

Erfahrungsbericht eines Teilnehmers der Yogagruppe in der Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel aus dem Jahr 2011

Nach ca. einem halben Jahr in dem Untersuchungsgefängnis am Dammtor in Hamburg, wurde ich zu sieben Jahren wegen Totschlags verurteilt, die ich in `Santa Fu´ abzusitzen hatte. Ich saß das erste Mal in Haft und hatte vor, die mir zugedachte Zeit dazu zu verwenden, mich körperlich, geistig und ,wenn's möglich war, auch seelisch zu trainieren, regeln, erkunden. Als ich auf die sog. 'Basis'-Station in `Fu´ kam, gab es Gruppenangebote, so wie Spanisch, Musik, Englisch, Spiele-Gruppen, und...ich machte große Augen, tatsächlich Yoga. Diese fernöstliche Art der Gleichsetzung von Körper, Geist und Seele im Knast zu finden erstaunte mich, da ich mir einfach nicht vorstellen konnte, dass Knackis sich an so einem Angebot interessieren konnten.

Ich wusste um die Kraft des Yoga, hatte ich doch in meinen Studierjahren das Meditieren im Schneidersitz (klassisch nat. im Lotussitz) fast tagtäglich geübt, und hatte es kennengelernt als Abschaltung des Alltäglichen im Kopf und im Herzen und einem anschließenden Wohlbefinden, einem Gefühl der Leichtigkeit, verbunden mit glänzenden Augen.

Als ich den Abteilungsleiter, Herrn Schmidt, nach der Gruppe fragte, meinte er , dass diese von einem Häftling zusammen mit externen Kräften geführt werde. Montags, alle 14 Tage, und das sie ein therapeutisches Ziel verfolgte, die Selbstfindung und friedliche Auseinandersetzung mit sich sowie seinen Taten. Und so schrieb ich mich ein in die Gruppe.

Der sog. `Leiter´ der Gruppe viel schon vorher auf, da er langes, blondes Haar hatte, ein krasser Gegensatz zum ewig Kurzgeschorenem, einen ruhigen, scheinbar ausgeruhten Gang hatte, keine der üblichen Sprüchen machte und ruhig und bedacht mit einem redete. Als erste Kontaktperson war er für mich eine quasi personifizierte Einladung zum Yoga. Ich freute mich auf die Stunden und war gespannt.

Das Einzige, was mich bis Dato stört ist die Tatsache, dass wir nach dem Einrücken von der Arbeit am Montag fast sofort wieder unter Verschluss gehen, heißt, wir können dann kaum noch duschen oder zumindest die Füße waschen. Ich bin nicht selten mit verschwitzten Füßen von der Arbeit zurückgekommen und musste dann auch noch barfuss beim Yoga schwitzen. Gefallen hat mir das nie, zumal die externen Lehrer häufig Damen waren, was mir z.T. einfach peinlich war.

Nun denn, der Ablauf, um zur Gruppe zu kommen, war folgender:

Um kurz vor halb Fünf (16:30Uhr) wurden von der Überwachungszentrale die Gruppen ausgerufen, die sich am Ausgang des Rondeels im Erdgeschoß, neben D1, dem Isoliertrakt von `Fu´, einfinden sollten. Rechtzeitiges Einfinden war schon Pflicht, da der sog. Freizeitbeamte fast immer zeitig mit uns und den anderen Gruppen ins Werkhaus rüberging.

Die Gruppe der `Yogis´ fiel mir anfangs schon dadurch auf, dass es ruhige Mithäftlinge waren, die sich fast immer freundlich begrüßten.

Beim Eintreten in den Yogaraum mussten wir unsere Schuhe ausziehen, sowie Socken, unsere Mitbringsel wie Ausweis, Schlüssel, ablegen und haben dann als Allererstes die/den Yogalehrer begrüßt, das waren dann fast immer Handschlag und Kopfnicken.

Der Raum war groß, licht- durchflutet, da auf zwei Seiten mit großen Fenstern versehen, und roch nach etwas völlig Neuem, nach etwas deutlich vom sog. Knastmief abgegrenzten. Es brannten Duftstäbe mit den Düften des Sandelholz, des Patchouli und anderen Kräutern. Innerhalb von Minuten stellte sich ein Wohlbefinden ein, das Gefühl einer quasi Entfesselung vom alltäglichen Knastmechanismus. Es wurde gedämpfter geredet, man suchte sich ruhig und verhalten seinen Platz, um die Übungen auszuführen. Es gab für jeden eine Yogamatte und eine Woldecke, die zum Schluss während der Entspannungsphase benutzt wurde. So weit es möglich war, wurde ein Kreis gebildet, häufiger ein oval, da der Raum länger als breit war. Bis zum endgültigen Zusammenfinden der Gruppe wurde immer wieder, wenn nötig, von externen Yogalehrer oder unserem eigenen Leiter, Dieter Gurkasch, behilflich eingegriffen. Dann begrüßte unser Leiter die Gruppe, allesamt stehend, und ich wurde, ohne meinen Namen jedoch zu nennen, als Neumitglied vorgestellt.

