

Die 10 Tugenden des traditionellen Taekwondos und ihre Verwirklichung im Training

Seminararbeit von Flora Deutscher

Schon Aristoteles hat sich mit dem Begriff der „Tugend“ auseinander gesetzt. Nach ihm ist es „eine vorzügliche und nachhaltige Haltung (*hexis*), die durch die Vernunft bestimmt wird und die man durch Einübung bzw. Erziehung erwerben muss.“¹ Für ihn ist Tugend der goldene Mittelweg zwischen zwei Extremen. Beispielsweise der Mut, der zwischen Tollkühnheit und Feigheit liegt, oder die Weisheit, die zwischen Überheblichkeit und Dummheit steht. Im Young-Ung Taekwondo gelten die folgenden Werte als die 10 wichtigsten Tugenden:

Respekt

Respekt ist stark verbunden mit Achtung und Toleranz. Es ist eine Form der Aufmerksamkeit und Wertschätzung gegenüber einer anderen Person, einer anderen Institution oder einer materiellen Sache. Eine gesteigerte, überzogene Form des Respekts ist die Angst, die im Taekwondo nicht gesund ist. Angst vor einer Sache, oder einer Person zu haben löst Blockaden aus, deren Überwinden den Lernfortschritt verlangsamen.

Im Taekwondo sind es Gesten und Rituale, die Respekt bezeugen. Zum Beispiel die Verbeugung („*gyeong-nye*“) zeugt von Achtung vor dem oder der Meister_in oder einem anderen Gegenüber (beispielsweise ein_e andere_r Schüler_in). Durch das Verbeugen vor dem Um-Yang beim Betreten und Verlassen des Dojangs sowie der Umkleidekabine zollt man der Kampfsportart und ihrer Herkunft Respekt.

Eine weitere Form Respekt zu zeigen ist das, eigentlich selbstverständliche, Antworten, wenn man gerufen wird.

Bekommt man einen neuen Gürtel verliehen ist es respektlos den alten achtlos fallen zu lassen. Im Allgemeinen ist es keine respektvolle Geste, den Gürtel auf den Boden zu legen, da es diesen dadurch degradiert.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Tugendethik> (08.12.2016)

Ordnung

Unter Ordnung versteht man die An- oder Einordnung von Sachen oder Personen nach einem Schema.

Wichtige Aspekte der Ordnung sind unter anderem Aufgeräumtheit und Sauberkeit. Ein sauberer und übersichtlicher Dojang ist für das Lernklima entscheidend.

Das Aufstellen am Anfang der Stunde schafft einen Überblick über alle anwesenden Leute und reiht die Schüler_innen nach Gürtelgrad und Alter. Diese Ordnung erleichtert das Lernen, da man einerseits den/die Trainer_in besser sieht, wenn man in Reih und Glied und nicht auf einem Haufen steht und andererseits immer eine Person neben sich hat, die es wahrscheinlich besser kann. Auch das Chareo wird unter anderem dazu verwendet, die innere Ordnung wiederherzustellen und sich gleichzeitig neu auszurichten.

Disziplin

Disziplin, oder auch (Selbst-)beherrschung bezeichnet ein stetiges und eigenkontrolliertes Verhalten, das einen Zustand aufrechterhält oder herbeiführt. Das geschieht unter Aufwendung von Anstrengungen, die mit dem Ziel abzulenken, den Weg erschweren. Zurückstellung der eigenen, momentanen Bedürfnisse passiert zugunsten der Einhaltung eines Grundvorsatzes.

Disziplin ist ein wichtiger Grundbaustein im Taekwondo, vor allem, wenn es um das regelmäßige, pünktliche Erscheinen und das Tragen des vorgeschriebenen Kampfanzuges geht. Nur durch regelmäßiges Training ist ein konstanter Lernfortschritt zu erwarten, da sich der Körper erst an diese Form der Anstrengung gewöhnen muss.

Eine Übung zu Ende zu bringen ist, vor allem wenn man schon am Ermüden ist, nicht immer einfach, doch auch das gehört zur Disziplin dazu.

