

# Vom harten

Gangster, Mörder, Ausbrecher: 25 Jahre saß Dieter Gurkasch im Gefängnis. Heute ist er geläutert und glücklich: Yoga brachte den 53-jährigen auf den richtigen Weg. In Salzburg erzählt er bei einem Workshop seine Geschichte.

„Ja“, sagt Dieter Gurkasch mit ruhiger Stimme. „Menschen können sich ändern.“ Und er ist das beste Beispiel dafür.

25 Jahre verbrachte der gebürtige Hamburger im Gefängnis. Als Mörder. Noch dazu nicht in irgendeinem Gefängnis: Hamburg-Fuhlsbüttel, im Jargon „Santa Fu“. Dort sitzen nur die wirklich schweren Jungs. Von denen Dieter Gurkasch einer war. „Ich war in Hamburg eine Gangster-Legende“, erinnert er sich.

Stolz ist Dieter Gurkasch auf seine Vergangenheit nicht. Aber er hat gelernt, mit ihr zu leben. Vor allem mit der Schuld.

Heute lebt

er ein zweites Leben, ein Positives. „Ich habe gelernt, meine Energie, die ich durchaus habe, nicht für Destruktives sondern für Gutes einzusetzen.“ Sein Geheimnis: Yoga!

Im Gefängnis hat Gurkasch, der nach sieben Jahren in der Isolationshaft später den Fuhlsbüttel-Bibliothek leitete, von seiner Frau Fee ein Yoga-Buch geschenkt bekommen und damit etwas entdeckt, was er schon längst als verloren glaubte: Sein Herz.

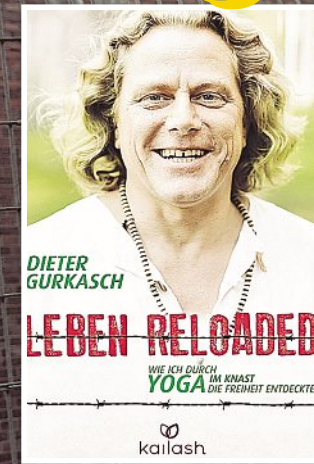
„Yoga ist eine Betrachtung auf sich selbst“, konnte sich Dieter Gurkasch auf einmal wieder wahrnehmen, den sanften Jungen, der er eigentlich ist, wie-

Er war einer von den ganz harten Jungs in Hamburg: 25 Jahre saß Dieter Gurkasch in Haft in „Santa Fu“, einer Strafanstalt für Schwerverbrecher. Über Yoga hat der heute 53-Jährige zu sich selbst gefunden und seiner Vergangenheit als Mörder, Ausbrecher und unbeugsamer Häftling abgeschlossen. „Ich habe meine Wut abgelegt und ein verloren geglaubtes Organ wieder gefunden: Mein Herz!“



Yoga Place-Chefin Selma Brenner mit Dieter Gurkasch, den sie auf einem Seminar kennen gelernt hat. Beim Workshop am 23. August in Salzburg-Schallmoos will Gurkasch vor allem eines vermitteln: Ein Mensch kann sich ändern.

# Jung' zum sanften Yogi



Yoga-Lehrer und Autor Dieter Gurkasch saß 25 Jahre in der Strafvollzugsanstalt Hamburg-Fuhlsbüttel



Fotos: Dieter Gurkasch/Max Grill

der entdecken. „Dass man sich mit Mut dem Leben stellen muss. Dass man sich selbst anschauen kann, selbst bewusst sein. Da hatte ich als Straftäter meinen größten Mangel“, sagt Gurkasch heute ganz offen, selbstreflektierend.

Bereits in „Santa Fu“ wollte Gurkasch seine Yoga-Erfahrungen an seine Mithäftlinge weiter geben. „Wenn harte Jungs auf einmal Mädchengymnastik machen, da haben anfangs einige die Miene verzogen“, sagt er heute plakatativ. „Viele haben mich als Eso-Spinner abgetan.“

Und trotzdem haben sich etliche Mitgefangene dem damaligen Häfen-Rädelsführer angeschlossen und mitgemacht. „Meine Position hinter Gittern hat mir dabei sicherlich geholfen.“ Der

VON MAX GRILL

Erfolg, will man es so nennen, ließ nicht lange auf sich warten. „Das hat allen viel Kraft gegeben und Hoffnung vermittelt.“

2011 wurde Gurkasch entlassen. Die ersten paar Tage ging er nur nachts auf die Straße, auch aus Angst, erkannt zu werden. Heute wid-

met er sich ganz der Yoga-Lehre, versucht, seine Erfahrungen auszutauschen. Auch in Gefängnissen bietet er wieder Yoga-Kurse an, 25 Haftanstalten in Deutschland greifen auf ihn und seinen Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“ zurück.

Am 23. August ist er im Yoga Place Salzburg zu Gast. Mit einem Workshop will er den interessierten Gästen zunächst Yoga näher bringen, dann liest er aus seinem Buch, das er nach seiner Haftzeit geschrieben hat.

„Du wirst nicht nur posi-

tive Resonanz auf meinen Besuch bekommen“, sagt er in Richtung Selma Brenner, die den Yoga Place Salzburg gegründet hat. Wissend, dass zu jedem Bericht, der über ihn publiziert wird, negative Kommentare nicht ausbleiben. Die Frage, mit der er meistens konfrontiert wird: „Wie gehst du mit dieser Schuld um...?“

Dieter Gurkasch weiß, dass er schlimme Dinge in der Vergangenheit gemacht hat. Mit seinen Vorträgen will er nichts Schönreden, aber dank Yoga eines vermitteln: Ja, Menschen können sich ändern. . .

## Die Geschichte des Dieter Gurkasch

→ Dieter Gurkasch (53) wurde in Hamburg geboren und geriet schon in jungen Jahren auf die schiefe Bahn. 1985 überfiel er im Drogenrausch ein Geschäft und schlug dabei die Ladenbesitzerin (55) mit dem Revolver tot.

→ Gurkasch kam wegen Mordes ins Gefängnis. Nach drei Jahren Haft brach er aus. 23 Stunden später wurde er wieder gefasst, lieferte sich eine Schießerei mit der Polizei, wo er schwer verletzt wurde. Gurkasch kam erneut in Haft, fasste wei-

tere zwölf Jahre aus. In der Strafanstalt Fuhlsbüttel („Santa Fu“) saß er allein sieben Jahre in Isolationshaft.

→ Bis er von seiner Frau, die er im Gefängnis kennen lernte, ein Yoga-Buch bekam und seine gewalttätige Seite völlig ablegte. Heimlich machte er in seiner Zelle Yoga-Übungen, dann zerrte er auch etliche seiner Mithäftlinge auf die Yoga-Matte. 2001 übernahm er schließlich die Leitung der Gefängnis-Bibliothek und wurde zum Vegetarier.

→ Am 30. November 2011 wurde Gurkasch nach 25 Jahren im Gefängnis entlassen und arbeitet seitdem an einem Projekt mit dem Verein YuMiG („Yoga und Meditation im Gefängnis“), Yoga als Therapie-Form zu Strafgefangenen zu bringen. In 25 Haft-Anstalten in Deutschland gibt es bereits Yoga-Angebote, so auch ein Projekt in Linz. Heute lebt Dieter Gurkasch mit seiner Frau Fee in Hamburg-Altona.

→ Am Sonntag, dem 23. August, ist Dieter Gurkasch im Yoga Place Salzburg zu Gast. Anmeldung unter [info@yoga-place.at](mailto:info@yoga-place.at) (Beginn 15.30 Uhr)