

# Yoga für Straftäter

INTERVIEWS ■ DIETER GURKASCH

Hinter dicken Mauern: Yoga im Gefängnis aus Sicht der Unterrichtenden – sieben erfahrene Yogalehrer im Interview

## Interview

Yoga in die Gefängnisse zu bringen, ist ein Anliegen, das in letzter Zeit an Aufmerksamkeit gewinnt – nicht zuletzt dank des passionierten Yogis und ehemaligen Häftlings Dieter Gurkasch. Dieter Gurkasch weiß aus eigener Erfahrung, wie wertvoll Yoga im Gefängnis sein kann. Seine Geschichte ist vielen aus Medienberichten und aus seiner 2013 erschienenen Biographie bekannt. Der Mitgründer von YuMiG („Yoga und Meditation im Gefängnis“) e. V. hat für YOGA AKTUELL sechs Yogalehrerinnen und einen Yogalehrer interviewt, die in JVA's unterrichten. Die meisten geben dort auf regelmäßiger Basis Unterrichtseinheiten à 90 Minuten, manche auch zweistündige Einheiten. Alle berichten, dass das Angebot sehr gut angenommen wird und die Teilnehmer mit viel Interesse dabei sind – von teilweise weniger interessierten Gruppen wird lediglich dort berichtet, wo die Teilnahme verpflichtend ist. Was die Yogalehrer(innen) sonst noch über ihre Erfahrungen im „Knast“ erzählt haben, lesen Sie hier.

**YOGA AKTUELL: Wie bist du auf die Idee gekommen, Yoga für Straftäter zu unterrichten?**

**Jean Dias:** Über einen Artikel in einer Yogazeitung und den daraus entstandenen Kontakt zu Ursula Wenger, die damals



**Jean Dias** unterrichtet seit 2007 in der JVA Weiterstadt und seit 2011 in der JVA Preungesheim.

in der JVA Weiterstadt Yoga unterrichtet hat.

**Johanna Blaimer:** Ich wurde nach meiner Yogalehrer-Ausbildung 1992 lediglich durch das Lesen eines Textes von Sai Baba inspiriert, in dem er unter anderem sagte: „Geht in die Gefängnisse und tröstet die Gefangenen.“ Ich bin und war kein Sai-Baba-Anhänger, aber das begleitete mich eine Zeitlang wie ein Mantra, bis ich mich schließlich schriftlich an das mir nächstliegende Gefängnis, die JVA Bernau wandte, mit der Frage, ob dies überhaupt möglich sei (in der Annahme, es sei ohnehin nicht möglich und Sai Babas „Stimme“ in mir wäre dann still). Ich bekam jedoch sofort eine Einladung zu einem Gespräch. Die Anstaltspsychologen sowie der Direktor waren sehr bemüht, mich davon zu

überzeugen, wöchentlich eine abendliche Yogaklasse für ihre Gefangenen im Regelvollzug zu halten. Sie erwähnten allerdings auch, dass sie schon mal eine Yogalehrerin hatten, die nicht zurechtkam und bedauerlicherweise aufgab. Sie betonten, sehr an der Zusammenarbeit mit mir interessiert zu sein, da ich in ihren Augen die nötige Stärke besaß. Am 16. November 1992 war dann mein erster Yogaabend in der JVA Bernau, und seitdem unterrichte ich dort, also seit mehr als 20 Jahren.



**Gisela Herzog** leitet seit 2005 eine Yogagruppe in der JVA Schwerte.

**Gisela Herzog:** Da ich in der Nähe der JVA lebe und dadurch Berührungspunkte habe, ist während der Ausbildung schon der Impuls da gewesen, irgendwann in der JVA zu unterrichten.

**Heidi Beck:** Ich habe einen Aufruf von Erika Stolt gelesen, die zu der Zeit bereits im Gefängnis unterrichtete. Das hat mich sofort angesprochen, denn ich wollte eigentlich immer schon auch denjenigen Menschen einen Zugang zu Yoga vermitteln, die nicht die Möglichkeit haben, einfach in ein Studio zu gehen.

