

Dieter Gurkasch
Leben Reloaded



Dieter Gurkasch

Leben Reloaded

Wie ich durch Yoga
im Knast die Freiheit entdeckte





Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2013 Kailash Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Claudia Alt
Umschlaggestaltung: ki Editorial Design, Daniela Hofner, München
unter Verwendung eines Fotos von © Andreas Laible/Hamburger Abendblatt
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63084-8
www.kailash-verlag.de

Yoga Works – oder mit »Mädchengymnastik« zur Erleuchtung

Von Dr. Patrick Broome, Yogi und Diplompsychologe

Erleuchtung bedeutet zwar für jeden Menschen etwas anderes, aber der Weg dorthin folgt, wie ich meine, den ewig gleichen Strukturen, und diese sind meines Erachtens nirgends so einfach und klar dargelegt wie im Yoga. Hier geht es nicht darum, einen bestimmten Hokuspokus-Zustand zu erreichen, sondern wieder aktiv das eigene Leben zu gestalten. Und dafür bietet Yoga seit Tausenden von Jahren das Werkzeug, um Körper und Geist zu öffnen und zu transformieren.

Im Wesentlichen ist Yoga ein Prozess, der uns an die eigenen Grenzen bringt und diese erweitert. Es ist eine körperliche Annäherung ans Leben und eine tiefe Inneneinsicht ins eigene Wesen, welches sich auf kreative Weise an die Bedürfnisse und Erfordernisse der jeweiligen Zeit und Umgebung anpassen lässt. Yoga ist eine Körpertechnik, die verbunden mit dem Atem und der Intention wirksam ist und das Wunder der Transformation vollbringen kann.

Und so fanden Yogis vor vielen Tausend Jahren ganz konkrete Wege, den eigenen Verstand so zu beruhigen, dass wir – im übertragenen Sinn – auf einem bedingungslosen Grund des

Friedens ruhen können. Völlig unabhängig von äußeren Umständen. Wir lernen, Frieden und Klarheit in unsere Vergangenheit und Gegenwart zu bringen. Und über das eigene Körpergefühl können wir ein soziales und sogar ökologisches Bewusstsein entwickeln.

Die vorliegende Biografie von Dieter Gurkasch zeigt, welch ein mächtiges therapeutisches Instrument Yoga bietet, um physische und psychische Probleme zu bewältigen. Wie alle, die beginnen, ernsthaft Yoga zu praktizieren, wurde auch Dieter Gurkasch mit all dem konfrontiert, was er bisher vielleicht nicht so gerne sehen wollte. Seine Abhängigkeit, die Sinnlosigkeit: die Schattenseiten.

Doch wie wir alle konnte er lernen, auch diese negativen Seiten seiner Person zu verstehen, die Irrationalität des Lebens an sich zu akzeptieren. Und genau darin liegt der Reiz seiner ganz speziellen Biografie. Anstatt zu jammern, akzeptierte er – nach langem Kampf – seine ausweglose Situation im Gefängnis und machte keinen großen Wirbel mehr darum. Mutig begab er sich auf die Suche nach einem Sinn. Er erfand sich komplett neu. Transformierte zu einem spirituellen Krieger!

Transformation als spiritueller Krieger

Yogis waren schon immer Randfiguren in der Gesellschaft. Subkultur. Und Yogis waren immer Krieger. Das Leben von Dieter Gurkasch ist das Leben eines spirituellen Kriegers, eines Yogis, der sich mutig seiner Vergangenheit, seinen Schattenseiten gestellt hat. Er hat sich dafür entschieden, an seinem Leben zu wachsen und nicht daran zu verzagen. Und er hat den Mut

dazu entwickelt, indem er im Gefängnis mit der »Mädcheningymnastik«, dem Yoga, begann. Es war seine bewusste Entscheidung, an seinen Erfahrungen und Lebensumständen nicht zu verhärten. Anstatt immer tiefer in den Teufelskreis aus Abhängigkeit und Gewalt einzutauchen, hatte er den Mut, weicher und sanfter zu werden für das, wovor er sich am meisten fürchtete.

