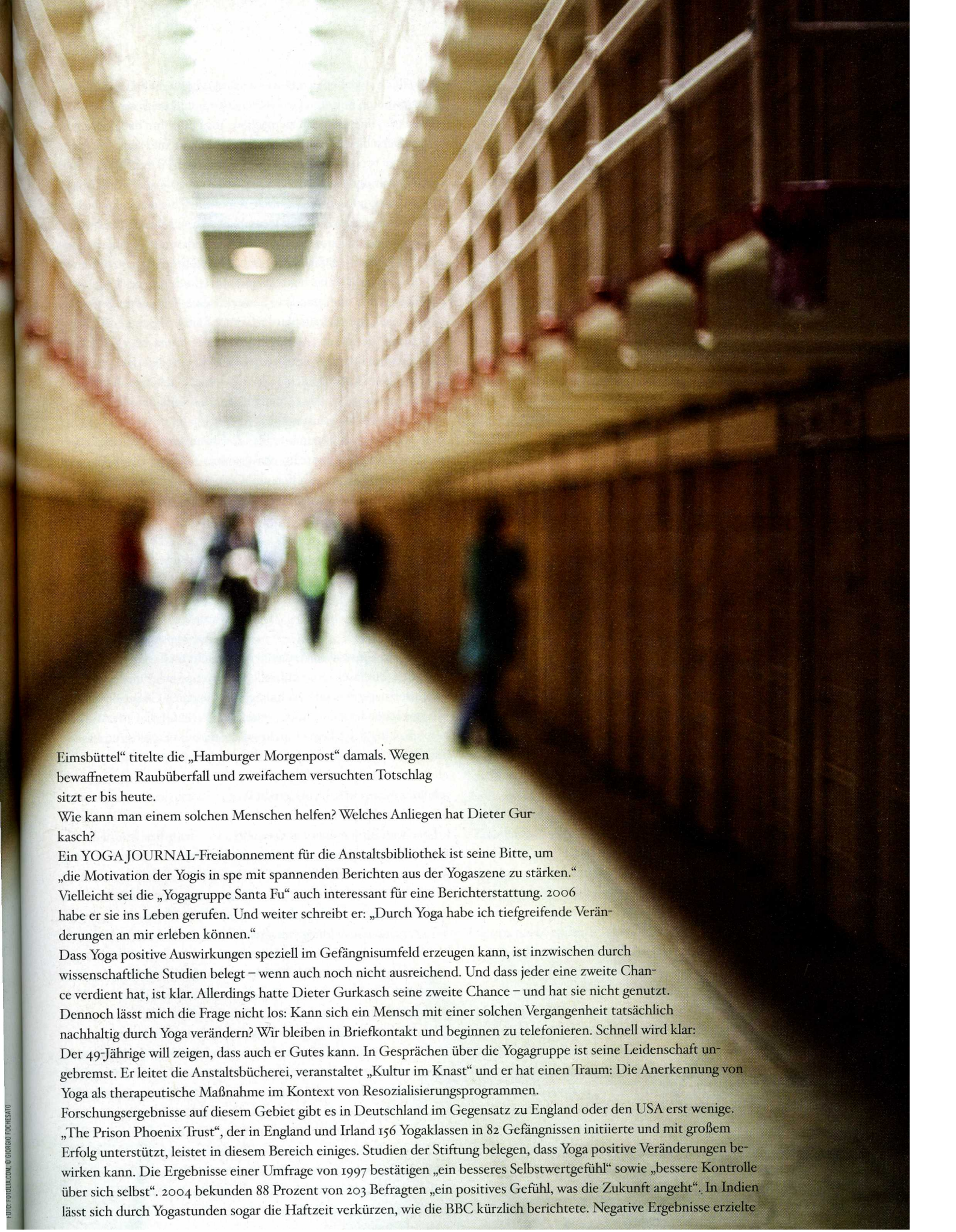
Eine Weile ohne Knast

Mit Yoga Raum schaffen: In der JVA Fuhlsbüttel in Hamburg erhält diese Absicht eine ganz neue Dimension. Auf Initiative des Häftlings Dieter Gurkasch hat sich dort eine Yogagruppe gebildet, die unter Anleitung von Yogalehrern, des Gefängnispastors und ihm selbst regelmäßig übt. Die Yogapraxis in Unfreiheit hat den Blick des verurteilten Straftäters auf sich und seine Umwelt um 180 Grad gedreht. Sein Ziel: Yoga für die Resozialisierung nutzen.