**Isabelle Ravenstein:** Ich bin durch einen Artikel in YOGA AKTUELL auf die Idee gekommen und fand diese Idee großartig. Zu der Zeit lebte ich aber im Ausland. Dort habe ich ebenfalls Menschen in Extremsituationen unterrichtet: Menschen, die alkoholsüchtig waren und denen von ihrem Therapieleiter Yoga empfoh-

len worden war. Als ich dann zurück nach Berlin kam, sah ich eine kleine Annonce, dass Lehrer für den Unterricht im Gefängnis gesucht werden. Da habe ich mich sofort mit dir, Dieter, in Verbindung gesetzt.

**Margot Melachrinis:** Ich glaube, Yoga bringt Menschen, die als Randgruppen der Gesellschaft angesehen werden, sehr viel – innerhalb und später außerhalb des Gefängnisses.

**Sukhpreet Kaur:** Mein Ausbilder und Mentor hat es mir vorgeschlagen, weil in unserer Tradition Karma-Yoga eine große Rolle spielt. Daraufhin habe ich dann den Vorbereitungskurs gemacht, den man hier in Hamburg absolvieren muss, um ehrenamtlich im Gefängnis zu arbeiten.

**Wie bist du auf die Entscheidungsträger zugegangen, musstest du sie überzeugen?**

**Jean Dias:** Nein, es war ja schon ein bestehendes Projekt, und ich bin einfach als Nachfolger eingestiegen. Ich bin sehr, sehr froh, dass ich niemanden überzeugen musste. Mittlerweile ist Yoga akzeptiert und etabliert, was aber nicht heißt, dass es auch so bleibt.



**Isabelle Ravenstein** unterrichtet seit Sommer 2013 in einer Jugendstrafanstalt in Berlin.

**Gisela Herzog:** Ich habe einfach nur angerufen, es war sehr einfach. Die Leiterin der JVA praktiziert selbst Yoga und war deshalb sehr verständnisvoll.

**Isabelle Ravenstein:** Die Jugendstrafanstalt in Berlin hatte

schon Erfahrungen mit Yoga, und die Bewerbung dort lief dann ja auch über dich, Dieter. Ich habe damals ein kleines Konzept geschrieben.

**Margot Melachrinis:** Ich habe einfach im Internet die Telefonnummer herausgesucht und dann angerufen. Ich wurde sofort zum Pfarrer weiterverbunden und musste nicht viel Überzeugungsarbeit leisten, da er selbst Yoga mag.

**Sukhpreet Kaur:** Da es in Hamburg schon ein entsprechendes Angebot gab, konnte ich einfach einsteigen.

**Gab es Situationen, in denen du dich während des Unterrichts unwohl gefühlt hast bzw. Angst hattest?**

**Jean Dias:** Noch nie. Dazu gab es auch gar keinen Anlass. Außerdem ist ja Preungesheim der sicherste Knast in Europa (zwickert).

**Johanna Blaimer:** Angst nicht direkt, aber Unbehagen und Ärger ein einziges Mal – vor vielen Jahren: Die Gruppe wurde von Mal zu Mal auf unerklärliche Weise kleiner, bis nur noch zwei große, starke Jungs da waren. Diese beiden versuchten mir dann unmissverständlich klarzumachen, dass sie, wenn ich ihnen mit gewissen Dingen und Gefälligkeiten entgegenkommen würde – weil ich ja von draußen käme und was mitbringen könne –, dafür sorgen würden, dass die anderen Teilnehmer auch wieder kämen, ansonsten stünde es schlecht mit dem Fortbestand der Yogagruppe ... Wow, war ich sauer! Empört meldete ich den Vorfall an den zuständigen Anstaltspsychologen und verdeutlichte, dass ich, wenn ich solchen „Anträgen und Anliegen“ ausgeliefert sei, – ich bin ja immer mit den Jungs alleine –, auf keinen Fall weitermachen könne. Woraufhin der Psychologe diese beiden „Übeltäter“ sofort aus der Yogaliste entfernte und mich nach einigem Hin und Her überzeu-

