



### Zur Person

Peter Cubasch ist Atemlehrer und Psychotherapeut. Er war am Orff-Institut in Salzburg, an der Universität der Künste in Berlin und an der Donau-Universität Krems tätig. Gegenwärtig arbeitet er in privater Praxis in Wien und leitet unter anderem Weiterbildungen in Atem und Achtsamkeitstherapie sowie Lach- und Atemtraining. [www.cubasch.com](http://www.cubasch.com) Foto: pixabay/CC0

# Das schwingende Band

## Glaube im Luftholen. Atmen hat für Peter Cubasch etwas Spirituelles.

Der Sommer ist auch eine Zeit, um Atem zu holen, die Energiereserven aufzutanken und gestärkt in das neue Arbeits- oder Schuljahr zu starten. Im Benediktinerstift St. Lambrecht begann dieser Tage eine vierteilige Fortbildung zum Thema Atem und Achtsamkeit mit dem Wiener Atemlehrer und Psychotherapeuten Peter Cubasch. Astrid Polz-Watzenig traf ihn zum Interview.

### » Warum ist Ihnen die Arbeit mit dem Atem so wichtig?

Viele Leute sind sich gar nicht bewusst, wie wichtig es ist, gut zu atmen. Flach und hektisch zu atmen heißt auch, viel Lebensenergie zu verlieren. Die Atempflege als Gesundheitsprävention ist ein wesentlicher Bereich meiner Arbeit. Auch im Bereich von Kunst und Musik, aus dem ich komme, ist ganz deutlich sichtbar, dass es den Atem zum lebendigen Ausdruck braucht – für Musiker ebenso wie für Tänzer und andere Künstler.

Und schließlich sehe ich die Bedeutung der Atemarbeit in meiner Praxis als Psychotherapeut. Die Atmung steht immer im Kontakt mit mentalen und emotionalen Dingen. Menschen, die traurig und depressiv sind, haben eine sehr zurückgenommene Atmung. Menschen, die sehr schnell wütend werden, sehr exaltiert sind, haben eine sehr starke Atmung. Menschen, die gelernt haben, ihre Emotionen zu unterdrücken, machen das, indem sie ihren Atem kontrollieren.

### » Gibt es für Sie einen Zusammenhang zwischen Atem und Spiritualität?

Ja, ich bin christlich groß geworden, evange-

lisch, in Norddeutschland. Meine Großmutter, eine gebürtige Wienerin, war katholisch und war bis zu ihrem Tode immer in der heiligen Messe. Sogar in Norddeutschland hat sie einen katholischen Pfarrer gefunden (lacht). Ich habe Kontakt dazu, aber ich bin nicht sehr aktiv. In meinen Gruppenkursen sind jedoch viele Menschen, die in religiösen Bereichen aktiv sind. Durch die Atemarbeit bin ich auch selbst an religiöse, spirituelle Themen herangekommen.

Die existenzielle Frage – wo komme ich her, wo gehe ich hin – taucht in der Atemarbeit immer wieder auf. Schöpfungsgeschichtlich hauchte Gott dem Menschen seinen Atem ein, und er wird ein lebendiges Wesen. Und am Ende des Lebens haucht der Mensch den Atem aus.

Ein philosophisches Thema ist ja auch, dass das Phänomen Atem mir Raum und Zeit

erfahrbar macht. Wenn ich bewusst atme, merke ich, wie schnell ich atme, wie viel Raum ich nehme, und kann so spüren, dass ich ein Lebewesen in Raum und Zeit bin. Das ist, wenn man so will, eine ontologische Seins-Erfahrung.

Ich atme, weil ich Luft von außen in mich hineinnehmen will und wieder nach außen abgebe. Aber ich atme auch über die Sinne: Wenn ich etwa eine schöne Landschaft sehe, dann atme ich auf. Ich bin mit dem Atem und den Sinnen immer wieder mit etwas verbunden, das über mich selbst hinausgeht. Das rein materielle wird überschritten, und ich fühle mich verbunden. Das ist die spirituelle Dimension der Atemarbeit.

### » Atemarbeit hat viel mit Rhythmus zu tun. Hier im Benediktinerstift St. Lambrecht geschieht die Rhythmisierung von Zeit auch wesentlich durch das tägliche Stundengebet. Es braucht eine gewisse Form des Atmens, um beten zu können. Können betende Menschen besser atmen?

Ich glaube, ja: Ich habe über meine Schwierigkeiten das Rosenkranzgebet und Litaneigebete kennen gelernt. Zunächst konnte ich die Worte gar nicht erfassen, aber um das ging es gar nicht. Ähnlich ist es beim Gebet der buddhistischen Brahmanen. Wenn Menschen regelmäßig ihre Stimme erheben im Gebet, im Gesang, in der Hochform des gregorianischen Chorals tönen, zeigt auch das die spirituelle Dimension eines Verbundenseins. Romano Guardini hat es sehr schön formuliert: „Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele.“ Atemarbeit ist nie nur physiologisch, nie nur geistig, es verbindet.



**Körper, Geist und Seele** verbindet der Atem, sagt Peter Cubasch (links, mit einem Seminarteilnehmer im Stift St. Lambrecht). Foto: Polz-Watzenig