

# Im Gefängnis die innere Freiheit suchen

**Marcel Friedli**

*Sonnengrüsse mit Schwerverbrechern – Yoga bahnt sich zaghaft einen Weg in Schweizer Gefängnisse. Zwar unterrichten ein paar Yogalehrer. Doch etliche stecken in den Startlöchern fest. Warum? Sicher ist: Gefragt ist langer Atem.*

«Diese Kuscheljustiz», schreibt ein User in einem Online-Kommentar zu einem Artikel des Tagesanzeigers über Yoga im Gefängnis, «muss ein Ende haben!» Ein weiterer Leser teilt diese Meinung und findet, die Täter müssten nun eben ihre Strafe absitzen: «Nicht verpasste Annehmlichkeiten nachholen. Und die, welche arbeiten und die Gesetze befolgen, müssen es auch noch bezahlen.» Jemand anders zweifelt an der Wirkung: «Ich glaube nicht an die Wirksamkeit solcher Theorien. Das Wichtigste ist bei Tätern nicht das Körpergefühl, sondern das Gehirn, das neue Verhaltensmuster akzeptieren und lernen muss.» Ein weiterer Leser knüpft folgende Verbindung: «Gibt es dieses Angebot auch für Opfer? Vieles wird für die Täter gemacht – wenig für die Opfer.»



*Marcel Friedli ist diplomierter Yogalehrer des Schweizer Yogaverbandes/EYU und unterrichtet Hatha- und Anti-Stress-Yoga in Solothurn und Langenthal. Zudem verfasst er als freier Journalist Porträts, Reportagen und Beiträge über Gesellschafts- und Gesundheitsfragen. Er lebt in der Nähe von Solothurn.  
[www.friedlitexte.ch](http://www.friedlitexte.ch)*

Yoga für Menschen im Gefängnis – ein umstrittenes und politisch hochsensibles Thema, bei dem sich Halbwissen und Vorurteile oft zu einem explosiven Gemisch vermischen. Etliche Haftanstalten und Yogalehrer wählen darum den stillen Weg, bieten Yoga an, ohne es an die grosse Glocke zu hängen und lehnen es ab, darüber öffentlich zu sprechen, um Konfrontation und Provokation zu vermeiden.

Doch nun ist Bewegung in die Sache gekommen: Der Hamburger Dieter Gurkasch hat ein packendes Buch über seine Wandlung im Gefängnis vom Mörder zum Yogi geschrieben (vgl. Seite 19) und einen Verein gegründet mit dem Ziel, Yoga in die Gefängnisse zu bringen. Seine Initiative färbt auf die Schweiz ab: Parallel zu seinem Verein ist vor einem Jahr ein Schweizer Ableger gegründet worden – mit etlichen Mitgliedern, die Yoga in Gefängnissen anbieten wollen, meist aber noch nicht können (vgl. Seite 18). Sie zählen auf Pionierinnen und Pioniere, die nun zu Wort kommen: Warum Yoga in Gefängnissen? Welche Erfahrungen machen sie, haben sie gemacht? Zu welchen Erkenntnissen sind sie gelangt?

## Wenn Bengel wie Engel aussehen

Ich klinge in der Zürcher Innenstadt. Carlo Vella streckt seinen Kopf aus dem Fenster, um mir zu sagen, er sei gleich unten. Während ich auf ihn warte, fällt mein Blick auf das Fenster neben der Tür: Es ist vergittert. Dann erscheint Carlo Vella, schliesst die Türe auf, lässt mich herein, die Türe fällt wieder ins Schloss.

Wie mir jetzt wurden früher auch ihm die Türen aufgeschlossen und gleich hinter ihm wieder verschlossen, wenn er die Strafanstalt Pöschwies in Regensdorf betrat, wo er elf Jahre Yoga unterrichtete. «Es wurde ein scharfer Blick in meine Tasche geworfen, um sicherzustellen, dass nichts hineingeschmuggelt wird. Schlüssel, Gurt und Portemonnaie musste ich abgeben», erzählt er. «Mit diesen Kontrollen hatte ich am Anfang Mühe. Doch dieses Misstrauen hatte seine Berechtigung, wie verschiedene Vorkommnisse zeigten. So akzeptierte ich diese Kontrollen allmählich als Strukturmerkmal einer Strafanstalt. Im Allgemeinen habe ich aber breite Akzeptanz gegenüber Yoga erlebt.»

Carlo Vella öffnet die Türe in sein Zürcher Domizil: ein kleiner Raum, wenig grösser als eine Gefängniszelle. Aber hier ist es wohnlich und gemütlich: Das Studio erweitert sich seitwärts zur Küche, Teppiche spenden den Sockenfüssen Wärme, Bücher stapeln sich, Bilder zieren die Wände. Der Blick geht durchs unvergitterte Fenster auf die kugeligen Bäume im Park; zur Toilette geht es via Korridor in einen separaten Raum.



