



Sühne

Mit Yoga gegen den Hass

Dieter Gurkasch hat eine Frau ermordet. 25 Jahre sass der Hamburger dafür im Gefängnis. Heute ist der 53-Jährige Yoga-Lehrer, glaubt an Gott und will anderen Gewalttätern helfen. Ein Mann und seine Mission.

■ Text: Tanja Polli*

Die kleine Krishnafigur auf dem Armaturenbrett zittert. Das Om-Amulett, das am Rückspiegel des kleinen grünen Lancia hängt, schwankt gefährlich hin und her. Dieter Gurkasch – Yogalehrer und Autor des Buches «Leben reloaded» – fährt Auto wie ein Henker. Eine Hand am Smartphone, lenkt er den Wagen geschickt durch den dichten Verkehr der Hamburger Innenstadt, dabei geizt er nicht mit Superlativen: «Die grünste Stadt Europas.» «Mehr Brücken als Venedig.» «Die Stadt mit den meisten Millionären des Kontinents.»

Hamburg und die Geschichte dieses Mannes sind untrennbar miteinander verwoben. Hier, in einem beschaulichen Wohnquartier, wurde Gurkasch geboren. Hier verbrachte er seine Kindheit, hier verstrickte er sich in eine Spirale aus Gewalt, Drogen und Hass. Im berühmten

Hamburger Männerknast «Santa Fu» wurde er zu einem gläubigen Menschen, zu einem überzeugten Yogi.

Im Kurzdurchlauf erzählt, hört sich sein Leben an wie das Drehbuch zu einem zweitklassigen Hollywoodstreifen: Aus einem behüteten, eher zartbesaiteten Jungen wird ein gelangweilter, unsicherer Jugendlicher ohne Selbstbewusstsein. Seinen weichen Kern überspielt er mit Gewalttaten, seinen Hunger nach Anerkennung stillt er mit Drogen. 23 Jahre alt ist er, als er zusammen mit einem Freund einen Tante-Emma-Laden überfällt. Als die Besitzerin um Hilfe schreien will, dreht Dieter Gurkasch durch. Er schlägt ihr mit seinem Revolver zweimal brutal auf den Kopf. «Heute», sagt er, «kann ich nicht mehr erklären, was in mir vorgegangen ist.» Gurkasch springt Inge D., die blutend am Boden liegt, mit seinen Springerstiefeln auf den Kopf. Sie stirbt.

Spirituelle Krieger

Den Mann mit den blonden Locken und den wachen blauen Augen in Zusammenhang mit diesem grausamen Verbrechen zu bringen, fällt schwer. Seit zwei Jahren ist Dieter Gurkasch auf freiem Fuss, seit ein paar Monaten ist seine Biografie «Leben reloaded» auf dem Markt. Im Gespräch mit dem umtriebigen Autor wird schnell klar: Dieter Gurkasch ist mehr spiritueller Krieger als Vorzeige-Yogi. Seine gesunde Gesichtsfarbe mitten im norddeut-



«Du kannst dich verändern. Jeder kann das.» Dieter Gurkasch auf Lesereise.

schen Winter stammt nicht vom letzten Yoga-Retreat in Indien, sondern aus dem Solarium von nebenan, und wenn eine Autofahrerin den Weg nicht freimachen will, dann ruft er auch einmal: «Hast du den Arsch offen?!»

Yoga ins Gefängnis bringen

Ihm trotz seiner Geschichte, seiner ungestümen Art offen zu begegnen, ist einfach, weil Dieter Gurkasch gar nicht erst vorgibt, selig entrückt zu sein. Er behauptet auch nicht, frei von Aggressionen zu sein, sondern nur, sie zu beherrschen. Mittels täglicher Yogapraxis und regelmässi-

ger Meditation. Seine unbändige Energie steckt er heute in seine Mission: Yoga und Meditation in die Gefängnisse zu bringen. Der Verein «Yoga- und Meditation im Gefängnis (YuMiG)», den Gurkasch eben zu diesem Zweck ins Leben gerufen hat, ist bereits mit mehr als zwanzig Strafanstalten in Kontakt, die Yogakurse anbieten. In zehn Jahren, ist Gurkasch überzeugt, wird es in jedem Gefängnis Yogakurse geben.

