

JAE HWA KWON

# **ZEN-KUNST**

# **DER SELBSTVERTEIDIGUNG**

TAEKWON-DO – KARATE

OTTO WILHELM BARTH VERLAG



Fünfte Auflage 1985  
Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische  
Wiedergabe, Tonträger jeder Art und Auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.  
Copyright © 1971 und 1976 by Scherz Verlag Bern München Wien für den Otto  
Wilhelm Barth Verlag



Dem Präsidenten  
Der Intern. Taekwon-Do Föderation  
Choi Houg Hi, 9. Dan

Mein besonderer Dank gilt  
Herrn Reinhard Gutmann,  
der mich in der Arbeit an diesem Buch  
wesentlich unterstützt hat.



## AUFGABE DES BUCHES

In den letzten Jahren sind die Verbreitung und das allgemeine Verständnis für den Taekwon-Do-Sport in ganz Europa stetig angewachsen. Dennoch bestehen noch grundsätzliche Missverständnisse im Verständnis dieser Sportart, deren eigentlicher Gehalt bisher von den wenigsten ausgeschöpft wurde, die sich mit Taekwon-Do befassen. Ein grundsätzliches Verständnis aber würde diesem Sport durch Erkenntnis seines wahren Wesens zu der ihm gebührenden Verbreitung verhelfen, würde die durch falsche Information entstandenen Vorurteile abbauen und dem Taekwon-Do endlich den Schleier des Asiatisch-Geheimnisvollen, des Unverständlich-Abstoßenden nehmen.

Über Taekwon-Do als Selbstverteidigung, über seine Techniken und Grundlagen wurde schon einiges geschrieben, es steht zudem ein umfangreiches Standardwerk mit einer Übersicht über fast sämtliche Variations- und Kombinationsmöglichkeiten (Choi Hong Hi, Taekwon-Do, s. Literaturverzeichnis) zur Verfügung. Man kann darin lesen, welche gymnastischen und erzieherischen Vorteile ein Taekwon-Do-Training mit sich bringt. Fragen nach dem geistigen Hintergrund aber begegnet man mit mehr oder weniger nichts sagenden Hinweisen auf asiatische Mentalität und Kultur, auf Disziplin und Philosophie. Bunt Zusammengewürfelte Zitate östlicher Denker und karge Erklärungen psychologischer Zusammenhänge haben Taekwon-Do in seiner Ganzheit bisher noch nicht zu erhellen vermocht.

Das vorliegende Buch hat es sich zur Aufgabe gemacht, die geschilderte Lücke zu schließen, indem es diesen asiatischen Sport von seinem wahren Kern, von seiner eigentlichen Bestimmung her erklärt. Es hofft, damit bahnbrechend für ein tieferes Verständnis dieser in Europa durch Presse, Film und Literatur bisher ziemlich falsch propagierten Sport- und Selbstverteidigungsart zu wirken. Auch soll dem Leser ein differenzierter Einblick in die Unterschiede asiatischer Selbstverteidigung ermöglicht werden, da es beim Europäer noch üblich ist, unter Sammelbegriffen - wie etwa Karate - ganz selbständige, voneinander getrennte Systeme in »einen Topf zu werfen«. Hinzu kommt noch die Absicht, den Leser über die Qualität des bisher in Europa über diesen Sport Dargebotenen aufzuklären. Das beigefügte Bildmaterial soll das Verständnis des Betrachters so weit schulen, dass er in Zukunft unterscheiden kann zwischen Meisterschaft und mangelhafter Imitation. Auf dem europäischen Buch- und Zeitschriftenmarkt existieren eine Menge Informationen, die meisterhafte Sport- und Selbstverteidigungstechniken zu zeigen vorgeben, sie sind in Wirklichkeit jedoch äußerst dürftig und schaden der Hochqualifizierten asiatischen Selbstverteidigung.

Deshalb möchte dieses Buch noch beitragen zum tieferen Verständnis asiatischer Geisteshaltung und zur rascheren Vereinigung östlicher und westlicher Erkenntnis. Dann hat es sein höchstes Ziel erreicht.



## ZEN UND DO

Der Versuch, möglichst kurz die buddhistische Philosophie zu erklären, ist ein äußerst schwieriges Unterfangen. Trotzdem soll er hier gewagt werden, da nur auf diese Weise eine genaue Durchleuchtung des Taekwon-Do möglich ist.

Die Erleuchtung, von der Buddha spricht, ist mit Worten nicht wiederzugeben und nur für den fassbar, der in seiner Geisteshaltung dafür reif ist. Diese Geisteshaltung wurde in China und in den benachbarten ostasiatischen Ländern durch verschiedene philosophische Strömungen - vor allem durch den Taoismus - vorgeprägt und hat in der europäischen Geschichte einige bedeutende Parallelen (aus der neueren Zeit sind hier Husserl und Heidegger besonders zu erwähnen). Auch jene Geisteshaltung soll erreicht werden, in der man sich von allen Dingen löst, die den Geist oder das intuitive Einsichtsvermögen des Menschen hindern und einengen. Dazu gehören positive oder negative Anteilnahme an der uns umgebenden Welt, wie etwa Liebe und Hass, Zuneigung oder Abscheu, Sympathie oder Gleichgültigkeit usw. Ferner soll jede Gemütsbewegung ausgeschaltet werden, da auch sie eine Voreingenommenheit bedeutet. So wird versucht, den Menschen allmählich gänzlich zu »entleeren«, und erst dieser Zustand, der gleichsam höchste Objektivität mit sich bringt und die Möglichkeit zu einem Denken, bar aller Voraussetzungen, schafft, setzt den Menschen instand, wahre Einsichten zu gewinnen. Eine Fortführung dieser Anschauung ist die Philosophie des Zens, wenn man hier überhaupt noch von »Philosophie« sprechen kann.

Man hat im Zen erkannt, dass der Mensch in der bis heute erfolgten Entwicklung fast völlig die Möglichkeit verloren hat, echte Einsicht in das Sein zu gewinnen. Der Mensch ist »herausgetreten« aus der Natur, aus der Umwelt und versucht, über seine Herkunft, sein wahres Wesen und das der ihn umgebenden Dinge Aussagen zu machen, die er fällt auf der Basis erworbener Kenntnisse, wissenschaftlicher Methoden und dadurch angeeigneter Denkkategorien und Verhaltensweisen. Diese aber können immer nur Stückwerk bleiben, da das Wissen, das wir erlernt haben, immer nur kleinste Teile des Gesamten umfassen kann und daher unsere Denkkategorien und Urteile beschränkt und bei jedem einzelnen Menschen verschieden sind. Vertreter des Zen behaupten nun, es sei möglich, in einen einst vorhandenen und noch ständig spürbaren Zustand des Menschen zurückzukehren, der es ihm erlaubt, unabhängig von der oben geschilderten, fälschlich angenommenen Basis, Erkenntnisse zu erhalten, die aufgrund dieses neuen Zustandes umfassend sind und dem wahren Sein entsprechen.

Im Hinblick auf die ständige Gegenwart solcher ursprünglichen Erkenntnisbereitschaft des Menschen sei auf Platons Ausspruch hingewiesen, dass »dem Menschen das Sein völlig klar sei, solange er nicht darüber nachdenke, im Augenblick des Überlegens aber habe er seine Einsicht vergessen«. Auch Heidegger spricht von der Möglichkeit, »auf das Sein auszugreifen« oder »im Sein zu sein«. Mit dem Aussprechen oder daran Denken aber verliert alles seine ursprüngliche Einsichtigkeit. Er prägt hier den Ausdruck vom »lichtend verbergenden« Charakter des Wortes oder des Gedankens. Ebenso ist der Schüler des Zen der Meinung, dass unser



gewohntes Denken auf jener oben geschilderten dürftigen Basis (Erfahrung und Wissen) unzulänglich und bei jedem verschieden ist und den Zugang zur ursprünglichen Erkenntnis verbaut (Heidegger: »Wir sprechen nicht das Sein aus, sondern wir richten über das Sein«). So verlangt der Zenist, dass der Mensch die hemmenden positiven oder negativen Interessen an der Umwelt wie alle Gedanken- und Gefühlsgehalte ablegen muss. Diese bedeuten Voreingenommenheit und verbauen die im Menschen schlummernde intuitive Erkenntniskraft.

Die Geisteshaltung, die Buddha vorgeschrieben hat und die nach seiner Ansicht allein zur wahren Schau befähigt, soll erreicht werden. Erst dieser Zustand völliger »Leere«, der ungemein schwierig ist und den sich die meisten Europäer gar nicht vorstellen können, stellt den Ausgangspunkt für das wahre Erkenntnisvermögen dar, das höher ist als das Denken und alle sonst gebrauchten Urteilsmittel. Es kann auf diese völlig verzichten, ist von ihnen gänzlich unabhängig und würde nur von ihnen gestört. Die Erreichung dieses Zustandes ist »Satori«, jene wahre und mit Worten nicht wiederzugebende Einsicht in das Wesen des Seins, ein unmittelbares Wissen um alle Dinge in der Weise, dass man völlig mit ihnen eins wird und sie nicht mehr von außen, als ein Zweites beurteilt. Man ist selbst das Erkannte und alles hat denselben Rang, es gibt keine Wertung von vorteilhaft und schlecht, hoch und niedrig, gut oder böse. An dieser Stelle möchte ich mancher westlichen Behauptung entgegentreten, nach der in diesem Zustand eine Aufgabe des Ichs stattfindet. Im Gegenteil: Durch den Zusammenklang und das Eins werden der Dinge wird man sich des eigenen Ichs noch stärker bewusst, nur nicht in der üblichen zentralen Betrachtungsweise, sondern in der Einordnung in das Ganze, in der dem Ich zukommenden, gleichwertigen Rolle mit dem ihm Umgebenden.

Um den Zustand des »Vergessens«, der »Leere« zu erreichen, gibt es verschiedene Wege. Abgesehen von plötzlichen, im alltäglichen Leben auftretenden Erfahrungen, von intuitiven Verhaltensweisen in Extremsituationen oder persönlicher besonderer Begabung muss sich der Schüler, der Satori erleben will, einer kontinuierlichen Rückwärtsentwicklung unterwerfen, nachdem er systematisch, aufgrund unserer heutigen entfremdenden Erziehungsweise, seinen ursprünglichen Fähigkeiten entwöhnt wurde. Sein Unterbewusstsein ist in eine Entgegengesetzte Richtung gepresst und muss mühsam wieder »umprogrammiert« werden. In den Klöstern Ostasiens wird dies durch Meditation und Selbstbesinnung erreicht. Parallel hierzu entstand aber auch eine Reihe von Systemen, die auf mannigfache Weise Satori zum Ziel haben. Derartige Systeme werden als »Do« bezeichnet, ein Wort, für das es keine entsprechende Übersetzung gibt, dass ich aber im Vorhergehenden zu erläutern suchte.

Jeder Do wird in der Weise, in der er dem Menschen den Zugang zum Satori zu ermöglichen sucht, von folgenden Überlegungen bestimmt: Der normale Mensch kann mit seinem Geist, d. h. mit seinem Willen, sehr wenig Herrschaft ausüben über seine Gedanken und seinen Körper. Diese beiden Komponenten seiner selbst sind ihm weitgehend entglitten und führen ein Eigenleben, das von ihren eigenen Bedürfnissen und ihrer Erziehung, ihrer Erfahrung abhängt. Diese Tatsache hindert den menschlichen Geist daran, sich in der von ihm gewünschten Weise zu entfalten, da Gedanken und Körper mit ihrer Selbständigkeit und ihrem »Ungehorsam« wie Gewichte an ihm hängen. Die Richtigkeit dieser Behauptung dürfte jedem klar sein, der sich daran erinnert, wie schwer er gegen körperliche Wünsche ankämpft und mit seinem Willen schlechten Gewohnheiten unterlegen ist. Der Leser könnte auch versuchen, nur 20 Sekunden lang seine Gedanken auf gar nichts zu richten. Er wird

bemerken, dass er dazu nicht einen Augenblick imstande ist, da ihn sofort unkontrollierte Gedanken stören und in seinem Kopf wie Bienen herumschwirren. Derart ist der menschliche Geist in seiner Entfaltung gehindert und sein Wunsch, zu seinem Ursprung zurückzufinden und Satori zu erlangen, kann in diesem Zustand nicht verwirklicht werden. Besäße er dagegen die tatsächliche Herrschaft über seinen Körper und seine Gedanken, so würde er, insbesondere mit letzteren, über Fähigkeiten verfügen, die unbegrenzt sind. Dies wird zum Beispiel jedem einsichtig, der sich mit außergewöhnlichen psychologischen oder parapsychologischen Phänomenen beschäftigt hat; es ist auch eine Erklärung für die überraschenden Leistungen mancher Menschen in Extremsituationen, in denen äußerliche Einwirkungen eine plötzliche Herrschaft des Geistes ermöglichen und er derart Gedanken und Körper ohne Hindernisse in all ihrer Entfaltungsmöglichkeit lenken kann.

Es ist die Grundidee des Do, die Lücke zwischen Willen, Gedanken und Körper zu schließen, um in dem so errichteten Zustand dem Geist freie Entfaltungsmöglichkeit zu geben und ihm den Zugang zum Satori zu ermöglichen. Diese erwähnte Lücke zu schließen, wird nun dadurch erreicht, dass Geist, Gedanken und Körper durch eine bestimmte, kontinuierlich fortgesetzte Tätigkeit oder Verhaltensweise, die von ersterem gesteuert wird, aneinandergebunden werden, und so allmählich völlig ineinander übergehen. Der Geist (Wille) gebraucht also seine Instrumente so lange, bis er sie völlig zu handhaben versteht und sie Teil seiner selbst geworden sind.

Eine der mannigfaltigen Möglichkeiten, den Do auszuüben, ist Taekwon-Do, die Tätigkeit oder das System von Fuß (Tae) und Hand (Kwon), wobei mit beiden Begriffen nur der Rahmen der Gesamttätigkeit umrissen wird.