gen konnte, dass damit das Problem sicher erledigt wäre und die Leute auch wieder wie bisher ohne illegale „Zuwendungen“ gern in den Unterricht kommen würden. Es versucht natürlich immer wieder mal ein Teilnehmer nachzufragen, ob es ginge, dass ich etwas mitbrächte oder jemanden draußen für ihn kontaktiere – was ich stets ganz klar verneine. Ich betone dann, bei mir gibt es nur Yoga, sonst nichts. Das wird akzeptiert, bis auf dieses eine Mal.



**Heidi Beck** gibt seit 2010 Unterricht in der JVA Fuhsbüttel.

**Gisela Herzog:** Angst hatte ich nie. Unwohl gefühlt habe ich mich öfter mal, insbesondere, wenn die Gefangenen den Unterricht sehr stark boykottiert haben. Dies waren jedoch stets Personen, die nicht freiwillig in den Unterricht gekommen sind und eigentlich mit der ganzen Sache nichts zu tun haben wollten.

**Heidi Beck:** Angst nicht wirklich ... Es ist manchmal ein bisschen schwierig, wenn neue kommen. Vor allem im Untersuchungsgefängnis waren sie am Anfang sehr skeptisch. Da fielen schon mal Kommentare, mit denen umzugehen nicht immer einfach war – vonseiten der Gefangenen allerdings weniger als anfangs von einem bestimmten Bediensteten!

**Isabelle Ravenstein:** Nein, Angst kommt gar nicht auf. Alle sind sehr höflich.

**Margot Melachrinis:** Ja, in der allerersten Stunde – weil mir ein Beamter die so genannte

Gefährlichkeit vor Augen gehalten hatte, was ich im Nachhinein sehr bedauerlich finde. Danach nie wieder.

**Sukhpreet Kaur:** Nicht ein einziges Mal. Ich fühle mich außerordentlich wohl; es ist immer eine äußerst entspannte, zugeneigte, von Höflichkeit getragene Atmosphäre.

**Wie gehst du dort mit der Vermittlung von Philosophie, mit der Entspannung und mit Meditation um?**

**Sukhpreet Kaur:** Philosophie vermittele ich ganz sparsam, nur in Nebensätzen. In erster Linie gebe ich immer körperliche, medizinische Erklärungen, warum etwas wirkt, nur ganz selten energetische oder spirituelle Begründungen. Wenn aber jemand nachfragt, ist es etwas anderes. Entspannung wird sehr gern angenommen. Meine Gruppe möchte gern mindestens zehn Minuten Entspannung, und auch die richtige Musik dafür ist den Teilnehmern wichtig. Mit Meditation bin ich vorsichtig, meistens mache ich stattdessen nach dem Unterricht eine Pranayama-Übung.

**Jean Dias:** Gespräche über Philosophie ergeben sich spontan aus der Situation nach oder während der Yogastunde. Ich gebe Antworten auf Fragen – aber belehre die Teilnehmer nicht, nach dem Motto: Heute sprechen wir mal über Ahimsa...

Entspannung ist ein wesentliches Element in meinem Unterricht, nach der Praxis von Asana und Pranayama. Reine Meditation unterrichte ich im Gefängnis derzeit nicht, aber ich schliesse es auch nicht aus. Neikan- und Vipassana-Projekte im Gefängnis finde ich sehr interessant.

**Johanna Blaimer:** Der Aufbau meiner Stunden ist immer in etwa so: eine angesagte Anfangsentspannung, eine Atemübung und dann Asanas, zum Schluss eine angesagte Tie-

fenentspannung. Philosophie und vor allem Psychologie und Hinweise zur Persönlichkeitsentwicklung fließen in den Unterricht ein, wenn es gerade passt. Meditation aus Zeitgründen hin und wieder nach einer verkürzten Übungsreihe, mit dem Hinweis, dass man jeden Morgen mindestens zehn Minuten meditieren sollte.

