

LESEN SIE HEUTE

Nie wieder eine Brille oder Kontaktlinsen tragen: Davon träumen viele, die nicht gut sehen. Eine Augenlaser-OP kann diesen Traum erfüllen. Allerdings ist der Eingriff teuer - und eine Garantie, dass er zum gewünschten Ziel führt, gibt es nicht. Seite 18



„Hass war meine Kraftquelle“

Dieter Gurkasch kämpft für Yoga als Training gegen Aggression im Gefängnis

VON ANGELA HORSTMANN

Wenn Dieter Gurkasch über das spricht, was Yoga mit einem macht, dann hat man den Eindruck, er erzähle von einer anderen, einer schöneren Welt. „Yoga ist wie eine Kraftquelle“, sagt der durchtrainierte Mann mit den langen blonden Locken. Der Hamburger Yogalehrer wirkt tiefenentspannt, über sein Gesicht scheint dauerhaft ein glückliches Lächeln zu huschen. Die Botschaft von der heilsamen Wirkung der fernöstlichen Körperkunst scheint er auch optisch rüberbringen zu wollen.

Gurkasch ist in ganz Deutschland ein gefragter Referent und Yoga-Lehrer. Rund 100 Workshops und Vorträge hält er pro Jahr – auf Tagungen, Yoga-Kongressen oder Yoga-Messen wie der Ayovega, zu der er Mitte Februar nach Köln kommt. Aber anders als andere Yogalehrer geht Dieter Gurkasch auch in Gefängnisse. In bundesweit 26 Haftanstalten hält der von ihm mitgegründete Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis – YuMiG“ Yoga- und Meditations-einheiten ab.

Denn Gurkasch kennt das Leben hinter Gittern gut. Nicht immer war er der friedvoll wirkende Mensch, der er heute zu sein scheint. Sein „neues Leben“ währt gerade mal gut fünf Jahre. Am 30. November 2011 begann es. An diesem Tag trat er – seine Habseligkeiten auf einem Bolterwagen – vor die Tore der Haftanstalt in Hamburg-Fuhlsbüttel. Nach 25 Jahren im Gefängnis-



Gurkasch ist in ganz Deutschland ein gefragter Referent und Yoga-Lehrer. Rund 100 Workshops und Vorträge hält er pro Jahr. (Fotos: privat)

Straftaten als Ruf nach mehr Aufmerksamkeit

In den Knast gebracht hatten ihn mehrere Drogendelikte und Raubüberfälle und: ja, auch ein Mord. Im Frühjahr 1985 erschlug Gurkasch bei einem Raubüberfall eine Kioskbesitzerin. Wegen 360 Mark. Und das obwohl – wie er selbst sagt – es nie das Geld war, das ihn seine Straftaten hat begehen lassen. Es sei vielmehr der Wunsch nach Aufmerksamkeit, der Wunsch endlich einmal wahrgenommen zu werden, der ihn seit seiner Jugend zu seinem brutalen Tun antrieb, sagt er rückblickend.

Dieter Gurkasch weiß, dass er seine grauenhafte Tat damit nicht entschuldigen kann. Er bekennt sie, betont er. Und er will eine Erklärung dafür finden. Warum geriet er auf die schiefe Bahn und wurde er zu einem solch brutalen Menschen? Auch für sich will er das wissen.

Als Kind sei er sensibel und weich gewesen, erzählt er. Aus der Grundschule sei er oft weinend nach Hause gelaufen. „Meine Eltern hat das erschreckt. Sie hatten Sorge, dass sie mich verhätschelt hätten und ich deshalb verweichlicht sei“, erinnert sich der heute 55-Jährige. Sie hätten ihn immer wieder ermuntert härter zu werden. Ein Indianer kenne schließlich keinen Schmerz. Gurkasch sagt rückblickend, dass er dies als Abkehr seiner Eltern von ihm und seiner sensiblen Persönlichkeit empfunden hat.

