

Wie aus dem englischen Koch Stuart Goodman ein Schweizer Lach-Yoga-Trainer wurde

Die wahre Bestimmung gefunden

Stuart Goodman wuchs in der englischen Industriestadt Manchester auf. Heute arbeitet er als Sprachlehrer und Lach-Yoga-Trainer in Schaffhausen. Er ist Schweizer geworden und motiviert die Menschen mit der Lachtherapie zu mehr Lebensfreude und damit zu mehr Erfolg. Lachen kennt keine Grenzen.



Lachcoach Stuart Goodman bietet Lach-Yoga mit einer speziellen Atemtechnik an.

Foto: Peter Pfister

■ Bea Hauser

«Eigentlich bin ich gar kein Lacher», gesteht Lach-Coach Stuart Goodman fast am Ende unseres Besuchs. Das ist nicht weiter erstaunlich, denn die grössten Clowns der Geschichte waren eher melancholische Typen. Nicht so Stuart Goodman: Der Mann strahlt dermassen viel «good vibrations» aus, dass es ansteckend ist. Er führt mit seiner Frau Rommy Goodman die Goodman Creative Learning GmbH am Münsterplatz. In erster Linie wird dort Englisch-Unterricht erteilt.

Aber beide Goodmans sind ausgebildete Lach-Yoga-Trainer. Lach-Yoga wurde 1996 von Madan Kataria im indischen Mumbai entwickelt. Es ist eine einfache Technik, die auf Hasya-Yoga aus Indien

basiert. Rommy und Stuart Goodman wurden von Madan Kataria und seiner Frau Madhuri Kataria ausgebildet. Wie ist es dazu gekommen?

Die Industriestadt Manchester

Stuart Goodman wuchs in der Industriestadt Manchester im Nordwesten Englands auf. Er hat dort den Niedergang der einst starken Industrie erlebt. «Schon als kleines Kind wusste ich, da will ich raus. Die Industrie in Manchester, der viele Regen – das war nicht meine Welt», erzählt Goodman. Er las als Sechs- oder Siebenjähriger ein Buch über Mexiko, Israel und andere ferne Länder und litt fortan an Fernweh. Trotzdem lernte er Koch und absolvierte die Hotelfachschule. Ein paar Tage nach Beendigung der Ausbil-

dung kaufte Stuart Goodman ein «One-way-Ticket» und ging nach Israel. «Dort absolvierte ich einen Sprachkurs im Kibbuz Gat in Kyriat Gat, lernte Hebräisch, und dann arbeitete ich im Hotel Hilton in Tel Aviv», erinnert sich der heutige Lach-Coach. Klar, er hat auch als Koch profitieren können, aber was er in Israel erlebt hat, prägte ihn für sein kommendes Leben: die Wichtigkeit von Sprachen, vom Beherrschen der Sprache als Zugang zu anderen Menschen. Sprachen sind ein Türöffner, findet er. Nach seinem Israelaufenthalt reiste er nach Deutschland, um Deutsch zu lernen.

Nach viereinhalb Jahren im nördlichen Nachbarland hatte Goodman eine Sinnkrise. Er wusste nicht mehr, was er will, wo er steht, wo er hinwill. Er reiste nach

Spanien, heuerte auf einem Kreuzfahrtschiff an – und begann, dort als Animator zu arbeiten. Das sind die Männer, die mit den Touristinnen und Touristen Spiele und Sport machen, damit die Zeit vergeht. Dort entdeckte Goodman, dass er problemlos vor fremde Menschen hinstehen und sie motivieren kann. «Meine erste Bühnenerfahrung», schmunzelt er.

«Auf dem Schiff lernte ich meine Frau Rommy kennen, denn sie arbeitete dort als Offizier», sagt Stuart Goodman. Seine Frau Rommy Goodman wuchs als Tochter von Schweizer Auswanderern in Südafrika auf. Während drei Jahren bereisten sie, allerdings arbeitenderweise, die Welt. «Eine harte Zeit, denn als Animator war ich 13, 14 Stunden bei den Gästen, um sie zur sportlichen Tätigkeiten oder zur Unterhaltung anzuregen», so Goodman.