«Erst als ich gelernt hatte, mich zu entspannen, wurde es für mich möglich, meine Konditionierungen zu erkennen», sagt Dieter Gurkasch. Wie viel Mut es ihn gekostet hat, seinen Schattenseiten zu begegnen, lässt sich nur erahnen.

Inzwischen sitzt Dieter Gurkasch am Esstisch der kleinen Zweizimmerwohnung, in der er zusammen mit seiner Frau Fee wohnt. 450 Euro kostet die 46 Quadratmeter grosse Wohnung im Hamburger Schanzenquartier, nur wenige Meter vom berühmt-berüchtigten autonomen Kulturzentrum «rote Flora» entfernt. Fee, die Dieter Gurkasch seit 1990 kennt, hat all die Jahre zu ihm gehalten. Ein Freund hatte die damals 23-Jährige einmal zu einem seiner Besuche bei Dieter mitgenommen. Die angehende Erzieherin hatte sich ein bisschen in das Fahndungsfoto des blonden Mörders verliebt. Fee war es auch, die ihm ein paar Jahre später das Buch «Die fünf Tibeter» schenkte. Es dauerte eine Weile, bis sich der durchtrainierte Dieter Gurkasch überwinden konnte, die «Mädchengymnastik» auszuprobieren. Aus reiner Langeweile, versteht sich. In seiner Zelle. Acht Quadratmeter, ein Klo, eine Stahltüre, Betonwände. Nur wenn er sich reckte, konnte er ein Stück Himmel sehen und ein paar Baumwipfel im Wind.

DIETER GURKASCH

tp. Dieter Gurkasch, geboren 1961 in Hamburg, wurde 1985 nach einem bewaffneten Raubüberfall und Mord zu seiner ersten Gefängnisstrafe von elf Jahren verurteilt. Nach seiner Freilassung wurde er kurze Zeit später wegen einer Schiesserei erneut inhaftiert und 2011 nach insgesamt 25 Jahren Haft entlassen. Er ist Gründungsmitglied des gemeinnützigen Vereins «Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e.V.». Heute arbeitet Dieter Gurkasch als Yoga-Lehrer und bietet Kurse und Workshops für Häftlinge und weitere Interessierte an.

Mehr über Dieter Gurkaschs Leben erfährt, wer sein Buch liest: Dieter Gurkasch. Leben Reloaded – Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte. Kailash Verlag 2013. ISBN 978-3-424-63084-8. www.dietergurkasch.de www.yumig.de

9. April 2014, 18.30 – 21.30 Uhr

Leben Reloaded Workshop

Gerda Tobler, Hochstrasse 16, 8330 Pfäffikon

12. April 2014, 17.30 – 18.30 Uhr / 18.45 – 20.45 Uhr

Leben Reloaded Workshop / Sanfte Energie Übungen (anfängergeeignet)

Lesung / Talk / Meditation / Yogakaleidoskop

Belpstrasse 16, 3007 Bern

19. April 2014, 13.30 – 16.30 Uhr

Leben Reloaded Workshop / Planetyoga

Brandschenkestrasse 150, 8002 Zürich

Verbindung mit dem Herzen

Die Wirkung der Yogaübungen beschreibt er als «überwältigend». Nach ein paar Wochen begann er ein Organ zu spüren, zu dem er längst jede Verbindung gekappt hatte: sein Herz. Zum ersten Mal empfand er tiefe Reue für seine Taten, zum ersten Mal weinte er um sein Opfer, und



«Mädchengymnastik»
am Hamburger Elbstrand.

er begann zu beten. Für alle, die er verletzt hatte, und für seine eigene geschundene Seele.

