

Die Welt

11. Berliner Yogafestival

Sieht so ein Mörder aus? Dieter Gurkasch saß insgesamt 25 Jahre im Gefängnis, heute gibt er in Haftanstalten Yoga-Kurse.



Drei Tage im Jahr übernehmen die Yogis Berlin. Am Ufer der Havel werden Iso-Matten ausgerollt, 10.000 Menschen feiern die Yoga-Philosophie und sich selbst. Mittendrin ein Mörder und ein Ex-Mönch.

Wie ein verurteilter Mörder sieht Dieter Gurkasch wahrlich nicht aus. Lange blonde Locken fallen auf seine breiten Schultern herab, eine Holzkette hängt über der gebräunten Brust, die unter dem pfirsichfarbenen Leinenhemd zum Vorschein kommt. 25 Jahre hat er wegen Mordes und diverser Überfälle eingesessen, sieben davon in Isolationshaft. Nicht viele Menschen würde man danach auf den ersten Blick für

einen Surfer halten.

Doch Dieter Gurkasch ist nicht wie viele Menschen, denn Dieter Gurkasch ist mittlerweile im Reinen mit sich selbst. "Wenn man lernt, dass das Leben einen nicht ärgern möchte, ist der erste Schritt gemacht", so der Hamburger. "Im Gefängnis habe ich meine Freiheit gefunden."

Im Gefängnis habe ich meine Freiheit gefunden

Drogen, Überfälle, Mord, Schießerei mit der Polizei, eine Woche im Koma - in seiner kriminellen Karriere hat Gurkasch nicht viel ausgelassen. Heute schüttelt er lächelnd Hände, begrüßt alte Bekannte und spricht über sein Anliegen: möglichst vielen Straftätern die Chance zu ermöglichen, die er selbst genutzt hat. Die Chance, sich selbst zu akzeptieren und den Zorn hinter sich zu lassen. Sein Werkzeug dafür: Yoga.



Eine Fähre voller Klischees

Schon die Anfahrt zum Berliner Yoga-Festival ist nicht unbedingt alltäglich. Mit der Fähre geht es über den Wannensee, jeder Meter, den das Schiff zurücklegt, ist ein weiterer Weg weg von der Hektik der Großstadt. Und auch die Fahrgäste unterscheiden sich ein bisschen von denen, die man aus dem Berufsverkehr gewohnt ist. Breite, bunte Pluderhosen, Iso-Matten an den Rucksack geschnallt, Dreadlocks eher ja, Schuhe eher nein. Wer Klischees mag, kommt hier auf seine Kosten. Nach knapp 20 Minuten hat die Fähre ihr Ziel erreicht. Anlegestelle Alt-Kladow, schon der Name klingt, wie es im Reformhaus riecht. Ein Wochenende lang wird hier zwischen den malerischen Grundstücken der

betuchtesten Berliner gemeinsam Yoga gemacht, Gurus gelauscht, vegetarisch gegessen, meditiert und gezeltet. Und schon das Festivalgelände alleine entspannt. Im Hintergrund funkelt die Havel im Sonnenlicht, unzählige Bäume spenden Schatten. Von den einzelnen Veranstaltungen weht mit dem Wind Musik ins Ohr, hier ein lang gezogenes "OOOohhhm", da eine zaghafte Harfe. Der Geruch von Räucherstäbchen mischt sich mit dem der vegetarischen Essensstände, eine Ecke weiter kann man in bunten Zelten heilsame Edelsteine kaufen.

Stefan Datt nennt das den ganzheitlichen Ansatz. Seit 2005 veranstaltet er jährlich in Berlin das Treffen der internationalen Yoga-Community, gelernt hat er von den Großen der Branche. Sechs

Jahre lebte er als Mönch in einem indischen Kloster, in Berlin betreibt er mittlerweile eine physiotherapeutische Praxis und gibt außerdem als Lehrer Yogakurse. "Wenn man den Zugang zu Yoga findet, verbessert sich das Leben Stückchen für Stückchen. Beruf, Familie, Konflikte – alles wird einfacher."

Alles ist Energie

Zur Begrüßung der Besucher spricht er von der Befriedung der Welt, die auf die Befriedung des Einzelnen folgen würde. Er ist ein Yogi aus Überzeugung. "Alles ist Energie. Alles und jeder hat seine eigene Frequenz. Beim Yoga arbeiten wir an diesen Schwingungen, wir arbeiten mit positiver Energie." Er wolle den Funken weiterreichen, daher bilde er Yogalehrer aus, gebe sein Wissen weiter. Hinter den runden Brillengläsern und den zusammengekniffenen Lidern kommen ausgeruhte Augen zum Vorschein. Viel entspannter kann ein Veranstalter nicht wirken. Sein Funkgerät stellt er zum Gespräch einfach aus.

Allgemein wirken die meisten Menschen hier tiefenentspannt. Obwohl am Wochenende bis zu 10.000 Besucher kommen und sich die meisten der Veranstaltungen draußen abspielen, liegt eine angenehme Ruhe über dem Gelände. Viele hier haben ein Lächeln auf den Lippen, einen Ausdruck innerer Zufriedenheit.

Ohne Yoga überlebt man nur, mit Yoga aber lebt man wirklich

Olivia, Yoga-Fan aus Frankreich

Yoga macht ihr Leben erst lebenswert: Olivia ist überzeugt davon, dass die Übungen sie sich durch die Übungen besser konzentrieren kann und entspannter ist.