Dem Taekwon-Do liegt, kurz zusammengefasst, die Überlegung zugrunde, dass in umfassender Anwendung und vollkommener Ausnutzung der vorhandenen Möglichkeiten Körper und Gedanken einer sich bis zur letzten Vervollkommnung erstreckenden Schulung zu unterwerfen sind. Diese wird es dem Geist immer mehr ermöglichen, auf seine »Instrumente« bewusst Einfluss zu nehmen. In welcher Tätigkeit oder Ausübung aber ist gewährleistet, dass Gedanken und Körper bis in ihre letzten Möglichkeiten geschult und eingesetzt werden können? Nach Ansicht des Taekwon-Do-Zenisten in der Konfrontation mit der Umwelt, und hier wiederum speziell in der Konfrontation mit dem anderen Menschen. Denn nur der andere Mensch mit seinen schöpferischen Fähigkeiten zwingt mich, alle körperlichen und gedanklichen Möglichkeiten einzusetzen, um ihm gewachsen zu sein, alle meine eigene schöpferische Kraft und alle in mir schlummernden Fähigkeiten ans Licht zu holen, um gegen Überraschungen und gegen die Stärke des anderen gefeit zu sein, um ihm Widerstand bieten zu können, ja ihm überlegen zu sein. Diese Konfrontation allein verlangt den Einsatz aller meiner Kräfte und gewährleistet, dass ich meine Gedanken und meinen Körper bis in ihre letzten Entfaltungsmöglichkeiten einsetze, sie zu dem ihnen von der Natur gegebenen Höchstmaß an Leistungsmöglichkeit entwickle. Hierzu gehören vor allem volle Ausbildung des Körpers, das wieder entdecken der in ihm steckenden Bewegungs- und Ausübungsmöglichkeiten. Ebenso die immer vollkommener werdende Beherrschung der Gedanken (Sammlung), ihre dadurch gesteigerte Einsatzmöglichkeit auf ein Ziel hin (Konzentration), das Verhindern einer zeitlich bedingten Gedankenschwächung (Ausdauer) und die Widerstandskraft gegen andere Gedankenströme, die uns zu beeinflussen suchen (Überwindung und Abwehr von Angst und Müdigkeit) und vieles andere mehr, über das noch im Laufe des Buches gesprochen werden soll.





Das bisher Ausgeführte aber soll dem Leser darlegen, dass der Aspekt der reinen Selbstverteidigung, wie er in Europa unter tödlichen Schlägen und verheerender Schlagwirkung auf Gegenstände wie Ziegel und Steine verstanden wird, bei weitem nicht der einzige Aspekt des Taekwon-Do ist, sondern nur einer von vielen. Weit wichtiger ist die Erlernung der gedanklichen Überlegenheit und der ungeahnten Möglichkeiten, die sich daraus ergeben. Erst dadurch werden die bekannten und bestaunten Leistungen des Taekwon-Do möglich. Der Körper ist trotz seiner erreichten Einsatzfähigkeit und Ausbildung ohne die gedankliche Kraft, die ihn leiten muss, nicht imstande, seine Umwelt und seinen Gegner zu meistern. In den nachfolgenden Erläuterungen und Einzelheiten soll dieses noch besser dargelegt werden, doch ich will schon jetzt darauf hinweisen, dass Taekwon-Do nicht nur körperlicher Kampf mit dem Gegner oder der Materie ist, sondern auch gedankliche Leistung verlangt, das Bemühen, dem anderen vor allem in diesem Punkt überlegen zu sein, was erst den Sieg ermöglicht. Im Rahmen von Vorführungen oder auf Abbildungen sieht der laienhafte Betrachter meist nur das an der Oberfläche Liegende, die Endleistung einer, den ganzen Menschen erfassenden Gesamteinstellung, die sich in einem zur Schau gestellten »Bruchtest« (s. S. 48/49) oder einer rassigen Kampfszene ausdrückt. Aufgabe dieses Buches aber soll es sein, auf der Grundlage der dahinterstehenden Elemente derartige Leistungen zu erklären.

Aus dem Vorhergehenden ist bereits einsichtig geworden, dass die Ausübung des Taekwon-Do zu einer beispiellosen körperlichen Gewandtheit und scharfen Gedankenausbildung führt, die beide dem normalen Menschen unserer Zeit fehlen: Jede Einseitigkeit wird vermieden, die allen sonstigen Betätigungen des westlichen Menschen anhaftet. Deshalb stellt Taekwon-Do, wird es richtig ausgeübt, höchste Anforderungen an den einzelnen, erfasst ihn ganz und lässt ihn, hat er einmal die segensreichen Wirkungen dieses Do erfahren, nicht mehr aus seiner Faszination. Er spürt, auch wenn er den tieferen Sinn seiner Tätigkeit meist noch nicht begriffen hat, bald die beglückenden Wirkungen dieses ganz und gar durchdachten und ausgefeilten Systems der Entwicklung der Einzelpersönlichkeit auf dem Weg des Zen-Schülers. Durch die vollkommene Beschäftigung mit seinen Willenskräften, die durch die hohen Anforderungen verlangt wird, ist er ausgefüllt und ausgeglichen. Krankheit und psychologische Schäden, wie sie gerade in unserer Zeit immer häufiger in Form von Neurosen und auch Psychosen auftreten, werden immer mehr vermieden, ihre Ansatzpunkte im Menschen werden beseitigt. In der Folge steigen Daseinsfreude und Leistungsfähigkeit des Menschen auch in anderen Lebensbereichen, kurz, seine Persönlichkeit entfaltet sich in ungeahnter Weise. Er erkennt die in ihm schlummernden Fähigkeiten und seine bisherige falsche Verhaltensweise. So erfährt er eine totale Umwandlung, die ihn reifen lässt und zur wahren Vollkommenheit führt. Doch kann mit den hier geschilderten Worten nur ein Bruchteil des im Taekwon-Do Erlebten ausgedrückt werden; die tatsächliche Erfahrung bleibt, wie bei allem bisher Gesagten, dem vorbehalten, der selbst den Weg des Do beschreitet.

Bei manchen Lesern könnte nach den bisherigen Erklärungen vielleicht der Eindruck entstehen, Taekwon-Do sei durch seine Bestimmung aus dem Buddhismus religiös »gefärbt« oder man müsse bei seiner Ausübung den Glauben ändern. Das ist natürlich nicht der Fall.

Buddhismus ist in erster Linie eine Geisteshaltung, eine Weltanschauung, die man vielleicht noch am besten mit »Philosophie« bezeichnen kann in dem Sinn wie dieser Ausdruck in westlichen Ländern heutzutage gebraucht wird. Dass es auch eine buddhistische Religion gibt, die sich aus seinem Gedankengut entwickelt hat, ist eine





völlig andere Sache, Satori ist das Ziel dieser Philosophie, das von der Religion unabhängig ist, da es überhaupt von allem unabhängig ist. Gerade diese Unabhängigkeit, dieses Nicht-Bestimmtsein von allem Herkömmlichen in der menschlichen Vorstellungs- und Verhandlungswelt, diese totale Objektivität und Vorschriftenlosigkeit stellt ja das Charakteristikum des Satori dar. Von Taekwon-Do als Religion kann also gar keine Rede sein. Gemäß seiner Bestimmung durch den Do, der zum Satori strebt, ist Taekwon-Do aus allen religiösen, politischen oder sonstigen Strömungen herausgelöst.

Öfters wird in der Übersetzung westlicher Sprachen auch Do für das Wort »Kunst« verwendet. Das rührt von dem Gedanken her, dass Taekwon-Do eben nicht nur rein sportliche Betätigung ist - eine vielfach vertretene Ansicht -, sondern ganz durchdrungen von den zugrunde liegenden Ideen, die die bestimmte Bewegung einer Technik usw. hervorgerufen haben, und sich rückwirkend durch Schulung wieder geistig spiegeln und dadurch positive Auswirkungen hervorbringen. Diese Wechselwirkung ist ja der tiefste Sinn der Kunst und ist damit im Do, im Taekwon-Do äußerlich und innerlich miteingeschlossen. Denn Taekwon-Do ist Kunst, da sie deren Grundgedanken mit beinhaltet. Nach Kennen lernen der historischen Entwicklung des Taekwon-Do wird dies dem Leser noch klarer werden.



## GEISTIGE ERFAHRUNGEN

Wenn im Folgenden versucht wird, den tieferen Zusammenhang der physischen Gegebenheiten im Taekwon-Do im Hinblick auf Satori zu erklären, so muss darauf verwiesen werden, dass Worte hierbei immer nur Annäherungen bleiben können, da die Erkenntnis im Do auf dem Erlebnis beruht, nicht auf der begrifflichen Festsetzung und begrenzten Definition (der so genannten wissenschaftlichen Bestimmung). Das tiefere echte Erleben kann mit Worten nicht wiedergegeben werden, der Buddhist würde sagen: Der Finger, der auf den Mond weist, ist nicht der Mond selbst. Dementsprechend unzulänglich sind die folgenden Ausführungen, die nur ein annäherndes Bild des wahren Geistes des Do geben können.

Im Do des Zens gilt das Physische als Symbol höherer Wirklichkeit. Diese Symbole sind in den Übungen und Techniken des Taekwon nach jahrhundertelanger Erfahrung vieler Generationen verarbeitet und zur Wirkung gebracht. Jede Einzelheit, alles im Taekwon ordnet sich dem Ganzen ein, es gibt keine Willkürlichkeiten und Zufälle. Die körperlichen Übungen sind ein organisches Gewebe, nichts besteht für sich selbst, jede Übung weist über sich hinaus, kann nur in Verbindung mit anderen ausgeübt und verstanden werden. Zum Teil wird das in den folgenden Beschreibungen noch deutlich werden. Die Übungen stellen ein schöpferisches Werkzeug dar, unbewusst für den Anfänger, wissentlich verwendet vom Fortgeschrittenen. Denn grundlegend ist im Taekwon die prinzipielle Formerkenntnis in all den mannigfaltigen Ausdrücken der einzelnen Techniken; ich werde darauf noch zu sprechen kommen.

Erstaunt ist mancher über die Verhaftung des Zens mit dem Körperlichen, über die Forderung des Buddhisten, den Weg zur geistigen Erleuchtung beim Körper beginnen zu lassen. Das widerspricht auch dem bei uns landläufigen Missverständnis vom weltabgewandten Asiaten, der nach volkstümlicher Ansicht selbstaufgegeben und ichverloren im Zustand höchster Trägheit Nabelschau hält. Gegen derartige Vorstellungen sollen im Laufe dieses Kapitels ebenfalls noch die entscheidenden Argumente angeführt werden. Einer der größten zeitgenössischen Denker Asiens, Sri Aurobindo, hat dazu einmal folgende Erklärung abgegeben: »Das Hindernis, das das Physische dem Geistigen entgegenbringt, ist kein Argument für die Ablehnung des Physischen, denn in der verborgenen Vorsehung der Dinge sind unsere größten Schwierigkeiten unsere besten Gelegenheiten. Die Vervollkommenung auch des Körpers sollte, im Gegenteil, unser letzter Triumph sein. « (The Synthesis of Yoga, Pondicherry 1955, S. 10) »Der Körper ... muss ein bewusster Diener, ein strahlendes Instrument und eine lebendige Form des Geistes werden! « (Op. cit. S. 82)

Diese innige Beziehung von Körper und Geist bestimmt die buddhistische Vollendung. Der Rhythmus der Bewegung, die der Körper in den Übungen vollführt, löst die Fesseln des Geistes; es wird eine Schwingungsgleichheit zwischen beiden hergestellt. Die in diesem Sinne richtige Schwingung des Körpers führt die geistigen Bewegungen zu transzendenten Schwingungen höherer Sphären bzw. Bewusstseinszustände. Ein Zustand intuitiver Bereitschaft wird dadurch hervorgerufen, in dem alles Störende abgeschaltet ist. Der Körper wird zum Gefäß des Geistes, bereit, Höheres aufzunehmen und zu verwirklichen. Dieser Zustand auf dem Weg des Do wird natürlich erst nach jahrelangen Bemühungen erreicht, vorerst blitzt er nur sekundenlang in den Übungen des Schülers auf, ohne zunächst wiederzukehren. Doch bereits derart kurze Momente des Vorerlebens eines Satori sind so bestimmend



und eindeutig für den Schüler, dass ihn nun feste Gewissheit überkommt, auf dem rechten Weg zu sein und ihn das Sehnen nach dem Ziel nicht mehr loslässt.

Die Zustände höchster Aufnahmebereitschaft und Verwirklichungskraft werden oft mit dem Ausdruck der Leere bezeichnet. Gerade diese Benennung führte zu grundlegenden Missverständnissen in der westlichen Welt. Der Europäer schuf sich den Begriff des inhaltslosen, im Nirvana versunkenen, sich völlig selbst aufgegebenen Buddhisten, ohne den Inhalt derartiger geistig-körperlicher Verfassung auch nur zu ahnen. Diese Leere ist nicht eine Leerheit im Sinne eines Vakuums, es ist ein Zustand, der in Wirklichkeit bedeutend bewusster und reicher ist als das Tagesbewusstsein des Europäers, der seine Aufmerksamkeit jeweils einigen ihm wichtig erscheinenden Gegebenheiten seiner Umwelt zuwendet und in dieser Beschränkung und willkürlichen Abgrenzung seines Bewusstseins hellwach zu sein glaubt, sich selbst zu besitzen glaubt in der verzerrten Perspektive seiner engpersönlichen Vorstellungswelt. Der Zustand der "Leere" stellt einerseits nicht, wie vielfach geglaubt wird, im Buddhismus das Ziel des Strebens dar. Nein, dieser Zustand ist die Grundlage erst allen Handelns, allen Denkens, allen Aufenthalts in dieser unserer Dimension.

Erst wer diese Basis erreicht hat, kann von ihr ausgehend in Übereinstimmung mit den kosmischen Gesetzen zum Wohle seiner Entwicklung sich im Seienden befinden. Andererseits ist der diesen Zustand Erlebende angefüllt mit der Unendlichkeit des Absoluten, oder wie immer man es bezeichnen will Ihm stehen alle Möglichkeiten im Sein offen, er lebt in Unbegrenztheit und Omnipotenz. Die Grundlage für dieses Erlebnis, der Sprung dahin führt nur über die Kluft der Spaltung zwischen Objekt und Subjekt; nur das Bewusstsein in der undifferenzierten Einheit erlebt die unqualifizierte »Leere«. Das Unendliche wird zum Erlebnis, es ist kein intellektualistischer Vorgang, der notgedrungen von uns selbst bestimmt und begrenzt würde. Wer es während seines Übens, bereits als fernes Ziel, also bloße Ahnung oder Sehnen empfindet, der verspürt die Rückwirkung auf die Intensität seines Übens, auf das Gelingen seiner Anstrengungen. Das Unendliche wird wachsende Wirklichkeit in ihm. Je nach Persönlichkeit und karmischen Hindernissen ändert sich der Erfolg; doch die Einwirkung des kosmischen Rhythmus in den Symbolen der Übungen bleibt stetig in Kraft.