Von Monique Opetz

„DIES IST EIN BRIEF AUS DEM KNAST und ganz standesgemäß für einen Knacki schreibe ich Ihnen, um Sie anzubetteln." Absender: Dieter Gurkasch, Haus II, JVA Fuhlsbüttel.

Gurkasch übt seit zehn Jahren Yoga. Seit 23 Jahren sitzt er in „Santa Fu", der berüchtigten Hamburger Haftanstalt. „Haus II" bedeutet fünf Jahre und länger oder lebenslänglich. Seine kriminelle Karriere ist lang: 1985 hat er eine Ladenbesitzerin getötet. Wegen Mordes, schweren Raubes, versuchter schwerer räuberischer Erpressung und schwerer Körperverletzung wurde Gurkasch zu 13 Jahren Haft verurteilt. Während dieser Haftzeit hat er mehrfach versucht auszubrechen, was ihm schließlich gelang. Außerdem war er maßgeblich an der Führung einer Gefangenenrevolte beteiligt. Nach der Entlassung endeten seine knapp anderthalb Jahre in Freiheit mit einem Supermarktüberfall und einer Flucht unter Kugelhagel. „Amokschütze in



Eimsbüttel“ titelte die „Hamburger Morgenpost“ damals. Wegen bewaffnetem Raubüberfall und zweifachem versuchten Totschlag sitzt er bis heute.

Wie kann man einem solchen Menschen helfen? Welches Anliegen hat Dieter Gurkasch?

Ein YOGA JOURNAL-Freiabonnement für die Anstaltsbibliothek ist seine Bitte, um „die Motivation der Yogis in spe mit spannenden Berichten aus der Yogaszene zu stärken.“ Vielleicht sei die „Yogagruppe Santa Fu“ auch interessant für eine Berichterstattung. 2006 habe er sie ins Leben gerufen. Und weiter schreibt er: „Durch Yoga habe ich tiefgreifende Veränderungen an mir erleben können.“

Dass Yoga positive Auswirkungen speziell im Gefängnisumfeld erzeugen kann, ist inzwischen durch wissenschaftliche Studien belegt – wenn auch noch nicht ausreichend. Und dass jeder eine zweite Chance verdient hat, ist klar. Allerdings hatte Dieter Gurkasch seine zweite Chance – und hat sie nicht genutzt. Dennoch lässt mich die Frage nicht los: Kann sich ein Mensch mit einer solchen Vergangenheit tatsächlich nachhaltig durch Yoga verändern? Wir bleiben in Briefkontakt und beginnen zu telefonieren. Schnell wird klar: Der 49-Jährige will zeigen, dass auch er Gutes kann. In Gesprächen über die Yogagruppe ist seine Leidenschaft ungebremst. Er leitet die Anstaltsbücherei, veranstaltet „Kultur im Knast“ und er hat einen Traum: Die Anerkennung von Yoga als therapeutische Maßnahme im Kontext von Resozialisierungsprogrammen.

Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet gibt es in Deutschland im Gegensatz zu England oder den USA erst wenige. „The Prison Phoenix Trust“, der in England und Irland 156 Yogaklassen in 82 Gefängnissen initiierte und mit großem Erfolg unterstützt, leistet in diesem Bereich einiges. Studien der Stiftung belegen, dass Yoga positive Veränderungen bewirken kann. Die Ergebnisse einer Umfrage von 1997 bestätigen „ein besseres Selbstwertgefühl“ sowie „bessere Kontrolle über sich selbst“. 2004 bekunden 88 Prozent von 203 Befragten „ein positives Gefühl, was die Zukunft angeht“. In Indien lässt sich durch Yogastunden sogar die Haftzeit verkürzen, wie die BBC kürzlich berichtete. Negative Ergebnisse erzielte

FOTO: FOTOLIA.COM, © GIORGIO FOCHESATO

dagegen eine Studie im norwegischen Hochsicherheitsgefängnis Ringerike bei Oslo 2008: Statt Ruhe und Entspannung zu finden, wurden die Sträflinge leichter reizbar und aggressiver.

BESUCH IN SANTA FU

Ein offizielles Pressegespräch mit Dieter Gurkasch genehmigt die Anstaltsleitung nicht, als Begründung wird „die Persönlichkeit des Insassen" angegeben. Auf die Bitte um ein Statement zum Thema Yoga im Gefängnis erreicht mich „kein Kommentar". Als ich Dieter Gurkasch davon am Telefon berichte, höre ich förmlich sein Kopfschütteln. Dann vernehme ich ein leises Lachen, und er schiebt nach: „Die behaupten doch, ich würde Yoga machen, um meinen Narzissmus zu befriedigen."

Ein halbes Jahr später stehe ich mit Gurkaschs Ehefrau, mit der er seit mittlerweile 20 Jahren zusammen ist, in der evangelischen Anstaltskirche der JVA, die auch als Besuchsraum dient. Kinder flitzen aufgeregt durch den Saal, die Erwachsenen holen Kuchen und Tee. Anstelle von Bankreihen stehen nummerierte Vierertische in Reih und Glied. Es ist Mittwochnachmittag und Besuchszeit im Haus II. Kurz nach 16 Uhr geht die Saaltür auf, und die Insassen laufen mit schnellen Schritten in die Arme ihrer Besucher. Dieter Gurkasch umarmt seine Frau zärtlich. Eloquenz, Freundlichkeit und Offenheit dominieren seinen Gestus. Nun sitzt er an Tisch Nummer neun der Anstaltskirche und trinkt heißes Wasser.

Dafür, dass hier über 250 Häftlinge ihre Strafen absitzen, sind die Besucherzahlen spärlich: zwei Mütter mit Kindern, eine junge Frau und vermutlich zwei Elternpaare treffen auf ihre Angehörigen. Das liege am Werktag, meint Gurkasch, am Wochenende kämen mehr.

Da ich weder mein Aufnahmegerät noch Papier und Stift in den Besucherraum mitnehmen darf, dienen mir Malutensilien für die Kinder für meine Notizen. Wo fängt man an, wenn die Uhr tickt und 105 Minuten rückwärts zählt?

DAS TOR ZUM YOGA

„Den entscheidenden Impuls für meinen Yogaweg gab meine Frau. Sie beschäftigte sich eines Tages mit den Körperübungen und interessierte sich für die Hintergründe. Und da ich bei unseren täglichen Telefonaten an ihrer Lebenswelt teilhaben und ihre Erlebnisse verstehen und nachvollziehen wollte, begann ich verschiedene spirituelle Bücher zu lesen", erklärt Gurkasch seine damalige Motivation. Seine Funktion als Leiter der Anstaltsbücherei bot ihm dabei das Tor zu einer großen Auswahl an Yogaliteratur. Anfänglich praktizierte er regelmäßig die fünf Tibeter, Körperübungen, die stark energetisierend auf die Chakren wirken, später beschäftigte er sich mit unterschiedlichen Yogastilen und spirituellen Ansätzen. „Durch den von Yoga und Meditation initiierten Prozess habe ich Einblicke in mich selbst und vor allen Dingen in die Zusammenhänge des Lebens gewonnen", beschreibt er die einsetzende Entwicklung, die in einer Kundalini-Auslösung mündete. „Ich hatte das Gefühl, als sei ich plötzlich mit allem verbunden. Ich entwickelte eine unglaublich positive Energie." Während dieser Zeit suchte er verstärkt Antworten auf die Frage nach dem „Sinn des Lebens" und versuchte sie mit Hilfe des Hinduismus, des Buddhismus und der Esoterik zu beantworten.

