

## Vom Schwerverbrecher zum Guru

Ex-Häftling hat sich mit Hilfe von Yoga und Meditation um 180 Grad gewandelt / Vortrag und Workshop in Achern

Ortenau. Er hat mehr als die Hälfte seines Lebens hinter Gittern gesessen. Jetzt gibt Dieter Gurkasch Yogakurse für Gefängnisinsassen, hält Vorträge, gibt Workshops und hat im vergangenen Jahr seine Biografie veröffentlicht. Sein Ziel: Die Welt mit Yoga ein bisschen friedlicher machen. Wie das gehen soll, wird er am Sonntag, 6. April, in der Jahnhalle in Achern erklären. Mit unserer Zeitung hat er vorab über seine Vergangenheit und seine Motivation gesprochen.

**Herr Gurkasch, Sie saßen 25 Jahre in verschiedenen Gefängnissen in Deutschland ein. Unter anderem in der Hamburger Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel, besser bekannt als »Santa Fu«. Warum?**

Ja das ist richtig. In »Santa Fu« habe ich die längste Zeit verbracht. Es gab mehrere Verurteilungen, wegen denen ich diese lange Zeit hinter Gittern saß. Unter anderem Raubmord, zweifacher Versuch räuberischer Erpressung, zweifach versuchter Totschlag an Polizeibeamten, Sachbeschädigung, Drogengeschäfte, Diebstähle, Waffenhandel. Das volle Programm.

**Es heißt, das Yogabuch das Ihnen Ihre Frau mitgebracht hat, habe Sie verwandelt. Was genau hat es mit Ihnen gemacht?**

Nicht das Buch, sondern die darin beschriebenen Übungen haben mich zu einem

### IM GESPRÄCH MIT

## Dieter Gurkasch

anderen Menschen gemacht. Yoga ist das älteste und wirkungsvollste psychotherapeutische Instrument der Welt, das immer mehr an Bedeutung gewinnt. Sechs Millionen Deutsche praktizieren Yoga. Mir hat es einen großen Zuwachs an Selbstbewusstsein und Stärke gegeben. Es hilft dabei, in den Spiegel zu sehen und zu erkennen. Yoga bedeutet seinen Körper und seine Seele an Gott zu binden. Und das habe ich gemacht. Sowohl Yoga als auch Meditation haben mich verändert.

**In Haft haben Sie eine Yogagruppe gegründet. Wie kam das damals bei Ihren Mitinsassen und dem Personal an?**



Dieter Gurkasch möchte mit seinem Yogastunden im Gefängnis die Häftlinge ruhiger und entspannter machen und auch die Rückfallquote der schweren Jungs reduzieren. Foto: Schweinster

Yoga hat auf meinen kompletten Transformationsprozess Einfluss gehabt. Es war eine Erleichterung für mich und mein komplettes Umfeld. Ich war einer von den Leuten, die in der Knasthierarchie weit oben standen. Meine Mitinsassen haben gesehen, was Yoga mit mir gemacht hat, wie es mich verändert hat. Natürlich wurde ich auch belächelt. Trotzdem hat die »Mädchengymnastik« eine Menge Interesse wachgerufen. Andere Strafgefangene wollten es schließlich selbst ausprobieren. Das Personal stand anfangs eher dem Ganzen mit Skepsis gegenüber. Das ist auch heute noch oft so. Ich treffe immer noch auf Leute, die mit Yoga im Gefängnis nichts anfangen können und den Kopf darüber schütteln. Aber die Akzeptanz überwiegt.

**Schwere Jungs und Yoga bringt man im Allgemeinen nicht zusammen. Was ist das Besondere an dieser Therapieform?**

Das Besondere daran ist, dass Yoga die Menschen dort abholt, wo sie sind. Die meisten Gefängnisinsassen sind junge, erwachsene Männer, die sich mit ihrem Körper beschäftigen. Und genau dort wirkt sich Yoga aus. Im Körper und

in der Seele. Deswegen kann diese Therapieform sie dort abholen, wo sie sich auch mit ihren Gedanken befinden. Außerdem ist ein gewisses Bedürfnis nach Veränderung bei jedem vorhanden. Auch im Gefängnis hat man den Wunsch, den Alltagstrott zu verändern. Yoga hilft dabei. Es entspannt, erleichtert und steuert ein großes Maß an Wohlbefinden zu.

