Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

Artikel: Die Kraft des Atems
Autor: Middendorf, Ilse / Görner, Bernd
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558429

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kraft des Atems

Professor Ilse Middendorf, (88)

gilt als eine der Begründerinnen der Atemarbeit und gehört auf dem Gebiet der Atemtherapie zu den bedeutendsten Persönlichkeiten. Durch die Entwicklung der Lehre vom «Erfahrbaren Atem», die Veröffentlichung ihres Lehrbuchs und die Gründung ihres hochangesehenen Berliner Instituts für Atemarbeit hat sie sich international einen Namen gemacht. In der Therapie wird mit Hilfe von Behandlungsgriffen und verschiedener Übungen die gehemmte Atmung wieder in Fluss gebracht.

Wir nehmen ihn häufig nur bewusst wahr, wenn er uns wegbleibt. Dabei ist der Atem unsere Hauptenergiequelle. Versorgungslücken bekommt der Mensch schnell zu spüren. Nachlassende Leistungen, bleierne Müdigkeit oder blasse, fahle Haut sind Indizien dafür. Unser Leben spielt sich zwischen dem ersten Atemzug und dem letzten Schnaufer ab. Mit welcher Qualität wir im dazwischenliegenden Zeitraum unser Leben gestalten, hängt auch wesentlich davon ab, wie wir atmen.
GN-Mitarbeiter Bernd Görner sprach in Berlin mit «der grossen alten Dame» der Atemtherapie, Professor Ilse Middendorf, die die Methode des *Erfahrbaren Atems* entwickelte.

GN: *Worin besteht im Wesentlichen Ihre Methode des erfahrbaren Atems?*
I. Middendorf: Es gibt drei Arten zu atmen. Einmal die unbewusste Atemfunktion, die uns von der Geburt bis zum Tod am Leben erhält. Etwas, was uns so selbstverständlich ist, dass wir uns dessen nur selten bewusst werden. Die zweite Art der Atmung ist die willentliche. Dabei wird das Bewusstsein zu einem bestimmten Zweck aktiv, der Verstand steuert den Atem zielgerichtet. Und dann gibt es das, was ich den *erfahrbaren Atem* nenne. Er kommt und geht als unbewusste Funktion, und wir werden Zeuge, wir erfahren ihn. In dem Moment habe ich eine Verbindung zum Unbewussten genauso wie zu meinen bewussten Kräften. Mit dem Atem erreiche ich zugleich das Leibliche und das Geistig-Seelische. Ich begebe mich damit in die Gesetze des unbewussten Atems und werde *empfindungs*bewusster. Das ist etwas anderes als die *verstandes*bewusste Atmung. Ich nehme meinen Atem wahr, aber ich beeinflusse ihn nicht.

Wir müssen wieder lernen, dass Seele gleichzeitig Körper und Körper gleichzeitig Seele ist.

GN: *Wie sieht das in der Praxis aus?*
I. Middendorf: Wir arbeiten mit Menschen, die sich für den Atem interessieren, indem wir einen ganz bestimmten Weg mit ihnen gehen. Es gibt dabei vier Phasen. Zuerst lernen wir unseren Atem über Dehnungen kennen. Dann arbeiten wir mit Druckpunkten und als drittes mit Vokalübungen. Als vierten und wichtigsten Punkt haben wir die Bewegung aus dem Atem. Diese Arbeit geschieht übrigens in Gruppen und in Einzelbehandlungen.

GN: *Was passiert, wenn die Menschen ihren Atem erfahren?*
I. Middendorf: Er bringt Unbewusstes zutage. Mit jedem Atemzug lernt man sich besser kennen, den ganzen Körper, den Fuss, die Hand, die Muskulatur, die Organe, die Kreisläufe und die Sinne. Alles wird durch die gesammelte Empfindung der Atembewegung neu erkannt. Stück für Stück machen wir uns jede Gegend unseres Körpers neu bewusst und werden dadurch durchlässig, d.h. Körpergegenden, die sich durch innere oder äussere

Einflüsse verfestigt haben oder erschlafft sind, bekommen einen besseren Tonus. Dies wirkt sich auch im seelischen Bereich aus.