Shiva, der Gott der Yogis, ist der Gott der Zerstörung. Der Punk unter den Göttern. Der wilde Tänzer oben im Götterhimmel. Ein wildes Tier. Mit seinen blauen Füßen zertrümmert er Totenköpfe, und mit den Händen wirft er Blitze. Alles wird bedingungslos auseinandergerissen, zerfetzt. Danach werden die Einzelteile betrachtet und dann wieder neu zusammengesetzt. Genau das passiert beim Yoga. Yoga presst uns aus wie eine Zitrone. Ganz langsam. Und was übrig bleibt, ist der pure Saft. Alles Künstliche, alles Aufgesetzte bleibt im Sieb hängen. Alles, was bleibt, bist du. Essenz in reinster Form, fein säuberlich destilliert. Shiva spiegelt die Synthese zwischen Bewahren (Extrem: Erstarrung) und Erneuern (Extrem: Identitätsverlust). Er lehrt uns, mit diesen Widersprüchen zu leben. Yoga zeigt uns einen Weg nach innen – und dann einen Weg zurück ins Leben.

Denn so ist das Leben: Himmel und Hölle. Beide gehören dazu. Einmal sind wir im Himmel, und im nächsten Moment gehen wir durch die Hölle. Wir müssen unsere negativen Seiten kennenlernen und uns damit entspannen. Sämtliche Aspekte unserer Person müssen akzeptiert werden. Es ist unmöglich, irgendetwas loszuwerden. Niemand ist bisher jemals wirklich etwas losgeworden. Stattdessen lernen wir langsam und allmählich zu akzeptieren. Darin liegt das ganze Geheimnis.

Auch das Leben von Dieter Gurkasch ist da keine Ausnahme. So wie er das wilde Tier war, genauso ist er der mitfühlen-

de, in sich ruhende Meditierende, der sich selbst erkannt hat. Er folgt dabei den fundamentalen Gesetzen des Lebens: den Gesetzen der Transformation, des Sterbens und der Wiedergeburt. Und genau das können wir aus Dieter Gurkaschs Geschichte lernen: immer wieder aufstehen und sich selbst neu erfinden. Mit Durchhaltevermögen und Geduld hat er Stück für Stück von dem Käfig abgebaut, den er vorher mühsam um sich herum errichtet hat.

Er ist ruhig und unerschütterlich geblieben, auch wenn sich die äußeren Umstände zunächst nicht so vielsprechend entwickelten. Und dennoch hat er sich nicht davon abbringen lassen, den Einschränkungen und Erwartungen seiner Umwelt durch innere Einsicht und Transformation entgegenzuwirken. Auch wenn das schlussendlich für ihn in kaum vorstellbarem persönlichen und bewussten Verzicht münden musste. Ich nehme an, dass auch er Furcht und Zweifel nur zu gut kennt, er war aber mutig genug, dem Leiden nicht auszuweichen. Somit hat er den kleinkarierten Kampf um Sicherheit für eine weitaus größere Vision von wirklicher Freiheit eingetauscht. Für seine Version eines wertvollen Lebens selbst am Rande der sogenannten »Gesellschaft«.

Dazu hat er eine besondere Art von Mut entwickelt. Auf den Spuren der Magier, Druiden, Yogis und Schamanen suchte Dieter Gurkasch nach einem Sinn in einer fast aussichtslosen und feindlichen Lebensumwelt. Und das tat er eben nicht wie viele andere auf schicken Yoga-Retreats und Wellness-Seminaren, sondern in einem der härtesten Gefängnisse Deutschlands: der Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel, besser bekannt als »Santa Fu«. Und auf ähnliche Weise wie die Heiligen früherer Zeiten erfuhr er dort mittels intensivster Yogapraxis seinen ganz besonderen Platz innerhalb der Ordnung des Großen und Ganzen.

Heute beschreiben ihn Freunde als befreit von der Sklaverei seiner Launen, als heiter und friedvoll. Der Blick fest, die Sprache eindeutig, anregend und beeindruckend. Menschen fühlen sich in seiner Gegenwart wohl, da er sie inspiriert und ein tiefes Gefühl von Frieden und Harmonie ausstrahlt. Und als jemanden, der selbst dann, wenn er angegriffen wird, einen kühlen Kopf bewahrt. Ich verbeuge mich vor diesem Mann.

