

## Referat zur Prüfung 2. DAN Tae Kwon Do

Thema: Bedeutung und Herkunft der 5  
Grundsätze des Tae Kwon Do

Referent: Dieter Binnig

Datum: 14. März 2007





### **Persönliche Daten:**

Vor- und Zuname:	Dieter Binnig
Anschrift:	Schöndelrain 40 74850 Schefflenz
Geburtstag und -ort:	20.09.1966 in Mosbach
Budo Künste:	Tae Kwon Do, Aikido
Budo seit:	1989
Letzte Prüfung:	1997 ( 1.DAN Tae Kwon Do)

### **Inhaltsverzeichnis:**

1. Persönliche Daten:	Seite: 2
2. Einleitung:	Seite: 3
3. Die Lehre des Tae Kwon Do	Seite: 3
4. Herkunft	Seite: 3
5. Erläuterung der 5 Grundsätze	Seite: 4
6. Vergleich zu anderen Tugenden	Seite: 7
7. Schlusswort	Seite: 8
8. Quellenverzeichnis	Seite: 8

## 2. Einleitung:

*Ein Ritter gelobt die ewige Tapferkeit - Sein Herz kennt nur die Tugend - Sein Schwert verteidigt die Hilflosen - Seine Macht unterstützt die Schwachen - Sein Mund spricht nur die Wahrheit - Sein Zorn zerschlägt die Bösen (Q1)*

Dieser alte Schwur aus dem Hollywood Film: Dragon Heart zeugt von den hohen Werten die gute Kämpfer früher schon inne hatten. Immer wieder begegnen uns solche Richtlinien ausgerechnet bei jenen, die das Kämpfen selbst perfektionieren. Und immer wieder werden sich Menschen für dieses Idealbild begeistern.

Im Folgenden wird diese Philosophische Seite der Kampfkunst anhand der Grundsätze des Tae Kwon Do genauer betrachtet. Auch Vergleiche zu anderen Bekundungen der Tugendhaftigkeit werden gestellt.

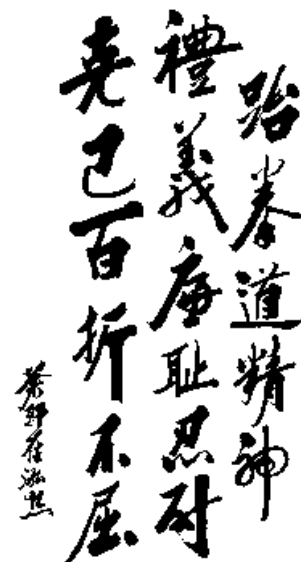
Was Tae Kwon Do, oder Budo im Allgemeinen ist wird an anderer Stelle erörtert. Hier wird nur auf die geistigen Hintergründe eingegangen.

## 3. Die Lehre des Taekwondo

General Choi Hong Hi nennt in seinem Buch `Taekwon-Do' folgendes als Grundsätze des Taekwondo (Q2.):

### Die Lehre des Taekwondo (taekwon-do jungshin)

Höflichkeit	Ye Ui
Integrität	Yom Chi
Durchhaltevermögen	In Nae
Selbstdisziplin	Guk Gi
Unbezwinglichkeit	Beakjul Boolgool



## 4. Herkunft

Das TaeKwonDo Jungshin wird in dieser Form zuerst von General Choi Hong Hi in seinem Buch „TaeKwonDo“ beschrieben. Über die genaue Herkunft dieser Grundsätze ist nur wenig bekannt. Ob sie von einer der ursprünglichen Kampfkünste Koreas entstammen, oder ob sie vom General selbst definiert worden? Darüber kann man nur mutmaßen. Vielleicht haben auch die in Japan seit Jahrhunderten geltenden 7 Tugenden des Budo darauf Einfluss genommen. Sicher haben auch die Lehrmeister des Choi Hong Hi solche Werte vermittelt.

Auch die alten Kampfkünste Soo Bak Gi und Taek Kyon waren seitens Ihrer Begründer (HwaRang Do im 6. Jahrhundert) schon stark vom Zen geprägt.

Wahrscheinlich sind solche ethischen Grundregeln schon so alt wie die Kampfkunst selbst.

