Mit Yoga die Angst vertreiben

Dieter Gurkasch saß wegen Mordes im Gefängnis und ist heute Lebensberater

REKEN. Dieter Gurkasch ist als Yogalehrer tätig und bietet Lesungen, Vorträge und Yoga-Workshops an. Seine Geschichte ist die Geschichte einer Wandlung. Aus einem Raubmörder ist ein engagierter Mensch geworden. In seiner Haftzeit kam er zum Yoga. Die Entspannungstechnik hat ihm geholfen, sein Leben zu verändern. Der 53-Jährige bringt Yoga ins Gefängnis. BZ-Redakteur Hubert Konert sprach mit Gurkasch, der zu einer Lesung ins Haus Maria Veen gekommen war. Das ist eine stationäre Einrichtung der Wohnungslosenhilfe.

***BZ:** Sie sind Yoga-Lehrer, Lebensberater und Autor. Was davon machen Sie besonders gern?*

Gurkasch: Am allerliebsten berate ich Menschen. Im direkten Kontakt versuche ich mich in die ganz tiefen Bedürfnisse von Menschen einzufühlen und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, diese in die Realität umzusetzen, sie von der Welt erfüllen zu lassen. Das Leben bietet uns alles, um halbwegs glücklich zu sein. Es kommt auf die innere Einstellung an und auf die Bereitschaft, das anzunehmen. Beim Yoga-Unterricht führe ich Menschen in einen Zustand, in dem sie gerne sein möchten. Mühseliger ist es, als Autor zu arbeiten.

***BZ:** Warum sind Sie heute in Maria Veen?*

Gurkasch: Frau Sicking (Leiterin der Hauswirtschaft im Haus Maria Veen, Anmerkung der Redaktion) hat mich in einem Workshop erlebt und kam auf den Gedanken, dass meine Lebensgeschichte Menschen Hoffnung geben könnte, die hier leben. Die Grundlage von Drogenmissbrauch ist, das Leben misszuverstehen. Krisen muss man als Chance wahrnehmen. Wenn ich es geschafft habe, zur Liebe zurückzukehren, dann ist das jedem möglich.

***BZ:** Was kann man tun, damit Menschen nicht gewalttätig werden?*

Gurkasch: Man muss ihnen mit möglichst viel Liebe begegnen.

***BZ:** Glauben Sie, dass jeder Mensch zum Mörder oder Totschläger werden kann?*

Gurkasch: Es gibt nur ganz wenige Menschen, die nie Angst bekommen. Angst ist die Grundlage von Aggression. Ich glaube, dass jeder Mensch das Potential für schreckliche Gewalttaten in sich hat.

***BZ:** Lässt sich Ihre Tat aus Ihrer Biografie erklären?*

Gurkasch: Nein, eigentlich nicht. Sie lässt sich aus Missverständnissen erklären. Das bedeutet aber nicht, dass die Tat relativiert wird.

***BZ:** Wie gehen Sie mit ihrer Vergangenheit und dem Raubmord um?*

Gurkasch: Ich habe mich dem Opfer im Gebet genähert und eine starke Berührung festgestellt. Im Laufe der Monate und Jahre wurde das weniger. Ich interpretiere das so, dass sich das Spannungsfeld zwischen uns abgebaut hat. Ich habe nie Kontakt zu den Angehörigen gehabt und gesucht. Das hätte ich als Anmaßung empfunden. Sie waren auch nicht in der Gerichtsverhandlung. Es ist sehr unterschiedlich, wie Opfer mit der Tat umgehen. Manche sind offensiv und wollen wissen, wer das war und was da passiert ist. Andere ziehen sich völlig zurück und wollen den Schmerz mit sich alleine ausmachen. Damals habe ich jedes Gefühl von Schuld und Reue abgewehrt. Das konnte ich nicht annehmen. Als ich damit anfing, wäre es anmaßend gewesen, die Wunden der Menschen noch einmal aufzureißen, um für mich um Vergebung zu erbitten.

***BZ:** Wie begegnen Sie Menschen, die vom ehemaligen Gangster und dem Knastleben fasziniert sind?*

Gurkasch: Ich wollte kein rein spirituelles Buch schreiben, sondern ein spannendes Buch. Ich glaube, dass die wirklichen Dinge spirituell und nicht materiell sind. Es kommt darauf an, einen Sinn im Leben zu entdecken.