Sterben ist anders. Kein Licht, keine weite Wiese, keine Wesen, die einem entgegenkommen, mit offenen Armen, und schon gar kein Himmel und kein Gott. Zumindest habe ich das nicht erlebt. Und ich war bereits zweimal tot. Nie aber war da etwas, was auf mich wartete. Nie war da jemand, der mich empfing. Vielleicht weil ich ein Mörder bin, weil zu viel Böses in mir steckte. Weil ich jahrelang mein Ich nur mit Hass nährte und dies auch mein einziger Lebensinhalt und mein einziger Antrieb war. Vielleicht aber auch, weil ich lange nicht an so etwas glaubte.

Das erste Mal starb ich am 9. Juli 1997, gegen 23.15 Uhr. Ich lag auf der Emmastraße, mitten im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Wenige Sekunden zuvor hatte sich eine Kugel durch meinen Rücken gebohrt – nur knapp einen Zentimeter am Herzen vorbei, genauso knapp an der Wirbelsäule – und war durch meine Brust wieder herausgeflogen. Noch nie zuvor war ich bis dato angeschossen worden. Fast erstaunlich bei meiner langen Geschichte als Schwerverbrecher. Die Wucht der Kugel überraschte mich, ich fiel mit dem Gesicht auf den Asphalt. Ich schmeckte das Blut in meinem Mund, versuchte wieder auf die Füße zu kommen oder doch wenigstens auf die Knie, um zu meiner Waffe, die es mir aus den Händen geschleudert hatte, zu krabbeln und um weiterkämpfen zu können. Doch ich merkte, wie die Kraft mich verließ, und dachte nur: »Alles klar, das

war's jetzt, Dieter.« Irgendwie aber mischte sich dazu auch ein »Endlich«. Das Leben eines Gangsters, vorbei. Das Leben eines Mörders, einfach endlich vorbei.

Ich spürte keinen Groll und keine Angst vor dem Tod, dafür waren auch die Schmerzen viel zu übermächtig. Ich hatte meinen wahren Weg im Leben nicht gefunden und war es leid, nach ihm zu suchen.

Von irgendwoher, als wären sie etliche hundert Meter entfernt, hörte ich die Stimmen der Polizisten. Vier Beamte, mit denen ich mir zuvor eine Schießerei geliefert hatte. Sie hatten auf mich gewartet, ihre zivilen Einsatzfahrzeuge waren in einem Hinterhof geparkt, gegenüber meiner Wohnung in der Wieckstraße. Ich wusste, dass sie mich suchten, und auch, dass sie mich finden würden. Die paar Jugendlichen, mit denen ich im Park nahe der U-Bahn-Station Lutterothstraße aneinandergeraten war, denen ich meine Pistole gezeigt und vor die Füße geschossen hatte, weil ich Stress wollte, weil ich mein Aggressionspotenzial ausleben wollte, weil ich mich schon wieder mit meiner damaligen Freundin und späteren Ehefrau Fee gestritten hatte und deshalb genervt war – diese Jugendlichen mussten die Polizei alarmiert haben. Als ich vor die Tür trat, steckte hinten in meinem Hosenbund eine geladene Pistole, eine Glock 17, und unter dem Arm, bedeckt von meiner Lederjacke, trug ich eine Pumpgun mit der nötigen Munition. Als Schwerverbrecher hat man so etwas zu Hause. Es ist kein Problem, an Waffen zu kommen. Ich hatte gut fünfundzwanzig Schuss Schrotmunition dabei. Auch für die Glock hatte ich noch einmal siebzehn Schuss im Reservemagazin. Die Pumpgun, eine Remington Express 870 Magnum, hatte ich irgendwann einmal selber auf 61 Zentimeter gekürzt, um sie nahkampftauglich zu machen. Ich war gewappnet.