**Gisela Herzog:** Entspannung schreibe ich in beiden Gruppen sehr groß. Sie ist ein wichtiges Element. Philosophie und Meditation kommen nur in einer Gruppe vor: in derjenigen, deren Teilnehmer schon sehr lange bei mir sind.

**Heidi Beck:** Ich unterrichte Kundalini-Yoga nach dem ganz normalen Kundalini-Yoga-Programm: eine Aufwärmphase und eine Einstimmung mit einem Mantra, dann eine Übungsreihe zu einem bestimmten Thema, eine Meditation, eine Tiefenentspannung, und zum Abschluss ein Mantra. Mit der Vermittlung von Philosophie gehe ich vorsichtig um, sie erfolgt stufenweise. Manche Teilnehmer fragen nach, und dann gehe ich tiefer darauf ein.

**Isabelle Ravenstein:** Da die Teilnehmer meiner Gruppen noch sehr, sehr jung sind (sie sind zwischen 18 und 24) und da die meisten ausländischer Herkunft sind und teilweise Schwierigkeiten mit der Sprache haben, versuche ich die Yoga-Philosophie in einfachste Worte zu kleiden. Wenn ich es



**Johanna Blaimer** gibt seit 1992 Yogastunden in der JVA Bernau.

nicht so einfach und kurz halte wie möglich, sind sie sofort abgelenkt. Meditation setze ich ebenfalls nur kurz ein, da sonst die Konzentration verlorengeht. Entspannung lieben sie interessanterweise. Ich setze dafür Musik ein und spreche auch.

**Margot Melachrinos:** Philosophie lasse ich einfließen wie sonst auch. Tiefenentspannung und Meditation ebenso. Ich bin freudig überrascht, wie gut das alles angenommen wird.

**Was möchtest du erreichen?**

**Jean Dias:** Nichts. Wenn ein paar Jungs ihr Leben verbessern können – oder auch nur einer –, dann würde es mich schon freuen.

**Johanna Blaimer:** Ich möchte den Gefangenen in meinem Yogaunterricht erst einmal ein Werkzeug zur Selbsthilfe für mehr Entspannung und inneren Frieden sowie als unterstützende Maßnahmen für körperliche und psychische Regeneration anbieten, inneres Potenzial zu entdecken und zu entfalten anregen, mit dem Energieausgleich und der Lösung von Blockaden über die Körperarbeit ein friedliches und zugleich selbstbewusstes Sein fördern.

**Gisela Herzog:** Ich möchte erreichen, dass die Teilnehmer sich selbst kennenlernen, dass sie liebevoll mit sich selbst und mit anderen Lebewesen umgehen und dass sie das Göttliche überall erkennen.

**Heidi Beck:** Ich erlebe, dass die Menschen dort sehr angespannt sind, dass sie Frust und sehr viele negative Gedanken und Gefühle haben. Ich möchte ihnen gern zeigen, dass es einen Weg gibt, auch mit all den Schwierigkeiten, die sie haben, wieder mit sich selbst und mit anderem Leben sowie auch mit dem Göttlichen in Kontakt zu kommen.

**Isabelle Ravenstein:** Weil die Teilnehmer so jung sind und

wenig Körperbewusstsein haben, möchte ich ihnen vor Körperlichen her Stabilität geben. Zugleich möchte ich aber auch, dass sie eine innere Stärke aufbauen. Ich wünsche mir, dass sie zu sich finden.

**Margot Melachrinos:** Ich möchte Menschlichkeit in diese Beamtenwelt hineinbringen. Ich möchte erreichen, dass die Gefangenen sich nicht gefangen fühlen, sondern innerlich frei.