Schließlich stellte er sich bewusst seiner Vergangenheit. Er konfrontierte sich mit dem Geschehenen, durchlebte es erneut und versuchte seinen Frieden zu machen. Yoga hilft ihm dabei, immer wieder verschiedene Blickwinkel einzunehmen und seine Vergangenheit zu verstehen. „Das ist ein langwieriger Prozess, der immer noch anhält und sich noch jahrzehntelang entwickeln wird. Es ist ein Besänftigungsprozess. Durch Yoga habe ich gelernt, mich anzunehmen, wie ich bin. Erst wenn man sich selbst nicht mehr mit Hass betrachtet, kann man mit sich und anderen Menschen seinen Frieden machen", erzählt Gurkasch. Die Körperübungen hätten seine inneren Verhärtungen gelöst und sein verschlossenes Herz wieder geöffnet. Nicht nur seine Frau bemerkt seine Veränderungen, auch der evangelische Anstaltspfarrer Gernot Tams. Als „rau und sehr abweisend" beschrieb er Gurkasch nach der ersten Begegnung vor zwölf Jahren. Das Verhältnis zwischen den beiden änderte sich jedoch nach einem Gespräch über Yoga in der Bücherei. Der Pfarrer praktiziert ebenfalls Yoga, so gibt es unerschöpflichen Gesprächsstoff und Erfahrungsaustausch.

Gurkasch teilt seine tiefgreifenden Erfahrungen aber auch mit anderen Häftlingen. Er möchte, dass sie von Yoga profitieren – genau wie er. Bis 2003 waren Treffen und Gespräche problemlos möglich, komplizierter wurden diese Runden ein Jahr später, nach der Neuausrichtung der Hamburger Vollzugspolitik. Diese Umstrukturierung kostete die Insassen die Bewegungsfreiheit innerhalb des Hauses, „die nahezu auf null reduziert wurde", so Gurkasch.

Gurkasch übt seit zehn Jahren Yoga, seit 23 sitzt er in „Santa Fu".

Als die lose yogische Freizeitgruppe nach der Umstrukturierung der JVA nicht mehr zusammen kam, beschloss Gurkasch, eine offizielle Yogagruppe zu gründen. „Diese Idee stieß natürlich auf Ablehnung, weil sie einen Gefangenen keine Gruppe leiten lassen wollten", erinnert er sich. Ohne Unterstützung von offizieller Seite kam er nicht weiter und so beschloss er, Pastor Tams um Hilfe zu bitten. Selbst begeistert von dem Projekt, konnte er die Anstaltsleitung überzeugen. Das gemeinsam mit Gurkasch erarbeitete Konzept sah vor, „einen Weg aufzuzeigen, der zu Entspannung und Selbstwahrnehmung führt". 2006 waren sämtliche bürokratischen Hürden überwunden, und unter der offiziellen Leitung von Pastor Tams konnte die „Yogagruppe Santa Fu" starten. Anfangs wechselten sich der Pfarrer und Gurkasch beim Anleiten der Gruppe ab. Auf das Anliegen, auch Gastlehrer von außen unterrichten zu lassen, begegnete die Anstaltsleitung mit der Auflage, die Yogalehrer müssten eine „Ausbildung zum freien Helfer" absolvieren. Erika Stoldt war die Erste von zwei Lehrern, die nach dieser Ausbildung in der Gruppe unterrichten darf. Später stieß der Psychologe und Kundalini-Yogalehrer Holger Stützle dazu und ermöglichte der Yogagruppe die mittlerweile wöchentlichen Treffen.