## 5. Erläuterung der fünf Grundsätze

Nachfolgend werden die einzelnen Grundsätze genauer beleuchtet. Zunächst jeder für sich nach der Definition von General Choi Hong Hi. Danach noch mit der offiziellen Erklärung aus der Enzyklopädie.

### 5.1 HÖFLICHKEIT

#### Definition nach General Chi Hong Hi (Q2)

Taekwon-Do Schüler sollten sich in folgenden Punkten üben:

1. Sie sollten den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern.
2. Sie sollten sich der eigenen Schwäche bewusst sein, ehe sie die Fehler anderer verachten.
3. Sie sollten höflich zueinander sein.
4. Sie sollten den Gerechtigkeitssinn fördern
5. Sie sollten zwischen Lehrern und Schülern, zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Schülern einen Unterschied machen.

#### Definition aus der Enzyklopädie(Q1)

Die Höflichkeit ist eine Tugend, deren Folge eine rücksichtsvolle Verhaltensweise ist, die den Respekt vor dem Gegenüber zum Ausdruck bringen soll. Ihr Gegenteil ist die "Grobheit". Sozial gehört sie zu den Sitten, soziologisch zu den sozialen Normen. Das Wort hat sich aus dem Begriff "höfisch" weiter entwickelt, das die Lebensart am mittelalterlichen Hofe bezeichnete.

Im Gegensatz zur Freundlichkeit, mit der man vertraute Menschen behandelt, ist die Höflichkeit stark durch gesellschaftliche Normen und Umgangsformen geprägt und drückt sich oft durch respektvolle Distanz aus. Je nach Kultur und Epoche finden sich jedoch sehr unterschiedliche Ausprägungen dessen, was als höflich gilt. Allgemein gültige Höflichkeitsregeln, die für alle Kulturen gelten, lassen sich daher nicht finden.

Einige wenige Beispiele von Höflichkeitsnormen, die zumindest in den meisten westlichen Gesellschaften allgemein gängig sind:

- Man hält sich mit negativen Meinungsäußerungen gegenüber einer Person zurück und neigt eher dazu, das Positive zu betonen.
- Man bringt andere nicht in Verlegenheit oder peinliche Situationen.
- Man begrüßt und verabschiedet sich von anderen (siehe Gruß). Das Nicht-Erwidern eines Grußes wird als grobe Unhöflichkeit verstanden.
- Man bevorzugt Frauen und ältere Menschen gegenüber Männern und jüngeren Menschen, etwa bei der Reihenfolge der Begrüßung oder der Erteilung von Hilfe.
- Man drückt sich sprachlich in distanzierter und respektvoller Weise aus.
- Man dankt einem anderen für etwas, weicht aber einem Dank taktvoll aus.

### 5.2 INTEGRITÄT (Ehrlichkeit)

#### Definition nach General Chi Hong Hi (Q2)

Im Taekwon-Do-Sprachgebrauch ist der Begriff der Integrität locker 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:

1. 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.
2. Der Schüler, der zu zerschlagendes Material vor der Demonstration "vorbehandelt" und damit eine falsche Vorstellung von seinem Können gibt.
3. Der Lehrer, der mangelndes Können durch luxuriöse Übungsräume und unehrliche Komplimente an seine Schüler zu vertuschen sucht.
4. Der Schüler, der seinen Lehrer um Höhergruppierung bittet, oder sie gar durch Bestechung erweben will.
5. Der Schüler, der aus egoistischen Gründen oder aus Machthunger einen höheren Rang anstrebt.
6. Der Lehrer, der die Kunst aus Erwerbsgründen lehrt oder fördert.

### Definition aus der Enzyklopädie (Q1)

Integrität ist eine ethische Forderung des philosophischen Humanismus, nämlich die Übereinstimmung zwischen idealistischen Werten und der tatsächlichen Lebenspraxis, nicht in jedem kleinen Detail, aber im Ganzen.