Aber jetzt muss Dieter Gurkasch erst mal was essen. Ein Käsebrot. Gurkasch ist überzeugter Vegetarier. Seit er sich für die Abwendung von der Gewalt entschieden hat, geht Fleisch nicht mehr. «Weil Fleischessen immer ein Stück Gewalt ist», sagt er. Nur noch, wenn er seine albanischen Freunde besucht, macht er eine Ausnahme. «Da isst man nun mal Fleisch und mir sind in diesem Moment die sozialen Kontakte wichtiger als mein Vegetarismus.»

Dogmen sind Gurkasch fremd, und dass er mit seinen Ideen nicht bei allen auf Verständnis stösst, nimmt er gelassen. «Wenn 70 Prozent der Gefangenen nach ihrer Entlassung rückfällig werden, ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen», sagt er bestimmt.

An seine eigene Entlassung erinnert er sich gut. Am 30. November 2011, kurz nach 17 Uhr, stand Gurkasch vor den Toren von Santa Fu. Dass er entlassen wird, hatte er erst wenige Stunden vorher erfahren. Alles, was 25 Jahre lang sein Leben ausgemacht hatte, steckte wild durcheinander in ein paar Abfallsäcken. Er habe sich gefühlt wie ein Ausserirdischer, erinnert er sich. Skype, chatten, mailen, twittern. Dieter Gurkasch hatte keine Ahnung, wovon seine Freunde sprachen. Es dauerte mehrere Wochen, bis er sich zurecht fand, draussen im richtigen Leben. «Zum Glück hatte ich meine Yogapraxis. Sie hat mich wie ein Kompass in meine neue Lebensphase navigiert.»

Heute hat Dieter Gurkasch 1300 Facebook-Freunde. Sein Smartphone klingelt unentwegt und um Zeit zu gewinnen, schreibt er Nachrichten und die Texte für sein zweites Buch mittels eines Spracherkennungsprogramms. 14 Stunden pro Tag, manchmal mehr, sitzt er an seinem Computer in der kleinen Küche, die Wohnzimmer, Esszimmer und Arbeitsplatz in einem ist.

Yoga für Männer

Seit er seine Ausbildung zum Yogalehrer abgeschlossen hat, möchte er eigentlich eine Gruppe für Männer 45plus aufbauen. Um ihnen zu zeigen, dass man auch mit Bauchansatz Yoga machen kann und auch dann, wenn die Hände in der Vorbeuge nicht zum Boden reichen. Aber seit vor ein paar Monaten seine Biografie «Leben reloaded» im Handel erschienen ist, ist Gurkasch pausenlos unterwegs. Er liest aus seiner Biografie, hält Vorträge und gibt Workshops.

Er sei wohl so etwas wie der Kristallisationspunkt einer Entwicklung, sagt er. Er habe etwas ins Rollen gebracht, für das die Zeit reif gewesen sei: die Aner-

kennung von Yoga als Therapie für Gewalttäter. «Ich spürte in meinem Herzen die Gewissheit, dass dies meine Aufgabe ist. Dass ich das Potential habe, die Kraft dazu, dieses Ziel zu erreichen.» Nur deswegen, sagt er, sei er mit seiner Lebensgeschichte an die Öffentlichkeit getreten.

Hat er nie darüber nachgedacht, Hamburg zu verlassen, irgendwo ein ganz normales Leben zu beginnen? Weit weg von seiner Vergangenheit? «Doch», sagt Gurkasch und wird einen Moment lang ungewöhnlich still. «Doch», sagt er schliesslich, «aber das hätte geheissen, die Hälfte meines Lebens zu verleugnen. Das kanns nicht sein.» Für ihn fühle es sich richtiger an, «mich der Scheisse, die ich gebaut habe, zu stellen und daraus etwas Sinnvolles zu erschaffen.»

Strassen der Kindheit

Noch einmal eine kurze Autofahrt. Die Wintersonne taucht den kleinen Krishna auf dem Armaturenbrett in helles Licht. Wir fahren ins Quartier, in dem Dieter Gurkasch aufgewachsen ist. «Ich bin keiner, bei dem man das Destruktive einfach erklären kann», sagt er, in den Stras-

«Wenn 70 Prozent der Gefangenen rückfällig werden, ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen.»



