

# Atmen und Lachen – Basis der Menschlichkeit

Peter Cubasch



## Das Wunder des Atems

*Das erste, wenn wir in dieses Leben treten, ist eine tiefe Einatmung. Das letzte, wenn wir aus diesem Leben treten, ist eine tiefe Ausatmung. Zwischen diesem ersten Einatem und letztem Ausatem erstreckt sich unser ganzes Leben.*



Positive Lebenserfahrungen und eine achtsame Lebensweise ermöglichen eine sichere, offene und spielerisch-kreative Lebenseinstellung und begünstigen eine freie und flexible Atmung. Durch negative Lebenserfahrungen, Erkrankungen und ungesunde Lebensweise können sich Atemfehlformen entwickeln. Aber der Atem verliert nie, auch wenn er muskulär, emotional und geistig noch so beengt wird, seine heilende Kraft. Er behält bis zum letzten Atemzug seine immanente Kraft zur Integration und Befreiung von Innen heraus.

### Richtig atmen - ganz einfach, aber wie?

Wie atme ich richtig? Die grundlegende, lebenserhaltende Funktion der Atmung geschieht unwillkürlich. Sie wird von den ältesten Gehirnregionen gesteuert: wir atmen oder besser „es atmet uns“ auch wenn wir schlafen oder bewusstlos sind. Außerdem ist der Atem unserem Willen unterworfen: wir können ihn anhalten, rhythmisieren, verlangsamen oder beschleunigen. Die Atemtherapie hilft Menschen, ihren eigenen, flexiblen Atem wieder zu finden und erfahrbar zu machen. Dazu braucht es keine Techniken; Wille, Leistung und Zwang stören nur. Mit kontinuierlicher Übung und zunehmender Achtsamkeit wird es möglich, dem Atem in seinem Spiel zuzuschauen, und er wird sich wie von selbst befreien.

### Das Lachen ist der Tanz des Atems

Durch nichts können wir unseren Atem besser anregen als durch Lachen. Dabei nutzen wir einen natürlichen Ausdruck unseres Körpers. Im Lachen - wie im Weinen - machen wir spontan alles richtig: wir atmen tief ein und aus und lassen das Zwerchfell, den Hauptatemmuskel, den die Griechen Seelenmuskel nannten, tanzen. Wenn seelischer Schmerz, lang andauernder Stress oder chronische Schmerzen und Bewegungsmangel uns eng, fest und gefühllos machen, hilft Lachen manchmal besser als jede Medizin. Viele Menschen glauben, nichts zu lachen zu haben. Für sie ist es besonders wichtig, das Lachen wiederzufinden, denn Lachen schafft – zumindest zeitweise – Distanz zu den Sorgen und Nöten des Alltags. Es hilft, die innere, oft verschüttete Lebendigkeit und Lebensfreude aufzuspüren und gibt Kraft, die Herausforderungen des Lebens in veränderter Weise anzunehmen.

### AtemHaus Hohenems und das Lach- und AtemForum Austria

Lachen und Atmen ist so selbstverständlich, wie das Leben selbst. Und doch kann man es verlernen. Das AtemHaus Hohenems und das Lach- und AtemForum Austria sind Einrichtungen, deren Ziel es ist, die heilsame und segensreiche Wirkung des Lachens und Atems zu pflegen, zu lehren und zu verbreiten - im privaten und familiären Rahmen ebenso wie in Schulen, Kliniken, Unternehmen und Ministerien.

Über den rein gesundheitlichen Wert hinaus können Atmen und Lachen dazu beitragen, seelisches Leid und Pessimismus positiv zu verwandeln. Lachen hat auch eine große Kraft, der Vereinsamung – besonders von alten und kranken Menschen oder marginalisierten Gruppen – entgegenzuwirken. Die Achtsamkeit auf den Atem hilft, das Wesentliche nicht zu verlieren. Und nicht zuletzt kann das Lachen einen wesentlichen Beitrag zu einem friedlichen Miteinander leisten.

### INFO: AtemHaus Hohenems

Lach- und AtemForum Austria

6845 Hohenems Eichenstrasse 7

Tel: 05576-79334 [atemhaus@aon.at](mailto:atemhaus@aon.at)

[www.lafa.at](http://www.lafa.at) [www.atemhaus-hohenems.com](http://www.atemhaus-hohenems.com)



## KURSE UND AUBILDUNGEN:

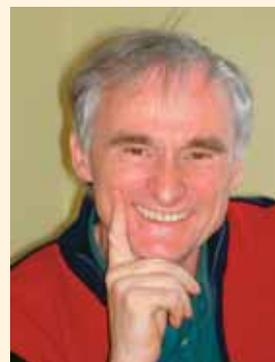
⇒ 10.-17. April 2006: Lach- und Atemtrainer Ausbildung in Wien

⇒ 9.- 15. Juli 2006: Atemtherapie und Klangschalen

⇒ 22.-27. Juli 2006: AtemTage Hohenems

### ATEM IST LEBEN – Doppel-CD

zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Leiberfahrung von und mit Peter Cubasch



### PETER CUBASCH

Atemlehrer, Lachtherapeut, Musiktherapeut, Lehrtherapeut und Supervisor; univ. Lehrbeauftragter an der Universität der Künste Berlin, der Universität Siegen und der Donau-Universität Krems; 20 Jahre Lehrer an der Universität MOZARTEUM, Salzburg; Psychotherapeut und Paartherapeut in privater Praxis; Ausbildungsleiter