Es ist sehr schwierig, eine konkrete Schilderung der Anfänge eines Satori im Übungsgeschehen selbst zu geben, so wie sie sich unvermutet nach einem langen Zeitraum intensiver körperlicher Betätigung schlagartig einstellen. Der Schüler ist beispielsweise schon seit Monaten, vielleicht seit Jahren bemüht, eine bestimmte Technik auszufeilen, sie endlich dem Meister gleichzutun, der ohne Erklärung in unserem Sinne ihm nur immer wieder zeigt, was er zu tun hätte, wie es richtig auszuführen wäre; der Schüler befindet sich manchmal bereits in völliger Verzweiflung, er schämt sich seiner Ungeschicklichkeit, er glaubt nie zum Ziel zu kommen. Alle seine Bemühungen, hinter das Geheimnis des Gelingens zu kommen, scheitern. Inmitten seiner ihm anezogenen Versuche, das Problem gedanklich zu meistern, intellektualistisch das Versteckte zu erkennen, erlahmt er einmal und übt »vor sich hin«, im Glauben, doch nichts mehr erreichen zu können. Seine verkrampften Gedanken, Hindernisse für ein Erscheinen des Inneren, sind einen Moment gelöst. Und in diesem Augenblick kann es geschehen: Gedankenlos übt er - zum vielleicht aberhundertstenmal - und in dieser Gedankenlosigkeit bricht aus seinem Inneren ungestört der Strom der Leere, des Absoluten, in dem alle Formen, alles Seiende begründet sind. Ohne es zu wollen, ja gerade deswegen, gelingt ihm die Ausführung der Technik. Dieser Moment ist unbeschreiblich eindrucksvoll, er erstaunt den



Erlebenden über allen Maßen, er ergreift ihn völlig. Eine Sekunde lang hat er den Hauch des Alls, das in ihm verborgen liegt, verspürt, eindeutig und unwiderleglich. Was er wollte, ist ihm gelungen, als er es gar nicht absichtlich wollte. Als er in seiner Erschöpfung sich gehen ließ, abgeschaltet hatte und so den Riegel des Intellektes vor dem Tor zu seinen inneren, höheren, überintellektuellen Kräften öffnete. Sofort will er es wieder versuchen, doch ein zweites Mal gelingt es nicht. Er hat das Tor schon wieder geschlossen, indem er wollte. Er muss lernen, derartige Einbrüche des Satori gelassen hinzunehmen, sich gar nicht darüber zu freuen, sie nicht willentlich wiederholen zu wollen. Meist muss er ein bis zwei Jahre warten, ehe ihn das nächste Mal Satori überfällt.

Alle diese Worte können das Erlebnis des Satori, das sich natürlich von den geschilderten Anfängen weiter vertieft, nur unzulänglich wiedergeben. Und der Weg zum anhaltenden Satori-Zustand ist noch sehr, sehr weit, die bisherigen Erlebnisse waren nur helfende Wegweiser, Ahnungen des Ziels. Aber sie speichern bereits Kräfte auf, sie lassen den Übenden nicht mehr erlahmen, seinen Weg weiter zu verfolgen.

Die geistige Verwirklichung liegt im Sprung über das rein Technische zum spirituellen Erlebnis. Daraus erst entsteht der wahre Meister der Technik. Diese Esoterik ist nicht ein Produkt verstandesmäßigen Begreifens, sondern geistiger Verwirklichung. Die erste und wichtigste Aufgabe sieht der Buddhismus darin, durch Übung und Disziplin den Bogen des Körpers neu zu spannen, um dann von diesem Bogen den geistigen Pfeil in höhere Sphären fliegen zu lassen. Die physischen Übungen lösen die Hemmungen, die der nur diesseitig ausgerichtete Mensch seinem Inneren entgegensetzt, durch ihre psychologische Kraft. Die Natur der Übungen ist befreiend, gemütsöffnend, was schon im ersten Anfangsstadium spürbar wird. Das innerste Wesen des Menschen wird den Schwingungen einer höheren Wirklichkeit geöffnet. Diese Wirklichkeit liegt nicht außerhalb von uns, sondern sie war seit je in uns und um uns gegenwärtig. Durch die selbstsüchtige Abgrenzung der vermeinten Ichheit haben wir sie willentlich ausgeschlossen. Die Übungen sind das Mittel, die Mauern des Egos niederzureißen und uns der Unendlichkeit unserer wahren Natur, die in der Verbindung mit allem Seienden besteht, bewusst zu werden. Dieser Weg ist jeder Natur gemäß und bewahrt die Freiheit des Individuums. Im Do sind nicht die logischen Beweise, sondern die Inspirationsfähigkeit und der schöpferische Einfluss auf die Zukunft maßgebend, Jedes Individuum geht seinen eigenen Weg, bewahrt seine innere Eigenheit, wird nicht von übergeordneten Gesetzen menschlich begrenzter Herkunft mit Millionen anderen zusammengewürfelt. Wer im Do zum Absoluten vorstößt, das er auch in sich trägt, überwindet den Kreislauf von Tod und Geburt und gewinnt Unsterblichkeit und Erlösung, Er findet Befreiung aus der Welt des Geborenen, Gewordenen, Erscheinenden.

Wer solcherart das Taekwon-Do betrachtet, erkennt, welche Verzerrung es größtenteils in Europa erfahren hat, wo alle Karate-»Sportarten« vordergründig oberflächlich der Vernichtung und dem Geltungsdrang dienen. Für den Schüler im Do ist Taekwon die Sublimierung naturhaft-physischer Stärke in die geistige Sphäre. Die Entspannung zwischen materieller und immaterieller Welt ermöglicht in der körperlichen Übung und Ausbildung den geistigen Aufstieg, indem die Gleichartigkeit naturhafter und geistiger Gesetze in der Transformationsfähigkeit der Übungen zum Ausdruck kommt. Die Mittel verwandeln im Taekwon-Do den Zweck in ein höheres Ziel; ein höheres Leben wird verwirklicht, indem wir in dem Augenblick, wo wir die Kräfte unseres Innern erlangen, über sie hinauswachsen.

Taekwon-Do ist Fortbewegung auf das Ziel. Kein Dogma begrifflicher Weltanschauung und philosophischer Systeme schränkt die Freiheit der individuellen Entwicklung ein und schafft Gegensätze. Es herrscht kein blinder Glaube an Worte, die Natur besteht nicht in einer sauber abgegrenzten und für den Hausgebrauch zugeschnittenen Weltanschauung. Die Wahrheit des Zens kann nicht übernommen, nicht zerstückelt weitergegeben werden; sie muss ständig wieder entdeckt und neu geformt werden. Der Weg im Do ist nicht ein Weg der Weltflucht, wie man hierzulande irrtümlich annimmt, sondern ein Weg der Weltüberwindung durch wachsende Erkenntnis, zusammen mit der steigenden Verbundenheit und Liebe zu allem Seienden. Die Erkenntnis zeigt uns das wahre Wesen der Welt, das in der organischen Entwicklung und gegenseitigen Beziehung aller Teile besteht. Durch Einswerden mit allem erkennen wir alles. Erkenntnis ist hier jedoch nicht im intellektualistischen Sinne zu verstehen. Nur wer erfahren hat, kann verstehen.

Allen Ausdrucksformen des Buddhismus, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben - sofern sie nicht falsche Wege einschlugen -, liegt dasselbe Ziel zugrunde. Wesentlich ist die Umkehrung der Betrachtungsweise zu einer neuen Geisteshaltung, die die Welt und das Phänomen des eigenen Bewusstseins nicht vom »Ich« aus betrachtet. Innen- und Außenwelt werden gleichberechtigte Phänomene des Bewusstseins, eines Bewusstseins, das je nach der Grade seiner Entwicklung die Wirklichkeit erlebt. Der Grad der Entwicklung aber hängt ab von der Überwindung der Ich-Illusion, der egozentrischen Perspektive, durch die die Proportionen aller Dinge und Geschehnisse willkürlich verzerrt und aus ihrem inneren Zusammenhang gerissen werden. Der Zustand der Erleuchtung, gewonnen im Satori, ist die Wiederherstellung des vollkommenen geistigen Gleichgewichts. Der Weg dazu ist nicht ein für alle Mal festgelegt, er besteht nicht in sich selbst unabhängig von Zeit und Individuum, sondern in der Verwandlung des sterblichen Bewusstseins in das der Unsterblichkeit durch Erkennen des Unbegrenzten im Begrenzten.

Die Welt ist für den Buddhisten nur ein Bewusstseinsphänomen. Alle Erscheinungen sind für ihn nur Ausdruck des ihnen innewohnenden Bewusstseins. Sie sind zugleich eine Differenzierung des Allbewusstseins. Die Materie wird somit nur ein Sonderfall psychischer Erfahrung, ein Wahrnehmungsvorgang. Der Begriff eines materiellen Objekts kommt erst im deutenden, kombinierenden oder koordinierenden Denk-Bewusstsein zustande. Für den Buddhisten kann Materie ebenso wenig berührt werden wie ein Regenbogen. Der Regenbogen ist ebenso eine Illusion (keine Halluzination), er unterliegt aber trotzdem einer bestimmten Gesetzmäßigkeit und entsteht nur unter gewissen Bedingungen.

Das innerste Wesen der Natur und des Lebens kann nie durch trockene intellektuelle Arbeit und selbstisches Begehren gefunden werden, sondern nur durch die Erfahrung des vollen, unverfälschten Lebens, in der Unmittelbarkeit der Intuition. Das ist der Sinn des Do im Taekwon.

Der Körper ist also Bewusstsein, das sich differenziert und objektiviert und dadurch in sichtbare Erscheinung tritt. Unser Körper ist der sichtbare Ausdruck unseres Bewusstseins, das Resultat vergangener Formbildender Bewusstseins-Zustände. Im Taekwon-Do wird uns dies durch die spezifische Wirkung der Übungen, wie ich das zu beschreiben versuchte, klar gemacht und der Weg zur bewussten Entwicklung dadurch geöffnet. Erst wer Satori erfahren hat, kann sich selbst lenken. In der Erleuchtung dieses Zustandes erleben wir das Bewusstsein in seiner undifferenzierten Reinheit. Von hier stammt der Begriff des Nirvana. Noch ist das Bewusstsein nicht zerspalten in die Zweiheit von Subjekt und Objekt. Befreiung





unserer Verstrickung wird erreicht durch die Erfahrung im Satori, dass es im Ursprung, im Absoluten, in der Leere ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungeformtes (das sich in allem Geborenen, Gewordenen, Geformten ausdrückt und in ihm ist als tiefster Grund und zugleich nicht in ihm ist) gibt.

Das letzte Ziel des Buddhismus aber ist nicht, wie westliche Kritiker meist glauben, das Erlebnis der Ganzheit, Allverbundenheit und Leere. Nein, dies ist lediglich die Voraussetzung aller wirklichen Befreiung und Erleuchtung. Die Vereinigung des eigenen Selbst Es mit der Weltseele, in der die innere Verbindung aller Wesen und Dinge klar wird, in der man einsieht, dass alle Unterscheidung von »Eigenem« und »Anderem«, von »Hier« und »Dort« auf Illusion beruht, ermöglicht uns erst das Leben in der Wahrheit. Ohne dieses Leben wäre die Erkenntnis nutzlos. Die Illusion aber muss zuerst abgeschüttelt werden und wir zum Bewusstsein der Ganzheit in uns vordringen. Die Erkenntnis ist nicht das Letzte und Höchste, sondern nur die Grundlage. Der buddhistische Weg beginnt dort, wo jener der Upanischaden endet. Die Erleuchtung besteht nicht nur in vollkommener Erkenntnis, sondern im Leben dieser Erkenntnis, also auch in dieser Welt und mit dem Körper» Wer sich fernhält von den Kontakten des Lebens, beraubt sich der Entwicklungs- Möglichkeiten.

Dies zu betonen scheint wichtig, wenn wir davon sprechen, welches Ziel im Do verfolgt wird. Das Ergebnis der Übungen selbst gipfelt in der Erkenntnis der Wirklichkeit und des eigenen Geistes als Voraussetzung eines Lebens in der Wahrheit. Der Schüler erwirbt dabei keine Tugenden im landläufigen Sinn, die vorwiegend im Meiden oder Unterlassen des »Bösen« bestehen; er folgt keinen Moralvorschriften, sondern er erreicht Stufen der Selbstverwirklichung in der Entfaltung des-sen, was zum Ziel führt. Er erlebt die Bewusstwerdung seiner ihm innewohnenden Erleuchtungsfähigkeit

Zwischen dem Rhythmus der Übungen und der Idee des Zieles im Do besteht eine innere Parallele. Das Üben der richtigen Form lässt einen Wirkungsstrom durch den Menschen fließen und verbindet alle Gleichstrebenden über das Individuum hinaus. Es entsteht eine spirituelle Zielgemeinschaft.

Die Übungshalle wird zum Dom vereinten inneren Wollens. Durch das harmonische Zusammenwirken von Form, Rhythmus und Idee findet die Erweckung, Verstärkung und Verwandlung der latenten seelischen Kräfte statt, von denen die dem bewussten Willen normalerweise unterworfenen den kleinsten Bruchteil darstellen. Durch die Übungen werden sie erst in ihrer Gesamtheit unter Kontrolle gebracht. Die Form ist demnach das Gefäß der anderen Qualitäten. In ihr werden die Elemente des menschlichen Geistes belebt und seine schlafenden Kräfte geweckt.

Wie schon erwähnt; kristallisiert sich die Form der Übungen aus der Praxis vieler Generationen. Die inspirierende Idee ist die Gabe des Buddhismus. Die geistige Kraft des Buddhas bleibt dadurch immer gegenwärtig, und der Ausübende stellt die innere Einheit, den Schauplatz des Vorganges dar. Trotz aller Entwicklung und Veränderung der Methoden konnte auf diese Weise der ursprüngliche Geist des Buddhismus erhalten bleiben, der besagt, dass alles nur Mittel zur Befreiung, aber nicht Dogma ist. In der Ausübung des Do hat jedes geistige Wachstum seine eigenen Ausdrucksformen. Das System des Taekwon im Zen trägt die Rechnung. Der Schüler spürt diesen Vorgang in jedem durch die Übungen vermittelten Erlebnis und in jeder damit verbundenen Erfahrung, die seinen geistigen Ausblick erweitert und in ihm Veränderungen hervorruft. Ein kontinuierlicher Ausgleichsprozess zwischen Differenzierung und Koordination geht in ihm vor sich, die Idee wächst durch die ihr innewohnende Gesetzlichkeit stetig während des Trainings. Die Erfolge auf diesem



Weg sind aber mit bloßem Verstand nicht fassbar und daher mit Worten nicht wiederzugeben. Aus allem bisher dazu Gesagten leuchtet nur ein matter Funke des echten Erlebnisses.