Yoga macht ihr Leben erst lebenswert: Olivia ist überzeugt davon, dass sie sich durch die Übungen besser konzentrieren kann und entspannter ist

Foto: Max Dinkelaker

So auch Olivia. Die junge Französin lebt in Berlin, Yoga ist für sie mehr als nur ein Hobby. "Ohne Yoga überlebt man nur, mit Yoga aber lebt man wirklich." Sie nimmt einen Schluck von ihrem Yogi-Tee, schaut in Richtung See und erklärt, was sie an dem Festival so fasziniert. "Es ist einfach wunderbar, mit all den Menschen zusammenzusein, die etwas Ähnliches wie ich wollen. Wenn es etwas wärmer ist, springen wir in den See, nackt oder nicht, ganz egal."

Was ein bisschen nach Hippie klingt, hat auf ihr Leben ausschließlich positive Auswirkungen. "Ich bin konzentrierter und lasse mich in Situationen, die mich früher gestresst hätten, nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen."

Plötzlich war der Zorn weg

Dieter Gurkasch dagegen war früher schnell auf Hundertachtzig. Vollgepumpt mit Drogen tötet er 1985 eine Kioskbesitzerin, im Gefängnis staut sich zunächst weiterer Hass an. "Als ich dann das erste Mal wieder rauskam, war ich noch erheblich wilder." Nach einem Überfall 1997 kommt es zu einer Schießerei mit der Polizei, Gurkasch wird am Herzen getroffen, muss zweimal wiederbelebt werden. Danach ist der Zorn plötzlich weg.

Zurück im Gefängnis versucht er zwar noch ein paar Jahre, die Rolle des harten Kerls durchzuziehen, doch passt ihm diese nicht mehr: "Die Menschen im Knast haben in der Regel ein großes Problem mit ihrem Selbstwertgefühl. Dieses Problem kanalisieren sie, indem sie besonders aggressiv auftreten. Doch ich bin irgendwann aus dieser Dominanzkette einfach ausgestiegen."

Yoga im Knast, Freiheit im Kopf

Er kommt mit Yoga und Meditation in Kontakt, setzt sich erstmals wirklich mit sich selbst auseinander und kann so schließlich dem Kreislauf aus Hass und Gewalt entkommen. Denkt er heute an seine Taten, kann er sich endlich die Schuld dafür eingestehen und Trauer empfinden, die auch nach außen nicht gespielt wirkt. Diese Erfahrung möchte er jetzt weitergeben. Als Mitbegründer von YuMiG (Yoga und Meditation im Gefängnis) schickt er Yogalehrer in Strafanstalten und bietet den Häftlingen als Lehrer auch selber Kurse an.

Überall sind Kameras, jedes Telefonat wird abgehört, jeder Brief wird geöffnet

Die Resonanz ist durchaus positiv. "Stellen Sie sich den schlimmsten Überwachungsstaat vor und potenzieren Sie diese Vorstellung, dann haben Sie den Knast. Überall sind Kameras, jedes

Telefonat wird abgehört, jeder Brief wird geöffnet. Und der soziale Druck unter den Häftlingen bedeutet noch mal Stress pur. Mit Yoga lernt man, sich selber zu beobachten und zu reflektieren. Und wenn man sich seiner selbst bewusst wird, muss man all den Hass und Zorn nicht mehr auf andere projizieren. Dann kann man endlich anfangen, seine Probleme wirklich zu bekämpfen." Und während Gurkasch an einem kleinen Stand die Idee seines Projektes in die Öffentlichkeit trägt, streift Stefan Datt über sein Gelände, sagt hier Hallo, empfängt dort bereitwillig eine alte Freundin oder eine Umarmung. Sein Festival ist das größte dieser Art in Europa, es findet zum elften und letzten Mal in Berlin statt. Im nächsten Jahr steht ein Umzug an, wahrscheinlich nach Brandenburg.

10.000 Besucher erwartete Veranstalter Stefan Datt auf dem diesjährigen Yoga-Festival. Auf dem Programm standen gemeinsame Yoga-Einheiten, Meditationen, Konzerte und Zeremonien.



Das neue Gelände muss größer sein, von Jahr zu Jahr werden es mehr Yogis. Das liegt auch an Datts Überzeugungsarbeit. Er könne Yoga jedem nur empfehlen, den Kursus unter seiner Leitung bekomme man sogar von der Krankenkasse bezahlt. "Jeder kann so schnell und einfach Fortschritte machen, sei es nur durch Atemübungen." Aber, das sei auch klar, am Ende müsse es einem einfach gefallen. "Wie so vieles im Leben ist Yoga Geschmackssache."

Olivia ist längst auf den Geschmack gekommen. Sie hat jetzt ihre Yoga-Matte ausgerollt, mit etwa 100 weiteren Yogis hat sie sich zu einem großen Knäuel gesammelt.

Auf Anweisung der Lehrerin streckt sie mal alle Gliedmaßen gemächlich von sich und wabert manchmal einfach nach Lust und Laune zu den Klängen der Musik durch die Abendsonne. Von Weitem wirkt die sich räkelnde Gruppe wie ein vielgliedriges, schwerfälliges Tier. Aber auch wie ein harmonisches großes Ganzes, wie eine Einheit. Sie mache Yoga nicht in ihrer Freizeit, sondern in ihrem Leben, sagt Olivia. Und lächelt zufrieden.