#### Persönliche Integrität

Persönliche Integrität ist die fortwährend aufrechterhaltene Übereinstimmung des persönlichen, an einer humanistischen Ethik ausgerichteten Wertesystems mit dem eigenen Handeln. Gesellschaftlich deuten folgende Eigenschaften auf eine integre Persönlichkeit hin: Aufrichtigkeit, Humanismus, Gerechtigkeitsstreben, Vertrauenswürdigkeit, Zivilcourage. Ein integrier Mensch lebt in dem Bewusstsein, dass sich seine persönlichen Überzeugungen, Maßstäbe und Wertvorstellungen in seinem Verhalten ausdrücken. Persönliche Integrität ist als Treue zu sich selbst umschrieben worden. Das Gegenteil von integrier ist korrumpierbar, also sich in seinem Verhalten nicht von inneren Werten und Prinzipien, sondern von äußeren Drohungen und Verlockungen leiten zu lassen.

Der Begriff „Integrität“ ist komplex und vielschichtig. Integrität ist etwas, wofür eine Person zum einen Teil selber verantwortlich ist. Zum anderen Teil hängt Integrität vom Wohlverhalten der Mitmenschen ab und von den gesellschaftlichen Lebensbedingungen. Der Begriff findet Verwendung vor allem dann, wenn darauf hingewiesen werden soll, dass die Persönlichkeit eines Menschen, seine Ganzheit und Unversehrtheit ein zerbrechliches Gut ist und gegen Angriffe von außen geschützt werden muss. Neben dieser Verwendung gibt es eine zweite Bedeutungsrichtung. Die Aussage über einzelne Menschen, sie seien „integer“ meint, dass diese Personen „unbestechlich“ sind und über „feste Werte“ verfügen, zu denen sie stehen und von denen sie sich nicht abbringen lassen

### **5.3 DURCHHALTEVERMÖGEN (Geduld , Beharrlichkeit)**

#### Definition nach General Chi Hong Hi (Q2)

Ein Sprichwort aus dem Fernen Osten besagt, dass "Geduld zur Tugend bzw. zu Verdienst führt". "Man kann dadurch ein friedliches Heim schaffen, dass man hundertmal 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 der Spinne. Seine Beständigkeit und Hartnäckigkeit waren es, die ihm damals im 14. Jahrhundert schließlich ermöglichten, Schottland zu befreien. Eines der Geheimnisse der Führerschaft auf dem Gebiet des Taekwon-Do besteht darin, jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen zu überwinden.

#### weitere Definitionen (Q3)

Konfuzii hat gesagt: **“Wer ungeduldig bei den gewöhnlichen Situationen ist, hat selten einen Erfolg bei den wichtigeren Vorhaben.”** Die Beachtung dieser Weisheit erlaubt dem Menschen, das zu beenden, was er angefangen hat, unabhängig von den Schwierigkeiten, die ihm im Weg stehen könnten. Mit einer gewaltigen Beharrlichkeit und Beständigkeit wird er unbedingt sein Ziel erreichen. Das Gleiche betrifft auch die Vollkommenheit der Techniken in Taekwon-Do. Die Beharrlichkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften, ein Geheimnis für das Erreichen von Vollkommenheit.

#### Definition aus der Enzyklopädie

##### Durchhaltevermögen (Q1)

In sportwissenschaftlicher Hinsicht versteht man unter Ausdauer die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und/oder die rasche Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung. Konkret ist die Ausdauer die Fähigkeit, eine bestimmte Belastung (z. B. Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können. Im alltäglichen Sprachgebrauch beschreibt das Wort Ausdauer das Durchhaltevermögen einer Person oder Sache.

##### Geduld (Q1)

Das Wort Geduld (auch altertümlich: Langmut) bezeichnet die Fähigkeit, warten zu können. Oft gilt Geduld als eine Tugend; ihr Gegenteil ist die Ungeduld. Als geduldig erweist sich, wer bereit ist, mit ungestillten Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen zu leben oder diese zeitweilig bewusst zurückzustellen. Diese Fähigkeit ist eng mit der Fähigkeit zur Hoffnung verbunden. Geduldig ist auch, wer Schwierigkeiten und Leiden mit Gelassenheit und Standhaftigkeit erträgt.

## 5.4 SELBSTDISZIPLIN (Selbstkontrolle)

### Definition nach General Chi Hong Hi (Q2)

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 Freistilsparring 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.

### weitere Definitionen (Q3)

Nach Lao-Dze ist "der starke Mensch dieser, der sich selbst besser als jeden anderen besiegen könnte".