Der Weg zum Ziel dieses Zustandes überweltlicher Verwirklichung wird praktisch gezeigt. Ohne Lehre, ohne Dogma, ohne Zwang und Abgrenzung, ohne große Worte. Das Beispiel des Lehrers führt den, der offene Augen hat, der sich auch führen lässt, indem er alles Bisherige aufzugeben bereit ist. Alles, was der Meister zeigt, ist der jeweiligen Aufnahmefähigkeit des einzelnen angepasst. Anpassungsfähigkeit ist ein Grundmerkmal des Buddhismus, das er im Laufe seiner geistigen und historischen Entwicklung während der verschiedensten Zeiten offenbar gemacht hat. Der Lehrer wirkt nicht durch Worte und Erklärungen, sondern durch seine Persönlichkeit. Sein Entwicklungsstand durchbricht die vom Verstand behaupteten Grenzen und ermöglicht eine höhere direkte Kommunikation mit dem Schüler, die bereits der Anfänger deutlich spürt. Nur durch Anwesenheit, durch Mit-üben, führt der Lehrer die Schüler, vermag er sie einzuweihen.

In allen Übungen kommt, wie bereits erwähnt, die Gleichnishaftigkeit des Materiellen für das Geistige zum Vorschein. Dadurch wird der Blick des Ausübenden nach innen gewendet, zur Ganzheit, zur allumfassenden Universalität des Geistes. Die Offenbarung vollzieht sich nicht durch diskursives Denken und intellektuelle Reflexion, sondern durch völliges Zuruhekommen und Loslassen aller Denkbetätigung und die dadurch entstehende unmittelbare Schauung der Wirklichkeit. Auf höheren Stufen stellt sich das intuitive Erlebnis der Unendlichkeit und der allumfassenden Einheit des Seins ein. Zustände, die wesentlich wirklicher sind als die normale Erlebniswelt des vordergründigen Menschen.

Kehrt der Schüler nach solchen fortgeschrittenen Erfolgen zur Betrachtung des Differenzierten zurück, so geht ihm Sinn und Zusammenhang mit dem Ganzen nicht mehr verloren und er begeht nicht erneut den Irrtum der abgegrenzten Ichheit, sondern erlebt sein Ich jetzt in der richtigen Einordnung in der Welt.

In den Übungen wird der Grund allen Übens erkannt, denn im Durchschauen der Formen durch Einswerdung mit ihnen im Satorierlebnis wird das Formlose, das allen Formen zugrunde liegt, aber dennoch nicht in den Formen ist, erlebt. Mit dieser neuen undifferenzierten Schauung der Wirklichkeit ist nicht etwa eine Aufhebung der Sinnestätigkeit oder eine Unterdrückung des Sinnenbewusstseins gemeint, sondern nur eine neue Haltung ihnen gegenüber. Es findet keine Unterscheidung und Beurteilung der Dinge mehr vom Standpunkt des Ichs statt. Ein neuer Standpunkt der Einheit ist erreicht. Der einzelne erfährt, dass seine Grundlage das Ganze und er nur ein bewusster Ausdruck des Ganzen ist. Dies führt zu einem ganz neuen, wahren Selbstverständnis, das aber kein Aufgehen im Grenzenlosen ist, sondern eine Bewusstwerdung der seit jeher bestehender Ganzheit.

Der Blick wird von der Welt materieller, sinnlicher Objekte zurückgewendet auf die Quelle, in der die Urbilder aller Formen liegen. Die vielfältigen Formen der Übungen im Taekwon-Do werden zu Symbolen einer über alle Formen hinausgehenden, aber zugleich durch Formung bewusst werdenden Wirklichkeit, ebenso wie Hieroglyphen dem Wissenden ein über das Konkrete hinausgehendes Wissen offenbaren. Das Innere wird zum Schwingen gebracht und dem höheren Erleben geöffnet. Die Handlungen lösen transzendente Wirkungen aus und das Zusammenwirken der Betätigung von Körper, Rede (dem Mantra, von dem noch kurz gesprochen werden wird) und Geist ermöglicht, sich in die Triebkräfte des Kosmos einzuschalten und diese sich nutzbar zu machen. Diese Triebkräfte liegen auch im eigenen Innern. Sie werden





durchschaut und man befreit sich dadurch von ihrer Herrschaft. Nun können sie gebraucht werden auf dem Wege zur Ganzwerdung, zur Erleuchtung.

Der Erkennende wird im Taekwon-Do eins mit dem Gegenstand der Erkenntnis. Es gibt für ihn keine objektiv existierende Außenwelt, denn Innen und Außen bilden nur zwei Seiten desselben Gewebes; ihre gegenseitige Beziehung offenbart sich. Der Buddhismus theoretisiert nicht, er taucht in die geheimsten Tiefen unseres innersten Wesens und lässt das Verborgene hervorscheinen. Die wahre Natur des Menschen (Adibuddha) kommt zur Entfaltung. Wer die Vorgänge des Physischen in der Perspektive des Unendlichen zu sehen vermag, überwindet damit den Persönlichkeitskomplex und steigt empor in die Sphäre des reinen Geistes. Diese Schauung verwandelt in ihm die Kraft des Werdens in die des Entwerdens, er entkommt dem ewigen Kreislauf.

Der Sinn des Taekwon-Do liegt also, um es nochmals deutlich zu sagen, darin, dass wir diese Kräfte, deren wir uns bewusstwerden und die wir beherrschen sollen, als Schaubilder in den Bereich des Sichtbaren projizieren. Diese Schaubilder, die Übungsformen, wirken wie chemische Katalysatoren, vergleichbar dem Vorgang, in dem Flüssigkeit durch derartige Einwirkung sich kristallisiert und darin ihre wahre Natur und Struktur zeigt. Wer erfährt, dass »Wirklichkeit« das Produkt unseres eigenen Wirkens ist, wird von der materiellen Vorstellung der Welt befreit. Die Wirklichkeit ist für ihn keine gegebene, in sich bestehende Wirklichkeit mehr. Die Übungen im Taekwon-Do sind also kein müßiges Spiel der Phantasie, sondern die anschauliche Darstellung einer durch Generationen gesammelten und bestätigten geistigen Erfahrung und eines symphonischen Erlebens der Wirklichkeit im Sinne aller zusammenwirkenden Kräfte auf den Ebenen des Materiellen, Psychischen und Geistigen. Es ist eine Schaubildentfaltung auf den verschiedenen Ebenen des Erlebens. Worte bleiben hier nur Annäherung, wer wissen will, muss erfahren.

Es ist also kein Weg der Verachtung der Welt, keine Verneinung, sondern eine Sublimierung gegebener Bedingungen. Das beschränkte, ichgebundene Bewusstsein wird durch die Erkenntnis des universellen Gesetzes zum kosmischen Bewusstsein. Aus der intellektuellen Analyse entwickelt sich der intuitive Klarblick. Die logischen und gedanklichen Unterscheidungen weichen der reinen Spontaneität des schauenden Bewusstseins (dhyana), das ohne Vorurteile und künstliche Schlussfolgerungen über Logik und Wortdenken hinausgreift.

Wichtig im Taekwon-Do ist ebenso das Erlebnis des Raumes. Der Raum ist eine Eigenschaft unseres Bewusstseins und sein Erleben wird zum Kriterium geistiger Aktivität und höherer Bewusstheit. Die Art des Raumerlebnisses ist charakteristisch für die Dimension unseres Bewusstseins (diese Übung vollzieht sich vornehmlich in der Taegeuk). Alles trägt dazu bei das jeder Gestaltung zugrunde liegende Prinzip des schöpferischen Bewusstseins zu erkennen, auf dessen Oberfläche Formen entstellen und vergehen. Diese Fähigkeit der intuitiven Schauung geht aus dem sublimierten Prinzip der Wahrnehmung hervor.

In diesem Zusammenhang kann schon einmal von der Einteilung der Schüler und Meister in Gürtelklassen verschiedener Farben gesprochen werden. Diese Farben symbolisieren die Erscheinungsformen der Erkenntnisstufen, sie repräsentieren geistige Eigenschaften, für die der Eingeweihte ebenso empfänglich ist wie der Musiker für Töne. Die Farben übermitteln die jeder Erleuchtungsform eigene Schwingung.

Auf dem Weg des Do wird das reine Prinzip des Wollens im Schüler zu einer allesdurchdringenden, Karma lösenden Kraft. Die Nachwirkungen früherer Taten



(Gesetz des Karmas) enden und neue karmische Verstrickungen können nicht mehr entstehen.

Wesentlich ist an dieser Stelle auch der Begriff des Chakras im Buddhismus. Die Chakren bilden physisch-geistige Zentren im Körper und erfüllen dynamische Funktionen. Sie verwandeln die naturhaft-kosmischen Energien in geistige Potenzen. Die besondere Übungsart im Taekwon-Do, innerhalb derer die Chakren aktiviert und eingesetzt werden, löst in ihnen psychologische Vorgänge aus, mittels derer latente Kräfte und Wirkungen zur Entwicklung und Einwirkung kommen, die normalerweise sich nicht manifestieren. Hier zeigen sich deutliche Parallelen zum Yoga. Ein Strom von Kräften wird ausgelöst, von deren Wechselwirkung, Durchdringung und Vereinigung der Erfolg des Trainings (im Geistigen) wesentlich abhängt. Es soll hier nicht auf die verschiedenen Chakras im menschlichen Körper, ihre Lehre und Einzelheiten eingegangen werden, erwähnt sei nur das im Taekwon-Do wichtigste geistig-physische Zentrum: das des Solar Plexus im *ha bog bu*. Es ist das Zentrum des Feuers und verwandelt die physischen Kräfte ins Psychische und umgekehrt. Ich werde noch auf die besondere Einbeziehung dieses Chakras in die Übungen hinweisen. Nur kurz am Rande erwähnt seien die Nadis, unsichtbare Kanäle, welche die physisch-geistigen Kräfte durch den menschlichen Körper leiten (vergleichbar den Nerven, wobei die Entsprechung aber nur bis zu einer gewissen Grenze reicht). Die Atemübungen, im Folgenden noch erwähnt, stehen mit den Nadis in Verbindung.

Der Buddhist spricht auch von verschiedenen Hüllen des Körpers zwischen dem grobmateriellen und feingeistigen Bereich, die hier nicht weiter erörtert werden sollen. Wichtig aber ist, dass der Körper als eine zwischen »Diesseits« und »Jenseits« errichtete Bühne betrachtet wird, auf der sich das seelisch-kosmische Drama abspielt. Für den Wissenden ist diese Bühne der Schauplatz eines unerschöpflich tiefen Mysterienspiels. Die Kenntnis und Bewusstwerdung, das Erleben des Körpers entscheidet also, und von hier sind die Bemühungen des Taekwon-Do zu verstehen.

Wesentlich unterstützt wird dieser Erkenntnisvorgang im Körper durch eine richtige Atmung. In dieser empfinde ich den ganzen Körper, seine Funktionen werden beruhigt durch den Rhythmus (ein Zentralbegriff im Do) des Atems. Das dadurch hervorgerufene körperlich-geistige Gleichgewicht führt zu innerer Harmonie. Der Atem ist der Träger der seelischen Empfindung und erhebt den Körper zum Werkzeug der Geistesentfaltung. Die Atmung stellt das Bindeglied zwischen bewussten und unbewussten, feinstofflichen und grobstofflichen Funktionen dar. Seine Regelung ermöglicht das Vordringen des alles umfassenden Bewusstseins während der Übungen. Die Atemgymnastik führt zur Beherrschung vitaler psychischer Energien. Der Atem ist im Taekwon-Do ein Schlüssel zum körperlich-geistigen Leben.

Die Einbeziehung des Körpers durch Taekwon-Do in den Vorgang der geistigen Entwicklung ermöglicht es, bei den Übungen innere Vorgänge zu transponieren. Daher kann Erfahrung und Erleuchtung vom Meister »gezeigt« werden. Die geistige Tragweite der Übungen liegt in der Möglichkeit eines praktischen Weges zur körperlichen und damit verbundenen geistigen Erneuerung des Menschen. Nur so kann eine Lösung des Knotens unserer Illusionsverstrickung erreicht werden. Der Körper ist ein Produkt des Geistes, wir erschaffen ihn selbst mit unserem Bewusstsein.

Wie schon deutlich geworden ist, kristallisieren sich um die körperlichen Übungen im Taekwon-Do auch andere, darunter besonders mantrische. Der Buddhist hält das kurze, halbe A für den Urlaut, der in allen anderen Lauten wohnt. Er ist der Urstoff aller Laute. Das HA ist der Hauchlaut, der den Atem, die wichtigste Funktion des Organischen, bildet; beide ergeben das Einheitserlebnis des Individuums. Der



»Schrei« im Taekwon-Do, in verschiedenen europäisierten Karatesystemen schrecklich verunstaltet, ist für den wahrhaft Ausübenden eine ständige Belebung des höchsten Zustandes. Der mantrische Laut kann verschiedenartige Bedeutung besitzen, je nach dem Zusammenhang, in dem er auftritt, und je nach der Bewusstseinssebene, auf der er gebraucht wird und auf die er sich bezieht. Verschiedene Intensitäten desselben Prinzips offenbaren sich hier. Die Bedeutung und Wirksamkeit des Mantra liegt gerade in seiner Viel Dimensionalität. Es ist auf allen Ebenen der Wirklichkeit gültig und erschließt auf jeder Ebene einen neuen Sinn. Der mantrische Laut erweckt das seelische Bewusstsein, die Schauung, die Inspiration.

Der Wichtigkeit wegen wiederhole ich hier nochmals die Unrichtigkeit der westlichen Auffassung vom Weitabgewandten Buddhist, der seine Körperlichkeit verachtet. Das Ziel liegt im Buddhismus nicht im Erreichen des Nirvana, sondern in seiner Verwirklichung im sambodhi. Das geht auch deutlich aus der Rede des Buddha in Benares hervor, als er darauf verwies, dass Weisheit nicht steril bleiben darf, sondern im Leben wirken muss. Das leitende Prinzip ist die Praxis, die Erfahrung und nicht die Theorie. Wer den Weg des Zens im Do geht, erlebt das deutlich. Die Übungen sind lebende Organismen, nicht willkürlich aufgebaut, sondern mit innewohnender Gesetzmäßigkeit. Das Kosmisch-Abstrakte wird mit Hilfe der Chakren zum Menschlich-Erlebbaren und Verwirklichungsfähigen verwandelt. Der Buddhismus geht nicht vom Statischen, Einmalig-Gegebenen aus, sondern vom Prinzip psychischer Verwandlungsmöglichkeit Entstehung des Tantrismus). Die den Körper umgebende Außenwelt wird zum alles umfassenden Mandala (Meditationsschaubild), dessen Kreise, wie die des ins Wasser geworfenen Steines, ins Grenzenlose Weiterschwingen. Alle Zufälligkeiten verschwinden dadurch. Nichts ist mehr nebensächlich und willkürlich. Die Dinge der Außenwelt schließen sich zu einem Wirkungskreis zusammen, das Sichtbare wird zum Symbol tieferer Wirklichkeiten, das Hörbare zum Mantra, das Stoffliche zur Verdichtung elementarer Kräfte.

