atem. Ich wollte einfach mehr wissen über den Atem, weil ich bereits spürte und ahnte, dass der Atem der Dreh- und Angelpunkt für so Vieles in uns ist. Wie sich schnell für mich herausstellte, wurde dieses Atemseminar für mich eine völlig neue Art der Selbsterfahrung. Nicht etwas machen, nichts lenken oder kontrollieren, sich nichts vorstellen, sich nicht anstrengen und bemühen müssen, sondern den Atem zulassen, gehen lassen und warten. Es war so verflücht schwierig für mich den Atem einfach nur zu spüren, ihn sein zu lassen, wie er sich gerade zeigt oder wahrzunehmen, wo er sich gerade im Körper ausbreitet. Mein Kreuzbein körperlich empfinden? Verschiedene Gelenke zu spüren oder die Füße bzw. die Fußmitten. Alles das war mir schlichtweg nicht möglich. Natürlich war ich in der Lage in gewisser Weise meinen Körper zu spüren. Besonders in meiner Zeit als Leis-

tungssportlerin spürte ich meinen Körper, wenn ich an seine Leistungsgrenze kam oder auch wenn etwas weh tat oder nicht funktionierte. Aber körperliches Empfindungsbewusstsein? Sich sammeln, Achtsamkeit und Hingabe? Den Atem spüren zu können in seinen vielfältigen Qualitäten? Von all dem war ich meilenweit entfernt!

Ich war irritiert und zugleich fasziniert und machte mich auf den langen Weg mit dem Erfahrbaren Atem. Dieser Weg, der mich im ganzen seelischen und körperlichen Dasein neu geordnet und gestärkt hat, mit dem ich mich weiterentwickeln konnte und noch immer weiterentwickle.

Gerne erinnere ich mich an meine erste Begegnung mit Ilse in einem Wochenseminar in Berlin Ende der 80er Jahre. Wie sie da saß auf ihrem Hocker: Aufrecht, präsent, locker, klar und mit einer ihr eigenen gefüllten Stimme! Ich wollte auch gerne so sitzen können, denn ich brach fast auf dem Hocker nach kurzem Sitzen zusammen, trotz gut funktionierender Bauch- und Rückenmuskeln. Vor dem morgendlichen Seminarbeginn bot sie uns eine 15-minütige Atemmeditation an. Meine Neugier ließ mich daran teilnehmen. Heute muss ich darüber schmunzeln, wenn ich daran denke, wie ich mich durch diese 15 Minuten gequält habe.

Jahre später erlebte ich sie in einem Seminar in Beerfelden, wie sie sich mit über 80 Jahren froschhüpfend durch den Raum bewegte. Anschließend nahm sie mühelos auf dem Hocker Platz und in ihrer Stimme war nicht die geringste Anstrengung hörbar. Ich war sprachlos! Diese Frau mit ihrem Atem war ein Phänomen für mich!

Eine weitere Erinnerung kommt mir in den Sinn. Es war am Ende der Abschlusswoche meiner Ausbildung. Sie nahm teil an meiner gebenden Einzelbehandlung. Himmel, war ich aufgeregt und unsicher in dem, wie ich meine Behandlungspartnerin berührte. Im eigenen Atem sein als Behandlerin in dieser Prüfungssituation? Na ja... Ilse stellte mir während der Behandlung eine Reihe von Fragen, die ich glücklicherweise alle zufriedenstellend beantworten konnte. Am Ende meinte sie zu mir, ich sollte sicherer und direkter behandeln. Sie gab mir noch einen Tipp mit auf den Weg: Wenn die Liegende sich unsicher fühlt, sollte ich die Knie halten und alle 5 Minuten mit der Liegenden plaudern. Ein Tipp den ich sicher gerne weitergebe, als nun ebenfalls Ausbilderin für den Erfahrbaren Atem.

Noch einmal beeindruckte sie mich sehr bei ihrem Abschiedsfest in Berlin 2006. Wie sie auf der Bühne stand und z.B. eine derartige Geschmeidigkeit ihrer Beingelenke beim „Moonwalk“ zeigte. 100 Prozent nachahmenswert! Da habe ich noch einen Weg vor mir.

Mit großer Dankbarkeit denke ich an Ilse. Eine starke Persönlichkeit, die wie wir alle auch mit eigenen Schwächen und Fehlern behaftet war. Doch sie hat sich tragen und führen lassen vom zugelassenen Atem. Ihr Engagement für den Erfahrbaren Atem war beispiellos. Wie ich bereits im Namen aller BEAM-Mitglieder zu ihrem Tod geschrieben habe: Die Vielfalt im Wunder Atem zu erfahren, ist ihr Vermächtnis an uns.

Bild rechts:

Ilse und Veronika bei einer Schiffsfahrt zu ihrem 95. Geburtstag, 2005

Bild unten:

Dezember 1986, kurz vor Abschluss des von Helge und Veronika Langguth durchgeführten 1. berufsbegleitenden Ausbildungsseminars im Beerfeldener Institut