Carlo Vella

Der 78-Jährige holt einen Stapel Blätter. Briefe. Eine Verbindung zum Gefängnis: Briefe von einem Mann, der elf Jahre bei ihm im Yoga war, zuvor Zen-Meditation geübt hatte. Seit fünf Jahren erzählt dieser seinem ehemaligen Yogalehrer vom Alltag im Gefängnis, von seinen Gedanken über Alter und Krankheit im Strafvollzug, über Schuld und Sühne. «Auch für mich ein fruchtbarer Austausch, weil er ein begabter Schreiber ist.» Obwohl sie einander persönliche Dinge schreiben, weiss Carlo Vella nicht, warum sein Briefpartner wohl bis zu seinem Tod hinter Gittern bleiben wird. «Das ist für mich nicht von Belang. Einzig der Mensch zählt, einzig der Moment.»

Das war auch Carlos Credo in den Yogastunden. Die Vergangenheit der Teilnehmer interessierte ihn nicht, nur der Moment war wichtig. «In jeder Stunde stand ich vor einer neuen Situation: Die Stimmung variierte je nach Vorkommnissen, die Fluktuation war hoch. So stand ich jedes Mal vor einer neuen Situation und unterrichtete manchmal in vier Sprachen.» Ruhig werden, entschleunigen, entstressen, die Beweglichkeit und das Atemgeschehen fördern: niederschwelliges, auf unterschiedliche Möglichkeiten abgestimmtes, meditatives Yoga war angesagt. «Ich legte Wert darauf, mit kleinen Ermunterungen und Lob das Selbstwertgefühl zu stützen. Auch lag mir daran, Raum zu

bieten für eigene Erfahrungen und allfällige Erkenntnisse daraus: über sich selber, das eigene Reagieren, Verhalten – ohne das aber zu erhoffen oder zu erwarten.»

Also auch keinen Erfolg zu erwarten. «Kleine Erfolge waren aber doch sichtbar, zum Beispiel, wenn der Atem besser floss und die vermeintlichen Bengel in der Entspannung wie Engel aussahen.» Dass der Einsatz sinnvoll gewesen sei, davon zeuge diese Äusserung: «Ein Insasse sagte, die Yogastunde sei die einzige Stunde in der Woche, in der es ihm wohl mit sich selber sei.»

Die Zeit als Yogalehrer im Gefängnis hat Carlo Vella geprägt, verändert. So hat er sich mit der Frage der Willensfreiheit auseinandergesetzt. «Gibt es im Moment x wirklich immer zwei Optionen, eine Wahl? Ich glaube das nicht. Im letzten Moment entscheidet immer eine innere Instanz, die uns nicht bekannt ist und unbewusst wirkt. Damit relativiert sich alles. Toleranz und Mitgefühl sind gefragt; sich in die Situation eines Strafgefangenen versetzen und sich fragen: Wie hätte ich gehandelt mit den Voraussetzungen des anderen? Diese Sichtweise ist eines der Geschenke, das mir die Yogaübenden mitgegeben haben.»

## Hinter den schützenden Panzern

Manchmal ist ein Wort wie ein Windstoss, der die Glut, die bereits glimmt, zur Flamme auflodern lässt. Bei Gerda Tobler war es dieses Wort: Gefängnis.

Es war Mitte der 1990er-Jahre, die heute 64-Jährige hatte eine einmonatige Yoga-Vertiefung in Indien absolviert. «Für meine persönliche Entwicklung; nicht, weil ich unterrichten wollte», erzählt sie. Aber es kam anders. Der Lehrer ermunterte sie nach dem Retreat, Yoga unter die Leute zu bringen – auch in Gefängnissen. Es kamen ihr Bilder vom damaligen Gefängnis gegenüber ihrem Atelier in Pfäffikon (ZH) in den Sinn, in dem die Insassen kurze Strafen verbüsst. «Sie riefen uns, den Menschen draussen, hie und da etwas zu, winkten uns zu.»

Diese Erinnerung befeuerte die Glut, die sich bereits in den frühen 1970er-Jahren in Gerdas Herz eingenistet hatte, als sie noch in St. Gallen in einer Studenten-Wohngemeinschaft hauste und sich in der Arbeitsgruppe für Strafreform engagierte, initiiert von HSG-Professor Eduard Naegeli.

Das Winken der Gefangenen war ein Wink: Gerda begann, in ihrem Kunstatelier zu unterrichten, um Erfahrungen zu sammeln; begann zu verhandeln mit dem Untersuchungsgefängnis in Pfäffikon und dem Hochsicherheitsgefängnis in Regensdorf; zwei Jahre

lang. Danach verbrachte sie nochmals einen Monat in Indien, vertiefte ihre eigene Praxis und traf Kiran Bedi, die für ihr Engagement im grössten Gefängnis von Delhi, Tihar, den Josef-Beuys-Preis erhalten hatte. «Sie hat mich sehr beflügelt. Ich war beeindruckt, dass es ihr gelungen war, dieses Gefängnis in eine Art Ashram umzufunktionieren, in dem Yoga selbstverständlich war und sich tausend Insassen freiwillig einem 12-tägigen Schweigertretat widmeten, angeleitet vom bekannten Vipassana-Meditationslehrer S.N.Goenka.»