Das Ziel ist die Ausübung der gleichmachenden Weisheit, die die fundamentale Einheit allen Seins erkennt. Die Erkenntnis ist nicht mit Worten auszudrücken; sie ist kein bloßer Gegenstand des Geistes, sondern ein Geisteszustand. Die Aufhebung des Gewahr Werdens wird hinübergeführt in das Innwerden dessen, was Bewegung und Erscheinung ermöglicht, ohne selbst Bewegung oder Erscheinung zu sein. Do heißt wörtlich übersetzt Gehen, Fortbewegung. Es ist der Weg höherer Bewusstwerdung. Nicht die Gewalt steht im Taekwon-Do im Vordergrund, sondern die Erkenntnis dessen, was sich ihrer bedient. Die Impulse der Inspiration verwandeln die naturhafte Kraft in den schöpferischen Genius. Der Erkenntnisaspekt verarbeitet den Machtaspekt in der Konfrontation mit der Umwelt, die zur Erkenntnis führt durch die spezifische Art ihrer Ausübung. So gesehen, wird Taekwon-Do etwas grundsätzlich anderes als eine von Machtheischenden Unwissenden ausgeübte Sportart.

Der Do beruht auf der Erkenntnis, dass der Körper der Tempel höchster Kräfte und Leistungen ist. Dazu notwendig ist absolute Unvoreingenommenheit, die Bereitschaft, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Das öffnet den Zugang zu den Geheimnissen des Körpers und der in ihm wirkenden Kräfte. Der Durchbruch der Ichheit zur allumfassenden Wesenheit vollzieht sich im Erlebnis des Satori, dass alle Wirklichkeit ihrer wahren Natur nach »Leere« ist. Die Einheit mit allem wird zum spontanen Gefühl und intuitiven Wissen. Dem Wissen, dass das Formlose und die Formen aller Dinge im Absoluten, in der Leere beschlossen liegen. Die religiöse Spekulation weicht praktischer Erfahrung, die uns neue Horizonte und Methoden der Verwirklichung erschließt. Ein Stehen bleiben auf dem Erkenntnisweg würde Tod und



Erstarrung bedeuten. Das besagt das Gesetz des Geistes, aus dem Leben und Bewusstheit fließt. Jede Erweiterung unseres Horizontes weist auf neue Bewusstseinsdimensionen hin, da jedes Erlebnis über sich selbst hinausführt.

Der Buddhismus ist kein subjektiver Idealismus, sondern beruht auf der Wirklichkeit des Geistes, der Erfahrung im tiefsten Sinn. Wer glaubt, dass die Form unwesentlich sei, geht des Geistes verlustig. Form und Bewegung sind die Quintessenz des Lebens und der Schlüssel zur Unsterblichkeit. Wer nur die Vergänglichkeit darin erblickt, sieht lediglich den Wechsel an der Oberfläche, aber nicht die Form des Wechsels. Die Art der Veränderung, die den Geist enthüllt und alle Formen inspiriert. Das geistige Auge erschaut das Beständige im Wechsel. Nur wenn die materielle Form nicht mehr der Bewegung des Geistes zu folgen vermag, setzt Verfall ein. Durch den geistigen Einfluss kann auf Materie und Körper eingewirkt werden. Das Universum und alle Bewusstheit sind ausgespannt zwischen den beiden Polen der »Leere« und der »Form«. Durch die Form muss hindurchgeblickt werden können und die formlose Erfahrung der Leere muss im Satori gegenwärtig werden. Askese kann schon deswegen nicht entstehen, weil durch die Erkenntnis der inneren Verbundenheit mit allem ein Mit Leben im Seienden als notwendig erkannt wird. Dieses Mit Leben beruht somit auf echtem Mitleid und echter Liebe. Der Gegensatz zwischen Pflicht und Neigung ist aufgehoben, eins geworden wie alle Gegensätze. Nach buddhistischer Auffassung ist das, was wir als Welt erleben, nur das Resultat unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Solange diese Vorgänge aber einseitig ichbedingt sind, wird unsere Erfahrung der Welt notgedrungen ebenfalls einseitig und ichverzerrt sein. Erst Satori führt zu einer Freiheit, der nichts unmöglich ist. Satori kann nicht als subjektives Geschehnis bezeichnet werden, sondern in und durch Satori wirkt der Grund des Seienden, das Sein des Seienden. Die Übungen im Taekwon-Do machen alles Geschehen für uns durchsichtig, sie sind wie ein Filter, ein Bild. Ihre richtige Ausführung in den Techniken geschieht erst dann, wenn wir sie nicht mehr ichbewusst vollziehen, sondern sie im Erlebnis des Satori von innen heraus, aus unserem Urgrund, vollzogen werden. Der Weg zu sich führt über sich selbst hinaus. Das nach außen gerichtete Auseinandersetzen mit der Umwelt wird zu einer inneren Auseinander-Setzung mit sich selbst. Und trotz aller Tätigkeit bleibt der Übende die unbewegte Mitte. Er weiß, indem er nicht weiß. Der äußere Erfolg wird somit nur die Manifestation des inneren Erfolges, die Technik des Taekwon-Do ist nur Hilfe für den entscheidenden Sprung. Überlegenheit gründet in innerer Freiheit. Der im Do Erfahrene weiß, dass vollkommene Entfaltung des Tuns erst aus der inneren Leere entspringt, dass im *diayu taeryon* die » Wahrheit« entscheidet.



## VERHALTENSWEISEN

Beim Betreten des *dojang*, der Übungsstätte (meist Turnhalle), das dem Schüler nur in der vorgeschriebenen Kleidung gestattet ist, legt dieser seine Sandalen ab und begibt sich barfuß auf die Übungsfläche. Mit dieser Geste wird alles außerhalb des Trainings Liegende abgestreift. Der Schüler soll nun ganz mit seinem Geist und seinem Ich bei der Übung verweilen, seine Konzentration dem Lernen zugewandt. Dies trägt dazu bei, dass sich im *dojang* nur gute Gedanken sammeln, die im Sinne des Do wirken und der übenden Gemeinschaft durch ihre Kraft den Fortschritt erleichtern. Eine solche Gedankenkraft geht auch von dem Lehrer aus, der bei entsprechender Qualifikation aufgrund der geistigen Atmosphäre seine Schüler vom ersten bis zum letzten Augenblick unter Kontrolle hält. Nur dadurch, dass er sie derart »besitzt« und zu Höchstleistungen antreibt, haben sie Aussicht auf schnellen Erfolg.





Wer diese geistige Besitzergreifung nicht glauben will, hat bei der Schulung im Taekwon-Do noch nicht verspürt, wie ihn die Autorität und Überlegenheit des Lehrers wie ein «kalter Wind», buchstäblich körperlich fühlbar, »anweht« und dieser eine große Gruppe von Menschen ganz seinen Absichten unterzuordnen versteht. Mit seiner geistigen Kraft stützt der qualifizierte Lehrer die noch vorhandene Schwäche des Schülers und ermöglicht ihm den Fortschritt.

Auch die Kleidung fügt sich in diesen Rahmen ein. Jede Alltagskleidung wird abgelegt, der Schüler zieht den weißen *Dobok* an, der der ostasiatischen Kleidung nachempfunden und besonders geeignet ist, seine gedanklichen Kräfte zu konzentrieren. Er wird im Laufe der Zeit »geladen« mit den bei der Schulung vorherrschenden Gedanken, und treibt den Schüler als regelrechter »Akkumulator« geistiger Natur immer mehr zu gesteigerter Konzentration und Lerneifer an. Das Anziehen des *Dobok* versetzt ihn in die andere Welt des Do und trennt ihn vom Alltagsdasein.

Die Jacke des *Dobok* wird mit einem doppelt geschlungenen Gürtel zusammengehalten, der die Mitte des Körpers, als Zentrum, vor allem mit dem Knoten betont. Von diesem Körperzentrum, dem *ha bog bu* habe ich bereits in anderem Zusammenhang gesprochen. Als Kennzeichnung der Rangordnung des Schülers oder der verschiedenen Grade des Meisters (auch darüber wird noch ausführlich gesprochen), ist der Gürtel verschieden gefärbt. Dies ermöglicht einmal die Einteilung der Lernenden in die ihnen zustehenden Gruppen, hat aber zum anderen den Zweck, dass die entsprechende Farbe mit ihrer Ausstrahlungskraft dem Träger in der Leistung hilft und ihn unterbewusst verpflichtet, der Farbe, die er tragen darf, gerecht zu werden. Die höheren Farben weiter Fortgeschrittener sind ihm zudem ein besonderer Ansporn.

Kommen wir wieder zum Beginn der Schulung zurück, wo der Schüler die Übungsfläche betritt: Im Augenblick des ersten Schrittes auf dem Boden des *dojang* hält er inne und neigt den Kopf unter leichter Einbeziehung des Oberkörpers, wobei Hände und Füße und die übrigen Körperpartien gespannt bleiben. Diese Verbeugung ist die Unterordnung unter den Do sowie die Anerkennung des Lehrers und die Achtungsbezeugung gegenüber den Trainingspartnern. Die Ein- und Unterordnung der gesamten Persönlichkeit in das Gefüge des *dojang*, seine Gedankenwelt und Erfordernisse sowie seine Bestimmung wird bezeugt. Aufgrund dieser Haltung verschafft er sich auch die Anteilnahme der hier zusammengeballten Kräfte einer immer größer werdenden geistigen Verdichtung.

Beginnt der Schüler nicht sofort mit der Schulung, weil er noch, nicht an der Reihe ist oder sich zuerst sammeln will, so setzt er sich mit übereinander geschlagenen Beinen (Schneidersitz) auf dafür vorgesehene Randflächen. Diese Sitzstellung ist für den Ostasiaten die Konzentrationshaltung, in der seine geistigen Ströme einen Kreis bilden und sich derart ohne Verlust konzentrieren können.

Im Anschluss hieran oder schon zuvor beginnt der Schüler mit Auflockerungs--Gymnastik, die ihm gelehrt worden ist, worauf er dann, zum gegebenen Zeitpunkt, unter Anleitung des Lehrers die Schulung aufnimmt.

## GRUNDSCHULUNG

An dieser Stelle seien noch einige Erläuterungen über die Beschaffenheit des *dojang* angeführt: Die Übungsfläche soll möglichst ein Holzboden sein, der leicht federt (was für die Sprungtechniken von Vorteil ist). Nachteiliger für den Schüler ist ein Stein- oder Gummiboden. Eine Mattenunterlage, wie in Judo- Übungsstätten, wirkt sich ebenfalls ungünstig aus. Der Übungsraum sollte wenigstens 100 m<sup>2</sup> betragen und am Rande mit einigen zweckdienlichen Geräten versehen sein, die dem Härte- und Genauigkeitstraining dienen. Dazu gehört der *tallyon tae*, ein senkrecht im Boden verankertes Brett, etwa 1,20 m hoch und in ca. 30 cm und 1 m Höhe mit Reisstroh umwickelt. Der *tallyon tae* verjüngt sich nach oben hin und ist aus elastischem, federndem Holz gefertigt. An ihm übt der Schüler Arm und Beinschläge. Durch diese Übungen entsteht die Schutzschicht (Verknorpelung oder Verhornung) auf den Fuß- und Handkanten sowie den Ellenbogen und manchen Fingerknöcheln, die eine





spätere Verletzung bei Bruchtesten verhindern. Diese Verhärtungen sind nicht auffallend und keineswegs schädlich.

Zur Ausstattung gehört noch ein Sandsack, an dem Fuß Stöße und Sprungtechniken auf ihre Treffsicherheit und Kraft getestet und gelernt werden. Weitere Geräte, wie Punktball, Schrägbrett, Gewichte usw. sind nicht unbedingt erforderlich und können durch gewisse Übungen des erfahrenen Lehrers ersetzt werden. Für gute Entlüftung und genügende Höhe des Raumes sollte gesorgt sein, da der Luftverbrauch und die Ausdünstung während der Schulung sehr groß sind.

Den Beginn der Schulung, die in der Grundstufe immer in größeren Gruppen erfolgt (außer es handelt sich um die Privatstunde eines einzelnen), bildet die Begrüßung des Lehrers durch den Ranghöchsten, der rechts außen in der vordersten Reihe steht (und nach dem sich die übrigen Schüler ihrer Graduierung gemäß einordnen). Auf sein Kommando »*chariot*« nehmen alle eine gespannte, aufrechte und tadellose Körperhaltung ein, mit geschlossenen Füßen und angelegten Armen, wobei der ganze Körper gespannt und auch die Fäuste geballt sind. Dies bedeutet, dass man sich jetzt konzentrieren will und im Üben des Taekwon-Do der Geist seine Herrschaft über Gedanken und Körper ausdehnen und vergrößern soll. Mit dem Gruß des Vordersten - »*geneyeng*« ist eine Verbeugung verbunden, bei der nur der Kopf und teilweise der Oberkörper sich verneigt.

Nun beginnen die Auflockerung und die Spezialgymnastik. Die Auflockerung setzt sich zum Großteil aus ähnlichen gymnastischen Bewegungen zusammen, wie sie in Europa verwendet werden. Sie dienen der Aufwärmung, Erhöhung der Blutzufuhr und Vorbereitung der Herz- und Kreislauftätigkeit auf die kommende Anstrengung.