***BZ:** Sie bringen Yoga als Angebot ins Gefängnis. Werden Sie von den Verantwortlichen in Justizvollzugsanstalten mit offenen Armen aufgenommen?*

Gurkasch: Das ist ganz unterschiedlich. Die Justiz ist in einer sehr schwierigen Position. Im Grunde kann sie nichts richtig machen. Wenn sie freundlich mit Insasssen umgeht, wird das Hotel-Vollzug genannt. Wenn sie die Zügel straffer anzieht, sind sie plötzlich Nazis. Das ist ein schmaler Pfad, auf dem sie wandern müssen. Zwangsläufig sind JVAs sehr vorsichtig mit dem, was sie von außen zulassen. Wenn man sich starker Kritik ausgesetzt sieht, macht man eher dicht. Wir sind mit mehr als 20 Anstalten in Kontakt. Das sind zehn Prozent aller JVAs, die es in Deutschland gibt.

Unseren Verein gibt es seit zwei Jahren. Wir sind dabei, ein Netzwerk aufzubauen. Die berühmtesten Yoga-Lehrer Deutschlands sind Mitglieder in unserem Verein geworden. Jeder, der Yoga praktiziert, weiß, dass das ein Werkzeug ist, um eine entspanntere Position im Leben einzunehmen. Ganz oft ist das ein Schritt, den der Mensch braucht, um überhaupt aufblicken zu können.

***BZ:** Wo hört im Alltag Ihr Verständnis für menschliches Verhalten auf?*

Gurkasch: Ich rege mich dauernd im Alltag auf, schon, wenn sich Menschen vordrängeln, um in die U-Bahn zu kommen. Eine Gesellschaft muss sich schützen vor Menschen, die andere schwer schädigen. Ich glaube nicht, dass es eine Gesellschaft ohne Gefängnisse geben wird. Soweit sind wir noch lange nicht. Aber wir dürfen nicht Menschen darauf reduzieren, was sie einmal getan oder auch mehrfach getan haben.

***BZ:** Was sind Momente des kleinen Glücks für Sie?*

Gurkasch: Wenn ich offen auf Menschen zugehe und ihnen ihre Angst nehmen kann. Wenn ich über die Straße gehe und merke, Passanten lächeln mich an, weil ich so freundlich bin. Sie glauben, sie können es sich leisten, das auch zu sein.

***BZ:** Was war Ihr bislang größter Erfolg?*

Gurkasch: Der größte Erfolg ist, dass es tatsächlich gelingt, Yoga in die Gefängnisse zu bringen. Alle Leute haben mich 2008 für verrückt geklärt, weil ich als Knacki gesagt habe, wir können das tun. Es ist eine Möglichkeit, in der Justiz etwas zu bewegen. Das schönste ist für mich, dass das funktioniert.

Dieter Gurkasch aus Hamburg am Tag der Lesung in Maria Veen Foto: Konert

Zur Person: Dieter Gurkasch

Dieter Gurkasch ist in Hamburg geboren und im Stadtteil Eimsbüttel aufgewachsen. Der 53-jährige ist verheiratet. Sein Vater war bei der Feuerwehr, seine Mutter war Putzfrau. Wegen seiner Straftaten besteht der Kontakt zu seiner Schwester nicht mehr.
Nach der Schule hat er eine Bäckerlehrer gemacht und war bei der Bundeswehr. Nach einem Raubmord im Drogenrausch im Jahr 1985 hat er 25 Jahre im Hamburger Männergefängnis „Santa Fu“ gesessen. Er lebt heute mit seiner Frau in Altona, nicht weit von der Reeperbahn und der Sternschanze. Gurkasch ist Vorstandsmitglied des eingetragenen Vereins „Yoga und Meditation im Gefängnis“. -hhk

