

Dieter Gurkasch lacht. Er spricht mit norddeutschem Akzent. Lang gedehnte Vokale und ein ch statt eines g, so wie in Hamburg. Da kommt der 53-Jährige nämlich her. Ein Mann wie ein Bär: groß gewachsen, breite Schultern, dazu ein gutmütiger Gesichtsausdruck und eine markante Zahn- lücke. Am kommenden Wochenende wird Dieter Gurkasch der Star beim ersten Yoga Dance Festival in Brunn am Gebirge in Niederösterreich sein. Dort wird er mit einem sanften Schlag auf eine Klangschale ein zitriges „Pong“ erzeugen und seine Schüler damit in einen Entspannungszustand versetzen. Er wird die Übungsabfolge der Fünf Tibeter vorturnen und aus seiner Biografie lesen. Spätestens dann wird jeder Besucher wissen, dass sein Yogalehrer ein Mörder ist.

Im April 1985 ist Dieter Gurkasch 23 Jahre alt. Er lebt auf der Flucht vor der Polizei. Die sucht ihn bereits wegen mehrerer Überfälle. Er ist drogenabhängig und hungrig. Gemeinsam mit einem Freund beschließt er, erneut auf Beutezug zu gehen. Er will es bei einem Supermarkt probieren. Aber dort werken Bauarbeiter. Der Kumpane hat Angst. Sie gehen weiter, halten Ausschau nach einer Alternative und kommen an einer Trafik vorbei. Der Freund entscheidet sich dafür. „Ich wollte da eigentlich nicht rein. Aber wir haben uns darauf geeinigt, dass er die Action macht und ich hinten bleibe“, sagt Gurkasch. Die Burschen stürmen das Geschäft, der Kumpane droht mit einem Schreckschussrevolver. Doch die 55-jährige Trafikantin lächelt nur und holt tief Luft. „Sie hat ihn nicht ernst genommen. Wir waren nur Jüngelchen für sie“, sagt Gurkasch.

Dann macht es Klick in seinem Kopf, so beschreibt er es heute, 30 Jahre später. Er zieht seinen Revolver raus und schlägt die Frau damit nieder. Dann rennt er in den hinteren Bereich der Trafik, weil er dort noch jemanden vermutet. Zwei Stufen trennen diesen Teil der Trafik vom Verkaufsraum. Gurkasch findet niemanden. Er hört nur die Frau am Boden röcheln. Also nimmt er Anlauf, springt über die zwei Stufen und tritt sein Opfer genau auf den Kopf. Die Burschen flüchten mit 320 Mark Beute. Die Trafikantin stirbt drei Wochen später.

Für den Raubmord wird Dieter Gurkasch zu 13 Jahren Gefängnis verurteilt. Kaum entlassen, begeht er gleich neue Überfälle. Bis er sich eines Tages mit der Polizei ein Feuergefecht liefert und, in den Rücken getroffen, zusammensackt. „Ich hatte es herausgefordert. Ich wollte sterben.“ Aber es kommt anders. Er wacht auf der Intensivstation auf. Später wird er zu zwölf Jahren Gefängnis verurteilt. Hinter Gittern ist er der unbeugsame Häftling, der eine Gefängnisrevolte anfeuert, mit Drogen dealt und sich mit Kampfsport fit hält. „Ich war einer von den richtig Harten“, sagt er über diese Zeit.

Kann sich jemand wie er ändern? Kann ein brutaler Verbrecher zu einem sanftmütigen Yogalehrer werden? Ursula Effenberger vom Yoga Dance Festival Austria glaubt daran und hat Dieter Gurkasch deshalb nach Brunn am Gebirge eingeladen. „Ich denke, dass wir alle ein gewisses Gewaltpotenzial in uns tragen. Aber Eigenreflexion und der Wille zu einem achtsamen Miteinander sind der Keim für ein glückliches Leben.“ Dieter Gurkasch sei ein Beispiel dafür, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich zu verändern.

Die Veränderung von Gurkasch beginnt vor 15 Jahren. In einem Buch liest er von den Unsterblichkeitsübungen der fünf Tibeter. „Ich habe zu diesem Zeitpunkt immer drei Stunden hartes Zirkeltraining gemacht und konnte mir nicht vorstellen, was so ein bisschen Mädchengymnastik bewirken soll“, sagt er. In Zelle A5, 34 macht Dieter Gurkasch seine ersten Yogaübungen. Bei Sonnenaufgang liegt er auf dem nackten Boden und zieht seine Beine und den Oberkörper gleichzeitig nach oben. Dann schwitzt er kopfüber, den Po in die Luft gestreckt, und konzentriert sich auf eine gleichmäßige Atmung. Gurkasch ist begeistert. Er fühlt sich entspannt wie lange nicht mehr. Frei wie ein Kind, so beschreibt er diesen Zustand heute. Seine Zellennachbarn sind irritiert und fragen ihn, welche Drogen er nimmt. Sie machen sich lustig, als sie erfahren, dass Gurkasch nur ein paar lächerliche Gymnastikübungen macht.

