

1.6 Das „Do“

Da beim Taekwon-Do nicht allein der sportliche, sondern auch der geistige Wert im Vordergrund steht und im engen Zusammenhang mit dem Training zu sehen ist, sei dem „Do“ ein eigener Abschnitt gewidmet:

„Do“ ist der Weg, der Grundsatz (das Prinzip), die Lehre, die offene und unvoreingenommene Seele, die Geisteshaltung allgemein.

- Weg ist der Begriff des Lebens, d.h. ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper auf allen Lebenswegen.
- Grundsatz ist die Bildung von moralischem Denken (Höflichkeit), von Mut und Ausdauer, Selbstüberwindung, Gerechtigkeit, Menschlichkeit, Selbstdisziplin, Konzentration, Leistungswille, Selbstkontrolle.
- Lehre ist ein System, das die harmonische Entwicklung des Körpers sowie die geistige und moralische Kultur zum Ziel hat. Dies umfasst die körperliche Erziehung und Ertüchtigung mit der Ausbildung der psychischen Seite, d.h. des Wissens und der geistigen Kraft.

Die Geisteshaltung im Taekwon-Do

Werden die Taekwon-Do-Techniken richtig angewendet und beherrscht, so dient „Do“

- der Tugend („Dok“) zur Vervollkommnung des Charakters durch die geistige und moralische Erziehung (z.B. Höflichkeit, Bescheidenheit, Ehrgefühl),
- dem Edelmut („In“) zum körperlichen und geistigen Meistern des Ichs (z.B. Unermüdlichkeit, Selbstbeherrschung, Geduld, Gerechtigkeit) und
- der Kunst („Ye“) zur Stärkung des Körpers und des Geistes durch die hohe Kunst des Fuß- und Handkampfes.

Damit beim Taekwon-Do die körperliche Kraft in die richtigen Bahnen gelenkt wird, ist es äußerst wichtig, dass alle Teilnehmer *regelmäßig, diszipliniert und unter Einhaltung der Regeln* am Training teilnehmen. Ferner müssen die Schüler innerlich gefestigt, d.h. nicht leicht erregbar sein.

Das höchste Ziel des TKD-Trainings ist es, nicht rücksichtslos vorzugehen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die persönliche Geisteshaltung auszubilden.

Ohne Beachtung dieser Ziele und Inhalte kann TKD zu einem gefährlichen, ja brutalen Sport werden. Durch das wissenschaftlich kontrollierte Training von TKD werden bestimmte Körperteile, z.B. Hände und Füße, in ihrer Funktion so verändert, dass sie ähnlich wie ein Messer, ein Hammer oder eine Lanze wirken. Das Erreichen dieser Fähigkeit hängt ab von einem kontinuierlichen Training, von Geduld und Ausdauer, von der Geisteshaltung und der Fähigkeit, alle Sinne und alle Kraft auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren. Selbst physisch schwächeren Menschen ermöglicht das TKD-Training einen starken Gegner durch schnelles, konzentriertes und zielgerichtetes Angreifen zu besiegen.

Ständiges Training verhilft einerseits dazu, geringe Kraft zu steigern und andererseits, seine körperliche Kraft wirkungsvoll einzusetzen.

Während der Ausübung des TKD-Sports wird der Körper gekräftigt, er wird geschmeidig, elastisch und stark. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine geistig positive Haltung ein - ja, es vollzieht sich ein innerer Prozess, der scheinbar im Gegensatz zu dieser doch recht harten Kriegskunst steht, sind doch, isoliert betrachtet, die erlernten Kenntnisse in der Hand eines Könners ein tödliches Instrument! Dennoch ist der langen, strengen Schule des TKD zuzuschreiben, dass so gut wie keine Schläger oder Rüpel aus dem Lager dieser Sportart kommen.

TKD schult Geist und Körper!