Die Spezialgymnastik des Taekwon-Do ist hierzulande jedoch gänzlich neu und zeitigt erstaunliche Wirkungen, da sie in ihrem Aufbau eine vollkommene Einsatzfähigkeit des ganzen Körpers gemäß seinen ursprünglichen Fähigkeiten, die beim modernen Menschen verkümmert sind, zum Ziel hat. Auch bei Sportlern verschiedenster Richtungen wird nur eine einseitige Ausbildung des Körpers erreicht, eine derart umfassende Beanspruchung und Ausbildung des Menschen gibt es tatsächlich nur im Taekwon-Do. Es werden Dreh- und Streckübungen der Bänder gemacht, die auch die Beine zur richtigen Einsatzmöglichkeit bringen, nachdem diese in unserer Zeit normalerweise als Gehwerkzeuge nur mehr sekundäre Verwendung finden. Dabei stellen gerade sie, wie der Schüler bald erfährt, ein unglaublich wichtiges Gliedmaß in der Begegnung mit der Umwelt dar. Sämtliche Körperteile werden auf vielfältige Art durch Beanspruchung ausgebildet und gegen Abnützung und Krankheit sowie Schäden, die immer durch zu wenig oder falsche Belastung entstehen, gefeit. Richtige Atmung wird allmählich erzielt und die Verteilung der Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Stellen des Körpers durchgeführt. Anscheinend neue Erkenntnisse wie die Isometrie zum Beispiel, sind in Asien schon seit Jahrhunderten bekannt und finden im Taekwon-Do ständige Anwendung, von der Gymnastik bis zum »komplizierten« Training. Der Aufbau des Körpers, seine Haltung, die Muskelbildung und die organische Gesundheit werden ständig positiv beeinflusst und immer mehr verbessert. Erziehung zu durchgreifender Gewandtheit und Einsatzfähigkeit, Ausdauer, Sprungkraft und Schnellkraft sind die Folge.

Als nächstes muss der Anfänger die Grundstellungen erlernen, die ihm zunächst sinnlos und willkürlich aufgezwungen erscheinen. Gerade hier wird deutlich, dass unsere anerzogene Denk- und Verhaltensweise und unsere Erfahrungen unser Urteil bestimmen und die Rückführung unserer Erkenntniskraft: im Do dringend notwendig



ist. Die verschiedenen Stellungen mit ihrer mannigfaltigen Gewichtsverteilung zeigen nämlich das Höchstmaß an Haltungsmöglichkeit des voll ausgebildeten Körpers und sind die Grundlage höchster Schnelligkeit, Gewandtheit und Einsatzbereitschaft. Nur aufgrund seiner verbildeten Anschauungsweise erscheinen sie dem Neuling eigenartig. Später begreift er jedoch ihren Sinn und ihre unbegrenzten Vorteile.

An dieser Stelle ist es notwendig, eine grundsätzliche Betrachtung von Bewegung und Haltung einzuschieben, deren Verständnis für die folgenden Darlegungen wichtig ist:

Wenn der Ostasiate, der im Gedankengut des (Zen-) Bud-dhismus lebt, schöpferisch tätig ist, so geschieht das in völlig anderer Weise als beim Europäer. Der Abendländer wirkt auf dem Fundament seiner erworbenen Fähigkeiten, seines erlernten Wissens und seiner Erfahrungen, im Rahmen der dadurch festgesetzten Denkkategorien und Verhaltensweisen, wie schon dargelegt wurde. Dementsprechend sind auch die Ergebnisse seines Schaffens, sie entsprechen genau seiner Einstellung und seinem Ausbildungsstand. Die verschiedenen Kulturepochen Europas zeigen das z. B. deutlich in ihren mannigfaltigen Baustilen und Kunstrichtungen. Unbewusst hat der Mensch unserer Zeit diese Tatsache erkannt, wenn er angesichts der heutigen Wohnblocks und Siedlungsformen von einer »nüchternen Zeit« spricht. (Diese Leistungen sollen in ihrer Art hier keineswegs geschmälert werden, die Errungenschaften der Technik verlangen zweifellos hohe Anerkennung.)

In Ostasien war jahrhundertlang (heute finden unter westlichem Einfluss Änderungen statt) buddhistisches Gedankengut des Zen Träger der Künste, Bauweisen und Schaffensarten. Diesen Unterschied darzulegen, ist sehr schwer, doch soll hier ein einfacher Versuch gemacht werden.

Wie schon beschrieben, erlangt der Mensch, der Satori erfahren hat, eine völlig neue Anschauungsweise, die ursprünglich und mit dem Wesen des Betrachters eins ist. Satori ist eigentlich das Zurückgleiten in den Ursprung des Menschen, in das gestaltlose Nichts, das nach Ansicht des Zenisten der Ursprung und das Wesen aller Dinge ist, in die Leere, die aber nicht leer und bewusstlos ist, sondern höchst gehaltvoll und der vollkommene Zustand aller Dinge. Alles geht in diesen Zustand wieder zu dem zurück, aus dem es gekommen ist und von dem es Gestalt und Sinn erhalten hat, dessen Ausdruck es unter einem bestimmten Aspekt ist. Diese Leere kann in ihrer Fülle nur von dem erfasst werden, der sie im *Satori* erlebt hat. Westliche Interpreten, die von »Selbstaufgabe« und »Bewusstlosigkeit« sprechen, beweisen nur ihre Unkenntnis und ihr Unvermögen, über ihre Denkkategorien und Voreingenommenheiten hinwegzukommen, wenn sie versuchen, *Satori* derart wiederzugeben und zu erklären.

Ich wiederhole: Jedes Ding entsteht aus diesem gestaltlosen, ungewordenen, höchsten, vollkommenen Urgrund und ist ein bestimmter Ausdruck von ihm. Wer Zen Malerei versteht, kann das sehr gut beobachten, wenn er die Darstellung des abgebildeten Gegenstandes mit dem ihm umgebenden Raum in Beziehung setzt, der in völliger Leere (anders als der europäische, abgemessene, perspektivierte Raum) der bewegungslose Urgrund des Gegenstandes ist und diesen hervorgerufen hat wie eine kochende Suppe die Luftblasen - um einen drastischen, aber anschaulichen Vergleich zu wählen. Dass die europäische Kunst, vor allem die moderne, Schnittpunkte mit der ostasiatischen hat, sei hier nicht näher dargelegt.

Diese verschiedene Art des schöpferischen Seins erstreckt sich auf alle Lebensbereiche, auch die Bewegung und die Haltung des Körpers. Der Europäer

verfolgt bestimmte Zwecke und passt sich Erfordernissen in der Weise an, dass er ihnen mit seinem Denken begegnet und sich logisch und mit Hilfe seines Wissens auf sie einstellt. Daraus entsteht seine Art der Bewegung und Körperhaltung, die naturgemäß immer begrenzt und einseitig sein muss und viele Möglichkeiten außer Acht lässt, da der Mensch nicht imstande ist, vernunftgemäß alles zu überschauen.

Der Ostasiate, der nach seiner Satori-Erfahrung lebt, vermag aufgrund seiner Fähigkeit, mit allem ihn Umgebenden eins zu werden und in die Ganzheit des Seins einzugehen, sich dieser Ganzheit auch mit der optimalsten Bewegung und Körperhaltung einzugliedern. Von selbst erwachsen ihm dadurch ganz natürlich die Möglichkeiten, allen Erfordernissen mit seinem Körper zu entsprechen.

Dem Europäer entgeht meist die Ursache des verschiedenen Verhaltens. Er sieht nur die Andersartigkeit asiatischer Haltung, die Andersartigkeit der Kunst und der Lebensführung.

Die Psychologie hat in den letzten Jahren viel mehr mit der wissenschaftlichen Erkenntnis gearbeitet, dass bestimmte körperliche Bewegungen als Ausdruck einer inneren psychischen Haltung diese auch hervorrufen kann und umgekehrt. Machen wir zum Beispiel längere Zeit ein trauriges Gesicht, werden wir allmählich wirklich traurig. (Lessing hat dieses Thema in Form einer Unterweisung für den Schauspieler in »Hamburgische Dramaturgie« ausführlich behandelt.)

Diese Wechselwirkung ist in Ostasien schon seit Jahrhunderten ebenfalls bekannt. Deshalb weiß man um die große Hilfe der körperlichen Bewegung für den Aufbau einer gesunden Gedankenwelt, wie sie der Do erreichen will. Jenes optimale physische Verhalten im Taekwon-Do wirkt sich also auch besonders fördernd auf die Psyche des Schülers aus. Die Schulung dient daher letztthin der Entwicklung und Beherrschung der Gedanken, wie ich es bereits geschildert habe. Der Schüler erfährt dies sehr bald, wenn er auch zu Beginn oft nicht die näheren Zusammenhänge erfasst. Hemmungen und Verklemmtheit werden beseitigt und das Innenleben des Übenden löst sich, wird freier und reif für höhere Entwicklung im Do.

Von großer Bedeutung für den Übenden im *Taekwon-Do* ist ferner der Hinweis, dass die Körpermitte des Menschen, sein Zentrum, der *ha bog bu*, unterhalb des Bauchnabels liegt. Von hier soll der Schüler alle seine Bewegungen ausgehen lassen; hierauf soll er sich während der ganzen Übung konzentrieren und darauf achten, dass sein Schwerpunkt immer im *ha bog bu* liegt. Dies gewährleistet vollkommenes körperliches und gedankliches Gleichgewicht, in dem Ausmaß, dass derjenige, der völlig seines *ha bog bu* inne ist, sogar weder vom Boden aufgehoben, noch durch natürliche Kraft in seiner Stellung verändert werden kann. Er selbst bedarf dabei keiner anderweitigen Anstrengung als eben nur der Konzentration auf den *ha bog bu*. Unbewusst handelt der Mensch manchmal in gleicher Weise, wenn er sich »schwer macht«, um vom anderen nicht aufgehoben werden zu können.

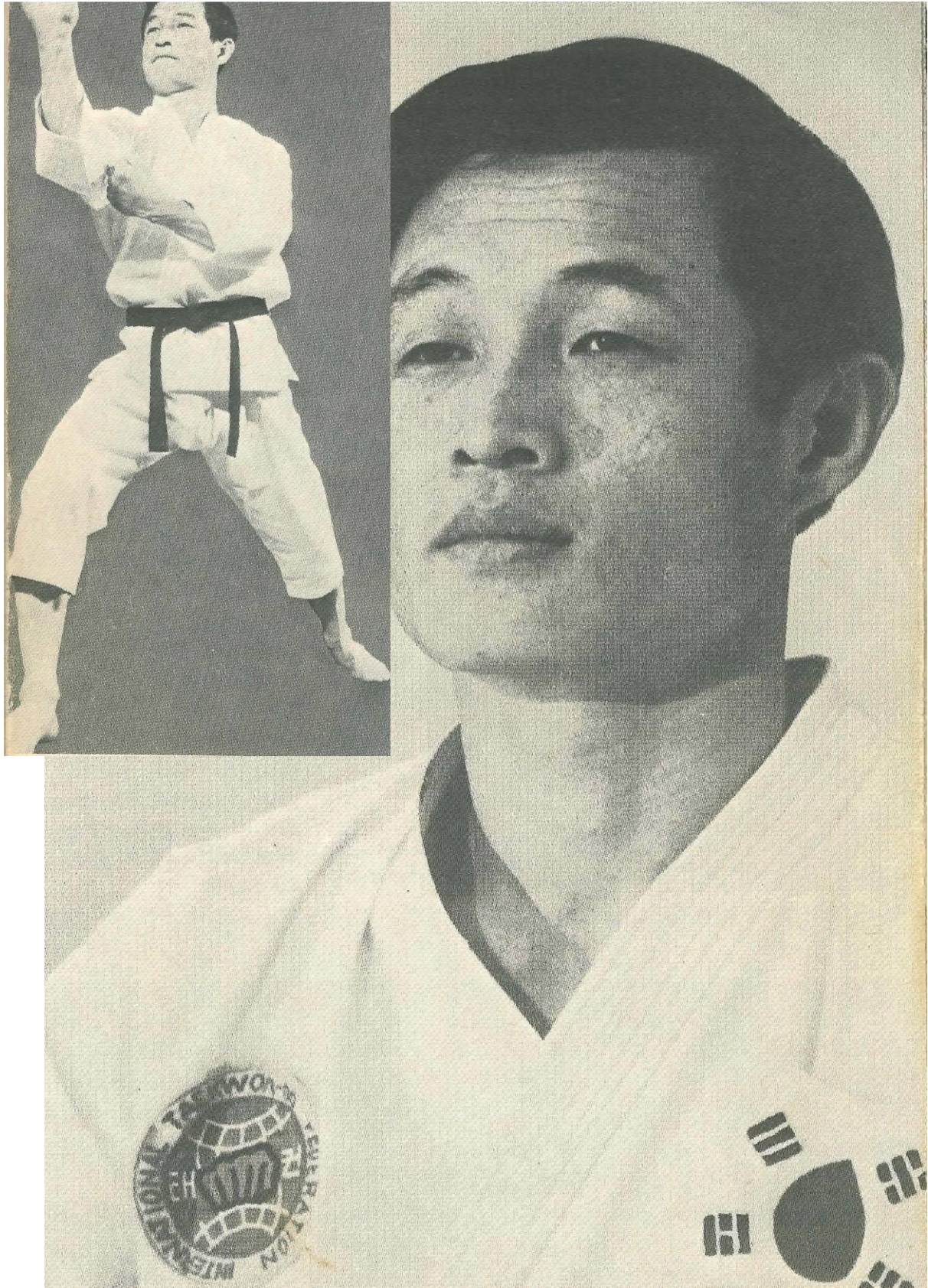
Zunächst erscheint dem Europäer diese Erkenntnis absurd. Denn dieser ist gewohnt, sein Zentrum bewusst im Kopf zu empfinden. Doch hier liegt eben der Unterschied zwischen dem Verstandesmenschen und jenem, der jenseits des Intellekts noch ein Wesentlicheres gefunden hat - die intuitive Schau des *Satori*. Kurz sei an dieser Stelle darauf verwiesen, dass bei allen Völkern zu allen Zeiten, soweit die Überlieferungen reichen, dieser Gedanke der »Mitte des Menschen« mehr oder weniger deutlich irgendwann einmal aufgetaucht ist; sehr stark übrigens bei den Griechen. Ihre Bezeichnung dafür - *Phren* - bedeutet zugleich auch »Sitz des Geistes«, »Verstand« und »Einsicht«, neben der anatomischen Körperstelle, wie etwa dem Zwerchfell.