„Mit elf oder zwölf hat sich dann bei mir eine Konditionie-

rung gebildet, dass ich nur geliebt werde, wenn ich hart bin“. Immer mehr Hass habe sich so über die Jahre bei ihm aufgestaut. Die Schule habe er irgendwie noch beendet, auch seine Bäckerlehre. Doch dann folgten erste Drogendelikte. Später die Bundeswehrzeit. Die habe in ihm einen weiteren „Verrohungsschub“ ausgelöst, sagt Gurkasch. „Ich wollte danach nur noch Stress machen. Es ging mir um Anerkennung und darum, es denen, die sie mir nicht schenken wollten, heimzuzahlen“, sagt er. Rückblickend und im Wissen um die Geschichten zahlreicher Mithäftlinge glaubt er, dass es oft Menschen sind, die in ihrer Sensibilität nicht angenommen werden, die im Laufe ihres Lebens „hart“ werden. „Die einen werden dann Bulle, die anderen Gangster“, sagt er und erzählt von einem guten Freund, einem Polizisten. „Als Jugendliche hätten man uns nicht auseinanderhalten können.“

Gewalt ist für Gurkasch die Folge einer „Deformation der Seele“. Seine eigene Seelendeformation hat er nach seiner ersten Verhaftung im Gefängnis alle spüren lassen. Er blieb unbeugsam, hasserfüllt, rebellisch und gewalttätig. Mehrere Haftanstalten weigerten sich, ihn unterzubringen – erst recht nach seinem Ausbruch. Seine Freiheit währte genau 23 Stunden. Dann wurde er geschnappt – und kam in Isolationshaft. Sechs Jahre lang. „Andere Menschen zerbrechen an dieser Isolation. Ich habe das ausgehalten, weil ich voller Hass und Wut war. Der Hass war meine Kraftquelle“, erzählt Gurkasch.

Auch nach seiner Entlassung 1996 änderte sich das nicht. Wie

ein Getriebener beging Gurkasch wieder Raubüberfälle – bis der Tag kam, der sein Leben änderte: Am 9. Juli 1997 geriet er in eine Schießerei mit der Polizei. „Ich wurde von einer Kugel getroffen und musste zwei mal re-

DIE FÜNF TIBETER

Der Name Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Übungen (Kreisel, Kerze, Halbmond, Brücke und Berg), die den Körper und Geist gesund halten sollen. Angeblich werden sie seit Jahrhunderten von Mönchen in Tibet praktiziert. Zu Beginn soll jede Übung dreimal ausgeführt werden, jede Woche sollen zwei weitere Wiederholungen praktiziert werden, bis schließlich jede Übung 21-mal gemacht wird.



Im November 2011 wurde Dieter Gurkasch aus der Haft entlassen und geht seitdem offen mit seiner Vergangenheit um.

animiert werden. Rückblickend weiß ich, dass das der Moment war, in dem mein Leben noch einmal auf Anfang gestellt wurde“, erzählt der Hamburger. Vor allem die Erfahrung, dass seine Frau, die er Anfang der 1990er Jahre kennengelernt hatte, auch in dieser Situation weiter zu ihm stand, sei dafür wichtig gewesen. „Mein Leben lang habe ich geglaubt, ich müsse stark sein, um geliebt zu werden. Aber Fee liebte mich so, wie ich war.“

Gurkasch wurde erneut zu zwölf Jahren Haft verurteilt, doch langsam wich der Hass aus seinem Leben. Seit 2001 kümmerte er sich um die Gefängnisbücherei. Durch Zufall fällt ihm dort ein Buch über die „Fünf Tibeter“ (s. Kasten) in die Hand. Er erzählte seiner Frau beim nächsten Besuch davon. „Wenn man schon so eine Ego-Kacke

machen will, dann das“, sagte er ihr mehr im Scherz. Doch Fee probierte die Yogaübungen aus und bedrängte ihren Mann, es ihr nachzutun. „Ich habe mich anfangs gesträubt. Ich machte drei Stunden Sport am Tag, konnte einarmig Klimmzüge machen. Da wollte ich doch nicht die zehnmütigen albernen Mädchengymnastik machen.“

Erst als er sich kurze Zeit später an der Leiste verletzt hatte, habe er keine Ausreden mehr gehabt. Also fing Gurkasch – zunächst heimlich – jeden Morgen mit seinen regelmäßigen Yoga-Übungen an. Halbmonde, Kreisel oder Kerzen gehörten fortan zu seinem morgendlichen Ritual. Nach drei Wochen wurde er auf dem Hof von einem Mithäftling angesprochen: „Du grinst den ganzen Tag nur noch. Verkaufst du mir auch was davon?“ „Der dachte, ich sei auf Drogen“, lacht Gurkasch.

