

Lachen wieder populär machen

Lachclubs boomen. In Schaffhausen öffnet nun der erste seine Türen.

VON LUKAS LINDER

Oberstadt 3, dritter Stock. Ein voll gestopftes Zimmer. Man ist gerade eingezogen. In der Mitte des Zimmers ein Flipchart, darum herum stehen Stühle, im Halbkreis verteilt. Auf dem Flipchart ein Smiley, daneben steht «Ho-ho-Haha» und darunter: «Lachclub». In Kürze wird man sich hier treffen, um gemeinsam, im ersten Schaffhauser Lachclub, zu lachen. Gründer und Leiter ist Stuart Goodman, ein freundlicher, vor Energie und Lebensfreude sprühender Mann mittleren Alters, der eine Vision hat: «Die Menschen haben das Lachen vergessen», sagt er und wiederholt es gleich nochmals: «Die Menschen haben das Lachen vergessen.» Und dann lacht er, plötzlich und unerwartet, schallend und laut, und sagt: «Ein erwachsener Mensch würde doch nie grundlos in einem Interview lachen. Erwachsene Menschen lachen nie ohne Grund.» Sie lachen überhaupt sehr wenig. Im Durchschnitt nur 15-mal am Tag. Kinder lachen etwa 400-mal. Ziel des Lachclubs ist es, den Menschen wieder das grundlose, das kindliche Lachen nahe zu bringen, das sie, wie Goodman sagt, vergessen haben.

Lernen, Leben, Lachen

Es ist kein Zufall, dass Goodman das Lachen nun sozusagen zum Beruf macht, schliesslich war es für ihn schon immer wichtiger Teil seines Lebens und seiner Arbeit. «Lernen, Leben, Lachen» ist sein Lebensmotto. Der aus Manchester stammende gelernte Englischlehrer kam 1997 in die Schweiz. Zusammen mit seiner Frau Rommy leitet er hier, zuerst in Neuhausen, dann am Rheinweg in Schaff-



BILD BRUNO BÜHRER

Stuart Goodman zeigt schon mal eine Übung aus seinem Lachrepertoire vor.

hausen und jetzt in der Oberstadt, die «Goodman Creative Learning GmbH», wo sie Sprach-, Lern- und Motivationskurse geben. Diesen Sommer nun haben sie ihr Angebot um den Lachclub erweitert.

Die Idee dazu hatte Goodman vor etwa einem Jahr. Er war angefragt worden, an einem Seminar einen Vortrag zum Thema «Lachen» zu halten. In der Vorbereitung stiess er auf Madan Kateria, einen indischen Arzt, der 1995 in Indien die mittlerweile weltweite Lachbewegung ins Leben rief. Zusammen mit Rommy hat Goodman Kurse bei Madan Kateria belegt und kann nun so auf ein grosses theoretisches

und praktisches Wissen zurückgreifen. «Die Übungen, die wir im Lachclub machen, haben viel mit Yoga gemeinsam», sagt Goodman. Entspannung und innere Ruhe werden gesucht, der verbesserte Umgang mit der Welt und sich selbst soll das Resultat sein.

Lachen gegen den Alltagsstress

Wie Goodman sagt: «Menschen, die Lachyoga machen, haben dieselben Probleme, wie Menschen, die kein Lachyoga machen. Aber sie gehen viel positiver damit um.» «Bis in zehn Jahren», glaubt Goodman, «wird es selbst in Firmen spezielle Lachräume geben.»

Eine Entwicklung, die, seiner Meinung nach, zwingend notwendig ist.

«So kann es ja nicht mehr weitergehen. Die Menschen sind gestresst und abgespannt. Sie haben keine Zeit mehr, um zu sich selbst zu finden. Sie entfremden sich.»

15 Franken verlangt Goodman für eine Stunde Lachen. Dafür bietet der Lachclub, als öffentliche Institution, die allen Menschen offen steht, die Möglichkeit, Stress und Alltagsorgen zu vergessen und wieder zur Gemeinschaft und zu sich selbst zu finden. Ganz gemäss dem Motto: Leute, geht zum Lachen nicht in den Keller, geht in den Lachclub.