In diesem *ha bog bu* wird, ebenso wie alles Psychische und Physische, auch die Atmung konzentriert. Sie wird in den unteren Teil der Lunge gepresst und hier so lange wie möglich angehalten. Dies bringt eine ungeahnte Ausdauer mit sich und verzögert die Ermüdung bei der Schulung immer mehr. Bei den einzelnen Schlägen und Stößen, die von *ha bog bu* ausgehen, wird nur jeweils ein Schrei ausgestoßen, der nicht aus der Kehle, sondern ebenfalls aus dieser Körpermitte kommt, was natürlich einige Schulung bedarf. Dieser Schrei enthält die Kraft *ha bog bu*; er dient auch zur eigenen Konzentration, zur Überwindung anfänglicher Hemmungen und auch zur Verwirrung des Gegners. Er ist als kein Ausatemungsvorgang, sondern akustisch gewordene Kraft des *ha bog bu*. Auf eine solche Weise lernt der Schüler zu Beginn die Grundstellungen des *Taekwon-Do*, ebenso das Gehen, Springen, und Verharren in diesen Stellungen. Immer wieder auch als Meister, feilt er an dieser Übung weiter, wie überhaupt alles und jedes im *Taekwon-Do* ständig, vom Neuling bis zum Fortgeschrittenen, von der ersten bis zur höchsten Ausbildungsstufe, immer wieder geübt werden muss. Eine gute Grundtechnik ist das tragende Fundament des ganzen Gebäudes *Do*. Im Folgenden wird der Schüler eingeweiht in die Kombinationen, die sich aus der erlernten Geh Übung ergeben. Durch das ständige Üben prägt sich jede Bewegung im Unbewussten ein und wird dem Schüler zur Selbstverständlichkeit. Teil seiner selbst. Ohne gedankliche Arbeit stellt sie sich im Bedarfsfalle sofort ein. Das ergibt die blitzschnelle Bewegung und Reaktion des *Taekwon-Do*-Übenden, sein vom Unterbewussten gesteuertes, augenblickliches Eingehen auf jede verschiedene Situation, die spontane höchste Anpassung an sie. Dieser Gedanke liegt auch allen weiteren Techniken des *Taekwon-Do* zugrunde.





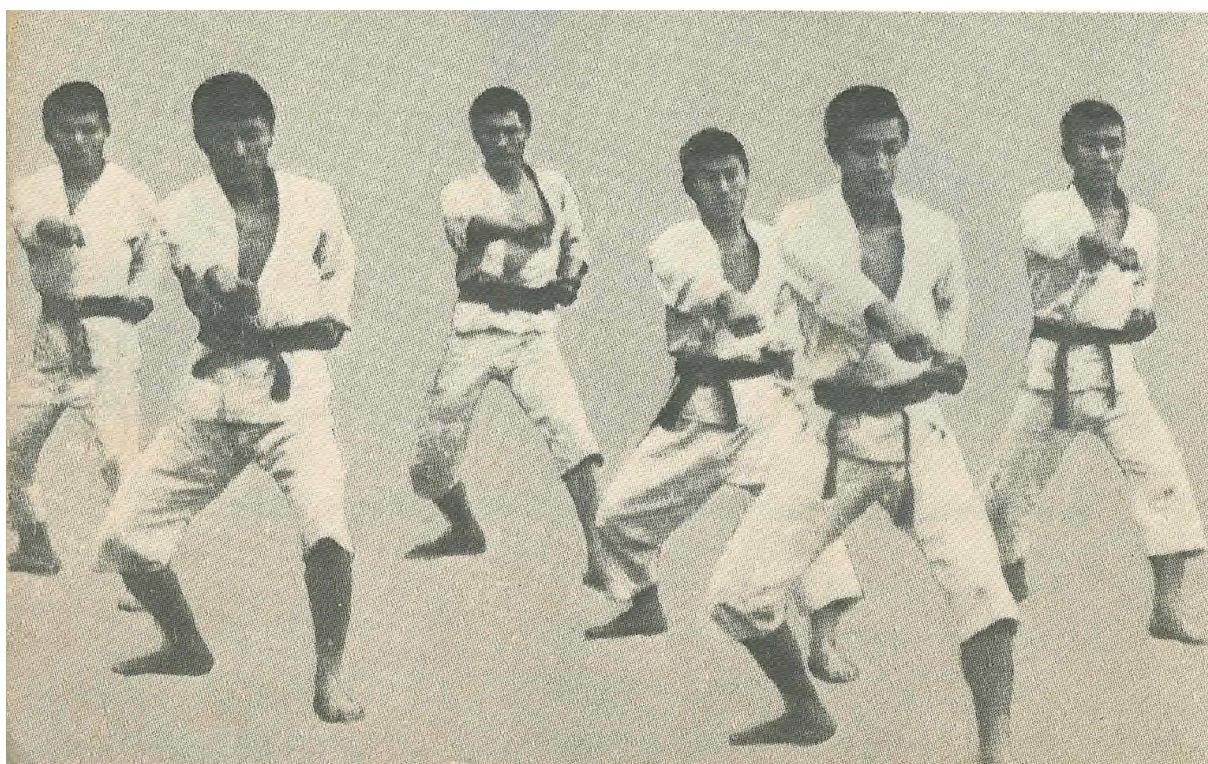


1. Jae Hwa Kwon, Großmeister des Taekwon-Do, 6. Dan.

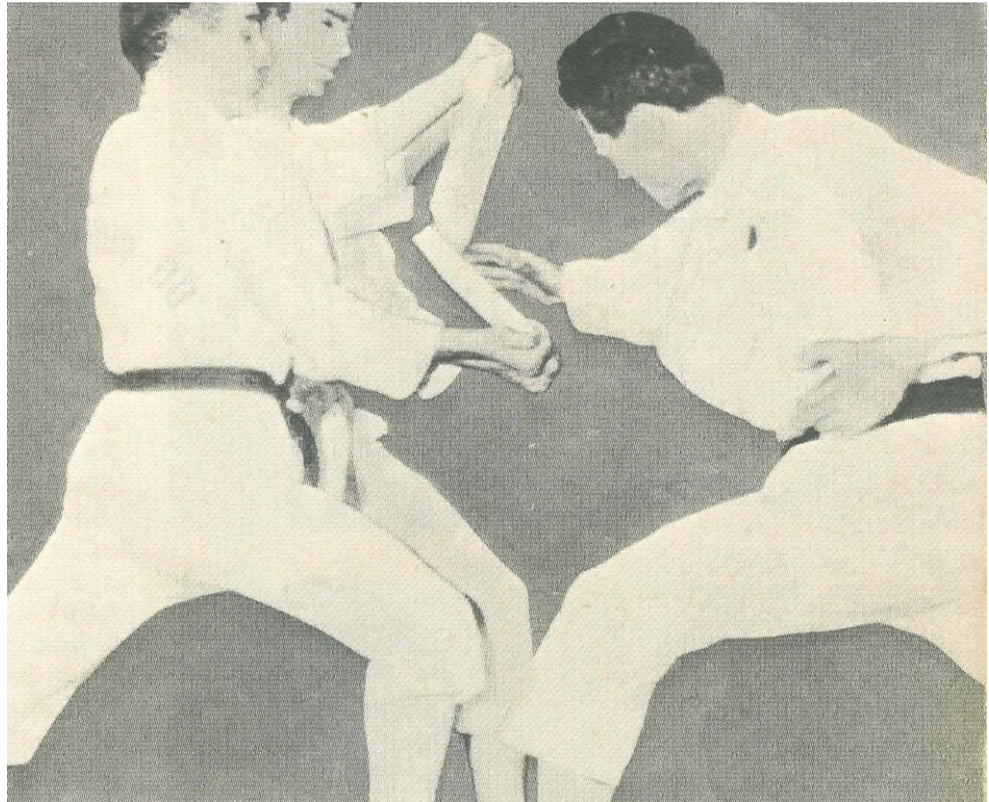


2. *Palmok-maki*, in Angriffsstellung ausgeführte Doppelverteidigung.

3. *Hugul paro chirugi*, der Faustschlag aus der Verteidigungs-Stellung. (Gruppenübung)

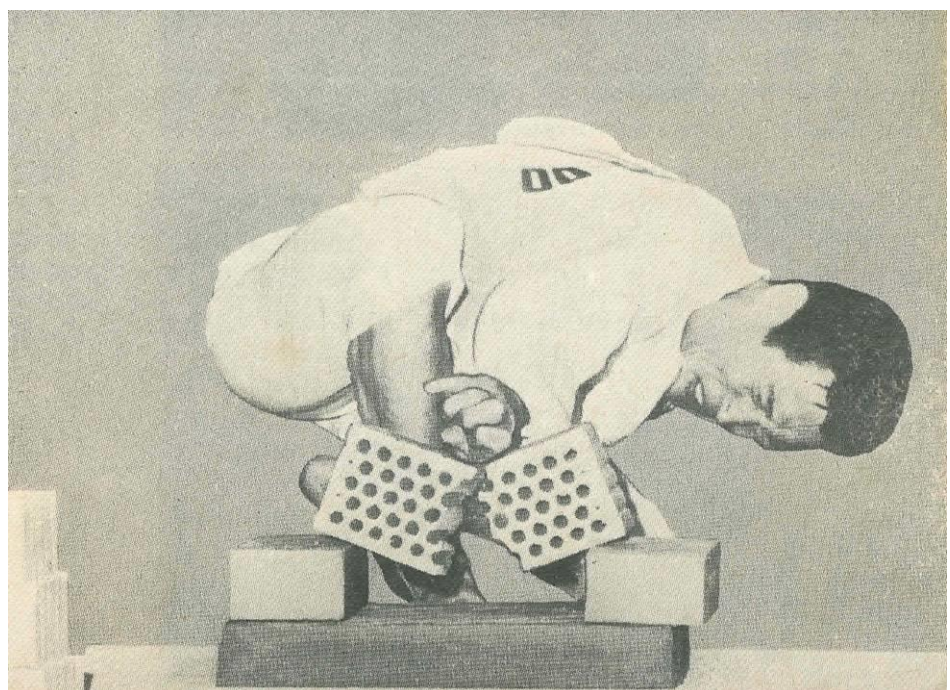




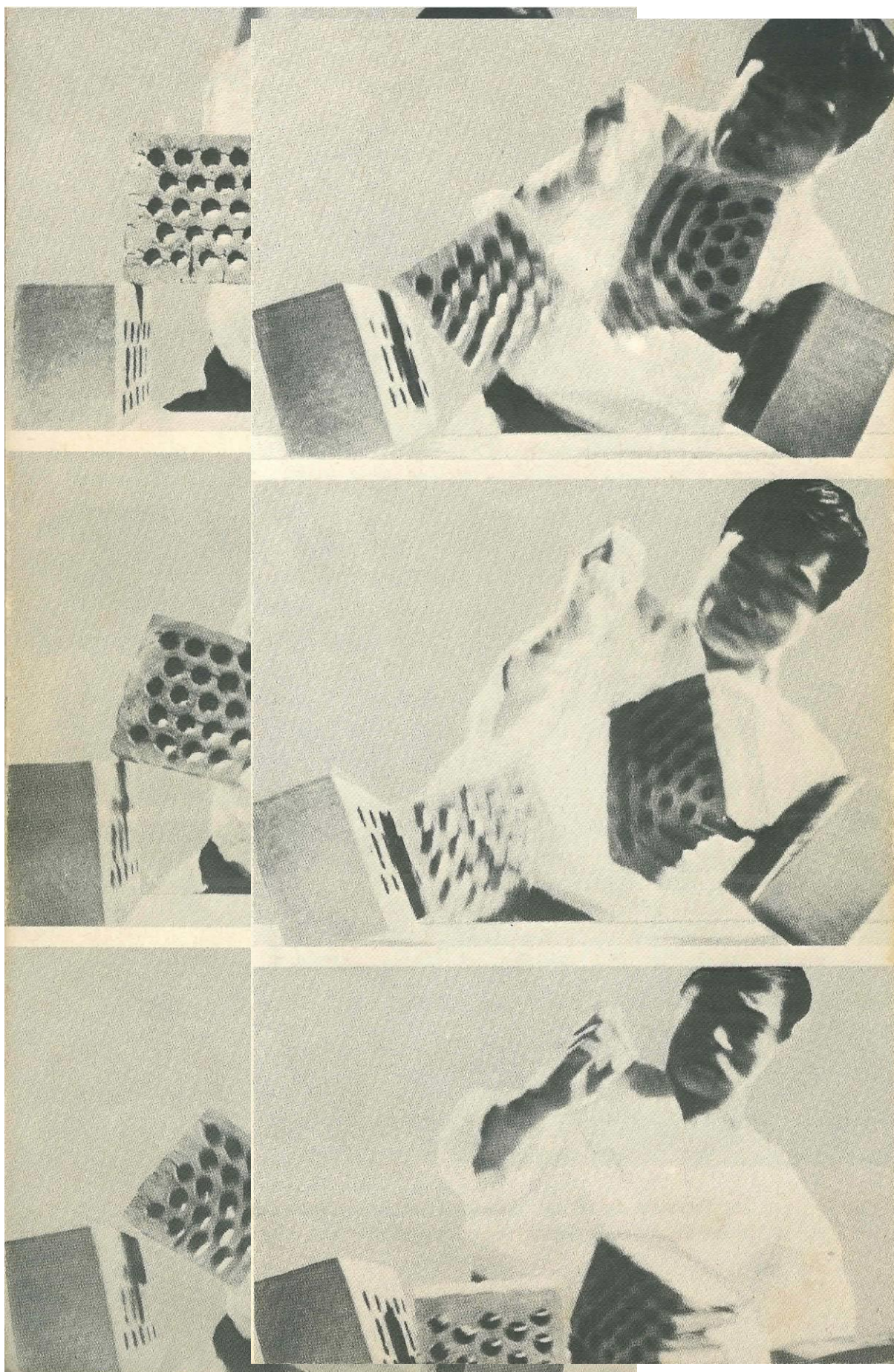


4. *Gwan-su*, Fingerspitzenstoß auf eine mehrere Zentimeter dicke Zementplatte.

5. *Yok-sudo*, Bruchtest mit der Handkanteninnenseite (Daumenseite),







파싱 태권도



6. – 11.

Bruchtest mit Außen-Handkante auf einen Ziegelstein. Der Verfaßer demonstriert, indem er den Ziegel nicht mit roher Kraft spaltet, sondern mit der Schocktechnik. Die Zeitlupe zeigt deutlich, dass sich die Hand nach der Berührung mit dem Objekt sofort wieder zurückzieht, den Ziegel also nicht «durchschlägt», sondern nur kurz mit ihm in Kontakt kommt.







12. *Tymien ap ch'agi*, ein gesprungener Vorwärtsfußstoß in mehr als zwei Metern Höhe, ausgeführt von Soe Yoon-Nam; 5. Dan.

13. Doppelfußstoß: *Yop ch'agi*, Seitwärtsfußstoß, und nach rechts *pitmo ch'agi*, Auswärtsfußstoß mit einer Drehung von 180 Grad. Diese Kombinationstechnik gegen zwei Angreifer verlangt höchstes technisches Können und wird hier gezeigt von *Moon Yang-Keun*, 4. Dan.