Von nun an praktiziert er jeden Morgen Yoga. Stundenlang studiert er philosophische Bücher mit indischer Weisheitslehre. Und plötzlich empfindet Gurkasch Reue.

für seine Taten. Zum ersten Mal betet er für die Trafikantin, der er das Leben genommen hat, und für ihre Familie.

Entflammt für seinen neuen, sinnvollen Weg organisiert er im Jahr 2006 gemeinsam mit einem evangelischen Pastor die erste Yogagruppe hinter Gittern. „Menschen im Gefängnis haben oft kein Selbstwertgefühl“, erklärt Gurkasch. „Yoga ist eine Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen, und wenn man das eine Zeit lang praktiziert, dann entsteht das, was wir Selbstbewusstsein nennen.“ In der ersten von ihm geleiteten Yogastunde turnten ein Verge-

Vom Mörder zum Yogi

Dieter Gurkasch tötete eine Trafikantin durch einen Sprung auf den Kopf. Danach saß er 25 Jahre hinter Gittern. Heute ist er Yogalehrer und der Star beim Yoga Dance Festival Austria



Foto: lichtseelen.com/Dieter Gurkasch

waltiger, ein Betrüger, ein Bankräuber und ein Mörder mit. Bis zu seiner Entlassung im Jahr 2011 hat er 250 Häftlingen die Fünf Tibeter beigebracht, den Kreisel, die Kerze, den Halbmond, die Brücke und den Berg.

Ein anderer Mensch scheint Gurkasch heute zu sein. Er hat ein Buch geschrieben, stellt sich mit seiner Geschichte der Öffentlichkeit. „Ich lebe mit meiner Biografie und denke ständig an mein Opfer.“ Dass er jemals wieder die Hemmschwelle überschreiten und einen Menschen körperlich verletzen könnte, glaubt Gurkasch nicht. Wut sei

immer ein Ausdruck von Trauer, Aggression einer von Angst. Gurkasch meint, er habe gelernt, sich seinen Gefühlen zu stellen und sie zu verarbeiten.

Als zweiter Vorsitzender des Vereins Yumig (Yoga und Meditation im Gefängnis) engagiert er sich dafür, dass diese Techniken als Therapieformen in Gefängnissen angeboten werden. „Yoga ist nicht für jeden geeignet“, sagt Gurkasch. „Aber man kann den Menschen helfen, indem man ihnen die Möglichkeit gibt, sich durch Yoga zu verändern.“ Er weiß, wovon er spricht.

📍 Saskia Aberle

ÜBERBLICK

Welches Yoga passt zu mir?

Die Vielfalt ist groß. Weltweit gibt es 130 geschützte Yogastile. Manche sind entspannend, andere anstrengend

1 Ich bin topfit und möchte das auch weiterhin bleiben

Ashtanga Yoga: Anstrengende Asanas (Körperübungen), schnelle Ausführung, und das alles synchronisiert mit der Atmung. Dieser Stil wird in Schwierigkeitsstufen gesteigert. **Bikram Yoga:** Geübt wird in aufgeheizten Räumen bei 38 bis 40 Grad Celsius. So bringen die 26 festgelegten Übungen jeden ins Schwitzen.

2 Ich suche Entspannung und Linderung bei Rückenschmerzen

Anusara Yoga: Ideal für Büromenschen, die viel sitzen. Körperhaltung und Energiefluss sollen durch Übungen und Atemtechniken verbessert werden. **Hatha Yoga:** Gilt als Urmutter aller Yogastile. Dabei soll das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation hergestellt werden.

3 Ich möchte mich mit Yoga spirituell weiterentwickeln

Kundalini Yoga: Wird auch „Yoga der Energie“ genannt. Durch Atemtechniken, gesungene Mantras und Meditation soll der Körper gereinigt werden, um das Glück der universellen Energie zu empfinden. **Sivananda Yoga:** Eine Mischung aus zwölf Hatha-Yoga-Übungen, dazu eine Variation aus bestimmten Atemtechniken und das Singen von Mantras sollen für positives Denken sorgen.

YOGA DANCE FESTIVAL AUSTRIA

Veranstaltung

Von 7. bis 9. August findet heuer zum ersten Mal das Yoga Dance Festival Austria statt. Geplant sind 60 Workshops rund um die Themen Yoga und Tanz im Seehotel Böck in Brunn am Gebirge. Karten an der Festivalkassa oder unter www.yogadancefestival.at