GN: *Wie kommt es, dass bestimmte Körpergegenden für den Atem undurchlässig sind?*

I. Middendorf: Unverarbeitetes im seelischen Bereich oder auch Traumata, die durch äussere Einflüsse, beispielsweise Unfälle, entstanden sind, manifestieren sich in unserem Körper. Der unbewusste Mensch bemerkt dies gar nicht. Aber der Atem ist ja sehr lebendig, und er spürt, wo sich etwas im Leib festgesetzt hat. Durch die Arbeit am Atem entwickeln wir Empfindungsbewusstsein. Dies verhilft uns zu einem Atemzustand, der den Körper wieder durchlässig macht – vom Kreislauf nicht so gut versorgte oder erkrankte Körpergegenden werden gelöst. Damit wir uns wohlfühlen, müssen ja die physiologischen Abläufe in unserem Körper ungehemmt ablaufen können.

Tiefe Atmung reinigt den Verstand und verlängert das Leben.
Chinesische Weisheit

GN: *Bedeutet das denn, dass mit dem Fliessen der Körperströme auch das seelische Wohlbefinden verbunden ist?*

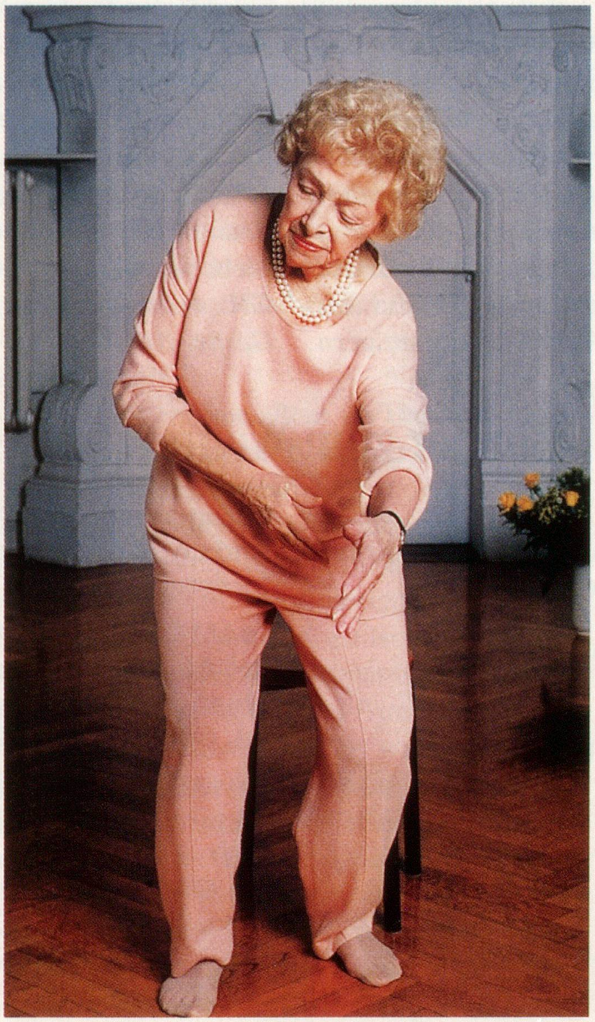
I. Middendorf: Genau. Und eben diesen Zusammenhang müssen wir wieder lernen: Dass Seele gleichzeitig Körper und Körper gleichzeitig Seele ist. Geist, Seele und Körper tauschen sich ununterbrochen aus. Unser Leib ist kein Gegenstand, er ist ein Bündel von Kräften. Unser Atem verbindet diese drei Bereiche – denken Sie nur daran, wie sich der Atem verändert, wenn man Angst hat. Der *erfahrbare* Atem ist eine Möglichkeit, Seelisches und Leibliches und Geistiges in einen neuen Bezug und damit in ein Gleichgewicht zu bringen.

GN: *Hat denn Ihre Atemarbeit Berührungspunkte mit der Psychologie?*

I. Middendorf: An sich sind diese beiden Disziplinen ähnlich, denn sie beschäftigen sich mit dem Menschen und seinen Tiefen. Dennoch unterscheiden sie sich deutlich in ihren Grundlagen. In der Psychologie wird durch das Wort gearbeitet. Die Arbeit am Atem ist eine leibliche Erfahrung. Ausserdem beleuchtet die Psychologie die Vergangenheit, die Atemarbeit dagegen meint die totale Gegenwart, denn sie fusst auf Wahrnehmung. Beide Disziplinen haben also unterschiedliche Fundamente. Die Atemarbeit kommt aus dem Leiblichen und wirkt in das Seelische hinein, bei der Psychologie ist es umgekehrt. So können Atemarbeit und Psychologie sich überschneiden und einander annähern, allerdings können sie sich auch erheblich stören.