Wieder zurück in der Schweiz, kam grünes Licht aus Regensdorf, wo vorwiegend schwere Jungs ihre Strafe absitzen oder verwahrt sind. Die Gefängnisleitung war bereit, es mit Yoga zu versuchen.

Sieben Jahre unterrichtete Gerda alle zwei Wochen. Es formierte sich eine Kerngruppe von etwa vier Personen; der Rest kam und ging. «Yoga im Gefängnis», sagt sie, «ist verblüffend normal, verblüffend unspektakulär. Abgesehen davon, dass sich neben mir ein Alarmgerät befand, mit dem ich Hilfe hätte organisieren können. Ich habe es aber nie benutzen müssen. Man ist mit Menschen zusammen, wie draussen.»

Das Programm sei etwas stärker unterschiedlichen Niveaus anzupassen: «Die meisten Gefangenen haben wenig Körpergefühl, leiden zudem unter den Nachwirkungen von Schuss- oder anderen Verletzungen, essen zu viel und haben einen schützenden Panzer um sich. Aber hinter diesen oft mit Muskeln aufgeplusterten Panzern nahm ich Verletzlichkeit und Bedürftigkeit wahr. Das hat mich immer wieder von Neuem berührt.»

Gerda ist überzeugt, dass ein Gefängnis der ideale Ort für Yoga sei: «Man befindet sich hinter dicken

Mauern, verschlossenen Türen, ist voll und ganz auf sich selber zurückgeworfen. Zudem hat man viel Zeit; Zeit, die man nutzen kann, einen anderen Zugang zu sich selber und zur Mitwelt zu suchen – und vielleicht zu finden. Zeit, sich mit dem inneren Kern zu verbinden. Verbunden mit der Frage: Was ist Freiheit? Kann man auch im Gefängnis frei sein?»

Die absolute innere Befreiung ist, wie draussen, selten. Aber dass Yoga nachhaltig wirken kann, hat Gerda beobachtet: Ein Insasse, der Raubüberfälle und Drogendelikte auf dem Kerbholz hatte, übte auch nach dem Absitzen seiner Strafe intensiv Yoga; ein anderer praktizierte Yoga für sich, bot Kurse für Qi Gong an und arbeitet jetzt als gefragter Masseur. Ein weiterer Teilnehmer stieg zwar aus dem Kurs aus, weil er ihn als Institutions-Kosmetik empfand, übte aber weiterhin für sich in der Zelle. «Bei den anderen weiss ich nicht, inwiefern diese Erfahrung in ihr Leben nachwirkt. Ich habe es immer bedauert, dass die Zeit so klar abgegrenzt war, es nach der Stunde keine Möglichkeit für Gespräche gab.»

Dies hat mit den Ausschlag gegeben, dass sie 2005 mit dem Unterrichten in Gefängnissen aufhörte. «Ich bemühte mich lange darum, dass Yoga besser integriert und stärker therapeutisch eingesetzt wird, fand aber weder beim psychologischen Dienst noch bei der Leitung Gehör, was mich etwas frustrierte. Aber ich hatte noch einige andere Vorhaben und darum wenig Zeit.»

Gerda wünscht sich, Yoga und verwandte Ansätze würden für die Zeit hinter Gittern eine viel grössere Rolle spielen. Trotz des Spardrucks sei das möglich. «Es braucht ein gutes Gespräch mit der Anstaltsleitung, denn es ist unerlässlich, dass sie voll und ganz dahinter steht.»



Gerda Tobler beim Unterricht in der Strafanstalt Regensdorf

## Ohne virtuellen Schabernack zum Neustart

«Wann ist endlich Zigipause?» - «Aua, das zieht, jetzt ist aber genug gedehnt!» Solche und ähnliche Zwischenrufe gehören in den Yogastunden von *start again*, einem Zentrum für Suchttherapie in Zürich, sozusagen zum guten Ton. Yoga ist hier, wie Meditation, fixer Teil des Therapieprogramms; darüber hinaus kann man Yoga unter anderen Angeboten auswählen. Die Bewohnerinnen und Bewohner in Achtsamkeit schulen ist eines der Leitmotive des Zentrums.

Jeweils in der Yoga- oder Meditationsgruppe dabei sind zwei bis vier Personen, die in Halbgefangenschaft in einer der Wohngruppen leben. Sie haben die Freiheit auszubüxen. Was hie und da vorkommt, wie Béla Pete sagt. «Sie kommen jedoch früher oder später wieder zurück. Ziel ist, dass sie den Willen aufbringen durchzuhalten.»



Béla Pete

Der 55-jährige Yogalehrer arbeitet hier in einem Teilzeitpensum als Betreuer; in dieser Funktion unterrichtet er auch Yoga und Meditation. «Unsere Klienten», sagt Béla, «versuchen oft, der Auseinandersetzung mit sich selber aus dem Weg zu gehen, suchen Ausreden – beliebt ist es zum Beispiel, körperliche Handicaps oder Schmerzen vorzuschieben.»

