

Erwacht im Knast... Vom Saulus zum Paulus

Das Leben von Dieter Gurkasch ist das Leben eines Yogi, der sich vom Paulus zum Saulus gewandelt hat. Es ist die Geschichte einer totalen Wandlung mit tiefer innerer Einsicht und großer Aus(sen)Wirkung. Dieter Gurkasch verbrachte 25 Jahre im berüchtigten Männergefängnis „Santa Fu“. Ein Vierteljahrhundert hat er hinter Gittern gewütet, geträumt, geweint, „Santa Fu war meine Lebensschule“, erklärt er. Es war ein Weg von ganz unten über erschütternde Selbsterforschung bis hin zu höchster Gottese Erfahrung und innerer Befreiung, die er seit 2011 im Außen erfolgreich verwirklicht. In seiner langjährigen Haftzeit hat er dank der Fünf »Tibeter«[®], Yoga und Meditation tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht. Er hat sein Leben in seiner Biografie „Leben reloaded“ niedergeschrieben. Seine tiefen Erkenntnisse gibt er seit seiner Entlassung 2011 an andere Betroffene weiter. Dieter wird uns auf unserem Jahrestreffen in Kißlegg über seine Kundalini- und Transformationsprozesse berichten. Sein größtes Anliegen ist heute, die Fünf »Tibeter«[®], Yoga und Meditation bundesweit in den Gefängnissen als Therapieangebot einzuführen... Ich lernte Dieter auf der Münchner Yoga-Expo „zufällig“ kennen. Genau einige Tage zuvor hat mich die psychologische Beratungsstelle von Stadelheim (Münchner Gefängnis) eingeladen, Yoga für Inhaftierte zu unterrichten. Ich habe gleich eingewilligt und die „innere Führung“ hat mich dann zu Dieter gebracht. Er war dann auch gleich für folgendes Interview bereit.

Hallo Dieter, was war der Auslöser, dass Du während Deiner langen Haftjahre mit den Fünf »Tibetern«[®] und mit Yoga begonnen hast? Wie bist Du darauf gekommen?

Während einer Akupunkturbehandlung hat meine Frau einen Öffnungsimpuls erlebt und ist dann über mehrere Zufälle an die Fünf »Tibeter«[®] geraten. Zunächst war ich skeptisch, sie auch zu praktizieren, doch als ich mich beim Sport verletzte und nicht mehr weiter in der Lage war Sport zu betreiben, habe ich sie auch ausprobiert.

Welche Veränderungen hast Du bemerkt? Körperlich, seelisch, geistig?

Im Grunde genommen hat im Laufe der Jahre ein vollständiger Umpolungs-Prozess stattgefunden. Zunächst ging es mir einfach nur erheblich besser. Dann folgte ein sehr langer Reinigungs- und Ausscheidungsprozess, der zum Teil auch äußerst schmerzhaft gewesen ist.

Was ist dabei in der Phase Deiner Selbstfindung in Dir geschehen?

Naja, letztendlich habe ich mich selbst gefunden :-)) aber selbstverständlich war es auch geistig ein sehr großer Reinigungsprozess – in der Meditation und im YogaNidra habe ich mich vollständig betrachtet und nach und nach die allermeisten destruktiven Denk- und Verhaltensmuster aufgelöst.

Haben Deine Mithäftlinge und die Gefängnisbedienstete Veränderungen an Dir bemerkt?

Alles andere wäre nur mehr als erstaunlich, denn ich habe mich ja von einem hoch aggressiven Menschen zu einem sehr freundlichen und umgänglichen Menschen verändert – natürlich ist es jedem aufgefallen.

Du erwähnst u.a. ein beginnendes Erwachen und Spirituelle Erfahrungen. War das während der Jahre in Isolationshaft?

Nein, in den insgesamt mehr als sieben Jahren der Isolationshaft war ich nur mit Ausbruchsgedanken und mit Hass beschäftigt – ich denke auch, dass es sehr schwer ist, unter so stressbelasteten Bedingungen selbst Erfahrungs-Prozesse hin zum Positiven zu erleben.

Kundalinierfahrung: Du schreibst über Deine Kundalini-Prozesse? Möchtest Du diese für unsere Fünf »Tibeter«[®]-Trainer beschreiben?

