

Yoga im Gefängnis

Dieter Gurkasch unterrichtete als Insasse der JVA Fuhlsbüttel seine Mitgefangenen jahrelang in Yoga. Orientiert am Vorbild britischer Projekte, gründete der inzwischen entlassene Yogi nun zusammen mit anderen Befürwortern den Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“

TEXT ■ JULIA JOHANNSEN

D Dieter Gurkasch wurde im Dezember 2011 nach 25 Jahren Haft aus der JVA Fuhlsbüttel entlassen. Seine Entlassung geschah nach all den Jahren plötzlich schneller als geplant und wurde dann innerhalb von zwei Stunden abgewickelt. „Ich fühlte mich in den ersten Tagen wie ein Außerirdischer“, sagt Dieter Gurkasch. „Als wäre ich direkt aus dem Raumschiff Enterprise auf die Erde gebeamt worden.“ Der 50-Jährige verbrachte sein halbes Leben im Gefängnis, ging als Krimineller hinein und kam als Yogi wieder hinaus. Seine Leidenschaft für Yoga hat er im Jahr 2000 entdeckt.

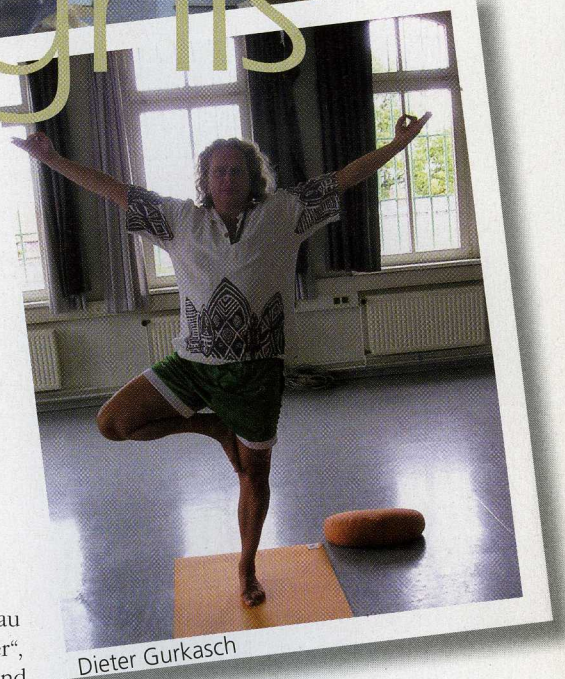
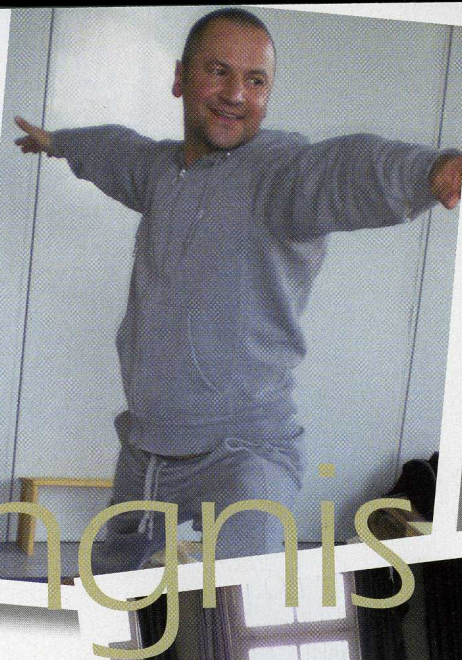
Eigeninitiierte Wege der Wandlung: die Yogagruppe der JVA Fuhlsbüttel

Dieter Gurkaschs Transformation zum Yogi begann, als ihm seine Frau eine Kopie des Buches von Jasmuheen über Lichtnahrung schickte. Er entdeckte darin die „Unsterblichkeitsübungen der 5 Tibeter“, die ihn an eine Phase seiner Jugend erinnerten, in der er fasziniert von den außergewöhnlichen Fähigkeiten

der Yogis gewesen war. Seine Frau kaufte das Buch über die „5 Tibeter“, begann sie selbst zu praktizieren und zeigte ihrem Mann die Übungen bei einem Besuch. Schon nach den ersten Tagen eigener Praxis entbrannte in ihm das Feuer der Yogaleidenschaft. Er wollte mehr über Yoga wissen und verschlang die unzähligen Bücher, die ihm seine Frau mitbrachte. Nach drei Jahren Vertiefung seines Wissens und eigener Yogapraxis hatte er eine Kundalini-Erweckung. „Durch Yoga hat für mich eine nahezu vollständige Umpolung stattgefunden“, sagt Dieter Gurkasch. „Natürlich bin ich noch der gleiche Mensch wie vor zehn ... fünfzehn Jahren, aber meine Einstellung und meine Sicht- und Verhaltensweisen haben sich massiv verändert.“