Zudem stosse Yoga oft auf Vorurteile: «Es wird als Frauenzeug abgetan, bei man viel sitzt und OM singt», erzählt Béla. «Und für Männer, die sich für coole Typen halten, die Schlägereien anzetteln und mit schnellen Autos imponieren wollen, ist Yoga auf den ersten Blick nicht so attraktiv.»

Seiner Meinung liegt es nicht in erster Linie an den Gefängnisleitungen, dem politischen Willen oder den fehlenden Geldern, dass Yoga hierzulande beschränkt in Gefängnissen Eingang findet. «Meist scheitert es an den inneren Widerständen der Insassen, denn letztendlich kommt es auf den Einzelnen an. Als Yo-

ga- und Meditationslehrer investiert man viel Liebesmüh und darf sich von den zumindest auf den ersten Blick bescheidenen Erfolgen nicht verunsichern lassen.» Wobei doch etwa jeder vierte auf Yoga anspricht, wie er schätzt. «Nicht im Sinne von absoluter Wandlung – aber dass er es mit Freude macht und einen Nutzen darin erkennt.»

Béla ist von der transformatorischen Kraft von Yoga überzeugt. Denn er hat es an sich selber erfahren, hat selber eine Wendung um 180 Grad vollzogen. Sein Leben verlief nicht gradlinig, er kam zeitweise auf die schiefe Bahn, wurde von einer heftigen Krise durchgeschüttelt; hat die Spur nun aber wieder gefunden. «Immer nach dem Yoga, wenn ich die inneren Widerstände überwunden hatte, ging es mir gut. Die Arbeit mit dem Körper erfuhr ich als wohltuend, weil sie konkret ist, kein virtueller Schabernack. Mehr und mehr erwies sich Yoga für mich als Instrument, um an der Persönlichkeit zu arbeiten. Ich lernte, nicht zu reagieren, sondern zu agieren – ganz bewusst nach den Yamas und Niyamas.»

Seither ist Yoga fester Bestandteil seines Lebens; vor zehn Jahren entschloss er sich, in Villeret die Ausbildung zum Yogalehrer zu absolvieren. «Yoga kann bei der Reintegration als eines von vielen Puzzleteilen wirken. Ein Schritt von vielen – ein Schritt auf dem Weg.»

## Im Alcatraz der Schweiz

Teppich wärmt den Betonboden, eine Orgel befindet sich hinten in diesem Raum im Thorberg, einer der ältesten Schweizer Strafanstalten. Yogalehrer Peter Herrmann hat die Matten bereits ausgelegt. «Früher haben wir auf dem Betonboden geübt, dessen Kälte und Härte nur durch dicke Matten leicht gelindert wurde. Seit ein Teppich gelegt worden ist, ist es angenehmer.» In diesem Raum, einer Mischung aus Allzweckhalle und Kappelle ohne Kreuzifix, trudeln die Teilnehmer nach und nach ein, begrüßen sich, tauschen ein paar Worte untereinander oder mit Peter Herrmann aus.

Die Gruppe aus der Therapieabteilung mit einem Kern von zurzeit vier Männern trifft sich hier wöchentlich zum Yoga. Die übrigen kommen und gehen; in Spitzenzeiten versammeln sich hier bis zu zehn Männer. Sind alle da, wird der Schlüssel umgedreht.

Das sind sich die Männer gewöhnt. Sie sind ohne Zwang hier, was hier bedeutet: als Teil der Zeit, den sie innerhalb der Gittergrenzen selber gestalten können. «Sie sind motiviert und etliche informieren sich via Fernseher über Yoga», sagt der 61-jährige Peter Herrmann, «zudem wird Verbindlichkeit gross ge-

schrieben. Sie müssen einen guten Grund haben, um dem Unterricht fernzubleiben, wenn sie sich dafür entschieden haben. Natürlich gibt es immer ein paar, die aus Interesse mal reinschauen.»

Yogatherapeut Peter Herrmann leitet einfache Übungen an. Es geht ihm darum, dass die Männer ihren Körper bewusst bewegen, sich auf ihren Atem einlassen und lernen, ihn bewusst zu steuern. «Manchmal nehme ich ergänzend ein paar kräftigende Übungen ins Programm auf. Die Männer, die ins Yoga kommen, sind vermutlich nicht die Kings in der Gefängnishierarchie. Sie kommen nicht wegen der Muckis hierher, sie geniessen es runterzufahren.»