Bereits die ersten Übungsphasen der Grundtechnik erhöhen Ausdauer und Willenskraft des Übenden. Ist diese Stufe erklommen, merkt der Schüler, dass nur mit Geduld etwas zu erreichen ist. Der Umgang mit dem Meister und den bereits weiter fortgeschrittenen Schülern lehrt ihn, höflich und bescheiden zu sein, führt aber auch zur Auseinandersetzung mit sich selbst und den anderen. Beim sportlichen Wettkampf werden Eigenschaften wie Selbstbeherrschung, Ehrenhaftigkeit und Gerechtigkeit gefördert. Daneben lernt man durch fortdauerndes Training mit den Mitschülern das Gefühl der Zusammengehörigkeit kennen. Daraus entwickeln sich Eigenschaften wie Integrität, Treue und Hilfsbereitschaft. Das Zusammen-

wirken dieser Eigenschaften und deren stetige Weiterentwicklung wird mit dem Begriff „Do“ verständlich gemacht.

1.7 Moral

Die weitreichenden Nebendeutungen und die verschiedenen Interpretationsmöglichkeiten der Moral des fernen Ostens sind dem westlichen Denker oft nur schwer zugänglich. Im Falle des TKD ist diese Moralkultur in einzigartiger Weise mit einer kriegerischen Kunst verflochten, die nicht nur die Schaffung eines gesunden Körpers und eines klaren Geistes, sondern gleichzeitig auch sportliche Geschicklichkeit und Vervollkommnung des moralischen Verhaltens fördert.

1.8 Der Geist

Die folgende Definition des Geistes mag schwer zu erfassen sein, doch ziemt es sich für einen jeden TKD-Schüler, diesen Gesichtspunkt zu studieren, zu verdauen und ihn auch mit Mitschülern zu diskutieren, um auf diese Weise diesen grundlegenden Wesenszug des TKD zu erfassen.

Im fernen Osten versteht man unter Geist eine Kraft, die sowohl schöpferisch wie auch motivierend tätig werden kann. Sie ist eine Kombination von bewusstem, ständigem, schöpferischem Denkvermögen und physischer Aktivität. Alles Handeln resultiert aus dieser schöpferischen Kraft. Ein schöpferisches Bewusstsein, das eine innere Kraft ist und physische Aktivität, die ihren äußerlichen Ausdruck findet, kann man am besten optimal nutzen, wenn man eine vollständige Harmonie von Denken und Handeln herbeiführt. Dieser Geist, der die Summe aller geistigen und physischen Zellen und Organe darstellt, ist genau das, wovon die großen Meister sprechen, wenn sie die Gemeinschaft von Geist und Körper erwähnen.

Diese Philosophie wurde von den alten Griechen zum ersten Mal in Worte gefasst, als sie die Vorstellung vom gesunden Geist, gesunden Körper und von der schöpferischen Kraft formulierten. Grundsätzlich gilt -und das ist wichtig zu wissen-, dass der Grad der Disziplin und Kultur des Geistes eines Schülers den Grad der Disziplin und Kultur bei seiner Beschäftigung mit TKD bestimmt. Die morali-

sche Kultur hat für den aktiven Anhänger der kriegerischen Künste die gleiche Bedeutung, wie die Meditation für den Mönch, Konzentration und Hingabe für den Künstler und Durchhaltevermögen für den Arbeiter. Anders ausgedrückt, die Quelle der Macht und des Lebens ist unnachgiebige Hingabe an die eigenen Interessen und Pflichten. Demnach hat kein Mensch ein Monopol auf Kultivierung des Geistes. Es ist vielmehr so, dass Aufrichtigkeit und Anstrengung zum Glauben führen, und der Glaube an die Sache es dem Menschen ermöglicht, sein Endziel zu erreichen. Moralische Kultur vollzieht sich auf dem Wege der wachsenden Kultivierung, in deren Zuge man sich der eigenen Tätigkeit, worin immer sie bestehen mag, in zunehmender Weise verschreibt, bis Leben und Arbeit in eins verschmelzen. Beim TKD wird starkes Gewicht auf moralische Kultur und Geist gelegt, nicht nur zum Zwecke der Erreichung der höchsten TKD-Ziele und der Förderung von Macht, Technik und Selbstvertrauen, sondern auch zur Entfaltung des Charakters. Ohne diesen Nachdruck könnte man dem Lehrer vorwerfen, dass er seinen Schülern eine verheerende Kraft vermittele und die Gefahr bestünde, dass die Schüler, berauscht von ihren neu erworbenen technischen Fertigkeiten, zu Raufbolden würden oder ihr Können dazu benutzten Macht zu gewinnen.