„Eigentlich wollte ich Yoga im Frauengefängnis unterrichten", erzählt Stoldt, die seit über 25 Jahren Kundalini-Yoga praktiziert. „Aber nachdem ich Dieter auf einer ‚Kultur im Knast' – Veranstaltung kennen gelernt habe, konnte er mich bald überzeugen, für die Männer Yoga anzuleiten", so Stoldt. Die Arbeit im Gefängnis ist für sie selbstverständlich – ganz im Sinne Yogi Bhajans „Yoga soll überall stattfinden". Die ehemalige Projektingenieurin erinnert sich an die Anfänge der Yogagruppe: „Es gab nur alle zwei Wochen Yoga in Fuhlsbüttel und wegen der Auflagen auch etliche Ausfälle. Zudem fällt den Gefangenen die Entscheidung nicht gerade leicht, von den

täglich zwei Stunden Freizeit über die Hälfte für Yoga zu reservieren und stattdessen auf Hofgang, Essen kochen oder telefonieren zu verzichten."

KOSTBARE ZEIT

Um so mehr zeigt es, wie wertvoll und kostbar die Yogagruppe für die Insassen ist, denn die Prioritäten sind damit unmissverständlich gesetzt. Die Zusammenarbeit mit Gurkasch empfindet sie als bereichernd. „Dieter ist eine inspirierende Person, er kann andere Menschen für seine Sache begeistern und mitreißen. Seine tiefen Erfahrungen lassen ihn authentisch sein."

Authentizität bescheinigen ihm die psychologischen Gutachter indes nicht. Im Gegenteil: Ein lückenloses Schauspiel über die letzten zehn Jahre hätte er abgeliefert, mit dem er ihm nahe stehende Personen, Psychologen sowie geschulte Kontaktpersonen getäuscht hätte. Mir fällt ein Gespräch mit Gurkaschs Frau ein, die im Zusammenhang mit einem Theaterprojekt im Knast sein „unglaubliches schauspielerisches Talent" erwähnte. Aber danach auch Pastor Tams, der nach 13-jähriger Gefängnismitarbeit mittlerweile zu erkennen glaubt, ob jemand nur oberflächlich an bestimmten Themen kratze. „Bei Dieter Gurkasch ist das definitiv nicht so. Seit ich ihn kenne, habe ich einen deutlichen Wandel beobachten und miterleben können", gibt er zu verstehen.

Auf die Frage, was er davon hält, Yoga als Hilfsmittel für Therapien zur Resozialisierung zu etablieren, reagiert er skeptisch. Er befürchtet, sobald Yoga in das System integriert würde, könne es problematisch werden. „Yoga kann dann womöglich nicht mehr das leisten, was es momentan leistet. Die Unabhängigkeit würde verloren gehen."

Für Tams bietet die Yogagruppe – im Vergleich zum Gottesdienst – eine andere Art von Gemeinschaft. „Bei meinen Predigten bediene ich die verbale Schiene. In den Yogastunden erleben die Teilnehmer die Körperarbeit als Weg zu sich selbst." In einem Punkt allerdings überschneiden sich seine Gottesdienste und die Yogastunden, die er anleitet: „In beiden Veranstaltungen biete ich Vorschläge an, die sie auf ihre Art und Weise umsetzen. Ich habe den Eindruck, dass den Gefangenen diese Art von Freiheit wichtig ist."

Auch die Location schätzen die Teilnehmer sehr. Das alte Werkhaus bietet eine der schönsten Räumlichkeiten der JVA. Ein großer, lichtdurchfluteter Saal mit zahlreichen Fenstern bietet Raum für Entfaltung. Er garantiert „eine Weile ohne Knast" findet Gurkasch. „Man kann eine Zeit lang aus seiner gewohnten Rolle heraus schlüpfen und den Luxus genießen, sich etwas Gutes zu tun."

Die jüngsten unter den Teilnehmern sind um die 20, die ältesten über 60 Jahre alt. Bisher haben 45 Insassen an der Yogagruppe teilgenommen, 16 sind ausgestiegen oder müssen krankheitsbedingt pausieren. Andere sind mittlerweile entlassen oder in andere Anstalten verlegt worden. Momentan besteht die Gruppe aus elf Teilnehmern, die mal mehr, mal weniger regelmäßig jeden Montag auf der Matte stehen. „Eigentlich bräuchten wir mehr Zeit", wünscht sich die Yogalehrerin Erika Stoldt. „Denn Momente zum Reden bleiben oftmals nicht genug." Dabei sei der Austausch sehr gefragt. Und zwar nicht nur in Bezug auf Yoga. Die Lehrer sind oftmals Ansprechpartner bei persönlichen Problemen und Fragen, die sie intensiv beschäftigen.