Peter Herrmann

Entspannung ist enorm nötig. Es kommt vor, dass sich alle Insassen nackt ausziehen müssen und gefilzt werden, wenn ein Verdacht vorliegt – der immer auf alle fällt. Zudem gilt der Thorberg als Alcatraz der Schweiz: Rund 180 Männer sind wegen schwerer Verbrechen, Gemeingefährlichkeit, Rückfälligkeit oder Fluchtgefahr hinter Schloss und Riegel. Sie sind auf engstem Raum eingepfercht, zum Teil in Dreierzellen, die an Wochentagen drei Stunden geöffnet sind, am Samstag und Sonntag fünf Stunden; dies laut Website zum gleichnamigen Dokumentarfilm über das Gefängnis. Die Häftlinge können eine Stunde im Hof spazieren und sind zur Arbeit verpflichtet. Wer sie verweigert, wird mit Arrest bestraft. Oft sind zu wenig Jobs in Werkstätten und im Hausdienst da, um alle zu beschäftigen. Zwar gibt es Angebote zur Weiterbildung, doch kann man hier keine Lehre absolvieren, um in einem allfälligen Danach bessere Karten zu spielen. Fernseher und Computer ohne Internet sind erlaubt. Für Sport steht ein ungedeckter Innenhof zur Verfügung.

Weil sich dieser für Yoga nicht eignet, wird im Kappellen-Mehrzweckraum geübt. Da im Thorberg Männer

aus rund 40 Nationen ihr Dasein fristen, zeigt Peter die Übungen vor, leitet sie mehrsprachig an. «Um verständlich zu machen, worum es geht.» Eine Anpassung, denn am liebsten lässt er die Teilnehmer die Erfahrung selber machen, ohne sie in Versuchung zu bringen, durch reines Äugen zu kopieren.

Während der Stunde ist es ruhig, die Teilnehmer üben meist konzentriert und still. «Wie in einer klassischen Yogastunde. Einmal platzte einer der Männer damit heraus, ich würde zu viel reden. Aber das sind Ausnahmen.» Ausnahmen, die aber doch eine Wirkung haben können. «Ich verlängerte danach eine Zeitlang die Entspannung. Es gilt, genau zu beobachten und auf seine Intuition zu vertrauen, um abzuwägen, wie viel Ruhe und Stille es verträgt – und ab wann es zu viel ist.»

Vertrauen, ein Schlüsselwort auch beim Yoga hier drin abseits vom Aussen. «Sobald Vertrauen da ist, ist es möglich, auch Experimente zu wagen, weil die Teilnehmer offen dafür sind.» Experimente, die ihn selber hie und da überraschen und ihn daran erinnern, dass dieser Unterricht in einem aussergewöhnlichen Umfeld erfolgt. So wollte er mit den Männern Konzentration üben und heftete eine Illustration mit einem schwarzen Punkt an die Mauer, vor der sie sass. Was dann geschah: Die Männer formten mit ihren Fingern eine Pistole und machten Knallgeräusche. «Mit dieser Reaktion hatte ich nicht gerechnet, ich war im ersten Moment perplex. Dann mussten wir alle grinsen.» Und die Männer liessen sich auf die Übung ein.

Ein weiteres Beispiel: Peter verteilte ein Blatt mit Übungen. Als er sie fragte, ob sie geübt hätten, druckten sie rum: Das Bett sei dafür halt etwas weich und in einer Dreierzelle vor den Augen der anderen Yoga machen, das sei nicht so einladend. «Das führte mir die Umstände, unter denen sie leben, vor Augen. Mag sein, dass es auch eine willkommene Ausrede war, aber die Bedingungen für eigenes Üben sind tatsächlich erschwert – es ist schwieriger als draussen. Und auch da üben ja längst nicht alle Leute, die regelmässig ins Yoga gehen, für sich.»

Aber es kommt durchaus vor, dass Yoga auf sichtlich fruchtbaren Boden fällt. So konnte einer der Männer die Therapieabteilung verlassen und in den Strafvollzug wechseln. Hat er seine Strafe abgesessen, wird er in die Welt draussen entlassen. «Er hat ernsthaft geübt. Ich habe den Eindruck, er sei sich selber näher gekommen. Dabei spielte Yoga eine positive Rolle; daneben hat sich der Mann auch sonst als zuverlässig erwiesen.»

## «Noch in den Kinderschuhen»

*MF. Grosses Interesse von Seiten der Yogalehrpersonen – aber Zurückhaltung bei den Gefängnisleitungen: Dieses Fazit zieht Tanja Steinmann vom Verein Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG Schweiz) ein Jahr nach dessen Gründung.*

*Yoga Journal:* Wie viele Yogalehrer, die Mitglieder bei euch sind, unterrichten in Gefängnissen?

*Tanja Steinmann:* Es gibt vereinzelte Angebote.

*Yoga Journal:* Wie viele sind es genau?

*Tanja Steinmann:* Zurzeit sind es drei Personen.

*Yoga Journal:* Das sind nicht so viele.

*Tanja Steinmann:* Die Umsetzung unserer Idee, Yoga in die Gefängnisse zu bringen, steckt noch in den Kinderschuhen. In Deutschland ist man weiter. Bei uns in der Schweiz braucht es noch Zeit. Erfreulich aber ist, dass über 30 Yogalehrerinnen und Yogalehrer daran interessiert sind. Sie sind sehr offen und helfen uns bei der Aufbauarbeit.

*Yoga Journal:* Immerhin ist eine Voraussetzung erfüllt: motivierte Yogalehrerinnen und -lehrer, die diese Herausforderung annehmen wollen. Warum rennt ihr bei den Gefängnissen keine offenen Türen ein?