GN: *Welche Wirkung stellt sich ein, wenn man seinen Atem bewusst empfindet?*

I. Middendorf: Nun, zum einen führt die Arbeit am Atem zu einem hohen Mass des Akzeptierens der eigenen Per-



Ilse Middendorf gibt bestimmte Bewegungsabläufe vor, die dazu dienen, den Atem zu erspüren, kennenzulernen und auf neue Weise zu erfahren. Das Üben am Atem soll mehr Selbsterfahrung und Vertrauen in die eigenen Kräfte vermitteln.

son. Die Menschen finden dabei zu sich selbst, werden heiterer. Sie finden den Sinn des Lebens, entfalten sich gemäss ihren Begabungen. Oft verändern sich ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Zum anderen begegnet man allerdings nicht nur Freudigem, das Dunkle ist auch dabei. Wir treffen durchaus auch auf unsere Schwierigkeiten. Es kommt zutage, was wir bisher nicht wussten oder vielleicht auch nicht wissen wollten. Es kann also leicht vorkommen, dass etwas auftaucht, was wir zwar nicht mögen, was aber verarbeitet werden will. Krisen gibt es also. Aber der erfahrbare Atem macht es möglich, dass man sie leichter annehmen kann. Die Seele findet ihren Ausdruck im Körper, und dadurch, dass wir den Atem den Körper ausfüllen lassen, entfaltet sie sich. Wir entwickeln uns, werden heiler, gesünder.

GN: *Ist es möglich, mit Hilfe des erfahrbaren Atems Krankheiten zu bekämpfen?*

I. Middendorf: Eine Krankheit wird ja um so stärker, je mehr Aufmerksamkeit sie erhält. Deshalb bevorzuge ich es, mich dem gesunden Kern des Menschen zuzuwenden, denn von dort geht die Entwicklung aus. Der Raum der Krankheit wird bis auf seine engsten Grenzen reduziert, indem wir die Lebenskräfte steigern und durch Atmen dem Kranksein den Boden entzieht. Zum Beispiel bekommt man, wenn man für den Atem durchlässig wird, keine Erkältung mehr. Durch die Ordnung im Atem entwickelt man sehr viele Abwehrkräfte, und im Gefüge der leiblich-seelisch-geistigen Einheit entsteht ein harmonischer Ablauf. Ich habe auch schon mit Multiple-Sklerose-Kranken gearbeitet. Sie wurden natürlich nicht geheilt, aber sie fanden sich wieder im Leben zurecht, fühlten sich wohler, wurden leistungsfähiger und haben keine und ganz selten noch Schübe bekommen.

Ich finde, dass der Atem dazu verhilft, gerne älter zu werden. Mit meinen 88 Jahren fühle ich mich noch voll in der Entfaltung.

GN: *Hat der erfahrbare Atem Auswirkungen auf das Altern?*

I. Middendorf: Die meisten Leute haben ja Angst vor dem Alter. Ich finde, dass der Atem dazu verhilft, gerne älter zu werden. Die psychische Kraft wird zwar etwas weniger, aber die Lebenskraft als solche steigert sich, das seelische Leben wird stärker und umfangreicher, und das geistige auch. Ich fühle mich mit meinen 88 Jahren noch voll in der Entfaltung. Wenn ich meine Lebensfreude nicht hätte, dann würde ich wahrscheinlich nicht mehr arbeiten wollen.

GN: *Frau Professor, vielen Dank für das Gespräch.* • BG

Bücher zum Weiterlesen:

Ilse Middendorf:
«Der Erfahrbare Atem – Eine Atemlehre»
Junfermann-Verlag, Paderborn
(Buch und Kassetten)
(siehe Buchtip Seite 4)

Ilse Middendorf:
«Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen»
zu beziehen über:
Middendorf-Institut
Viktoria-Luise-Platz 9
D 10777 Berlin
sFr./DM 17.– / öS 136.– (inkl. Versand)

Informationen und Therapeutenlisten sind unter folgenden Adressen anzufordern:

SBAM (Schweizerischer Berufsverband der Atempädagogen Middendorf)
Monbijoustr. 35, CH 3011 Bern
Tel. CH 031/ 382 01 08

Ilse Middendorf-Institut
Viktoria-Luise-Platz 9, D 10777 Berlin
oder
Ilse Middendorf-Institut
Postweg 23, D 64743 Beerfelden
Tel. D 06068/ 91 20 26 / Fax D 06068/ 46 62