VEGETARISCH IM KNAST

Wenn nicht gerade Montag ist, übt Gurkasch allein in seiner Zelle, bevorzugt am frühen Morgen. Der Lärmpegel sei dann noch nicht so hoch. Er ernährt sich vegetarisch, „was im Knast beinahe unmöglich ist". So oft es geht, kauft er sich von seinem knapp bemessenen Taschengeld im Kiosk des Gefängnisses Salat und zieht sich Sprossen auf der Fensterbank. „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg", lacht er und lässt die Lücke zwischen seinen Schneidezähnen hervorblitzen. Dieter Gurkasch lacht viel, ohne Humor ist man wahrscheinlich aufgeschmissen in seiner Lage.

Dieter Gurkasch im Yogaraum der JVA Fuhlsbüttel

Kann Yoga Auswirkungen auf die Persönlichkeit haben oder sogar Wesenszüge nachhaltig verändern? Carsten Unger, Diplompsychologe, Yogalehrer und Autor („Yoga und Psychologie") ist überzeugt davon, wenngleich es sich dabei um das Ende eines langen Entwicklungswegs handelt. „Es wurde bereits nachgewiesen, dass die Achtsamkeit zunimmt und ein differenzierterer Kontakt nach innen stattfindet", so der 51-Jährige. Auf die Gefängnissituation angewendet, könne Yoga Basisarbeit in Bezug auf die häufig mangelnde Selbstwahrnehmung und Verhärtung der Körpersprache leisten. Durch Entspannungsübungen könne ein Zugang nach innen geschaffen werden, um sich selbst zu spüren. Häufig sei das Selbstwertgefühl sehr gering ausgeprägt. Die Förderung der Selbstakzeptanz – die über differenzierte Wahrnehmung funktioniert – bilde eine wichtige Grundlage, damit Resozialisierungsmaßnahmen überhaupt greifen können, erklärt der Psychologe. „Der verstärkte Kontakt nach innen bewirkt gleichzeitig einen stärkeren Kontakt zu den eigenen Werten. Diese Verlagerung des Bewertungssystems von außen nach innen ist ein weiterer bedeutender Aspekt der Resozialisierung. Diese Basis ist notwendig, um die Integration in die Gesellschaft außerhalb des Gefängnisses zu ermöglichen."

Dieter Gurkaschs innere Basis ist gestärkt. Selbstakzeptanz ist für ihn schon lange kein Fremdwort mehr. Die Yogalehrer, Pastor Tams und einige Mithäftlinge schätzen ihn sehr – auch wenn er mittlerweile den Ruf des „Om-Spinners" weg hat. Er wird geliebt von seiner Frau, die ihn jede Woche besucht und mit der er draußen eine gemeinsame Zukunft plant. Für die Gutachter bleibt er vorerst jedoch der „nahezu nicht zu therapierende Gewalttäter". Bald wird er seine Haftstrafe abgesessen haben, danach ist Sicherungsverwahrung angeordnet. Das bedeutet für Gurkasch: Die Haft wird erst dann enden, wenn ihm ein Gutachter bescheinigt, dass er für die Allgemeinheit keine Gefahr mehr darstellt. Ob Yoga dafür ausreicht? Gurkasch und seine Frau glauben fest daran. Sie müssen sich jetzt verabschieden. In einer Woche sehen sie sich wieder. *

Die Teilnehmer benötigen dringend noch Hilfsmittel wie etwa Blöcke, Gurte oder Matten. Wenn Sie die Gruppe unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an die YOGA JOURNAL-Redaktion. redaktion@yogajournal.de.