### Definition aus der Enzyklopädie (Q1)

Selbstdisziplin bezeichnet die Fähigkeit, zugunsten einer ethischen, religiösen oder rationalen Richtlinie körperliche und emotionale Bedürfnisse zu unterdrücken. Auch kann eine dieser Richtlinien als unangenehm empfunden und mit Hilfe der Selbstdisziplin durchgehalten werden.

Die Richtlinien können konkret z.B. Fastenvorschriften sein, ethische Anweisungen im Umgang mit (emotionsgeladenen) Konflikten, Leistungsvorgaben in einem Beruf, der Wunsch nach Gewichtsabnahme und vieles mehr. Daraus folgt, dass die ethische Bewertung von Selbstdisziplin an die Richtlinie gebunden ist.

Beispiele für Selbstdisziplin

- Man bleibt im Streit ruhig und gelassen, obwohl man vor Wut schreien möchte.
- Man hilft einem Verletzten, obwohl man lieber weglaufen will.
- Man hält sich an eine Diät und verzichtet auf Süßigkeiten, Fast Food und Snacks.
- Ein Mönch hält sich an das klösterliche Gelübde von Armut, Keuschheit und Gehorsam.
- Man verzichtet auf die Zigarette, obwohl man das Bedürfnis verspürt zu rauchen.

## 5.5 UNBEZWINGLICHKEIT (Unbezwingbarer Geist)

### Definition nach General Chi Hong Hi (Q2)

"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 Thermophylen 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 Taekwon-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 gegenüberzutreten, er wird dabei ohne Ansehen der Person oder Zahl der Gegner einen unbezwingbaren Kampfgeist an den Tag legen.

### weitere Definitionen (Q3)

Konfuzii hat gesagt, " Es ist ein Anzeichen von Feigheit, wenn du deine Meinung gegen die Ungerechtigkeit nicht äuserst. ". Und wie die Geschichte gezeigt hat, gelingen diesen, ihre Ziele zu erreichen, die ihre Träume ernst und beharrlich verfolgt haben, mit einem unzählbaren Geist.

### Definition aus der Enzyklopädie (Q6)

**unbezwingbar, unbezwingbar** / nicht zu bezwingen, nicht zu besiegen: der Gegner, Feind erschien ihnen unbezwingbar.; eine unbezwingbare Burg, Festung; so groß, heftig, stark, daß man es nicht unterdrücken kann: ein unbezwingbarer. Hunger, Durst; es überkam ihn eine unbezwingbare. Begierde, Neugier

## 6. VERGLEICH ZU ANDEREN TUGENDEN

### 6.1 Zitat OSensei Morihei Ueshiba (Q5)

Der Grund für die sieben Falten im Hakama

"Sie symbolisieren die sieben Tugenden des Budo", sagte OSensei. "Diese sind JIN (Güte), GI (Ehre/Gerechtigkeit), REI (**Höflichkeit**/Etikette), CHI (Weisheit/Intelligenz), SHIN (**Aufrichtigkeit**), CHU (Loyalität) und KOH (Pietät). Wir finden diese Eigenschaften in den hervorragenden Samurai der Vergangenheit. Der Hakama bringt uns dazu, über die Natur des wahren BUDO nachzusinnen. Ihn zu tragen, symbolisiert die Traditionen, die von Generation zu Generation schließlich auf uns übertragen wurden. Aikido wurde geboren aus dem Geist des japanischen Bushido, und in unserem täglichen Üben müssen wir uns bemühen, diese sieben traditionellen Tugenden zu vervollkommen."

### 6.2 Ehrenkodex der Ritter (Q1):

Fairness, **Ehre** (Ehrhaftigkeit, **Ehrlichkeit**), **Mut**, Mitleid und Menschlichkeit.

