

Kein Schnickschnack mit Glöckchen

Berufsschullehrer Horst Gunkel bereitet sich auf Aufnahme in buddhistischen Orden vor

Gelnhausen (woe). Eine kleine Buddha-Figur steht im Fenster des Hauses im Herzen der Altstadt: Direkt am Obermarkt hat Horst Gunkel eine Vertretung der „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“ eingerichtet. Gestern Abend wurde der Meditationsraum als Herzstück der Räume nach einer alten Zeremonie feierlich geweiht.

An den Wänden des Meditationsraums sind wichtige Symbole des Buddhismus zu sehen. Horst Gunkel hat sie selbst gemalt. Seit 1992 setzt sich der Berufsschullehrer intensiv mit dem Buddhismus auseinander. „Die Meditation hat einen sehr positiven Einfluss auf den Menschen und hat mir selbst sehr geholfen“, betont er. „Es ist mir ein Bedürfnis, diese Erfahrung an andere weiterzugeben.“ Meditation setzt er gleich mit intensiver Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. „Mit Wellness oder Schnickschnack mit Glöckchen hat das überhaupt nichts zu tun“, hebt er hervor. Anfang der 90er-Jahre befand sich Horst Gunkel



Horst Gunkel vor dem „Rad des Lebens“.

(Foto: Woelke)

auf der Suche nach einer religiösen Heimat. „Ich wusste, ich habe bestimmte ethische Grundsätze in mir“, erinnert er sich. „Ich wusste aber nicht genau, was dazu passt.“

Er sah sich buddhistische Einrichtungen in der Region und in Frankfurt an, befasste sich mit dem Islam und setzte sich mit dem Hinduismus aus-

einander. Das Richtige für ihn war nicht dabei.

Bei einem bundesweiten buddhistischen Kongress in München entdeckte er, was er suchte. Die Richtung des Westlichen Buddhistischen Ordens sprach ihn an. Er begann damit, die Theorien des Buddhismus zu studieren. Bis heute ist seine Literatursammlung zum

Thema zu einer stattlichen Bibliothek angewachsen, die er seinen Kursteilnehmern gerne zur Verfügung stellt. Neben dem Studium übte sich der Lehrer in der Meditation. Dabei habe er gelernt, den Geist auf ein Objekt zu konzentrieren und innere Ruhe zu finden, stellt er fest. Seine Gelassenheit helfe ihm im Alltag und beim Umgang mit anderen Menschen.

Im Meditationsraum hat er das Rad des Lebens als Grundlage des Buddhismus an die Wand gemalt. Basis ist die Theorie, dass die Verhaltensweisen des Menschen als Reaktionen auf seine Umwelt angelegt sind. „Jede Sinneswahrnehmung ruft ein Gefühl hervor“, erläutert Horst Gunkel. „Das kann eine angenehme Empfindung oder auch Ablehnung sein.“ Diese Empfindungen könnten zu negativen Folgen führen. Der Buddhismus lehre, dass der Mensch aus diesem „Reiz-Reaktions-Schema“ ausbrechen müsse, um den Weg des wahren Menschseins zu gehen. Der Weg umfasse viele Stationen und führe schließ-

lich dazu, dass der Mensch die Dinge so erkennen könne, wie sie wirklich seien. An diesem Punkt werde nach dem buddhistischen Glauben die Anziehungskraft des Göttlichen stärker.

Horst Gunkel will in Kursen verschiedene Meditations-techniken anbieten. „Anapanasati“ soll die Konzentration schulen und die allgemeine Achtsamkeit verstärken. Die zweite Technik heißt „Metta bhavana“ und soll in fünf Stufen zur Öffnung des Herzens führen. Horst Gunkel legt Wert darauf, dass die Meditationen völlig unabhängig von weltanschaulichen oder religiösen Einstellungen geübt werden können. „Wer Lust hat, kann einfach mal reinschnuppern“, lädt er ein. Meditations- und Buddhismuskurse laufen völlig unabhängig voneinander.

Horst Gunkel bereitet sich seit einiger Zeit auf die Aufnahme in den Westlichen Buddhistischen Orden vor. In ein paar Jahren will er den nächsten Schritt gehen und den Buddhismus ganz in den Mittelpunkt seines Lebens stellen.