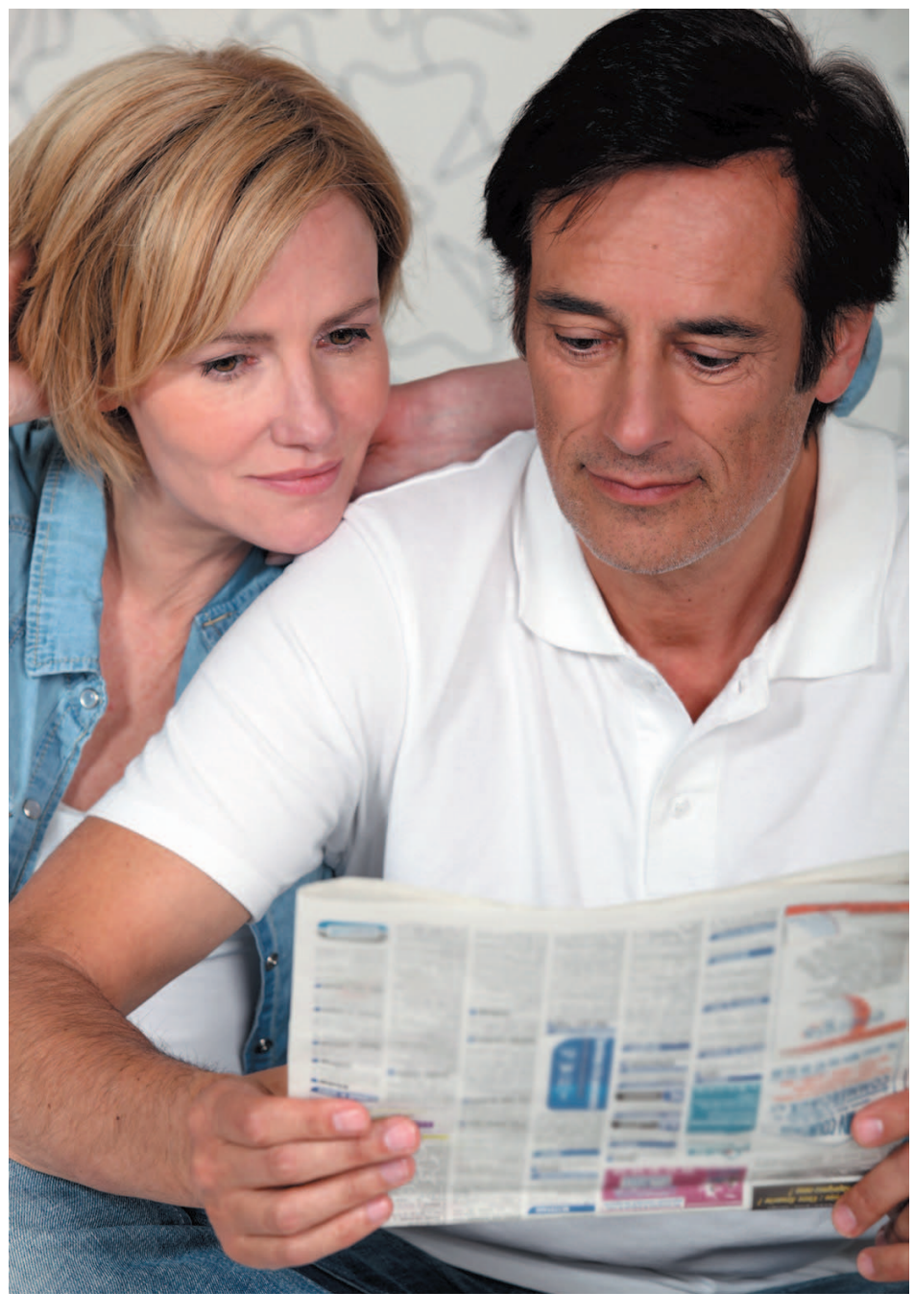
Zum Thema: Yoga neu im Angebot

Die Leiterin der Hauswirtschaft und Arbeitsanleiterin im Haus Maria Veen heißt Gerlind Sicking. Die 47-Jährige ist Yoga-Lehrerin und will die Entspannungstechnik im Haus Maria Veen anbieten. Sie versteht die Lesung mit Dieter Gurkasch am Donnerstag als kleine Auftaktveranstaltung. Viele verbänden mit Yoga „Mädchen-Gymnastik“, meint Gerlind Sicking. „Wir sind dabei, weitere Möglichkeiten für den Betriebssport zu schaffen“, sagt Sabine Hülsmann, pädagogische Leiterin im Haus Maria Veen und binden Yoga ein. - hhk

Ein Blick in die Zeitung lohnt sich immer!

Ob alleine, zu zweit oder im Freundeskreis: Die Borkener Zeitung bietet ihren Lesern jeden Tag aufs Neue interessante Themen, spannende Einblicke und überraschende Informationen.

Reportagen, Meinungen und Hintergründe, Analysen und eine ausgewogene Berichterstattung liefern unseren Lesern alle Informationen, damit sie in allen Bereichen auf dem Laufenden sind.



Das will ich wissen.

Borkener Zeitung