

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