Es wurde sehr schnell übergegangen in die Aufwärm-oder Loslass-Phase, die in Schütteln von Armen und Beinen bestehen konnte, im Beugen von Hüfte und Oberkörper, oder einfach nur einem ruhigen Stehen mit geschlossenen Augen.

Zu allen Ausführungen gab es Anleitungen, wie sie zu machen seien, verbunden mit Hinweisen, einige Übungen nur eingeschränkt machen zu können/dürfen, falls jemand nicht in der Lage war, den Bewegungsapparat so zu bewegen.

Sämtliche Übungen, jeweils beim Aufwärmen, wie auch bei den folgenden Übungen wurden von den Leitern, Yogalehrern mitgemacht.

Das Aufwärmen dauerte ca. 10 Min. und dann wurde der eigentliche Übungsteil vorgestellt. Das wurde anfangs so gemacht, dass ausgehend vom noch nicht vorhandenen Wissensstand meiner Person die Geschichte, der Ursprung der Übung erklärt wurde, und ausdrücklich darauf hingewiesen wurde, dass Fragen jederzeit erwünscht seien. Und so ist es auch immer geblieben. Es gab und gibt nach wie vor Erklärungen zu den Übungen, wozu sind sie gut, was bewirken sie kurz- und langfristig u.s.w.

Ich kannte mittlerweile den rauen, schnellen, häufig von übertriebener Freundlichkeit (falscher) begleiteten Knastumgang und war erstaunt, wie die gesamte Gruppe ohne Meckern und Murren den Übungszyklus absolvierte. Es waren Typen dabei, die ohne weiteres etliche Kilos stemmen konnten, eine dementsprechend große Klappe hatten, und beim Yoga innerhalb von ein paar Minuten an die Grenze ihrer körperlichen Fähigkeiten kamen. Geschwitzt haben wir fast immer, nach sehr anstrengenden Übungen gab es allerdings immer eine kurze Entspannungszeit. Einem Übungsleiter gemäß verstand Herr Gurkasch es allerdings auch immer, die Wiederholungen einzelner Übungen auf so ein Maß zu beschränken, dass es für `seine` Schüler noch erträglich war, d.h. es wurde nicht einfach nur gepowert.

Wer sich die Mühe gemacht hat, sich mal mit Dieter zu unterhalten, hat dies jederzeit tun können, meist in der `Freistunde` oder eben auf einer Zelle. Und entsprechend seiner Ausrichtung Menschen gegenüber war auch der Gesprächsstoff immer von leicht esoterischem Inhalt, gepaart mit historischem Wissen. Die Kunst, den Knastalltag wenigstens für 1-2 Stunden vergessen zu können, hat er uns nicht nur durch die Yogastunden beigebracht, sondern auch (fast) immer in persönlichen Gesprächen.

Anhand eigener Erfahrungen und kurzen Gesprächen mit den anderen Gruppenteilnehmern, kann ich jedenfalls eines definitiv behaupten: Die 1 ½ Stunden Yoga bewirken nach der z.T. schweißtreibenden Tätigkeit ein wundervolles Gefühl der Ausgeglichenheit, zu erkennen an dem zum Teil Trance-ähnlichem Gehen, den glänzenden Augen und einer quasi Unempfindlichkeit gegenüber dem Knastalltag und seinen Vertretern.

So wurden wir mitunter als `stoned` oder `high` beschrieben, wenn wir vom Yoga zurückkamen. Mittlerweile ist es bekannt, dass die Teilnehmer einen eindeutigen Nutzen daraus ziehen. Häufig belächelt, findet man auch stillschweigende Anerkennung für die Knackis, die Yoga machen. Und einige Mithäftlinge sind immer wieder erstaunt darüber, wie schwer ihnen fällt, was Yogaschülern leicht fällt.

Trotzdem ist die Mund zu Mund Propaganda etwas sehr schwerfällig, denn insgesamt hat das Yoga immer noch den Ruf eines Sports für Weichlinge, im Gegensatz zum harten Muskel beladenen Sport. Und so schwankt der Mitgliederstand der Yogagruppe seit langem immer so um die 10 Stück.