**Seit Ihrer Entlassung arbeiten Sie selbst als Yogalehrer und haben den Verein YuMiG (Yoga und Meditation im Gefängnis) mitbegründet. Was möchten Sie damit bewirken?**

Zum einen möchte ich Yoga als niederschwelliges Therapieangebot in die Gefängnisse bringen. Und zeigen, was Yoga alles leisten kann. Zum anderen möchte ich damit einen Beitrag zur gesellschaftlichen Befriedung leisten, den gesellschaftlichen Frieden stärken. Die momentane Rückfallquote von ehemaligen Gefangenen in Deutschland liegt bei mehr als 70 Prozent. Einer Studie aus Niedersachsen zufolge ist das Gewaltpotenzial nach der Entlassung deutlich höher als noch davor. Aus Gewalt, wofür die Gefangenen zuerst saßen, wird Rache, was die Ex-Gefangenen wieder da-

zu verleitet, eine Straftat zu begehen und wieder dafür einzusitzen. Mit der Yoga-Therapie möchte ich den gesellschaftsschädigenden Prozess der Rache mildern. Ich versuche mit Hilfe von Yoga, Knackis in die Gesellschaft zurückzuholen und sie zu befrieden.

**Wenn Sie jetzt in den Knast gehen und dort Unterrichtsstunden anbieten, werden dann wieder Erinnerungen an Ihre eigene Zeit hinter Gittern wach?**

Natürlich. Jedes Mal, wenn ich ein Gefängnis betrete. Ich habe schließlich die Hälfte meines Lebens hinter Gittern

### INFO

## Der Vortrag

►Der Workshop »Leben Reloaded« mit Dieter Gurkasch findet am Sonntag, 6. April, ab 15 Uhr in der Jahnhalle, Jahnstraße 1 in Achern statt. Wer bei der Yogastunde mitmachen möchte, zahlt 15 Euro, der Eintritt für Lesung und Talk beträgt 20 Euro und das Kombiticket für beides zusammen 30 Euro. Anmeldungen bei Joachim Bär unter Telefon 07841/6039998.

verbracht. Ich kenne die Abläufe im Gefängnis genau, die Geräusche sind mir vertraut. Es ist sozusagen mein Zuhause, ein Teil meines Lebens. Und so etwas lässt sich nur schwer ausklammern. Jetzt als Yogalehrer möchte ich die negativen Teile meines Lebens dazu nutzen, um etwas Positives zu schaffen.

**»Leben reloaded – wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte« heißt das Buch, das Sie geschrieben haben. Es schildert Ihre Lebensgeschichte. Richtet sich das Werk vornehmlich an Schwerverbrecher, wie Sie einer waren?**

Nein. Das Buch richtet sich an alle Menschen, die die Hoffnung auf eine bessere Welt haben. Besonders aber an diejenigen, die dies nur schwer glauben können und auch meinen Wandel schier nicht begreifen können. Jeder ist aber im Grunde seines Herzens ein guter Mensch und das will ich mit meinem Buch aufzeigen. Ich möchte den Menschen Hoffnung machen und zeigen, das es nie zu spät ist, in das Leben zurückzukehren – egal wie tief man davor gesunken ist.

►Die Fragen stellte Katharina Bächle.

### NA SO WAS

## Handtasche auf Abwegen

Von Sabrina Deckert

Der Alptraum jeder Frau: Die Handtasche ist weg. Noch schlimmer: Sie liegt mitten auf der Autobahn. So geschehen am Dienstagabend auf der A5 bei Lahr. Laut Mitteilung der Polizei Offenburg haben mehrere Autofahrer den Beamten eine herren-, pardon, damenlose Handtasche gemeldet. Zu diesem Zeitpunkt hatte die Eigentümerin ihr gutes Stück bereits als vermisst gemeldet. Kurze Zeit nach den Anrufen im Führungs- und Lagezentrum Offenburg rettete eine Streife das Accessoire und brachte es zur Raststätte Mahlberg Ost. Dort nahm die Handtasche die »sichtlich erleichterte Reisende aus dem Raum Göttingen« wieder an sich.