### 6.3 Der Rittersied (Q1)

1. Ich gelobe, alle Lehren der Kirche zu glauben und ihre Gebote zu halten.
- 2 Ich gelobe, die Kirche zu schützen.
3. Ich gelobe, die Schwachen zu verteidigen.
- 4 Ich gelobe, das Land meiner Geburt zu lieben.
- 5. Ich gelobe, nie vor einem Feind zu fliehen.**
6. Ich gelobe, bis zum Tod gegen die Ungläubigen zu kämpfen.
7. Ich gelobe, meine Pflichten dem Lehnsherrn gegenüber zu erfüllen, sofern sie nicht gegen Gottes Gebote sind.
- 8. Ich gelobe, niemals zu lügen und zu meinem gegebenen Wort zu stehen.**
9. Ich gelobe, allen gegenüber freimütig und großzügig zu sein.
- 10. Ich gelobe, immer für das Recht und gegen Ungerechtigkeit und Böses zu kämpfen.**

### 6.4 Rittertugenden (Q1)

Als Rittertugenden galten Staete, Masze und Treue, was in etwa mit Aufrichtigkeit, Bescheidenheit und Verlässlichkeit übersetzt werden kann. Das allegorische Preisgedicht auf Kaiser Karl IV. von Heinrich von Mügeln „Der meide kranz“ (um 1355) enthält eine Tugendlehre, in der die zwölf Tugenden Weisheit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, Friedfertigkeit, Stärke, Glaube, Mäßigkeit, Güte, Demut, Hoffnung und Liebe auftreten.

### 6.5 Die christlichen Tugenden (Q1)

Die christlichen Tugenden, auch theologische Tugenden genannt, gehen auf die Zehn Gebote des Alten Testaments zurück. Im Neuen Testament ergänzt Jesus diese Moralvorstellungen in der Bergpredigt in seinen Seligpreisungen mit den Tugenden der Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, Sanftheit, Reinheit des Herzens und Friedfertigkeit. Christliche Tugenden findet man auch im ersten Brief an die Korinther des Apostels Paulus (1. Korinther 13,13). Es sind: Glaube (lat. fides), Hoffnung (lat. spes) und Liebe (lat. caritas).

## 7. SCHLUSSWORT

Nachdem nun die einzelnen Grundsätze, jeder für sich genau erörtert wurde wollen wir abschließend über die Gesamtheit dieser Tugenden nachdenken.

Warum gibt uns General Choi Hong Hi diese Grundsätze mit auf unseren Weg das Kämpfen zu erlernen? Warum lehren uns alle großen Meister solche Werte? Und das weltweit und in allen geschichtlichen Epochen?

Im Kapitel „Vergleich zu anderen Tugenden“ sind nur einige von sehr vielen Beispielen aufgelistet. Alle haben auffallend viele Gemeinsamkeiten. Man könnte daraus schließen, dass wir alle schon seit Menschengedenken nach den gleichen Werten streben. Und das unabhängig von Alter, Rasse, Herkunft und religiöser Gesinnung. Das Streben nach Werten würde uns also alle vereinen und alle Menschen gleich machen. Ein wundervoller Gedanke.

Oft haben ausgerechnet gute Kämpfer, die ihr ganzes Leben dem körperlichen Training und oft auch kriegerischen Auseinandersetzungen gewidmet haben, diese Werte erkannt und gelehrt.

Das Nicht-Kämpfen als Vollendung der Kampfkunst.

Also sollte doch unser Training nicht dem Ziel dienen gute Kämpfer zu werden, sondern bessere Menschen. Wenn wir uns als Lehrer im Training und auch außerhalb an diese Grundsätze halten und danach Leben haben wir für uns selbst ein hohes Ziel erreicht. Wir können unsere Ziele und Wünsche besser erreichen und unsere Lebensqualität steigern.

Wenn wir aber auch erreichen, diese Tugenden unseren Schülern mitzugeben und den meist jugendlichen Schülern diese wichtigen Werte zu vermitteln haben wir viel mehr erreicht. Viel mehr als nur mit körperlichem Training, welches sich nur bei Prüfungen und Wettkämpfen messen lässt. Wenn unsere Schüler diese Werte erkennen und umsetzen, haben wir ein klein wenig dazu beigetragen diese Welt zu verbessern.

## 8. Quellenverzeichnis

Q1 = [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

Q2 = Buch: Tae Kwon Do von General Choi Hong Hi

Q3 = [www.bagatur.org](http://www.bagatur.org)

Q4 = [www.wer-weis-was.de](http://www.wer-weis-was.de)

Q5 = [www.aikido.de](http://www.aikido.de)

Q6 = [www.dwds.de](http://www.dwds.de)