Bis zum Jahr 2004 hat Dieter Gurkasch seinen Mit-Insassen Yoga beigebracht, dann wurde die Struktur der JVA Fuhlsbüttel umgestaltet, was zu einer noch größeren Einschränkung der Bewegungsfreiheit führte. Dieter Gurkasch versuchte daraufhin, eine offizielle Yogagruppe zu gründen, doch seine Idee stieß erst einmal auf Ablehnung. „Das soziale Umfeld im Knast setzt einem spirituell strebenden Yogi in der Regel große Widerstände ent-

gegen“, sagt Dieter Gurkasch. „Eigeninitiierte Wege der Wandlung werden eher mit Misstrauen betrachtet.“ Die Situation veränderte sich, als er gemeinsam mit dem evangelischen Anstaltspfarrer Pastor Tams, der selbst Yoga praktizierte, die Idee einer Yogagruppe weiterentwickelte. Nach der Überwindung vieler bürokratischer Hindernisse konnte die Yogagruppe im Jahr 2007 unter der offiziellen Leitung des Pastors starten. Insgesamt haben ca. 75 Insassen am Yoga teilgenommen, bis zum heutigen Zeitpunkt sind 11 dabei geblieben. Das ist kein schlechter Schnitt, wenn man bedenkt, dass es im Gefängnis eine gewichtige Entscheidung ist, ob man von zwei Stunden Freizeit eineinhalb Stunden in die Yogastunde investiert und dafür auf den Hofgang oder Telefonate verzichtet. Im Jahr 2010 haben die freien Mitstreiter von Dieter Gurkasch eine weitere Yogagruppe in der JVA Billwerder gegründet, und es gibt bereits einige Interessenten für die Ausbildung zum „Freien Helfer“. Diese Ausbildung ist Voraussetzung, um in den JVA's Yoga unterrichten zu können.



Dieter Gurkasch

Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“

Um die Resozialisierung im Gefängnis voranzubringen, hat der Psychologe und Vorsitzende des Himalaya Instituts, Dr. Carsten Unger, ein Exposee zur „Yogapraxis im Strafvollzug aus psychologischer Sicht“ vorgelegt. Dieses hat den neuen Pastor der JVA Fuhlshüttel, Dr. Braune, die externen Yoga-Lehrer, einen Insassen und Dieter Gurkasch inspiriert, den Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“ ins Leben zu rufen. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Yoga und Meditation im Gefängnis als niederschwelliges Therapieangebot zu etablieren. Dabei sollen nicht nur die Insassen die Möglichkeit haben, an den Yogakursen teilzunehmen, sondern bei entsprechender Akzeptanz auch die Bediensteten. „Ob jemand im Gefängnis sitzt oder im Gefängnis arbeitet, es ist das Gleiche: Die Seele leidet“, weiß Dieter Gurkasch aus eigener, langjähriger Beobachtung. „Der Seele tut es weh, wenn man die Aufgabe hat, jemanden einzuschließen.“ Vorbild für den Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“ ist „The Prison Phoenix Trust“ (PPT), der seinen Sitz in England hat. Der PPT fördert Yoga und Meditation in Gefängnissen sowohl für die Insassen als auch für die Mitarbeiter. Derzeit werden durch den PPT ca. 163 Yogaklassen in rund 91 Gefängnissen in England und Irland betreut. Die Yogalehrer erhalten ein spezielles Training für den Yoga-Unterricht in Gefängnissen.

