

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.  
Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein

# Mein Weg zum Do

Von Straßen, Pfaden und manchmal Steinen



Anlässlich des Menkyo Lehrganges  
Vorgelegt von  
Tanja Klein

29.02.2008

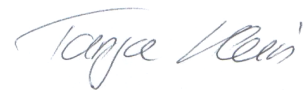
**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein**

Eigenständigkeitserklärung

Die vorliegende Arbeit wurde von mir selbstständig und ohne Fremde Hilfe angefertigt.

Ludwigshafen, 27.02.2008

-----  
Ort, Datum



-----  
Unterschrift

Kontaktadresse für Rückfragen  
taklein@gmx.de

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein**

Mein Interesse am Kampfsport reicht zurück bis zu meinem 8. Lebensjahr. Damals in der Grundschule kam bei mir bereits der Wunsch auf eine Kampfkunst zu erlernen, doch aus Gründen wie beispielsweise der zu großen Entfernung der damaligen Schulen und der etwas konservativen Einstellung meiner Eltern („Mädchen und Kampfsport?“) blieb das Interesse vorerst ein Wunschgedanke.

Mein sportlicher Weg führte mich daraufhin zu diversen „mädchentauglichen“ Sportarten wie Handball, Turnen, Basketball und letztendlich Volleyball, wo ich auch die nächsten Jahre bleiben sollte.

Nach langer Stille begann mein Weg zur Kampfkunst dann mit meinem 16. Lebensjahr. Ich war zu dieser Zeit fest im Volleyball eingespannt und bestritt zusammen mit meiner Mannschaft zahlreiche Spiele und Turniere. Auf einem dieser Spiele unterhielt ich mich zufällig dann mit meiner Mannschaftskameradin, Janine Kairies, und wir kamen auf das Gesprächsthema Kampfkunst.

Sie erzählte mir von einer Schule ganz in der Nähe, in der sie selbst angefangen hat zu trainieren.

In diesem Moment war mir klar: da musste ich auch einmal mitmachen und ich beschloss darüber mit meiner Mutter zu sprechen. Meine Mutter war natürlich überhaupt nicht davon angetan. Ihre Gedanken kreisten um blaue Flecken, Prellungen und aggressive Trainingskollegen (Zum näheren Verständnis: als Krankenschwester sind ihr derartige Bilder wohl sehr lebendig im Kopf). Zu meinem Glück geschah dies alles jedoch gegen Ende des Schuljahres und mein sehr gutes Zeugnis eignete sich dadurch hervorragend zur „Erpressung“. Es gab keine Argumente, es mich nicht versuchen zu lassen, weder eine zu große Entfernung des Trainingsortes, noch andere, konservative Ansichten.

Mein erstes Training besuchte ich daraufhin zusammen mit Janine. Ich erinnere mich noch genau an die erste Trainerrede, die ich an diesem Tag hören sollte: „Ihr lernt hier euch zu verteidigen, nicht wahllos andere Leute anzugreifen. Sollte ich einmal hören, dass er jemanden aus meiner Schule einen anderen von sich aus angegriffen hat, fliegt er raus!“

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein**

Mit diesem Grundsatz waren für mich gleich die Fronten geklärt. Hier wird nicht nur geprügelt, sondern es werden auch Werte vermittelt, die sich, wie ich später lernte, in den fünf Tugenden des Tae Kwon Do manifestieren.

Beim zweiten Training lernte ich bereits eine der 5 Tugenden des Tae Kwon Do näher kennen – den Willen niemals aufzugeben. Zugegeben, dieser Wille kostete mich an diesem Tag meinen Mageninhalt, jedoch konnte auch das meine Begeisterung nicht dämpfen. Angespornt durch eine alte Freundin, mit der ich das Training bestreiten konnte, eine sehr nette Trainingsgruppe und einem amüsanten Trainer, der es verstand harte Übungen mit viel Humor und Witz aufzulockern, bat ich darum sofort in die Schule und den VaK e.V. eintreten zu dürfen, um die in zwei Wochen anstehenden Nachprüfungen mitmachen zu können. Gesagt, getan – oder besser: gesagt, trainiert.

In den folgenden zwei Wochen nahm ich jede Trainingsgelegenheit wahr, die sich mir bot, sei es Kinder- oder Erwachsenentraining und bestand meine erste Prüfung, noch bevor ich überhaupt einen eigenen Dobok hatte. Jedoch waren und sind solche Kleinigkeiten in der Kampfkunstschule Dragon-Sport nie ein Hindernis und es fand sich schnell ein Kollege, der mir seinen Anzug lieh.

Ich erwähne diese Tatsache hier bewusst, da sie mir bereits einen deutlichen Hinweis auf die Bedeutung des „Do“ brachte: Jeder Weg beginnt mit einem kleinen Schritt – und ein Stein auf dem Weg ist kein Hindernis, solange man mit Freunden geht.