Mangelt es außerdem an Selbstkontrolle kann es im Freikampf oder während einer Übung Verhängnisvoll sowohl für das eigene als auch für das Wohl des Übungspartners werden.

Geduld

Geduld beschreibt die Fähigkeit zu warten und darauf eingestellt zu sein, nicht immer sofort zu bekommen, was man gerade gerne hätte.

Als Trainer_in ist es wichtig, dass man viel Geduld hat. Mit sich selbst genauso wie mit den Schüler_innen. Es ist nicht möglich, jede Übung, jeden Kick und jede Hyong sofort zu können und perfekt auszuführen. Dazu benötigt man Geduld und Ausdauer. Oft passiert es, dass man den Schüler_innen etwas hundert Mal sagen oder zeigen muss, und sie verstehen erst beim hundert und ersten Mal, was man gemeint hat oder wie es umgesetzt wird.

Es ist nicht möglich jeden Monat eine Prüfung zu machen. Selbst wenn einige Schüler_innen dazu bereit scheinen, fehlt es vielen an der nötigen Reife und dem grundsätzlichen Können. Drei Monate sind die mindeste Zeit zwischen zwei Gürtelprüfungen und dazu gehört Geduld.

Nur durch unzählige Wiederholungen von Hyongs und Bruchtestübungen ist man imstande sie wirklich zu verinnerlichen. Vielen Schüler_innen und Trainer_innen wird nach einer kurzen Zeit langweilig und sie wechseln die Übung. Doch nur durch Geduld und Ausdauer wird sie irgendwann fest sitzen.

Mut

Mut bedeutet, dass man in der Lage ist, sich Sachen zu trauen oder neues zu versuchen, ungeachtet dessen, ob man weiß, dass sie funktionieren, oder nicht. Es geht dabei um die Überwindung von Angst und Unsicherheit. Zu Mut gehört auch, sich dem Gruppenzwang zu entziehen und so für das eigene Wohl einzustehen.

Für die einen erfordert es ein großes Maß an Mut, auf ein Brett aus massivem Holz zu schlagen, für die anderen ist die Teilnahme an einer Aufführung die größere Mutprobe.

Beim Taekwondo sind beide Formen von Mut wichtig. Nach einem Buchtest geht man befriedigt und mit dem Wissen nach Hause, dass man es geschafft hat. Bei einer Aufführung die Bühne zu betreten und nicht hinter dem Vorhang stehen zu bleiben ist oft mit Herzklopfen und viel Überwindung verbunden. Hat man es trotzdem geschafft und kann alles andere ausblenden ist das Gefühl danach unbeschreiblich.

Eine Mutprobe zu überwinden stärkt also das Selbstvertrauen und erhöht die Bereitschaft es wieder zu tun.

Dankbarkeit

Dankbarkeit beschreibt einen Zustand, in dem man etwas anerkennt oder zu schätzen weiß, das jemand oder etwas ein gutes Gefühl durch materielle oder immaterielle Zuwendung ausgelöst hat. Sie ist also meistens an eine solche Bedingung geknüpft.

Taekwondo ist durch die Prüfungsgebühren und Mitgliedschaftsbeiträge nicht ein Sport, den sich jeder leisten kann, also sollten die, die es können dafür umso dankbarer sein.

Auch die körperlichen Voraussetzungen sind für viele ein Hinderungsgrund. Auch wenn die meisten Verletzungen oder Einschränkungen Taekwondo nicht unmöglich machen, bergen viele doch eine deutliche Schwierigkeitssteigerung.

Als Kind sollte man auch Dankbar sein, dass die eigenen Eltern den Sport unterstützen und finanzieren.

Gerechtigkeit

Gerechtigkeit ist der ideale Zustand des sozialen Miteinanders, in dem es einen angemessenen und unparteilichen Ausgleich der Interessen, Gütern und Chancen aller Individuen einer Gruppe gibt.

Um Gerecht handeln zu können müssen alle Personen die Möglichkeit haben, ihre Wünsche und Meinungen äußern zu können. Werden ihnen von einer äußeren Kraft gesellschaftliche Normen vorgegeben gibt es keine Gleichberechtigte, und damit Gerechte, Gesellschaft mehr.