**Sukhpreet Kaur** unterrichtet seit gut einem Jahr Kundalini-Yoga in der JVA Fuhlsbüttel.

**Sukhpreet Kaur:** Ich möchte für mich selbst nichts erreichen, ich möchte eigentlich nur teilen – das Werkzeug, das ich für mich selbst habe, mit denjenigen teilen, die es auch haben möchten. Dann können sie selbst entscheiden, was sie damit machen.

**Welche Erkenntnisse und welchen persönlichen Gewinn hat dir der Unterricht im Gefängnis gebracht?**

**Jean Dias:** Nun, es hat mich erst mal ernährt, und ich habe gesehen, dass Männer im Knast viel Humor haben. Die Fähigkeit zu lachen, ist auch in der Not eines der wichtigsten Dinge im Leben.

**Johanna Blaimer:** Die Erkenntnis, dass es in wirklich jedem Menschen einen lichtvollen Anteil gibt, auch wenn der manchmal sehr unterernährt und vergraben scheint. Diesen Anteil gibt es, egal in welcher widrigen und schmerzhaften persönlichen Lebenssituation man ist. Yoga tut immer

gut und ist immer praktizierbar und verbessert auch immer die persönliche Gemütslage. Yoga kann wirklich jedem helfen, das Beste aus schwierigen Rahmenbedingungen zu machen, und hilft, persönliche Grenzen zu erweitern. Gewonnen habe ich das Gefühl, etwas sehr Sinnvolles für diese Männer und im weiteren Sinne auch für die Gesellschaft zu tun.

**Heidi Beck:** Dass es tatsächlich funktioniert: dass die Gefangenen ausgeglichener werden, entspannter sind, dass sie auch beweglicher werden (sie sind oft sehr steif, weil sie wenig Bewegungsmöglichkeiten haben).

**Isabelle Ravenstein:** Die Erkenntnis, dass diese jungen Menschen – was auch immer passiert ist – Herz haben. Ihr Inneres ist herzlich, sie sind auf der Suche. Sie verstellen sich völlig, aber im Grunde genommen suchen sie nach Liebe. Sie sind eigentlich sehr kollegial.

**Margot Melachrinos:** Die Erkenntnis, dass die Gefangenen Menschen sind wie alle anderen auch. Der Unterricht ist auch eine sehr große persönliche Bereicherung für



**Margot Melachrinos** gibt seit ca. zweieinhalb Jahren Unterricht in der JVA Rottenburg am Neckar.

mich: Ich fühle mich inzwischen freier, ich fühle mich selbstbewusster im Umgang mit jeglicher Art von Menschen.

**Sukhpreet Kaur:** Die Erkenntnis, dass es im Grunde keinen Unterschied zwischen drinnen und draußen gibt. Wir sind alle mehr oder weniger traumati-

sierte Menschen, wir haben alle unseren Schmerz. Wir alle können Yoga anwenden, wenn wir möchten. Es gibt keinen wesentlichen Unterschied zwischen Menschen innerhalb und außerhalb des Gefängnisses.

Das Unterrichten macht mir auf einer persönlichen Ebene Freude, weil ich dort Wertschätzung erfahre.

**Welche Effekte deiner Arbeit konntest du bisher beobachten?**

**Jean Dias:** Von den Teilnehmern wird sehr oft erzählt, dass sie nach dem Yoga besser schlafen, dass Yoga sie beruhigt. Einige können ihre Rückenschmerzen lindern, und andere sind von Yoga sehr begeistert und möchten gerne auch draußen weiter üben.

Es ist aber nicht immer leicht, im Gefängnis Yoga zu üben und sich dabei dem eigenen Leid und der Situation zu stellen. Bis zu 23 Stunden pro Tag in der Zelle und den ganzen Background kann man nicht einfach mit einer Stunde Yoga wegstecken. Es ist ein längerer Prozess ...