Im weiteren Verlauf sog ich jegliches Wissen in mich auf, das ich finden konnte. Sowohl die Kampfkunst als solche, als auch die Theorie dahinter faszinierte mich und bewegte mich dazu stets nach Verbesserung und Perfektion zu streben. Zitate meiner Eltern von damals wie „Du lebst zur Zeit nur für deinen Sport“ waren nicht nur die Wahrheit, sondern spornten mich nur noch mehr an. Ich begann selbst Teile des Trainings mitzugestalten und „nervte“ jeden meiner Freunde mit meinen Erzählungen über das Training, die vermittelten Techniken und Lerninhalte. Mein erstes Turnier bestritt ich nach ungefähr einem halben Jahr. Es war eine lehrreiche Erfahrung andere Schulen und ihre Schüler zu sehen und selbst auf der Kampffläche zu stehen. Doch eine ausführliche "Turnierkarriere" verschwand schnell von meinem Zielplan. Da ich weiterhin Volleyball spielte und die Wochenenden der Mannschaft

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein**

und den Spielen gehörten blieb im Grunde keine Zeit und auch kein Interesse für Kämpfe. Meine Leidenschaft galt den Hyongs und deren Perfektionierung.

Ich besuchte die ersten großen Lehrgänge und lernte Kampfkünstler aus aller Welt kennen, deren Fähigkeiten mir Begeisterung und Hochachtung abverlangten. Nach meinem ersten Jahr bei Dragon-Sport stand ein Umzug in eine neue eigene Halle an. Auch hier zeigte sich mir das Do in Form von vielen Helfern und Freunden, die gemeinsam aus mehreren Büroziimmern Wände entfernten, Boden verlegten, Flächen schrubbten und so ein wundervolles Dojo entstehen ließen. In diesem Dojo sollte ich die meisten meiner Kup-Prüfungen bis hin zum 1. Kup bestreiten und noch stärker in die Rolle eines Trainers hineinwachsen.

Im weiteren Verlauf wurde durch Abitur, Studium und dem daraus resultierenden Umzug nach Mannheim ein regelmäßiger Besuch des Training für ich immer schwieriger und das, obwohl die Prüfung zum 1. Dan vor der Tür stand. Meine Tugend der Selbstdisziplin wurde hart auf die Probe gestellt. Doch dank dem Einsatz vieler Freunde und meines Trainers, die oft auch außerhalb der eigentlichen Trainingszeiten bereit waren mit mir zu üben konnte auch dieses Hindernis bewältigt werden. Am 22.10.2005 legte ich erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan Tae Kwon Do ab - ein Traum wird wahr. Oder hat er gerade erst angefangen? Ein weiterer Einblick in das Do wurde mir gewährt: schwarz ist nicht das Ende, sondern ein weiterer Anfang.

Knapp zwei Jahre später sollte der alljährliche Bundes- Lehrgang des VaK e.V. von der Kampfkunstschule Dragon Sport ausgerichtet werden. Auch hier wurde wieder der Zusammenhalt der Mitglieder und das Organisationsvermögen des Trainers auf die Probe gestellt und wieder erwies sich die Schule als im Geiste verbunden und organisierte einen wunderbaren Lehrgang. Zeitgleich kam meine Prüfung zum 2. Dan auf mich zu.

Um neue Perspektiven in diese Prüfung einfließen lassen zu können und um mein Trainingspensum zu erhöhen entschloss ich mich zeitweilen eine weitere Tae Kwon Do Schule in Mannheim zu besuchen. Bei Gerd Göres und seiner Schule der Kwon, Jae-Hwa Richtung lernte ich eine ganz andere Art des Tae Kwon Do und des

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN-Prüfung von Tanja Klein**

Trainings kennen und verstand wie vielseitig Tae Kwon Do heutzutage ausgelegt wird. Der völlig andere Trainingsablauf und die andere Auslegung grundlegender Übungen halfen mir dabei, mein Verständnis für die Techniken zu erweitern und die Besonderheiten meiner eigentlichen Schule zu verstehen. Ich hoffe, dass diese Erfahrungen in meiner Prüfung, die ich am 27.04.2007 bestand, zum Ausdruck kamen.

Während meiner vielen und intensiven Prüfungsvorbereitungen und den einzelnen Trainings habe ich stets gemerkt, dass die Kampfkunst nicht einfach eine Sportart zum Zeitvertreib ist, sondern eine Art Lebenseinstellung. Dieser Einstellung muss man immer wieder gerecht werden, und dass obwohl der normale Alltag und seine Anforderungen dadurch nicht stehen bleiben. Im Gegenteil, sie scheinen sich gerade in unpassenden Momenten zusammenzuballen und zum Hindernis, oder einfach nur zum Teil der Prüfung zu werden.

Einen Tag vor meiner Prüfung zum 1. Dan verlor ich meinen Geldbeutel mit sämtlichen Pässen. Meine Prüfung zum 2. Dan war geprägt von den intensiven Vorbereitungen des anschließenden Bundeslehrganges.

Daher bedeutet heute für mich das Do – der Weg – nicht nur eine einspurige Straße, sondern eine Route mit mehreren Seitenstraßen, Abzweigungen und Spuren, die alle ihren Teil daran haben und alle betreten werden wollen, ohne dass man die eigentliche Richtung verliert. Es gibt für mich in der Kampfkunst kein "nur", kein Stehenbleiben um eine Pause zu machen, kein Zurückgehen, nur immer eine weitere Abzweigung auf einem fernen, grundlegenden Weg.