Zunächst jedoch ging ich ein paar Meter die Wieckstraße hinunter, und zwei Polizisten in Zivil folgten mir. Sie waren sich offensichtlich nicht sicher, ob ich tatsächlich der war, auf den sie gewartet hatten. Als ich rechts in eine Seitenstraße abbog – eben in die Emmastraße –, überholte mich langsam ein schwarzer VW Passat und blieb etwa zehn Meter weiter quer auf der Straße stehen. Ein Polizeibeamter in Zivil stieg aus, kam um das Heck des Fahrzeugs herum auf mich zu, blickte mich an und sagte: »Und hier ist dann die Polizei.« Dies war der Moment, in dem auch sein Kollege mit gezückter Waffe aus dem Wagen stieg und schrie: »Ja, das ist er!«

Bevor ich reagieren konnte, hatte der Typ schon drei Schüsse in schneller Folge auf mich abgegeben. Er sprang dann hinter das Fahrzeug, sein Kollege hinter einen Wagen auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Fast instinktiv zog ich meine Pistole und erwiderte das Feuer. Ich ging rückwärts, feuerte kurze Salven von zwei oder drei Schuss in Richtung des abgestellten Polizeiwagens. Dann kamen von hinten die beiden Polizisten, die mir zu Fuß gefolgt waren, und eröffneten ebenfalls das Feuer auf mich.

Später stand im Protokoll, ich hätte insgesamt siebzehn Schüsse in Richtung eines Beamten abgegeben, bevor ich die Pumpgun gezogen und weitergefeuert hätte. Abwechselnd gingen die Polizisten in Deckung. Auch ich duckte mich zunächst hinter die parkenden Autos, dann suchte ich Schutz hinter einem Baum. Inzwischen war das Magazin meiner Glock leer. Ich legte die Pistole auf den Boden, zog die Pumpgun hervor, schoss blind einfach in die grobe Richtung der Beamten und versuchte einen klaren Gedanken zu fassen.

Einer der Bullen forderte mich auf, die Waffe niederzulegen. Doch mich ergeben? Einfach die Pistole auf den Boden fallen

lassen und die Hände über den Kopf nehmen? Sich nicht wehren, das war in meinem Verhaltenssystem so nicht abgespeichert. Mein Geist und mein Körper waren auf Hass und Aggressivität programmiert, über zwanzig Jahre hatten sie dies trainiert und intensiviert. Ich wollte, dass die Situation eskalierte. Ich wollte einen heroischen Abgang, einen Tod als Krieger und auf gar keinen Fall ein Ende als Weichei. Ich wollte stark sein, ein Kämpfer, ein richtiger Junge. Dafür hatte ich immer Lob und Anerkennung bekommen. Das war es doch, was sie immer von mir gewollt hatten, sodass ich darauf mein Dasein ausgerichtet hatte. Also ballerte ich einfach weiter. Es war für mich die einzig logische Reaktion, und als die Kugel mich in den Oberkörper traf, war dies für mich die kalkulierte Konsequenz.

Selbst kann ich mich von da an kaum noch an etwas erinnern. Später in der Gerichtsverhandlung aber erzählten die Polizisten von einem Mann, einem Arzt, der plötzlich wie aus dem Nichts neben mir kniete. Keiner wusste, wie er durch die Polizeiabsperrung gekommen war und dann nach wenigen Minuten auch wieder vom Tatort verschwand, bevor die Beamten seine Personalien aufnehmen oder ihn befragen konnten. Schon verrückt, dieser Mann war und ist der große Unbekannte, ohne dessen Hilfe ich garantiert gestorben wäre.

Eine Stunde dauerte es, bis der Notarztwagen eintraf. Ich dachte, ich wäre schon tot, als eine Notärztin an mir herumrüttelte. Warum ließ sie mich nicht in Ruhe? Ich weiß, dass ich zu ihr sagte: »Verpiss dich, lass mich sterben!« Tat sie aber nicht. Stattdessen legten mich Sanitäter auf eine Trage, brachten mich zum Rettungswagen. Aber ich wollte das alles nicht. Nicht mehr. Ich starb gegen 23.15 Uhr – und wurde reanimiert.

Manchmal finde ich es im Nachhinein echt enorm, und ich bin sehr dankbar darüber, was die für einen Aufwand betrieben,

um mich, einen Mörder, einen ehemaligen Knacki, einen Hardcore-Gangster, im Leben zu halten. Damals aber, in dem Krankenwagen, war ich regelrecht genervt. Ich wollte keine Schmerzen mehr haben, ich wollte endlich sterben und damit nicht mehr auf der Flucht vor mir selbst und auf der Suche nach mir selbst sein. Vorher aber ging es mit Blaulicht und Sirene ins Krankenhaus.

