



Nachruf

Den Atem erfahren

Zum Tod der Therapeutin Ilse Middendorf

Von Dorothee Nolte

5.5.2009 0:00 Uhr

Beeindruckend war ihre Stimme: klangvoll, geschmeidig und warm. Wer sie zum ersten Mal hörte, zum Beispiel bei einer Veranstaltung in der Berliner Urania, der fragte sich unwillkürlich: Wie kann eine Frau mit über 80, ja 90 Jahren so klingen, als sei sie halb so alt? Stimme hat eben mit Atem zu tun, und Atem, das war ihr Lebensthema.

Ilse Middendorf begann die Vorträge, die sie in der Urania hielt, stets damit, dass sie das Publikum aufforderte, sich zu dehnen und zu strecken: „Spüren Sie jetzt Ihren Atem?“ Es ging ihr nicht darum, Techniken zu vermitteln, mit denen sich der Atem bewusst kontrollieren und etwa zur Leistungssteigerung optimal einsetzen lässt. Nein, das Thema, das sie über viele Jahrzehnte erforschte, war der „Erfahrbare Atem“: der Atem, der wahrgenommen wird, wie er kommt und geht, der Kraft spendet, zur inneren Sammlung beiträgt, ein Wohlgefühl schafft, das „der Urgrund ist für die Bildung von Gleichgewicht in sich selber, im Geistigen, Seelischen und Körperlichen“.

Gerne überzeugte sie Skeptiker mit kleinen Übungen: Legt man etwa die Fingerkuppen beider Hände aufeinander und drückt jeweils Daumen und Zeigefinger gegeneinander, so ist der Atem in der oberen Brustregion zu spüren. Bei Druck auf den Ring- und kleinen Finger dagegen ist es die untere Brustregion. „Verblüffend, nicht?“

Zuerst als Gymnastiklehrerin, dann als Professorin an der heutigen Universität der Künste und ab 1965 in ihrem eigenen Institut am Viktoria-Luise-Platz in Berlin-Schöneberg hat sie ihre Lehre unermüdlich weitergegeben, an Atemtherapeuten und ganz normale Berliner. Im ehemaligen Ballsaal der Prinzessin Viktoria Luise fanden sich Neugierige, Verspannte oder Sinnsuchende ein. Und erfuhren dort nicht etwa, was – im Sinne eines vorgegebenen Weges – zu tun oder zu lassen sei. Bei Ilse Middendorf konnte man vielmehr lernen, wie es ist, immer aufs Neue offen für körperliche Empfindungen zu sein – und dafür, wie sie aufs Seelische wirken.

In einem Tagesspiegel-Interview zu ihrem 90. Geburtstag hat sie tröstliche Worte gefunden, die man ihr, der so bewusst Lebenden, sofort glaubte: „Das Alter ist kein Abstieg, es ist ein Aufstieg. Das Leben wird gehaltvoller, größer, klangvoller, freudiger.“ Noch mit 95 Jahren war sie Ehrengast einer Urania-Veranstaltung, gezeigt wurde ein Film über ihr Leben. Zuletzt gab Ilse Middendorf keine Kurse mehr, ihre Arbeit wird jedoch von ihrem Sohn Helge Langguth und anderen weitergeführt.

Wie erst gestern bekannt wurde, ist Ilse Middendorf am Samstag im Alter von 98 Jahren gestorben. Man darf hoffen, dass sich für sie bewahrheitet hat, was sie an ihrem 90. Geburtstag über den Tod sagte: „Ich nehme mal an, dass gerade der ‚Erfahrbare Atem‘ eine ganz ausgezeichnete Begleitung in den anderen Zustand ist.“ *Dorothee Nolte*

(Erschienen im gedruckten Tagesspiegel vom 05.05.2009)