



**Peter Cubasch**

## Lachen ist nicht umsonst

Von Dr. Elisabeth Längle / Foto: mjj

**Wenn Sie nichts zu lachen haben, dann sollten Sie wieder lachen lernen. Lachen ist ganz einfach gesund. Bei Peter Cubasch können Sie lachen lernen. In seinem »Atemhaus« in Hohenems hält auch der Schmerz den Atem an. Auch das Atmen will gelernt sein.**

### Zur Person

Seit zwei Jahren ist der gelernte Musiker, der am Mozarteum in Salzburg normalerweise Komposition unterrichtet, in Hohenems damit beschäftigt, Kursteilnehmern das Lachen und das Atmen so zu lehren, daß

eine optimale gesundheitliche Wirkung erreicht wird. Verheiratet mit einer Bregenzerin, ist Peter Cubasch sechs Jahre zwischen der Familie am Bodensee und der Musikarbeit in der Mozartstadt gependelt. Seine Gattin Cornelia, geborene König, ist ausgebildete Psycho- und Bewegungstherapeutin. Beide widmen sich mit großem Einsatz einer Aufbauarbeit im Ländle, um den Arbeits- und Lebensmittelpunkt für immer hier zu gestalten.

### Zum Atmen

Atmen ist Leben. Wenn jemand nicht mehr atmet, hat er das Leben ausgehaucht. Atmen ist aber auch ein Lebensweg, der leichter und besser genommen werden kann, wenn man richtig atmet. Für die meisten Menschen ist Atmen so selbstverständlich und nebensächlich, daß sie ihren eigenen Atem gar nicht kennen. Dem Psy-

cho- und Atemtherapeuten verrät der menschliche Atem mehr, als man sich denkt. Über den Atem kann er in die Menschen hineinhorchen und entdecken, wo und warum sich diese verkrampfen. Weil das freie Atmen so wichtig ist, hat der Atem dem Trainingshaus seinen Namen gegeben.

### Zum Lachen

Der Atem hat Peter Cubasch zum Lachen geführt. Lachen ist gewissermaßen eine Atemübung zur Steigerung der Lebensfreude. Der gesundheitliche Wert des Lachens ist medizinisch und therapeutisch unbestritten. Die Lachforschung ist eine Wissenschaft der 60er Jahre, die von einem Amerikaner gegründet wurde. Er konnte nachweisen, daß in zehn Minuten Lachen für zwei Stunden den Schmerz nahmen. Mit dem Lachen kann sich der Mensch selbst umstimmen, um wieder fröhlich und froh zu sein. Lachen befreit von Ängsten und Schmerzen.

### Zur Wirkung

Lachen wie Atmen können ge-

zielt zur Schmerzlinderung eingesetzt werden, was auch in Kliniken gemacht wird. Beim Lachen werden Glückshormone freigesetzt. »2500 Lachclubs weltweit produzieren mehr Opium als Süd- und Nordamerika zusammen.« Lachen wie Atmen haben eine streßabbauende Wirkung, die auch bei schweren Erkrankungen wie Krebs oder Neurodermitis, bei Kreislauf- und Herzbeschwerden positiv nachweisbar ist, ebenso im Immunsystem.

### Zum Lernen

Peter und Cornelia Cubasch trainieren vor allem Profis der Medizin, Massage und Psycho- wie Bewegungstherapie in Gruppen. Sie werden dabei zum Lach- und Atemtrainer ausgebildet. Es werden aber auch Vorträge und Tageskurse veranstaltet, die von Privatpersonen gebucht werden können. Das Ergebnis ist immer eindeutig: Lachen ist die best. Medizin.