Eine Art Heimkehr

Nach Aufenthalten in Sidney, Singapur oder Chicago landeten die Goodmans 1996 durch Zufall in Schaffhausen. «Es hat sich einfach so ergeben», meint er. Erst führte das Paar ein Café in der Region, aber Stuart Goodman wusste immer noch nicht, wo sein Platz, sein Beruf in der Welt sein könnte. Ihm fehlte die Berufung. «Ich fühlte mich wie ein Snowboarder auf dem Fussballfeld», sagt er. Neben der Arbeit erteilte er Englisch-

unterricht, und das gefiel ihm. Er bildete sich mit methodisch-didaktischen Kursen und Büchern weiter, bis er einen Ausweis hatte, der ihm bescheinigte, Englischlehrer zu sein. Und siehe da, er zeigte ein grosses Talent, Sprache zu vermitteln. Der Sprachunterricht entsprach seinem Talent, Menschen zu motivieren. Daher absolvierte Stuart Goodman berufsbegleitend ein Coaching- und Motivationstraining. «In dieser Zeit arbeitete ich konsequent an mir.»

«Das ist es!»

Im Jahr 2005 kam der Wendepunkt in Goodmans Leben. Eine grosse Schweizer Lebensversicherung und Krankenkasse in Luzern fragte ihn an, ob er für die Kadermitarbeiter auf dem Bürgenstock ein Coaching durchführen könne. Der Personalchef fragte ihn, «ob er nicht etwas Lustiges mit Lachen und so» anbieten könne, ihr tägliches Business sei so grässlich ernst. Goodman war irritiert, aber ein Zufall kam ihm zu Hilfe. In der gleichen Zeit reiste Madan Katari in die Schweiz und gab Kurse in Lach-Yoga. Goodman war hell begeistert und machte bei Katari einen vierstündigen Workshop. Er wandte die soeben erlernte Technik bei den 60 Kadermitarbeitern an – und erzielte einen riesigen Erfolg. «Ich wusste: Das ist es. Stuart, du hast deine wahre Bestimmung gefunden», sagt er. Er liess sich bei

Katari zum Lach-Yoga-Trainer ausbilden. Seit den 1990er-Jahren gibt es auf der ganzen Welt 6'000 Lachclubs. In Schaffhausen ist der Club natürlich bei den Goodmans angesiedelt. Die Sprachlehrer Rommy und Stuart Goodman wurden Lach-Yoga-Trainer. Englisch unterrichten die beiden nach wie vor. Vor allem Kinder kommen gerne zu ihnen.

Was aber ist Lach-Yoga? Der Mensch kann nicht auf Befehl lachen, und Lach-Yoga arbeitet mit «grundlosem Lachen». Aber die Yogamethode ist eine kleine Ursache mit grosser Wirkung. Lachen ist die beste Medizin, denn Lachen baut Stress ab. Es ist wie inneres Jogging. Lachen kann Schmerzen vermindern. Wer lacht, schüttet das Glückshormon Endorphin aus – was gegen Schmerzen hilft.

Stuart Goodman bietet für das Lach-Yoga Kurse und Seminare, Firmen-Trainings und Workshops, Kick-off-Events und Moderation sowie Kurse für Jugendliche und Kinder an. Nein, er mache nicht den Clown oder den «Chaschper» vor den Leuten. Wenn er mit Gruppen oder auch Einzelpersonen arbeite, sei das eine Kombination von Atem- und Lachtechnik und von Yoga-Philosophie mit Harmonie, innerem Ausgleich und Balance. Eigentlich sei es eine Mischung von Sprachunterricht mit Pädagogik, Animation, Clownerie und dem Theater. «Man kann auch sagen, es ist eine Mischung aus 30 Jahren Lebenserfahrung», meint Stuart Goodman.

Warum lacht der Mensch? Das entspreche einem menschlichen Bedürfnis, die Frage müsse heissen, warum lacht der Mensch nicht, findet Stuart Goodman. «Kinder lachen über vieles, weil sie unschuldig und daher viel natürlicher sind. Humor ist intellektuell, Lachen hingegen körperlich.» Während beispielsweise Schweizer, Engländer, Afrikaner und Asiaten einen völlig unterschiedlichen Humor hätten, sei das Lachen universell.

Pause für den Weltlachtag

Das Lach-Yoga und der Lachclub haben auch zum 2008 erstmals durchgeführten Weltlachtag geführt. Das ist ein Benefizanlass, dessen Erlös an die Stiftung Kinderkrebs geht. «Der erste Weltlachtag war mein Dankeschön an den Kanton Schaffhausen. Er hat mich aufgenommen, und hier bin ich Schweizer geworden», sagt Stuart Goodman. Dieses Jahr gebe es aber keinen Weltlachtag, der Aufwand sei zu gross für ein kleines Team.



Lachcoach Stuart Goodman arbeitet mit Schülerinnen und Schülern. Foto: Peter Pfister