Als Taekwondotrainer_in ist es daher wichtig, allen Leuten grundsätzlich Gehör zu schenken. Es geht dabei nicht darum, jederzeit jedem das Wort anzubieten, aber man sollte keine Person generell ignorieren.

Dazu ist es wichtig, Vorurteilsfrei auf verschiedene Leute zuzugehen und nicht vorschnell zu urteilen. Jeder Mensch verdient Gleichbehandlung ungeachtet der Hautfarbe, Geschlecht, Religion oder andern Kriterien.

Diese Gleichbehandlung wird dadurch erleichtert, dass alle die gleiche Kleidung (Dobok) tragen und sich nur durch ihre Gürtelfarbe unterscheiden. Das heißt aber nicht das beispielsweise ein_e Rotgurt_in mehr „wert“ als ein_e Gelbgurt_in besitzt, denn sie unterscheidet wahrscheinlich nur die Zeitspanne, die sie beim Taekwondo dabei sind.

Weisheit

Weisheit bezeichnet eine Ansammlung von Wissen, das man sich nicht über eine kurze Zeitspanne mit intensivem Lernen angeeignet hat, sondern im Laufe des Lebens mit Lebenserfahrung erwerben musste. Sie ist die Gesamtheit des, über einen sehr langen Zeitraum angehäuften Wissens.

Als ein_e weise Trainer_in muss man einen Überblick über die eigene Schülerschaft und die anwesenden Personen haben.

Wer weise ist lehrt und lebt die Tugenden. Das Weitergeben von Wissen und Erfahrungen ist ein wichtiger Punkt im Taekwondo, dadurch bleibt diese Kampfsportart eine gelebte Tradition.

Güte

Güte ist eine freundliche und wohlwollende Einstellung gegenüber anderen Personen. Zur Güte gehören auch die Gnade und die Fähigkeit zu verzeihen.

Menschen machen Fehler. Schüler und Schülerinnen machen Fehler. Oft passieren sie aus Unwissenheit oder aus Ausrutschen. Als Trainer_in muss man Fehler verzeihen können, Schüler_innen aber trotzdem freundlich darauf aufmerksam machen.

Obwohl man Leute auf ihre Fehler aufmerksam machen sollte, ist es auch wichtig zu schauen, was verschiedene Menschen gut können und sie dementsprechend zu fördern. Das schafft eine positive und konstruktive Lernatmosphäre und die Schüler_innen kommen lieber ins Training.

Geist der Einheit

Geist der Einheit hebt die Gemeinschaft stark hervor und ist wichtig für ein gut funktionierendes Miteinander.

Es ist wichtig, dass sich jede_r im Young-Ung System dessen bewusst ist, ein Teil des Ganzen zu sein und neue Leute auch als solche anzuerkennen.

Wenn ein_e Weißgurt_in nach Hilfe fragt, ist ihre/seine Bitte gleichbedeutend mit der eines/einer Schwarzgurt_in, denn jede_r hat einmal angefangen und war in der Position nach Hilfe zu fragen.

Taekwondo ist etwas, das wir alle gemeinsam haben und deswegen sollte sich niemand ausgeschlossen fühlen. Jemandem, der Hilfe braucht zu helfen ist wichtig für einen guten Zusammenhalt und ein Gemeinschaftsgefühl.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Tugenden nicht selbstverständlich sind und gelebt werden müssen um nicht vergessen zu werden und damit auszusterben. Das Young-Ung Taekwondo bietet dazu einen guten Rahmen.

Internetquellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tugendethik>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstdisziplin>

<http://www.bushido-vak.de/Ausarbeit/2014/14Mueller.pdf>

<http://www.wertesysteme.de/alle-werte-definitionen/d-e-f/dankbarkeit/>

<http://www.wertesysteme.de/alle-werte-definitionen/u-v-w-x-y-z/weisheit/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gerechtigkeit>

Literatur:

Dr. Held, Andreas 2004: Traditionelles Taekwondo: eine Kampfkunst und ihre Wirkung, Innenansicht und Ganzheitlichkeit des Taekwondo. Untersuchungen mit der Energetischen Terminalpunkt Diagnose. Books on Demand GmbH, Norderstedt. Seite 231