## Siebenjährige schwer verletzt

Zell (red/sad). Auf ihrem Schulweg ist eine Siebenjährige am Dienstagnachmittag schwer verletzt worden. Laut Mitteilung der Polizei überquerte die Grundschulkin auf ihrem Nachhauseweg die Fahrbahn der Kirchstraße in Zell. Das sei für einen Radfahrer, der die Straße befuhr, unerwartet geschehen. Er stieß mit der Schülerin zusammen und beide stürzten auf die Straße. Der Radfahrer entfernte sich von der Unfallstelle, ohne seine Personalien zu hinterlassen und sich um die Schülerin zu kümmern. Das Mädchen setzte seinen Heimweg fort, klagte dort angekommen über starke Schmerzen und kam in die Klinik.

## Buchbinden lernen

Offenburg (red/sad). Die Evangelische Erwachsenenbildung veranstaltet am Montag, 7. April, von 19 bis 22 Uhr in Offenburg ein Seminar »Papierwerkstatt – Selbst gemachtes wieder neu entdecken«. Gearbeitet wird mit der einfachen Fadenbindung. Die Leitung liegt bei Susanne Wetzel. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0781/24018 oder online unter [www.eeb-ortenau.de](http://www.eeb-ortenau.de).

### REDAKTION

Ortenaukreis  
Telefon: 078 21/27 83-148  
Telefax: 078 21/27 83-150  
E-Mail: [kreisredaktion@lahrer-zeitung.de](mailto:kreisredaktion@lahrer-zeitung.de)

## »Wir bekommen einen neuen Blick aufs Kind«

Tagesstätten in Offenburg wenden »Infans«-Konzept an, um Talente zu fördern

Offenburg (red/sad). Wie können Kinder individuell in Kindertagesstätten gefördert werden? Wie kann Begeisterung für Themen geweckt werden? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das »Infans«-Konzept, das auch in den Offenburger kommunalen Kindertagesstätten angewendet wird. Mit großem Erfolg, wie die Erzieherinnen bestätigen.

»Infans« gibt Handlungsanleitungen für die Reorganisation der gesamten pädagogischen Praxis in Kindertagesstätten. Das Konzept stellt an die Professionalität und Innovationsbereitschaft der Fach-

kräfte hohe Anforderungen. Schließlich geht es darum, die natürliche Neugier der Kinder, ihre Interessen und Themen aufzugreifen und mit definierten sowie reflektierten Erziehungszielen der Einrichtungen in Bezug zu setzen. So lautet zumindest die Theorie. Wie sieht in Offenburg die Praxis aus?

Für Erzieherin Kirsten Bülow ist klar: »Wir bekommen einen neuen Blick aufs Kind.« Sie müsse das, was sie sehe und beobachte, in Worte fassen. Das sei ihr am Anfang schwer gefallen. Doch die Übung mache die Meisterin. Am Ende erhalten Kinder und

Eltern nämlich ein sogenanntes Portfolio, bestehend aus Beobachtungen und Fotos, das, so Simone Golling-Imlau, »die Entwicklung der Kinder nachvollziehbar macht«.

Christine Fomalski vom Stadtteil- und Familienzentrum Albersbösch hat zwei Effekte von »Infans« ausgemacht: »Wir können auch unauffälligere Kinder gezielt fördern. Außerdem ist die Akzeptanz im Erzieherinnen-Team besser geworden, weil Verhaltensweisen nachvollziehbar sind.« In den Besprechungen kommen unentdeckte Fähigkeiten und Neigungen der Erzieherinnen

zum Vorschein. Ingeborg Heinburger, Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, beobachtet, dass durch das Aufgreifen von Dingen, die die Kinder beschäftigen, verstärkt ein gegenseitiges Lernen und Forschen stattfindet.

Über die Entwicklungsgespräche mit den Eltern wiederum, betont Ulrike Spitzmüller aus Griesheim, könne man erfahren, dass ein Kind sich in der Einrichtung deshalb nicht für Musik interessiert, weil es sich damit zu Hause und in der Musikschule bereits beschäftigt. Insgesamt übernehmen die Kinder mehr Verantwortung fürs Lernen.



Die Offenburger Erzieherinnen sind von dem »Infans«-Konzept begeistert. Foto: Reinbold