

INTERVIEW MIT DIETER GURKASCH

Yoga am Rand der Gesellschaft

Ziel des Vereins für Yoga und Meditation im Gefängnis, kurz YuMiG e. V., ist es, Yoga und andere Meditationsarten als Therapieangebot in Gefängnissen zu verankern und die Wirksamkeit der Angebote wissenschaftlich evaluieren zu lassen. Dieter Gurkasch, Ex-Häftling und Yogalehrer, ist im Vorstand des Vereins.

Interview: Dr. Hans-Jörg Weber, stv. Geschäftsführer des BDY

Weber: Das Leben außerhalb gesellschaftlicher Konventionen war lange Zeit Alltag für Sie. Wie kam es dazu?

Gurkasch: Wie bei ganz vielen Männern in unserer Gesellschaft war bereits in meiner Kindheit eine Konditionierung angelegt, die mich dazu brachte, anzunehmen, dass ich stark und durchsetzungsfähig, ja sogar hart und aggressiv sein muss, um geliebt zu werden. So hatte ich mir ein Selbstbild zugelegt, das diesen Werten entsprach, konnte aber mit dem Feedback der Gesellschaft auf mein Verhalten nicht adäquat umgehen. Daraus ist für mich dann das Missverständnis entstanden, dass ich sowieso nicht geliebt werde – deshalb wollte ich dann wenigstens gefürchtet werden und nichts mehr mit unserer Gesellschaft zu tun haben.

Wie kamen Sie mit Yoga in Berührung und was hat dieser Kontakt in Ihnen ausgelöst?

Ich selber bin mit Yoga in Berührung gekommen, weil ich im Gefängnis in einer so verzweifelten Situation war, dass ich nach Auswegen suchte. Mein bisheriges Lebenskonstrukt als harter Gangster war vollständig in sich zusammengebrochen und ich konnte mir auch selbst nicht mehr vormachen, dass ich dies noch weiter leben wollte. Und wie es im Leben nun einmal so ist, wenn man sich nur genügend danach sehnt, eine Entwicklung hin zum Positiven zu bewegen, dann gibt es eine Fülle von Möglichkeiten dafür. So ist ein Yoga-Buch zu mir ins Gefängnis gekommen und das darin in Aussicht gestellte Entwicklungspotenzial erschien mir so verlockend, dass ich es einfach ausprobiert habe.

Welche Erlebnisse und Erfahrungen aus dieser Zeit haben Sie tief geprägt?

Am allermeisten hat es mich überrascht, wie relativ leicht und schnell sich destruktive Denk- und Verhaltensmuster auflösen

lassen. Natürlich hat der Prozess letztendlich viele Jahre gedauert, aber bereits nach wenigen Wochen haben sich die ersten Brüche in meinem Panzer der Negativität aufgetan. Dies hat mir gezeigt, dass der Mensch an sich dazu neigt, »heil« zu werden, wenn man nur die richtigen Grundbedingungen dafür schafft. Dies hilft mir seitdem sehr dabei, meine Mitmenschen mit freundlichen Augen zu betrachten.

Sie sagen, dass Ihr altes Leben stark von destruktiven und gewaltbereiten Denk- und Verhaltensmustern geprägt gewesen ist. Wie konnten Sie diesen Zustand verändern?

Wenn man einmal davon absieht, dass es ein äußerst langwieriger und schmerzhafter Prozess ist, seine Denk- und Verhaltensstrukturen zu ändern, ist der Weg eigentlich ganz einfach: Ich musste ja nur erkennen, dass wir alle im Grunde unseres Wesens liebevoll sind und uns nach Liebe sehnen. Schließlich kam es dann nur noch darauf an, mich dazu zu entschließen, mein Verhalten konsequent in diese Richtung zu entwickeln und diesen Weg mit Entschlossenheit zu verfolgen.

Sind Ihrer Erfahrung nach die aktuell vorherrschenden Formen des Vollzugs zielführend, um Menschen wieder in die Gesellschaft zu integrieren?

Wenn man die Rückfallquote von 70 bis 80 Prozent betrachtet, dann kann man diese Frage nur ganz klar verneinen. In den seltensten Fällen werden Menschen im Gefängnis resozialisiert – ganz oft wird ihnen dies sogar noch erheblich erschwert. Selbstverständlich liegt das nicht in der Absicht der Gefängnisse und Verwaltungsbehörden. Die allermeisten Menschen, die im Strafvollzug arbeiten, meinen es ja gut mit ihren Mitmenschen. Doch wenn wir als Gemeinschaft nicht genügend positive Aufmerksamkeit von außen auf diese Institutionen lenken, dann entsteht leicht die Tendenz, dass sich die Entwicklung zum Negativen hin verselbstständigt.

Im Herbst 2013 fand erstmals in Deutschland ein Workshop zum Thema »Prison Yoga« von der YUMiG e. V. zusammen mit James Fox aus den USA statt. Zufall oder Zeitgeist?

Betrachten wir es so: Global entwickelt sich in den verschiedenen Gesellschaften ein Bewusstsein dafür, dass gesellschaftliche Ausgrenzung ohne Rückkehrmöglichkeit nicht zielführend für eine positive gesellschaftliche Entwicklung ist. Dieses Bewusstsein ist in der internationalen Yoga-Szene besonders stark, sodass sich das Vorhaben, Yoga ins Gefängnis zu bringen, rund um den Globus sehr schnell verbreitet.