Würde man `anstaltstechnisch` dem Yoga eine therapeutische Wirkung attestieren, könnte man vermutlich eine deutliche Zunahme von Mitgliedern bewirken, und wer sich mal länger mit einem fleißigen `Yogi` unterhalten hat, wird sehen und feststellen, dass seine Gesamtausrichtung hinsichtlich des Umgangs mit Mithäftlingen und der Anstalt definitiv freundlicher ist. Nebenbei bemerken möchte ich hierbei, dass die Akzeptanz von Yoga bei den weiblichen Angestellten des Hauses sehr viel größer ist, als bei den

männlichen. Es ist mir auch unter anderem ein Rätsel, warum kein Yoga in der Sotha, der sog. Sozialtherapeutischen Anstalt, angeboten wird.

Nicht zuletzt ist Yoga bei körperlichen `Fehlfunktionen´ zu empfehlen, z.t. natürlich nur eingeschränkt. Ich habe 2004 durch eine Infektion Bakterien im Blut gehabt, die meine Gelenkschmiere zerstört haben. Eine heftige Medikation folgte, und als ich 2008 im Dammtor eingeliefert wurde, habe ich immer noch regelmäßig relativ starke schmerzbetäubende Tabletten genommen (Iboprufen 400mg). Als ich nach den ersten 1 ½ Stunden Yoga in meiner Zelle saß, wartete ich auf die ersten Schmerzen im Knie, ein Überbleibsel der Infektion, und sie blieben aus. Als ich das erste Mal beim Anstaltsarzt war, hat mich der gute Mann ungläubig angesehen, als ich ihm vom Yoga und meinen schmerzenden Knien erzählte. Und bis heute schwöre ich darauf, dass, wenn ich Yoga mache, die ewig wiederkehrenden Schmerzen in meinem Knie ausbleiben, mit der Betonung auf das wenn.

Die tagtäglichen Yogaübungen auf der Zelle werden natürlich gewünscht, speziell von Herrn Gurkasch, da nur sie eine quasi messbare/fühlbare Änderung des Körpers, seines Herzens und der Seele erreichen können, aber dieser Forderung wird nie ausdrücklich nachgegangen. So ist der Ton der Leiter stets ruhig, nie fordernd, sie sind immer nachsichtig. Und das obwohl, oder gerade deshalb, unser eigener Leiter jeden Morgen um 4, 4:30 Uhr aufsteht, um den Tag mit Yogaübungen zu beginnen.

Bisweilen werden Photokopien an uns ausgegeben, mit best. Übungsabläufen, so zum Beispiel an einem tristen Dezembermontag 2009 mit 3 Übungen gegen Depressionen: den Baum, die Schere und den Schulterstand. Absolut zu empfehlen, da hilfreich. Die 8-10 Stunden Knastroutine und Anspannung weichen nach 10-15 Minuten einem heiteren Wohlbefinden.

Mittlerweile, es ist Ende Oktober 2011, haben wir jeden Montag Yoga, so wie von allen immer gefordert, denn alle 14 Tage ist einfach lächerlich. Zweimal pro Woche wäre erstrebenswert, aber der `Kampf´ darum ist hart, wie wir immer wieder an Dieters Bemühungen sehen konnten. Er braucht ständig Unterstützung von Draußen, er braucht Unterstützung von Innen, heißt von der Anstalt, und das dauert und dauert. Gott sei Dank scheint der Mann unermüdlich zu sein, Yoga als festen Bestandteil des Knastalltags zu etablieren. Da wir `Knackis´ uns z.T. von unseren eigenen Problemen überlaufen und ausbremsen lassen, sind wir nicht immer eine Hilfe für ihn.

Angesichts des von der Justiz geforderten Ansatzes zur sozialen Integration des Häftlings, und zwar während seiner gesamten Haftzeit, und nicht erst am Ende, halte ich Yoga für die sinnvollste `Freizeitbeschäftigung´ im Knast, und die wirkungsvollste Beschäftigung mit seinem Körper, seiner Seele, seinem Herzen.

(Ein Teilnehmer der Yogagruppe in der Haftanstalt Fuhlsbüttel `Santa Fu´ aus dem Jahr 2011)



Dieter Gurkasch seinerzeit als Inhaftierter und als Anleitender der Yogagruppe in 'Santa Fu'. Hier in dem Raum, der unter anderem für die Yogastunden genutzt wurde.