**Johanna Blaimer:** Das, was man bei Yoga-Übenden immer beobachten kann: ein „Herunterfahren“ mit mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, das Aggressionspotenzial und die Ängste werden weniger, der Umgang mit anderen Menschen innerhalb und außerhalb der Anstalt entspannt sich, es entsteht mehr Selbstverständnis und Körper- und Selbstbewusstheit, der Körperausdruck und der Gesichtsausdruck werden gelöster. Der Lebenssinn wird hinterfragt und gesucht. Die Seele erfährt in Momenten des Yoga-Übens immer zumindest eine Ahnung von einer höheren Möglichkeit und Wirklichkeit als der, in der derjenige da gerade drinsteckt. Es ist beim Yoga-Üben sehr schnell eine Art Sich-Hingeben an das Leben, wie es ist, erfahrbar und von außen an der Person sichtbar. Damit ist eine gewisse Befreiung verbunden, wenigstens für den Moment – und diese

Erfahrungen können niemandem mehr genommen werden. Das merkt man sich und greift darauf zurück, auch wenn es manchmal lange dauern mag, bis man da wieder anknüpft. Das ist m.E. leider das, womit man sich als Yogalehrer in der Regel zufriedengeben muss, insbesondere im Knast. Yoga ist für mich eine Hilfe zur Selbsthilfe, und ob ein Mensch intensiv und transformierend Yoga übt (und ob ein Gefangener das dann auch nach seiner Entlassung macht), ist seine Sache. Oft gibt es dann erst mal wieder die Ablenkungen und den äußeren Strom, der einen wieder mitreißt. Aber irgendwann erinnert sich die Seele, und dann weiß sie, was sie tun muss, dessen bin ich mir sicher, und es ist für mich eine Hoffnung und Bereicherung, dies mit meinem Yogaunterricht möglich gemacht zu haben.

**Gisela Herzog:** Das Schönste ist, wenn die Teilnehmer nach ein paar Unterrichtseinheiten nicht mehr mit hängenden Schultern und nach unten gerichtetem Blick gehen, sondern aufrecht. Nach einigen Stunden begegnen die Gefangenen sich untereinander und auch mir gegenüber sehr freundlich und hilfsbereit, sie räumen dann z.B. die Matten weg oder warten auf andere, die etwas langsamer sind. Sie berichten mir auch, dass sie besser schlafen können, dass sie gelassener werden und dass sie ein besseres Körpergefühl bekommen.

**Isabelle Ravenstein:** Dass nach der Stunde der Großteil der Praktizierenden ein entspanntes Gesicht hat und zufrieden aus der Stunde geht. Nach der Entspannung haben sie manchmal einen seligen Blick, der in die Weite geht. Bei den meisten hält er aber leider nicht lange an.

**Margot Melachrinos:** Dass die Teilnehmer mehr nach innen gehen, d.h. sie üben momentan viel mit geschlossenen Augen

und nehmen Meditation und Entspannung viel intensiver auf als am Anfang. Natürlich machen sie durch die Dehn- und Kraftübungen auch körperlich Fortschritte. Es gibt auch eine Tendenz, dass sie jetzt leichter und offener zu ihrem Glauben, zu ihrer Religion stehen, weil ich sie dazu im Yoga auch immer wieder ermutige (ohne dabei ein bestimmtes Glaubensbekenntnis zu favorisieren).

**Sukhpreet Kaur:** Die Teilnehmer tauen auf, sie werden freundlicher und entspannter. Am Anfang sind sie oft sehr verhalten und misstrauisch, aber das legen sie dann sehr schnell ab. ■

**Interview von:**

**Dieter Gurkasch** hat wegen Raubüberfällen, einem Mord und diversen anderen Delikten insgesamt 25 Jahre im Gefängnis verbracht. Dort hat er durch Yoga und Meditation tiefgreifende Transformationsprozesse durchlebt. Heute arbeitet er als Yogalehrer und bietet Kurse sowie Workshops für Häftlinge an. Er ist Gründungsmitglied des gemeinnützigen Vereins „Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e.V.“.

**Internet:**

[www.dietergurkasch.de](http://www.dietergurkasch.de),  
[www.yumig.de](http://www.yumig.de)



**Buchtipps:** Leben – reloaded. Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte, Kailash Verlag 2013