Tatsächlich habe er gemerkt, dass sich nach und nach die Anspannung in seinem Kopf gelöst habe. Er spricht von einer tiefen spirituellen Erfahrung. Also ging er seinen Weg weiter: las philosophische Schriften und lernte, sich durch Meditation von seinen zornigen Gedanken zu befreien und schließlich sein – wie er es nennt – „friedliches Ich“ zu finden.

Die meisten Mithäftlinge hielten ihn für einen esoterischen Spinner, andere nahmen, wenn auch zunächst zaghaft, sein Angebot in der neuen Knast-Yoga-Gruppe an. „Viele von ihnen haben gemerkt, wie gut ihnen die Übungen getan haben“, erzählt Gurkasch. Ein Gefängnis sei schließlich ein „unglaublich stressbelasteter Ort“. Die permanente Kontrolle, das Fehlen

AYOVEGA

Ayovega – Die Messe für Yoga, Ayurveda und veganes Leben

17. bis 19. Februar 2017
Sport-Event-Center Sechtemer
Str.5, 50968 Köln (Südstadt)
Öffnungszeiten:
Freitag, 15-20 Uhr
Samstag, 10-19 Uhr
Sonntag, 10-18 Uhr

Die Ayovega will drei Tage lang Interessierten Yoga näher bringen und ihnen in der Fülle der verschiedenen Angebote eine Orientierung bieten. Renommierte Yogalehrer wie Andrea Kubasch (Power Yoga Germany), Jelena Lieberberg (Kick Ass Yoga), Rita Keller (Iyengar Yoga), Dieter Gurkasch (Fünf Tibeter), Feroze Kahn (Autobahn Yoga) und Frank Schuler (Co-Direktor von Lord Vishnus Couch in Köln), werden in Workshops und Vorträgen die verschiedenen Yogastile vorstellen und die Gelegenheit bieten, sie vor Ort auszuprobieren. Weitere Vorträge informieren etwa über die Vorzüge einer ayurvedischen und/oder veganen Ernährung.

Ein bunter Markt mit mehr als 60 Ausstellern aus den Bereichen Gesundheit, nachhaltige Mode, Lebensweise und Reisen runden das Messeangebot. Das komplette Programm gibt es unter:

www.ayovega.de

Karten (ab 15 Euro) gibt es an der Tageskasse sowie im Vorverkauf bei Kolticket unter ☎ 0221/ 2801 oder www.kolticket.de und unter www.ayovega.de.

Der Eintritt berechtigt zur Teilnahme an allen am entsprechenden Tag angebotenen Workshops, Vorträgen und der Messeausstellung.



der Privatsphäre – all das sei maximaler Stress. Und Yoga helfe, damit besser umzugehen.

Deshalb kämpfte er dafür, dass die Yoga-Angebote seines Vereins in den Gefängnissen nicht nur als Freizeitaktivität eingestuft werden. „Da müssen sie dann mit Fußball oder dem Hofgang konkurrieren“, bedauert er. Besser sei es, Yoga in den Gefängnissen wie ein Antiaggressionstraining als therapeutische Maßnahme anzubieten. „Das erleichtert den Insassen, diesen Schritt zu gehen.“

In einem Buch hat Dieter Gurkasch seine Geschichte aufgeschrieben. Auch in seinen Vorträgen erzählt er offen von seiner kriminellen Vergangenheit. Nein, ein Marketing-Gag sei das nicht. „Das ist ein Teil meines Lebens. Den zu verschweigen, wäre Betrug“, sagt er. Außerdem habe er erst im Gefängnis Fähigkeiten erworben, die es ihm jetzt ermöglichen, anderen zu helfen. „Kein Schlamm, kein Lotus“, zitiert Gurkasch ein asiatisches Sprichwort. Vielleicht beschreiben es auch sein Leben.