

Die 5 Grundsätze des Tae Kwon Do im Alltag



**Ausarbeitung von Felix Bohnert
Zum 1. DAN Taekwondo
(September 2010)**

Einleitung

Schon im Kindergarten wird einem Kind beigebracht was erlaubt ist und was verboten ist. Und so kommen im Laufe des Lebens immer mehr und mehr Regeln, Pflichten und Gesetze hinzu. Auch ich lernte wie man sich in der Gesellschaft zu verhalten hat. So lernte ich zum Beispiel Freundlichkeit, Pünktlichkeit und andere Werte kennen und deren Bedeutung für das Zusammenleben vieler Menschen. Ohne solche Grundsätze, Regeln und Werte geht es weder im Leben noch im Sport.

So auch im Tae Kwon Do, wo man die 5. Grundsätze und die Lehre des Tae Kwon Do kennt. In meiner Ausarbeitung möchte ich diese erläutern und versuchen sie auf unser tägliches Leben zu projizieren.

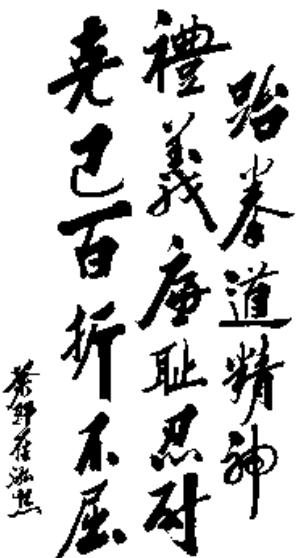
Die Lehre des Tae Kwon Do

General Choi Hong Hi gilt als der Begründer des modernen Tae Kwon Do. In seinem Buch TAEKWON-DO beschreibt er die Lehre des Tae Kwon Do. Er bezeichnet die Lehre als die zu erreichenden Ziele des Tae Kwon Do.

Dies sind die folgenden 5. Grundsätze:



Gen. Choi Hong Hi



Höflichkeit (YE UI)

Integrität (YOM CHI)

Durchhaltevermögen (IN NAE)

Selbstdisziplin (GUK GI)

Unbezwinglichkeit (BEAKJUL BOOLGOOL)

Erläuterung der 5. Grundsätze

(Die Erläuterung wird zitiert aus dem Buch TAEKWON-DO von Gen Choi Hong hi)
General Choi Hong Hi beschreibt die 5. Grundsätze als Richtschnur für alle ernsthaften Schüler. Ich werde nun die 5. Grundsätze des Tae Kwon Do nach Choi Hong Hi wiedergeben:

Höflichkeit:

Taekwon-Do Schüler sollten sich zusätzlich zur Etikette in folgenden Punkten üben :

- Sie sollten den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern
- Sie sollten sich der eigenen Schwächen bewusst sein, ehe sie die Fehler anderer verachten
- Sie sollten höflich zueinander sein
- Sie sollten den Gerechtigkeitssinn fördern
- Sie sollten zwischen Lehrern und Schülern, zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Schülern einen Unterschied machen

Integrität:

Im Tae Kwon Do -Sprachgebrauch ist der Begriff der Integrität lockerer definiert als es in Websters Wörterbuch der Fall ist. Er bezeichnet die Fähigkeit, Recht und Unrecht unterscheiden zu können und genügend Gewissen zu haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man ein Unrecht begangen hat. Die folgenden Beispiele demonstrieren mangelnder Integrität:

- Der Fall des Lehrers, der von sich selbst und seinem Können eine falsche Vorstellung vermittelt, indem er seine Schüler aus Unkenntnis oder Trägheit falsche Techniken lehrt.
- Der Schüler, der zu zerschlagendes Material vor der Demonstration „vorbehandelt“ und damit eine falsche Vorstellung von seinem Können gibt.
- Der Lehrer, der mangelndes Können durch luxuriöse Übungsräume und unehrliche Komplimente an seine Schüler, zu vertuschen sucht.
- Der Schüler, der seinen Lehrer um Höhergruppierung bittet, oder sie gar durch Bestechung erwerben will.
- Der Schüler, der aus egoistischen Gründen oder aus Machthunger einen höheren Rang anstrebt.
- Der Lehrer, der die Kunst aus Erwerbsgründen lehrt und fördert.

Durchhaltevermögen:

Ein Sprichwort aus dem fernen Osten besagt, dass „Geduld zur Tugend bzw. zu Verdienst führt“. „Man kann dadurch ein friedliches Heim schaffen, das man hundert Mal Geduld übt“. Ohne Zweifel hat es ein geduldiger Mensch leichter, zu Glück und Wohlstand zu kommen. Um irgendetwas zu erreichen, sei es eine höhere Stufe oder die Vervollkommnung einer bestimmten Technik, muss man sich ein Ziel setzen und dieses dann mit Beständigkeit anstreben. Robert Bruce lernte Beständigkeit am Beispiel der hartnäckigen Bemühungen einer so niedrigen Kreatur wie die Spinne. Seine Beständigkeit und Hartnäckigkeit waren es, die ihm damals im 14. Jahrhundert schließlich ermöglichten, Schottland zu befreien. Einer der Geheimnisse der Führerschaft auf dem Gebiet des Tae Kwon Do besteht darin, jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen zu überwinden.