Dieter Gurkasch ist inzwischen ganz in der Welt angekommen. „Unsere Wohnung ist wie ein Märchenland“, sagt der Yogi und überzeugte Christ. „Meine Frau hat alles so gemacht, dass ich mich wohlfühlen kann. Es ist eine richtige Yogi-Wohnung.“ Für seinen neuen Lebensabschnitt gibt es viele Pläne: Eine Stiftung hat ihm die Finanzierung einer Yogalehrer-Fortbildung

bei Yoga Vidya zugesagt, zusätzlich will Dieter Gurkasch die Ausbildung zum „Freien Helfer“ absolvieren, damit er wieder in der JVA Fuhlshüttel unterrichten kann. Es ist angebracht, dass er der Geschäftsführer des Vereins „Yoga und Meditation im Gefängnis“ wird. Darüber hinaus hat er vor fünf Jahren gemeinsam mit seiner Frau ein Unternehmen für die psychosoziale Betreuung von Senioren gegründet, das sich dafür einsetzt, älteren Menschen Zeit und Liebe zu schenken. „Ich tue das alles, weil mein Herz mich dazu drängt“, sagt Dieter Gurkasch. „Für mich geht es darum, Liebe in den Alltag von Menschen zu tragen, denn wenn ich in Liebe tätig bin, tut es keinem besser als mir selbst.“

JVA Berlin

Auch in der JVA Berlin gab es bis 2010 einen Yogakurs mit einer Vinyasa-Flow-Yogalehrerin, der von den Insassen sehr gut angenommen wurde. Im Jahr 2011 gab es leider keine Finanzierungsmittel mehr. „Dass Yoga bei den Inhaftierten so gut ankommt, hätten wir nicht gedacht“, sagt Janina Deininger, Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit und der Sozialpädagogischen Abteilung. Sie engagiert sich dafür, dass der Yogakurs fortgesetzt werden kann. Im Sommer 2012 soll es wieder finanzielle Mittel geben. ■

Infos



Julia Johanssen lebt und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. Sie ist Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene.

Internet: www.jujostar.com

E-Mail: mail@jujostar.com

Jeder, der sich für Yoga und Yoga-Unterricht im Gefängnis interessiert, kann Dieter Gurkasch schreiben.

E-Mail-Adresse:
yogidigu@t-online.de



YOGALEHRER AUSBILDUNG

200h Yogalehrer-Ausbildung AYA

Start: 21./22. Apr 2012 Wiesbaden

Start: 05./06. Mai 2012 Hamburg

Start: 12./13. Mai 2012 Leipzig

Start: 12./13. Mai 2012 Berlin

+ 300h Aufbauausbildung AYA

Mit Karo Wagner, Romana & Holger Zapf, Volker Mehl, David Pushava Winsh, Richard Hackenberg u.a.

Start: 24./25. Mrz 2012 Wiesbaden

Yogalehrer für Kids & Teens AYA

Mit Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf & Isabel Schilpp

KY-Basis 5.-10. Jun 2012 Mannheim

KY-Basis 7.-12. Aug 2012 Wiesbaden

KY-Basis 7.-12. Aug 2012 Hamburg

KY-Aufbau 11.-13. Mai & 8.-10. Jun 2012 Wiesbaden

Pre- & Postnatal Yogalehrer AYA

Mit Romana Lorenz-Zapf & Claudia Kämmerling

1.-6. Mai & 29. Jun-01. Jul 2012 Wiesbaden

WORKSHOPS & EVENTS

04.-05. Feb 2012 **Der Atem** mit Anna Trökes

18.-19. Feb 2012 **Yoga Anatomie Basis** mit Holger Zapf

24.-25. Mrz 2012 **Sequencing Workshop** mit Karo Wagner

31. Mrz-01. Apr 2012 **Yoga Massage & Assists** mit Markus Henning Giess

12.-13. Mai 2012 **Meditation Workshop** mit Holger Zapf

15. Mai 2012 **Power Yoga Workshop** mit Bryan Kest

22.-24. Jun 2012 **Pure Genesha** mit Rachel Zinmann

14.-15. Jul 2012 **Adjustments Basis** mit Romana Lorenz-Zapf

16.-19. Aug 2012 **Yoga Therapie** mit Richard Hackenberg

RETREAT

Vinyasa Yoga & Detox Retreat

mit Romana & Holger Zapf und Karo Wagner

16.-22. Mai 2012 Österreich

www.unit-wiesbaden.de

www.unit-ausbildung.de