Das zweite Mal starb ich am 10. Juli 1997, etwa gegen 1.30 Uhr, also gute zwei Stunden später. Ich lag auf dem OP-Tisch im Universitätskrankenhaus Eppendorf. Die Ärzte hatten mir gerade die Brust aufgeschnitten, das Brustbein längs durchtrennt und die Rippen gespreizt, um so die Lungenarterie nähen zu können, als ich mich vom Leben verabschiedete. Die Mediziner handelten blitzschnell, massierten mein freigelegtes Herz und holten mich so zurück. Sie mussten drei Drainagen legen, pumpten mir Blut aus der Lunge, das gewaschen wurde, bevor es wieder über meine Adern zurück in meinen Körper floss. Während der Operation kam übrigens auch die Polizei in den OP-Saal, und mir wurde ein Stück Haut aus der Brust geschnitten, um daran einen Schmauchspurentest zu machen. Die Operation dauerte insgesamt mehrere Stunden.

Sechs Tage lag ich danach im Koma. Ich nahm nichts wahr, wusste nicht, dass ich es mit der Schießerei unterdessen in die *Bild*-Zeitung geschafft hatte. Fast eine ganze Seite berichteten die Journalisten über mich, spekulierten und mutmaßten, welche Raubüberfälle ich wohl noch begangen hätte. All das bekam ich nicht mit. Ich konnte mich nicht bewegen, ich war eigentlich gar nicht recht da, und so ist es fast absurd, dass vor der Tür meines Krankenzimmers immer zwei Polizeibeamte zu meiner Bewachung abgestellt waren.

Nach den sechs Tagen erklärten die Mediziner, dass ich theoretisch wieder bewegungsfähig sei. Ich bekam Fußfesseln umgelegt, und das, obwohl noch alle möglichen Schläuche an mir hingen und ich an das Beatmungsgerät angeschlossen war, da meine Lunge noch nicht wieder richtig funktionierte. Als ich das erste Mal kurz aufwachte, wusste ich sofort, wo ich war, und erschrak. Ich schämte mich, weil ich es nicht geschafft hatte zu sterben und schlief sofort wieder ein. Weil die Ärzte vermuteten, dass ich mir einen Virus eingefangen hätte und an einer Lungenentzündung erkrankt wäre, versetzten sie mich zwei weitere Tage in ein künstliches Koma.

Das zweite Mal, als ich zu mir kam, saß der Arzt, der mich operiert hatte, an meinem Bett und sagte: »Herr Gurkasch, wir hatten Sie schon aufgegeben. Denn so etwas überleben Menschen eigentlich nicht.« Ich hatte durch die Schusswunde vier Fünftel meines Blutes verloren. Normal ist ein Hämoglobinwert von um die 15. Ich hatte einen von drei. Trotzdem: Aus irgendeinem Grund wollten sich mein Körper und mein Geist noch nicht von dieser Welt verabschieden.

Vom Universitätskrankenhaus Eppendorf kam ich ins Vollzugskrankenhaus. Das ist an das Untersuchungsgefängnis angeschlossen, und es gibt dort sieben Stationen mit acht oder neun Krankenzimmern für jeweils zwei Patienten. Für Knast ist es dort eigentlich relativ komfortabel, und ich glaube, es ist wirklich das einzige Krankenhaus der Welt, in dem Rauchen auf den Zimmern erlaubt ist. Ich habe da viel über meine Zukunft nachgedacht, denn ich wusste ja, was so in etwa an Knast auf mich zukommen würde.

Das Vollzugskrankenhaus war auch der Ort, an dem mir zum ersten Mal klar wurde, dass sich etwas in mir verändert hatte. Ich schrieb in einem Brief an meine Freundin Fee, dass es sich

anfühlen würde, als hätte die Polizei ein Stück von meinem Herzen mit hinausgeschossen. Ich konnte einfach nicht mehr so hassen, nicht mehr so wütend werden, wie ich es in all den Jahren zuvor gewohnt war, und damit waren mir eine immense Kraftquelle und ein immenser Antrieb verlorengegangen. Ich war unsicher, wie und ob überhaupt ich damit umgehen konnte und wollte.