Selbstdisziplin:

Dieser Grundsatz ist von außerordentlicher Bedeutung sowohl innerhalb wie auch außerhalb des Do Jang, ob es nun um Freistilsparring oder persönliche Angelegenheiten geht. Der Verlust der eigenen Kontrolle kann sich beim Sparring verhängnisvoll für den Schüler und seinen Gegner auswirken. Die mangelnde Fähigkeit, im Rahmen des eigenen Könnens bzw. innerhalb der eigenen Grenzen zu Leben und zu Handeln, ist ebenfalls ein Beweis für fehlende Selbstdisziplin.

Unbezwinglichkeit:

„Hier liegen 300 die ihre Pflicht taten“ - was für eine schlichte Inschrift für eine der mutigsten Taten in der Geschichte der Menschheit. Angesichts der überlegenen Streitkräfte des Xerxes demonstrierten Leonides und seine 300 Spartaner an den Termophylen der ganzen Welt, was unbezwinglicher Kampfgeist bedeutet. Ein unbezwinglicher Kampfgeist findet immer dann seinen Ausdruck, wenn ein mutiger Mensch und seine Grundsätze sich überwältigenden Widerständen gegenüber sehen. Ein ernsthafter Schüler des Tae Kwon Do wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er es mit Ungerechtigkeit zu tun hat, wird er der streitbaren Partei ohne Furcht und ohne Zögern gegenüber treten, er wird dabei ohne Ansehen der Person oder Zahl der Gegner einen unbezwingbaren Kampfgeist an den Tag legen.

Bedeutung der 5 Grundsätze für den Alltag

In vielerlei Situationen im Leben eines jeden Menschen kann man ein oder gleich mehrere Grundsätze des General Choi Hong Hi anwenden und durch deren Hilfe eine Lösung finden. Zum Beispiel ist es für ein friedliches Zusammenleben verschiedener Menschen

wichtig, dass sich ein jeder Mensch im Grundsatz der Höflichkeit übt, denn so kann man unnötigen Streitereien aus dem Weg gehen und ein friedlicherer Umgang wird somit erreicht.

Auch die Definition der Integrität ist wichtig im Alltag, sprich die Fähigkeit zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden. Ohne diesen Grundsatz würde unser gesamtes Rechtssystem zusammenbrechen und der Korruption unterliegen. Leider ist es relativ häufig so, dass dieser Grundsatz in ärmeren Ländern nicht so praktiziert wird, denn dort werden durch Bestechung Ränge oder Posten vergeben.

Der nächste Grundsatz ist der Grundsatz des Durchhaltevermögens, wobei es sich nach der Definition eher um Geduld handelt. Geduld ist etwas sehr wichtiges in einer Gesellschaft, die nur noch nach Profit und Optimierung strebt. In dieser Gesellschaft ist es wichtig geduldig und nicht immer der Schnellste zu sein. Denn ein Sprichwort besagt: „Was lange währt wird endlich gut“. Denn es gibt Dinge im Leben, die eine gewisse Zeit der Reife benötigen um am Ende wirklich gut zu werden. Im Budo- Sport kann es bedeuten, dass es eine lange Zeit benötigen kann um die nächsthöhere Stufe zu erreichen.

Selbstdisziplin ist ein weiterer Grundsatz im Tae Kwon Do, er beschreibt die Fähigkeit seinen Körper und seinen Geist unter Kontrolle zu haben und sich nicht jeder Versuchung oder Laune hinzugeben. Auch ist es wichtig die erlernten Fähigkeiten nicht sinnlos im Alltag einzusetzen, aufgrund einer Laune. Bei der Umsetzung hilft die Selbstdisziplin um nicht in Rage zu geraten.

Der fünfte und letzte Grundsatz ist der Grundsatz der Unbezwinglichkeit. Er beschreibt die Fähigkeit nach einem kleinen Rückstoß oder einer schlechten Prognose nicht gleich aufzugeben, sondern sich „durchzubeißen“. Auf den Alltag bezogen könnte dies eine schwere Aufgabe im Beruf oder eine schwierige Arbeit in der Schule sein. Im Training beschreibt es das Nicht-Aufgeben während einer besonders schwierigen Aufgabe.

So finden sich die Gedanken des General Choi Hong Hi im Alltag wieder ohne, dass ein jeder sich dessen bewusst ist.

Ich hoffe ich konnte einen Einblick in die Grundsätze des Taekwondo geben und deren Bezug auf unser alltägliches Leben.

Im Budo- Sport sind Grundsätze dafür da um Körper und Geist zu schulen um eine gewisse Vollkommenheit zu erlangen. Außerhalb der Do jangs können die Grundsätze für ein glückliches und friedliches Zusammenleben sorgen, wenn man sie nie aus den Augen verliert und stets versucht sich an die Grundsätze zu halten. Dabei ist zu beachten, dass kein Grundsatz für sich allein steht, sondern dass es eine Art Zusammenspiel der Grundsätze gibt.

Quellen

Tae Kwon Do, General Choi Hong Hi

<http://www.taekwondo-schule-fichtner.de/theorie/grundsaeetze.htm>

<http://www.moorimsan.de/PDF/TKDGrundsaeetze.pdf>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>