*Tanja Steinmann:* Wir haben nicht erwartet, dass die Türen weit offen stehen. Vermutlich hat die Zurückhaltung bei den Gefängnissen auch mit dem aktuellen politischen Klima zu tun: Es ist eher konservativ, eher restriktiv, man denke an die letzten Abstimmungen zur Einwanderung. Einige Anstalten haben Yoga bereits im Angebot, was uns freut. Schade ist allerdings, dass sie uns selten den Namen der Lehrpersonen mitteilen. Wir würden sie gerne im Verein aufnehmen, um ihnen die Möglichkeit für Intervisionen zu bieten.

*Yoga Journal:* Begründen die Gefängnisleitungen, warum man nicht auf eure Initiative eingehen will?

*Tanja Steinmann:* Die Antworten waren eher sec: kein Interesse, keine Zeit.

*Yoga Journal:* Wann wird Yoga im Gefängnis salonfähig?

*Tanja Steinmann:* Ich bin überzeugt, dass sich Yoga im Gefängnis etablieren wird, auch wenn es einige Zeit Aufbauarbeit bedingt. Allerdings sind Prognosen schwierig. Es ist auch abhängig davon, wie sich Yoga weiterentwickelt. Wir hoffen, dass es via Mitarbeiter in die dicken Mauern hineinkommt, dass es sich so

herumspricht. Denn bislang erweist es sich als schwierig, Zugang zu den Personen in den Schlüsselpositionen zu erhalten.

*Yoga Journal:* Es reicht ja nicht, wenn die Yogalehrer bereit sind, in die Gefängnisse reinzugehen. Eine weitere Voraussetzung ist, dass Yoga bei den Insassen gefragt ist. Ist das der Fall?

*Tanja Steinmann:* Soweit ich das von den Mitgliedern höre: Ja, die Gefangenen sind offen. Ist es ein niederschwelliges Angebot, also nicht verordnet, tun es viele mit dem Gedanken, etwas für ihre Fitness oder Gesundheit zu tun; vielleicht hat der eine oder andere auch den Gedanken, damit Stress abzubauen, denn das Leben hinter Gittern und der Umgang mit den eigenen Taten ist eine grosse psychische Belastung. Viele erfahren, dass Yoga ihnen gut tut.

*Yoga Journal:* Gut tat und tut Yoga auch Dieter Gurkasch (vgl. Seite 19). Bei ihm aber ging es tiefer: Er durchlief eine innere Transformation, wurde sozusagen vom Mörder zum Yogi. Ist das euer Plan?

*Tanja Steinmann:* Dieter Gurkasch entdeckte Yoga ja von sich aus und liess sich von dessen Kraft berühren, nahm auch die Schmerzen auf sich, die eine solche Transformation beinhaltet. Ein solcher Turnaround, eine solche Spontanheilung, ist wohl eher die Ausnahme. Es wäre utopisch, von allen einen solch radikalen Wandel zu erwarten. Wenn die Teilnehmer näher zu sich kommen, sich anders, weniger aggressiv verhalten: Dann ist das bereits ein wertvoller Beitrag. Uns liegt daran, Stress rauszunehmen – sowohl für die Insassen als auch für die Mitarbeiter. Zudem wollen wir einen Beitrag für die Gesellschaft leisten.

*Yoga Journal:* Es gibt ja auch Stimmen, die sagen, eurer Vorhaben entspringe einem Helfersyndrom von Menschen, welchen die Gefängniswelt fremd ist.

*Tanja Steinmann:* Natürlich, diese Stimmen gibt es. Ich kann nur sagen: Wir sind nicht naiv und wir haben kein Helfersyndrom. Einige von uns kennen diese und ähnliche Situationen aus dem näheren Umfeld. Wir bieten Yoga für eine spezifische Gruppe an und haben grossen Respekt vor dieser Aufgabe und vor der Verantwortung, die wir damit übernehmen. Es ist uns bewusst, dass das Umfeld aussergewöhnlich ist.

*Yoga Journal:* Ist auch der Unterricht aussergewöhnlich?

## Aus den Gedankenwängen befreit

«Im Gefängnis», schreibt Dieter Gurkasch, der 25 Jahre hinter Gittern war, «habe ich meine Freiheit gefunden, weil ich mich aus den Zwängen meiner eigenen Gedanken löste.» Er sei in sich gegangen – und zu dieser Erkenntnis gelangt: «Ich möchte gemocht werden. Ich möchte geliebt werden von den Menschen, die in meinem Umfeld sind, die mir nah sind. Ich möchte mit freundlichen Augen betrachtet werden. Ich möchte frei leben. Und all das werde ich nicht erreichen, wenn ich aggressiv bin.» Lange genug sei er im Irrsinn gefangen und vom Hass dominiert gewesen. «Ich bin so glücklich darüber, diese Gefühle abgeschüttelt zu haben.» Er habe sich gegen die dunkle Seite der Macht entschieden. «Und so ist es mir möglich, meine Gedanken aktiv zu steuern, mich nicht mehr beherrschen zu lassen. Ich entscheide selbst, ob ich Gewalt ausübe oder nicht – und ich habe mich dazu entschieden, keine Gewalt auszuüben. Ich bemühe mich darum, das auch in Gedanken und Worten nicht zu tun.»