Im Grunde genommen ist jeder Versuch, eine Kundalini Auslösung schriftlich zu umschreiben von vorneherein zum Scheitern verurteilt. Denn was ein Mensch in diesen Zeiten erlebt, übersteigt die Erklärungsmöglichkeiten der Dualen Welt, und alle Versuche dies zu tun, können sich nur an der Oberfläche bewegen. Gopi Krishna ist da schon ein recht aussagekräftiger Versuch gelungen, weiter möchte ich mich da, zumindest schriftlich, nicht aus dem Fenster hängen.

Auch mögliche Gefahren, die durch zu schnelles Aufsteigen der Kundalini geschehen können?

Nahezu alle Menschen, die mit den Fünf Tibetern beginnen, erleben ein Aufsteigen von Prana, was dazu führt, dass es ihnen erheblich besser geht, sie jünger aussehen und in der Regel auch körperlich leistungsfähiger sind. Das Aufsteigen der Kundalini ist eine ganz andere Dimension – es ist ein Prozess, der den eigenen Geist so weit öffnet, dass er vollständig von Liebe durchströmt werden kann, von der gewaltigsten Kraft des gesamten Universums – es ist das Wunderbarste, was ich jemals erlebt habe, aber eben auch das Schrecklichste.

Würdest Du Deine Kundalinierfahrung mit Gotteserfahrung vergleichen? Oder gibt es da für Dich einen Unterschied?

Für mich persönlich war das Aufsteigen und der völlige Durchbruch der Kundalini eine Gotteserfahrung. Allerdings bin ich nicht der Meinung, dass dies zwangsläufig für jeden so sein muss, denn letztendlich ist der freie Wille das oberste Gebot in diesem Universum, so dass es auch der eigene Wille ist, der bestimmt wie ein Mensch welche Erfahrungen macht.

Du schreibst, der große Umbruch kam mit Deiner Todeserfahrung. Was genau ist da geschehen? Viele, die dem Tod ins Auge geschaut haben, berichten, dass sich ihr ganzes Leben anschließend verändert hat. Hast Du eine ähnliche Erfahrung damit?

Um es ganz klar zu sagen: Ich hatte keinerlei Nah-Todeserlebnisse. In dem Moment als mich die Kugel traf, verspürte ich ein großes Gefühl der Erleichterung und das Gefühl, als wäre ich plötzlich befreit. Als ich später aus dem Koma aufwachte, war meine bis dahin größte Kraftquelle – der Hass, plötzlich verschwunden und ließ mich total geschwächt in einer äußerst belastenden Situation zurück. Darüber war ich nicht im Geringsten glücklich, sondern im Gegenteil äußerst verzweifelt. Letztendlich sind wohl mit dem Todesmoment die Weichen für den großen Umbruch gestellt worden, doch wirklich begonnen hat er erst gute drei Jahre später mit dem Beginn meiner Yogapraxis.

Konntest Du Dir während Deiner langen Haftzeit selbst vergeben – oder gibt es da noch Schuldgefühle?

Schuld löst sich genau in dem Maße auf, wie man bereit ist, sie zu vergeben. Jeder von uns kennt das aus dem Vaterunser, doch nur die wenigsten Menschen nehmen das ernst - und dabei steckt darin eine der größten Wahrheiten in unserem ganzen Leben.

Ach ja, eine Frage zu den Fünf »Tibetern«®? Du beschreibst sie als „Tantrische Übungen“. Uns ist davon nichts bekannt.

Die Übungen habe ich sehr bald in tantrischen Anleitungsbüchern wieder gefunden, indem sie vor einem ganz anderen Hintergrund beschrieben werden, als dies in dem Buch von Peter Kelder der Fall ist. Außerdem gibt es zum Beispiel im Kundalini Yoga nach Yogi Bhanjan, das in seinen fortgeschrittenen Varianten als "weißes Tantra" bezeichnet wird, eine Kriya, die bis auf geringe Abweichungen nahezu identisch mit der Übungsfolge der so genannten Fünf Tibeter ist. Aus yogischer Sicht geht es bei der Übungsfolge darum, über so genannte Bhandas – auch als Ener-

gieschleusen bekannt, die Bewegung von Prana im Energiekörper zu verstärken.

Meinst Du damit die „Sechsten Tibeter“, der – regelmäßig geübt – die Sexual-Energie transformiert?

Auch der so genannte Sechste Tibeter ist eine altbekannte yogische Übung, und zwar ein so genanntes Pranayama – Atemübung. In den Anleitungen des klassischen Hatha-Yoga heißt diese Übung "Murcha".

Hast Du damit persönliche Erfahrungen gemacht? Wenn ja, welche?