Ein Mann mit einem Traum:
Yogakurse in jedem Gefängnis.

sen seiner Kindheit angekommen. «Keine Misshandlungen, keine Eltern, die sich nicht gekümmert haben, nicht mal Klassenkameraden, die mich zum Aussenseiter gemacht haben.»

Wenn Gurkasch trotzdem versucht, das Unfassbare fassbar zu machen, spricht er von Konditionierungen. Er, der ein eher scheues Kind gewesen sei, habe irgendwann gespürt, dass seine Eltern andere Vorstellungen von einem Sohn hatten. Dass er in ihren Augen kein richtiger Junge war. Richtig bewusst sei ihm das geworden, als er sich tatsächlich einmal körperlich gegen die Angriffe eines Nachbarsmädchens zur Wehr gesetzt hatte. «Meine Eltern schimpften mich zwar aus», erinnert sich Gurkasch. «Gleichzeitig», sagt er, «spürte ich, wie stolz sie waren, dass ich mich endlich verhielt wie ein richtiger Junge.» Solch vermeintliche Kleinigkeiten könnten einen Menschen tief prägen, ist Gurkasch überzeugt. «Nicht die Wut, nicht der Zorn macht Menschen zu Mördern, es ist die Angst, nicht geliebt zu werden.» Je kleiner das Selbstbewusstsein, desto grösser sei die Verlockung, sich einen Schutzpanzer zuzulegen. «Solange ich zuschlagen konnte, wurde ich als stark wahrgenommen, auch wenn es in mir drin ganz anders ausgesehen hat. Das war meine Überlebensstrategie.»

Und dann kam der Tag, an dem Dieter Gurkasch in eine Schiesserei mit der Polizei verwickelt wurde. «Hier bin ich gestorben», sagt er, als wir die Stelle passieren, an der er auf der Flucht von einem Polizisten angeschossen wurde. Die Kugel traf ihn am Rücken und trat knapp über dem Herzen wieder aus. Als Dieter Gurkasch nach

mehreren Wiederbelebungsversuchen wieder zu sich kam, gelang ihm der Weg zurück in seine alten Muster nicht mehr. «Ich war zu schwach, um mein Bollwerk aus Hass und Aggression aufrechtzuerhalten. Rückblickend ein Geschenk des Lebens.» Auch die Rückkehr in den Knast konnte Gurkaschs Wandel nicht aufhalten. Er meditierte

regelmässig, übte Yoga und pflanzte auf dem Fenstersims Sprossen an. Seinen Knastkollegen sagte er Dinge wie: «Du kannst dich in dieser Sekunde dafür entscheiden, dass du destruktiven Gedanken keinen Raum mehr gibst. Du kannst dich verän-

dern. Jeder kann das, egal was er getan hat und wo er gerade steht.» Schon wieder klingelt das Smartphone. Dieter Gurkasch drückt den Anruf weg.

Er verlangsamt die Fahrt, biegt auf einen schmalen Schotterweg ein. Unter einer grossen Buche stellt er den Wagen ab. Steigt aus und breitet seine Arme aus: «Das ist meine Vision», sagt er und zeigt auf eine alte verlassene Villa. Seit Jahren steht das städtische Gebäude leer. Ginge es nach Dieter Gurkasch, entstünde hier das erste spirituelle Zentrum Hamburgs. Eine Bibliothek, ein Yogastudio, Seminarräume und ein vegetarisches Bistro. Dieter Gurkasch hat ein Nutzungskonzept erarbeitet und sich bis zur zuständigen Person im Finanzamt durchgefragt.

Ziemlich ambitionierte Pläne für jemanden, der erst vor zwei Jahren aus dem Gefängnis entlassen wurde. Aber wer einmal mit Dieter Gurkasch durch Hamburg gefahren ist, der weiss: Diesen Mann hält so schnell keiner auf.

**Die Autorin lebt in Winterthur, ist freischaffende Journalistin und angehende Yogalehrerin.*

«Nicht die Wut,
nicht der Zorn macht Menschen
zu Mördern, es ist die Angst,
nicht geliebt zu werden.»