Worte eines Menschen, der einen anderen Menschen getötet hat. 1985 wird der heute 54-jährige Dieter Gurkasch zu einer Haftstrafe verurteilt, nach einem bewaffneten Raubüberfall und Mord. Dafür kassiert er elf Jahre. Wieder draussen, kommt er erneut auf die schiefe Bahn, wird bei einer Schiesserei verletzt, schwebt zwei Mal zwischen Leben und Tod. Das ist der Beginn seiner Wandlung, die schmerzhaft ist und alles andere als pfeilgerade. Inspiriert von seiner Frau, praktiziert er die fünf Tibeter, kommt nach und nach auf den Geschmack von Yoga, erlebt über Monate eine Kundalini-Erfahrung. 2006 gründet er mit Insassen eine Yoga-Gruppe. Zudem studiert er spirituelle Werke, findet den Weg zum Christentum.

Er setzt sich mit einem zentralen Thema auseinander: Versöhnung. Lange habe er für das Opfer gebetet und versucht, sich mit dessen Seele zu verbinden, schreibt er. «Das hat irgendwann aufgehört, weil ich glaube, dass unser Konflikt mit der Zeit besänftigt ist. Da ich allen Menschen verzeihe, die mir gegenüber schuldig geworden sind, (...) hoffe ich aus tiefstem Herzen, dass dies auch eine Gegenkraft erzeugt und jene, gegenüber denen ich schuldig geworden bin, mir verzeihen.»

Seit 2011 ist Dieter Gurkasch wieder auf freiem Fuss. Er ist Gründungsmitglied des gemeinnützigen Vereins Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG). Motiviert von der positiven Wirkung auf sich selber und zum Teil auf andere Gefangene, absolviert er eine Ausbildung zum Yogalehrer. Heute arbeitet er als solcher und bietet Kurse und Workshops für Häftlinge und gefängnisinteressierte Yogalehrerinnen und -lehrer an.

Buch: Dieter Gurkasch, *Leben reloaded. Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte.* Kailash-Verlag, 2013; [www.yumig.de](http://www.yumig.de)



*Dieter Gurkasch*

*Tanja Steinmann:* Eine Gruppe von Insassen ist nichts anderes als eine Gruppe mit spezifischen Bedürfnissen. Entsprechend müssen beim Unterrichten spezifische Dinge beachtet werden. So kann es sein, dass man am Anfang getestet wird, ob man standhält. Allzu lange in Ruhe und Stille verweilen, finde ich nicht ideal; für viele ist das kaum auszuhalten. Darum eignen sich zum Beispiel geführte Meditationen besser.

*Yoga Journal:* Speziell ist ja, dass man als Leiterin oder Leiter wohl meistens nicht allein mit der Gruppe ist.

*Tanja Steinmann:* Das stimmt nur zum Teil. Wir schicken nach Möglichkeit zwei Lehrpersonen, die gemeinsam unterrichten. Manchmal ist eine Aufsichtsperson

dabei. In manchen Fällen ist man alleine. Angst braucht man aber nicht zu haben, man ist in einem Gefängnis recht sicher. Sicherheit bieten übrigens auch die anderen Teilnehmer der Gruppe. Sie bauen eine Beziehung zur Lehrperson auf und würden sie verteidigen, sollte sie von einem anderen Insassen bedroht werden. Wichtig ist allerdings, dass immer mindestens vier Teilnehmer im Unterricht sind.

*Yoga Journal:* Angst ist keine gute Voraussetzung. Was muss man als Lehrperson für Yoga in einem Gefängnis mitbringen?

*Tanja Steinmann:* Sicher ist es gut, wenn man im Unterrichten erfahren ist. Zudem soll man zwar den Wunsch hegen, einen Beitrag zu einem besseren

Klima in Gefängnissen zu leisten, aber doch über Realitätssinn verfügen. Weiter ist es gut, sich das nötige Rüstzeug zu holen für diese spezifische Situation. Deshalb bieten wir Briefings und Kurse für das Unterrichten in Gefängnissen an. Alle unsere Lehrerinnen und Lehrer müssen einen entsprechenden Kurs absolvieren, bevor sie in Gefängnissen unterrichten. Sowieso überlegt man sich ja vorher, worauf man sich einlässt: In ein Gefängnis zu gehen, ist beklemmend – man macht es nicht leichtfertig.

*Yoga Journal:* Du willst ja, wenn sich die Gelegenheit ergibt, selber hinter den Mauern von Gefängnissen unterrichten. Warum?