Ich habe den so genannten Sechsten Tibeter über viele Jahre praktiziert und damit den größten Teil meiner sexuellen Energien sublimiert – dies war letztendlich Auslöser des tief greifenden Kundaliniprozesses, somit also einer der stärksten Motoren meiner Transformation.

Du hast im Gefängnis bereits die Fünf »Tibeter«®, Yoga und Meditation unterrichtet? Wie war die Reaktion? Wie haben sich die Häftlinge darauf eingelassen?

Bereits sehr bald, nachdem ich selber mit den Übungen angefangen hatte, habe ich schon damit begonnen, sie an meine Mitgefangenen weiterzugeben – auch im Gefängnis hat man ja Freunde, und wenn einem selbst Übungen so sehr bei der Steigerung des Wohlbefindens helfen, dann möchte man sie auch den Menschen weitergeben, die einem am Herzen liegen. So war es zu Anfang relativ leicht, mein näheres Umfeld im Gefängnis davon zu überzeugen, die Übungen wenigstens einmal auszuprobieren. Es gab dann bald eine offizielle Yogagruppe, die ich gemeinsam mit dem Pastor gegründet hatte, mit vielen interessierten Gefangenen. Die Menschen in Gefängnissen leben ja unter einer sehr hohen Stress-Belastung – so ist es verständlich, dass sie nach Möglichkeiten greifen, die dort Erleichterung versprechen.

Was gilt es besonders zu beachten, wenn man im Gefängnis Yogakurse gibt? Was würdest Du unseren Trainern, die interessiert sind, im Gefängnis zu unterrichten, empfehlen?

Selbstverständlich gibt es viele Besonderheiten zu bedenken, wenn man Yoga im Gefängnis anleiten möchte. Genau aus diesem Grund haben wir YuMiG gegründet, einen gemeinnützigen Verein für Yoga und Meditation im Gefängnis, der unter anderem auch Workshops und Weiterbildungen zu diesem Thema anbietet. Mit diesem Verein unterstützen wir Menschen, die Yoga und Meditation im Gefängnis anleiten möchten. Hiermit möchte ich von ganzem Herzen alle Trainer der Fünf »Tibeter«®, die die Übungen ins Gefängnis bringen wollen, dazu einladen, mit uns von



Lieber Dieter, wir danken Dir für dieses informative, offene Interview und freuen uns, Dich mit unseren Trainern auf unserer Jahrestagung im Oktober begrüßen zu dürfen. Von Herzen alles Liebe wünschen Dir Maruscha und der Vorstand des Fünf »Tibeter«®-Dachverbandes. Weiterhin viel Erfolg, viel Kraft, viel Licht und Inspiration mit Deiner Botschaft...

Literatur:

Dieter Gurkasch, Leben-reloaded, Kailash

Weitere Informationen unter:

www.dietergurkasch.de

Email: yogidigu@t-online.de

www.yumig.de

YuMiG Kontakt aufzunehmen, damit wir Ihnen dabei behilflich sein können.

Du hast nach Deiner Entlassung 2011 den Verein YuMiG – Yoga und Meditation im Gefängnis e.V. gegründet? Was hat Dich dazu bewogen? Welches Anliegen? Welche Botschaft?

Yoga und Meditation sind Werkzeuge, die Menschen sehr dabei helfen können ihre Traumata zu bewältigen und zu sich selbst, zu ihrem eigenen, göttlichen Kern zurückzufinden. Menschen die sich über die Regeln einer Gemeinschaft hinwegsetzen, sind in der Regel schwer traumatisierte Menschen, die Hilfe benötigen, um zurück in die Gemeinschaft zu finden.

Darf ich Dich abschließend noch fragen, was für Dich persönlich Dein tiefster Herzenswunsch ist. Was ist Dein größtes Anliegen, das Du für den Rest Deines Lebens in Freiheit verwirklichen möchtest?

Zum einen ist es mir ein tiefes Anliegen, Yoga und Meditation als Therapieangebot in den deutschen Strafvollzug zu integrieren. Genauso wichtig ist es mir aber auch, die Botschaft der Liebe und des Friedens in die Welt zu tragen und möglichst vielen Menschen greiflich zu machen – auch durch das Vermitteln meiner eigenen, persönlichen Geschichte, dass es nie zu spät für die Rückkehr zur Liebe ist, dass das Leben sehnsüchtig darauf wartet, jeden Einzelnen von uns liebevoll in die Arme zu schließen.