Was ist Ihre Motivation, Yoga in die Gefängnisse zu bringen?

Da ist einfach ein starker Wunsch, ja fast eine Rastlosigkeit, die dieses Thema oder diese Mission betrifft. Und es ist auch mein Versuch, Positives zu bewirken, zu einer Befriedung der Gesellschaft beizutragen. Eine Strafe, die nicht bessert, ist schlichtweg Rache: Jeder von uns ist als Teil unserer Gemeinschaft insofern daran beteiligt, Rache an Menschen auszuüben, die die Regeln unserer Gesellschaft verletzt haben. Solange dies der Fall ist, sind wir noch recht weit vom wahren Frieden entfernt. Wenn man meine Biografie und meinen Wandlungsprozess betrachtet, dann ist es eigentlich nur eine logische Konsequenz, dass ich versuche, Yoga in die Gefängnisse zu bringen – mein Beitrag, mehr Frieden in unsere Gesellschaft zu bringen.

Welche Aufgaben könnten vom Justizvollzug Ihrer Meinung nach eingeführt werden, um eine Transformation der Häftlinge zu unterstützen?

Das Bundesverfassungsgericht hat den deutschen Strafvollzug bereits dazu verpflichtet, die inhaftierten Menschen zu therapieren. Es ist also an der Zeit, innerhalb des Strafvollzugs einen Rahmen zu schaffen, der Therapie begünstigt, sowie alle zur Verfügung stehenden Therapiemaßnahmen zum Einsatz zu bringen.

Welche aktuellen Entwicklungen gibt es, Yoga vermehrt in den Strafvollzug als Therapieangebot zu bringen?

Leider gibt es meines Wissens nach bisher nur eine einzige Justizvollzugsanstalt in Deutschland, die Yoga als niederschwelliges Therapieangebot in ihrem Programm hat, doch allgemein sind die Entwicklungen sehr gut. Eine Kriminologin und eine Soziologin schreiben Dissertationen zu diesem Thema. In Baden-Württemberg wird in diesem Jahr eine Masterarbeit im Bereich Psychologie dazu verfasst. Yoga ist in unserer Gesellschaft angekommen. Sehr bald wird hoffentlich auch der Strafvollzug erkennen, welche Möglichkeiten darin für ihn liegen.

Ist bei Gefängnis-Yoga ein Unterschied zu dem Yoga »außerhalb« zu beobachten?

Knast ist Gesellschaft unter dem Vergrößerungsglas. Man findet dort alles, was wir in unserer Gesellschaft ganz allgemein vorfinden – positiv wie negativ. In den allermeisten Fällen ist es jedoch extremer, deutlicher, manchmal sogar bis ins Groteske verzerrt. Es ist schon ein gänzlich anderes »Biotop« da drinnen, davon sollte man sich erst einmal ein Bild machen, wenn man dort hingehen will, um ein wenig »im Teich zu rühren«. Es ist auch sehr hilfreich, zu bedenken, dass fast jeder Mensch im Gefängnis mit schweren Traumata zu ringen hat, sodass ein besonders achtsamer Umgang mit den Gefangenen erforderlich ist.

Welche Tipps haben Sie für BDY-Mitglieder, die das Projekt Yoga in Gefängnissen unterstützen möchten?

YuMiG e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der genau deshalb gegründet wurde, um Yogalehrende und Therapeuten darin zu unterstützen, Yoga und Meditation ins Gefängnis zu bringen. Jeder, der in diesem Bereich tätig werden möchte – egal ob Yoga- oder Meditationslehrer, ob er in einer Strafvollzugsinstitution arbeitet oder eine solche vertritt –, ist herzlich dazu eingeladen, mit uns Kontakt aufzunehmen und unser Know-how anzufordern. Für den BDY wird YuMiG e. V. im Januar 2016 eine Fortbildung zu diesem Thema anbieten. Eine ähnliche Fortbildung ist mit Lord Vishnu's Couch in Köln geplant, genauso wie es eine enge Zusammenarbeit mit der Organisation »Off the Mat Deutschland« gibt.

YuMiG e. V. initiiert derzeit auch in Städten und Regionen Arbeitsgruppen mit interessierten Yoga- und Meditationslehrern, die sich gegenseitig motivieren, sich in diese Richtung fortbilden und einander unterstützen: Wir stellen Interessierten das gesamte Material und Wissen unseres Vereins und die Expertise unserer teilweise langjährig tätigen Mitglieder zur Verfügung.



Zur Person

Dieter Gurkasch hat wegen Raubüberfällen, einem Mord und diversen anderen Delikten insgesamt 25 Jahre im Gefängnis verbracht. Dort hat er durch Yoga und andere Meditationsarten tiefgreifende Transformationsprozesse durchlebt. Heute arbeitet er als Yogalehrer und bietet Kurse sowie Workshops für Häftlinge an. Er ist Gründungsmitglied und im Vorstand des gemeinnützigen Vereins »Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e. V.«.