*Tanja Steinmann:* Ich selber habe keinen direkten Bezug zum Gefängnis, kenne zum Beispiel niemanden, der im Gefängnis war. Andere darin zu begleiten, innere Freiheit in äusserer Unfreiheit zu finden:

Dabei kann Yoga einen wertvollen Beitrag leisten. Das war ein Gedanke, der immer wieder kam. Ich wollte ihn ernst nehmen, was mich dazu bewegte, unseren Verein ins Leben zu rufen.



*Tanja Steinmann unterrichtet seit gut zehn Jahren Yoga. Hauptberuflich ist sie Personalverantwortliche.  
www.yumig.ch: Yoga und Meditation im Gefängnis*

---

## Das Gefängnis als Ashram

MF. Yoga in Gefängnissen ist zwar noch jung – aber doch nicht taufriech: In den USA hatten 1973 Bo und Sita Lozoff mit Ram Dass die Idee, Sträflinge dabei zu unterstützen, die Zeit im Gefängnis als eine Zeit ähnlich einem Ashram zu erleben und zu erfahren: als Ort der Besinnung, der Einkehr, der spirituellen Übung; via Meditation, Yoga und weiteren spirituellen Lehren. Sie gründeten das Prison-Ashram-Project. In über 500 Gefängnissen auf der ganzen Welt haben sie bislang Workshops gegeben. Zudem beantworten sie Briefe von Gefangenen und Angehörigen, die Fragen rund um Spiritualität hatten. Seit dem Tod ihres Mannes vor drei Jahren führt Sita Lozoff das Engagement weiter.

Wer sich mit Yoga im Gefängnis beschäftigt, stösst bald auf Prison Phoenix Trust. Ann Wetherall hat diese Organisation 1988 gegründet. Sie forschte über spirituelle Erfahrungen bei Gefangenen. Die Organisation unterstützt die Ausbildung von Yogalehrpersonen und finanziert via Spenden Kurse in rund 150 Sicherheitseinrichtungen in Grossbritannien und Irland. Gefangene, so die Beobachtung von Prison Phoenix Trust, würden besser schlafen, weniger Medikamente konsumieren und die zwischenmenschlichen Beziehungen hätten sich verbessert.

Besonders interessant: Dieses Yoga-Angebot gilt auch für Betreuerinnen und Betreuer. «Viele der Angestellten haben den Job einmal begonnen, weil sie Menschen helfen wollten, sich zu ändern und einen anderen Weg kennenzulernen», schreibt Dieter Gurkasch. «Aber das Leid in der Institution Gefängnis ist so gross und der Alltag zumeist so ernüchternd, dass zahlreiche Mitarbeiter innerlich verbittern.» Im Idealfall sollten Gefangene und Aufseher gemeinsam Yoga üben. «Weil es das Miteinander und das Verständnis für das jeweilige Handeln des anderen fördern kann. Und auch den Respekt – sowohl, was den Respekt von Gefangenen gegenüber Bediensteten betrifft, aber auch umgekehrt. Da liegt vieles im Argen. Inhaftierte sollten nicht einfach als Nummern betrachtet und behandelt werden, auch nicht als längst komplett gescheiterte und hoffnungslose Existenzen.»

Legendär ist der Einsatz der Polizeioffizierin Kiran Bedi, die sich in Indien für Yoga in Gefängnissen stark machte. Sie leitete von 1993 bis 1995 in Delhi das Tihar-Gefängnis, das grösste in Asien mit rund 12 000 Insassen, womit das Konfliktpotenzial gross ist. Im April 1994 fand dort ein zehntägiges Vipassana mit knapp tausend Teilnehmern statt. Kiran Bedi krepelte die Strukturen in diesem Gefängnis so um, dass die Würde des Menschen stärker zum Tragen kam. Mit positivem Resultat: Gefangene berichteten, ihre Rachegefühle hätten sich reduziert oder ganz aufgelöst; sie hätten mehr Bereitschaft zur Selbstdisziplin, was aggressive Überwachung und Bestrafung weniger nötig mache. So hätten sich die Beziehungen zwischen Insassen und Gefängnispersonal harmonisiert.

Oft ist Freiwilligkeit der Schlüssel, so bei einem Projekt in Mexiko-Stadt. Im Parinaama-Gefängnis, in dem besonders viele Jugendliche inhaftiert sind, gibt es seit über zehn Jahren Yoga-Kurse. «Junge Männer», sagt Dieter Gurkasch, «nehmen sich sehr über ihren Körper wahr. Im Gegensatz zu fast allen anderen psychotherapeutischen Ansätzen holt Yoga die Menschen genau an diesem Punkt ab – bei ihrem Körper.» Selbst in chinesischen Gefängnissen wird Yoga angeboten: Vor fünf Jahren fand in einer Anstalt im Südwesten ein einmonatiger Trainingskurs für knapp dreissig Sträflinge aus diversen Gefängnissen statt. Sie wurden darin geschult, ihre Kenntnisse ihren Kollegen weiterzuvermitteln.

Prison-Ashram-Project: [www.humankindproject.org](http://www.humankindproject.org)

Prison Phoenix Trust: [www.theppt.org.uk](http://www.theppt.org.uk)