Bis zum 1. August 1997 war ich im Vollzugskrankenhaus, danach kam ich in die Untersuchungshaft, von da ab sah ich nie mehr einen Arzt, der meine Schusswunde untersuchte. Ich hatte keine Nachbehandlung, kam nicht in die Reha. Gar nichts. Aber ich machte nach zehn Tagen die ersten Liegestützen. Das funktionierte tatsächlich. Aber es ist nicht so, dass das alles spurlos verheilt ist. Ich habe eine riesige, fast zwanzig Zentimeter lange Narbe auf der Brust, und meine komplette rechte Körperseite – mein Arm, meine Hand, mein Bein – ist auch heute noch schwächer, weil die linke Körperhälfte Kraft daraus zieht.

Mein Psychotherapeut sagte später einmal, er glaube, dass diese zwei Tode meine Chance waren, noch einmal neu anzufangen. Dass mein Körper, besser gesagt, mein Gehirn ein komplettes Reset gemacht hat. Dass vieles noch einmal von vorne losgehen und ich meinem Leben eine neue Wendung geben konnte. Sicher kann man es nicht nur darauf beschränken. Denn es würde ja im Umkehrschluss bedeuten, dass man erst sterben muss, um neu anzufangen. Und das denke ich nicht. Es geht auch anders, sich zu verändern. Doch gewiss hat mein Psychotherapeut nicht ganz unrecht, dass mein Leben durch das Sterben noch einmal reloaded wurde ...

Teil 1



»Schon bei meiner ersten Begegnung mit Dieter, als ich ihn mit zwei Bekannten 1990 in der Untersuchungshaft besuchte, sah ich in ihm nicht den Gewalttäter, sondern einen Menschen, der auf der Suche nach dem so häufig erwähnten wahren Sinn des Lebens und der Liebe ist. Er hatte bereits damals einen ungemeinen Mut und eine enorme innerliche Kraft, doch beides hat er jahrelang für die falschen Dinge missbraucht.«

Fee Gurkasch, Erzieherin und seit 1999 mit mir verheiratet

Bestimmt ist das so einer, der schon als Kind den Vögeln bei lebendigem Leib die Federn rausrupfte. Der früher Hamster und Meerschweinchen quälte, an ihnen kranke, von Gewalt geprägte Fantasien auslebte. Bestimmt ist das einer, der aus so einer asozialen Familie kommt – der Vater ein Schläger, die Mutter Alkoholikerin und die Geschwister in der Straße bekannt, weil sie ständig Dummheiten machten, stahlen und die Leute anpöbelten. Bestimmt ist das einer, der früher selbst häufig Schläge einstecken musste und der dann später vom Opfer zum Täter wurde.

Eine derart vorschnelle Meinung über meine mögliche Kindheit kenne ich nur allzu gut. Sie trifft ja auch auf den einen oder anderen Straftäter zu. Leider. Und leider pauschalisieren deswegen viele Leute viel zu voreilig. Höchstwahrscheinlich ver-



Dieter Gurkasch

Leben Reloaded

Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
10 farbige Abbildungen, 10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63084-8

Kailash

Erscheinungstermin: August 2013

Die Geschichte der Bekehrung eines Schwerverbrechers

Der Hass trieb ihn an, eine nahezu unstillbare Wut. Wohlbehütet aufgewachsen, warf Dieter Gurkasch als Jugendlicher jede Droge ein, die er in die Finger bekam, dealte, raubte und stürzte sich in Gewalt. Dann ein Mord – und 25 Jahre Knast. Ein Yoga-Buch brachte den Wandel: In der alten indischen Weisheitslehre fand Dieter Gurkasch einen Weg, seine Wut zu überwinden und inneren Frieden zu finden. Die unglaubliche wahre Geschichte eines »unheilbaren« Schwerverbrechers, der heute Häftlinge hilft, mit Hilfe von Yoga ein neues Leben zu beginnen.