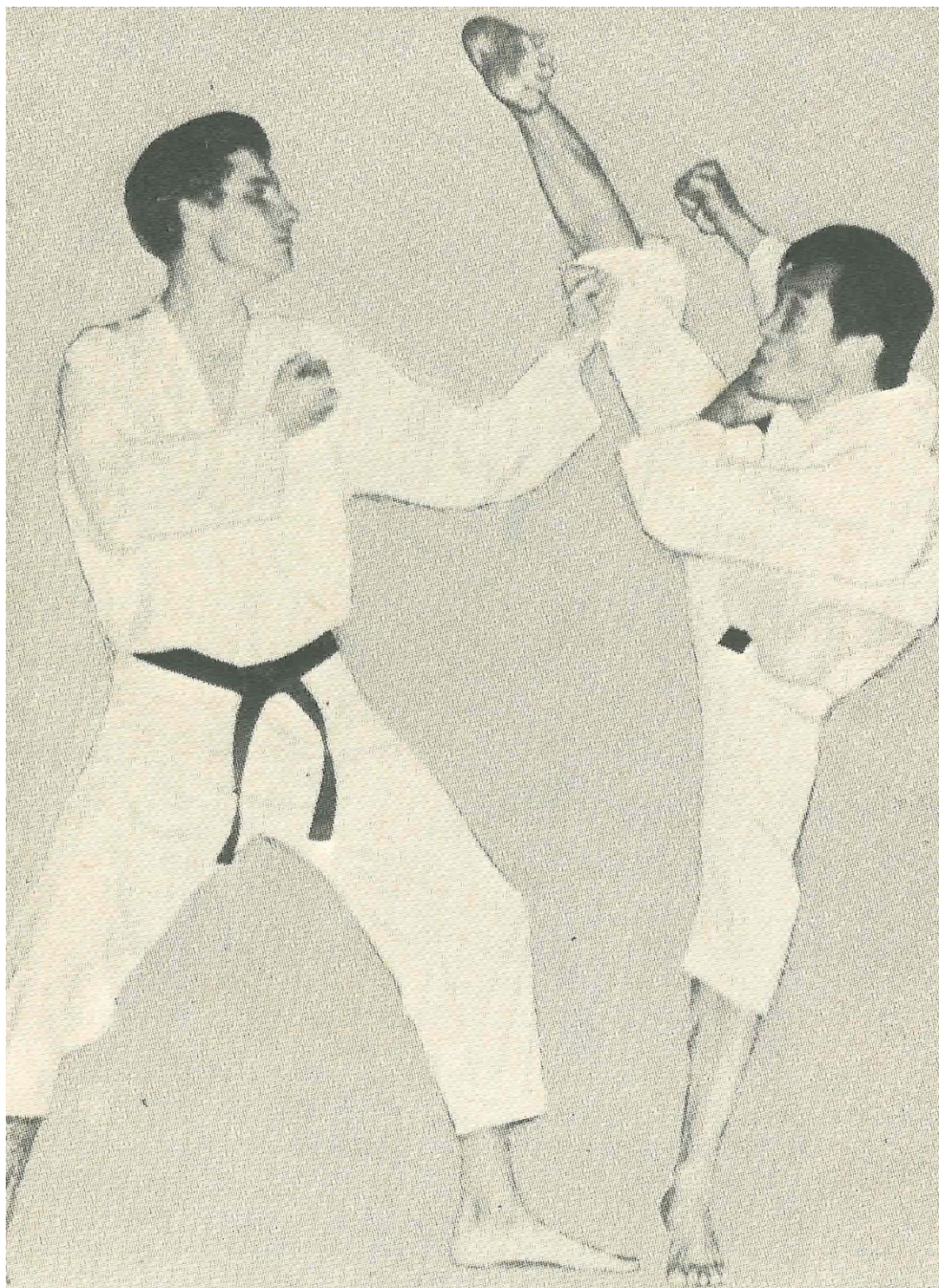
14. *Yop ch'agi*, Seitwärtsfußstoß, hier vom Verfasser in einzigartiger Perfektion demonstriert.





15. Szene aus *ilbo taeryon* (Vorübung zum freien Kampf). Der Faustschlag des linksstehenden Angreifers wird mit Seitwärtsfußstoß gekontert, nachdem der Oberkörper des Verteidigers eine Ausweichbewegung vollführt hat





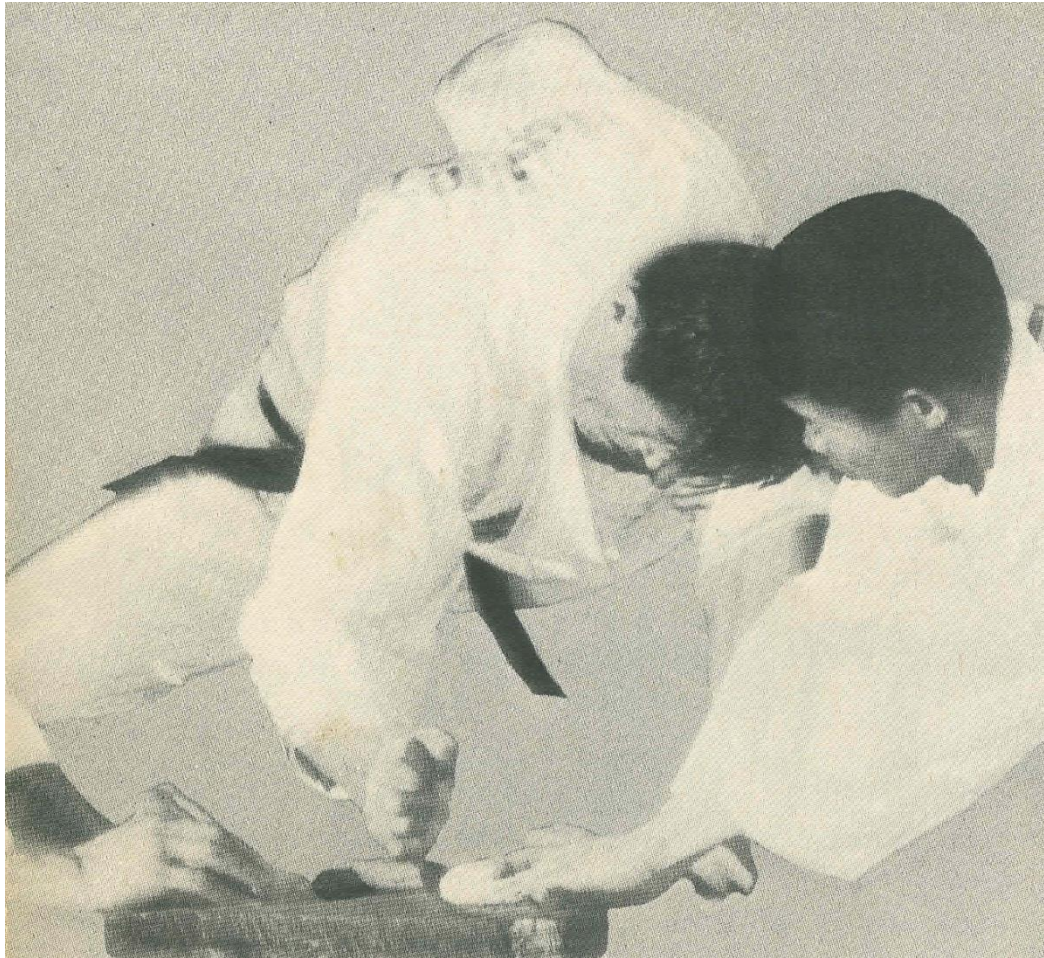
16. *Tollyo ch'agi*, Drehfußstoß, in meisterhafter Ausführung und extremer Höhe.





17. Kampfszene mit einem extrem hohen *pandae tollyo ch'agi*.





18. Steinbruchtest, eine der schwierigsten Techniken, die nur ein wahrhaft im Taekwon-Do Geschulter zu vollbringen vermag. Sinnfällig wird hier demonstriert, dass der Geist imstande ist, die Materie zu überwinden.

## ARM- UND BEINTECHNIKEN

Bei der Arm- und vor allem der Beintechnik ist wieder wesentlich, was von dem Bewegungsverständnis des Asiaten gesagt wurde. Hier aber erkennt der Schüler bereits schneller die Vorteile einer Erkenntnisfähigkeit, die seine Gliedmaßen optimal einzusetzen versteht. Eine Vielfalt von höchst wirksamen Bein- und Armtechniken eröffnet sich ihm, deren Erlernung ihn zunächst fast verzweifeln lässt. Doch er wird angespornt durch seine nun bereits vorhandene teilweise Einsicht. Er erkennt die vollkommene Ästhetik in den Bewegungen des Taekwon-Do, die Schönheit und Fähigkeit, den Körper in vollem Ausmaß gebrauchen zu können. Dadurch beschleunigt und erweitert sich auch seine gedankliche Möglichkeit. Er gewinnt Übersicht, Überlegung und gesteigertes Einfühlungsvermögen. Sein »Horizont« weitet sich allmählich und er wird in seiner Gesamtheit einsatzfähiger.

Nun erkennt der Schüler, dass seine bisherige unzulängliche Entfaltung des Körpers auch eine gedankliche Einschränkung mit sich gebracht hat. Ich möchte in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass in der modernen Kinderpsychologie immer wieder die Notwendigkeit körperlicher Bewegung für die geistige Entwicklung des Kindes betont wird. Sehr beliebte oder turnerisch vernachlässigte Kinder sind nachweisbar nicht so entwickelt oder einsatzfähig in geistiger Hinsicht wie andere, die körperlich umfassender geschult wurden. Zwar entfaltet sich die Persönlichkeit des Übenden nur allmählich, doch geschieht dies deutlich spürbar und beglückt ihn sehr.

Als Berührungs- oder Konfrontationspunkte mit der Umwelt, mit dem Partner oder der Materie werden die an den Gliedern geeigneten Stellen ausgewählt, die schon durch ihre Beschaffenheit selbst sehr widerstandsfähig sind (und durch die Übung am *tallyon tae* oder Sandsack mit einer Verhornung überzogen und mehr und mehr unempfindlich werden) und am Objekt bei richtiger Anwendung verheerende Wirkung haben können.

Diese Punkte sind: An den Armen die Spitzen des Zeige-, Mittel- und Ringfingers, die Knöchel des Zeigefingers und Mittelfingers, die Handinnen- und Außenkante (also die Daumenseitenkante und die Kante zwischen kleinem Finger und Handwurzel), Handwurzel- Ober- und Unterkante, die Enden des mittleren Gelenkes der Finger, ferner die Ellenbogenspitze und die Außen- und Innenkante des Unterarmes. An den Beinen sind es die Zehen, der Rist, die Zehenballen, die Ferse, die Fußaußen- und Innenkante, sowie das Knie. Mit Hilfe der erlernten Grundstellungen und Bewegungen ist man nun imstande, für einen kurzen Augenblick sämtliche Kraft und das ganze Körpergewicht in einen dieser Punkte zu verlagern (ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren oder seine optimale Stellung aufzugeben). Ferner kann man aufgrund des Erlernten seinen im Einsatz stehenden Gliedern sowie dem ganzen unterstützenden Körper (wenn nötig) höchste Geschwindigkeit verleihen, was Kraft und Gewicht vervielfacht. Die auf solche Weise eingesetzte Dynamik wird nun in einem dieser Punkte auf einer minimal kleinen Fläche konzentriert (wenige cm<sup>2</sup>) und dort am Objekt zur Anwendung gebracht. Gegenbewegungen anderer Körperteile verstärken noch den Einsatz; ebenso wird kurz vor dem Auftreffen des Schlagpunktes eine Drehung



des Gliedes und der entgegenwirkenden Körperteile durchgeführt, so dass ein weiteres verstärkendes Moment im Sinne einer plötzlichen Schockwirkung eintritt. Diese Schockwirkung wird noch erhöht durch ein ruckartiges Durchstrecken, Versteifen und manchmal auch durch das plötzliche, federnde Ausschnappen des dahinterliegenden Gelenkes. Über diese Schockwirkung wird noch gesprochen werden.

Eine weitere Verstärkung der Technik kann durch die Ausführung im Sprung erfolgen. Sehr wichtig bei der Ausführung der Übungen ist auch, dass die Stoß- oder Schlagbewegungen des Taekwon-Do von der Hüfte ausgehen. Nur von dort erhalten sie ihre Dynamik, Kraft, Wucht und Schnelligkeit. Immer ist die Hüfte mitbeteiligt an einer Schlagbewegung, Sie unterstützt den Stoß mit ihrem besonderen Einsatz und ist Ausgangspunkt der sich von ihr in gerader Linie fortsetzenden Technik (Hüfte = *ha bog bu*).

Mit Hilfe der vielseitigen Arm- und Beintechniken, die im Wesentlichen noch anhand des Bildmaterials erklärt werden, und basierend auf einer umfangreichen Kombination von Bewegungen ist der Taekwon-Do-Ausübende nun imstande, seinen Gegner anzugreifen oder sich gegen seine Angriffe zu verteidigen. Das angreifende Bein oder die Hand des Gegners wird in sinnvoller Bewegung auf der Grundlage des vorhin Geschilderten an der anatomisch günstigsten Stelle abgeblockt oder es wird eine Ausweichbewegung gemacht. Für den eigenen Angriff wählt man die anatomisch empfindlichsten Stellen am Körper des anderen, um auf diese Weise größte Wirkung zu gewährleisten, in möglichst kurzer Zeit zu siegen und die eigene Kraft genau einzuteilen, ohne überflüssige Vergeudung. Die Stellen am Körper, deren Berührung im Falle eines technisch richtigen Stoßes oder Schlages sofort den Tod oder zumindest schwere Verletzungen hervorrufen würden, sind stufenweise eingeteilt in: die obere (über dem Hals) »*sang-dan*«, die mittlere (von der Schulter bis zum *ha bog bu*) »*chungdan*« und die untere (der Rest des Körpers unter dem *ha bog bu*) »*hadan*«.

Die insgesamt 54 Stellen sind: Scheitel, Stirn, Backenknochen (seitliche Augenbrauen), Augenbereich, der Punkt zwischen Oberlippe und Nase, seitlicher Nacken (Schlagader), Kinn, Kehlkopf, Schlüsselbein, Kehlgrube, zwei Punkte beidseitig, kurz oberhalb der Brustwarzen, Handwurzelmitte, Brustbeinmitte (Herzgrube), auf beiden Seiten unterhalb der Brustwarzen (Rippenfortsatz), vordere Ellenbogen, beidseitiger unterer Rippenbogen (Leber, Milz), Nabel, Genitalien, zwei Stellen jeweils eine Handbreit unter der Leistengegend, oberes Schienbein, seitlicher Rist, sowie auf der Rückenseite des Körpers oder an seiner Seite die Schläfen, zwei Stellen beidseitig hinter dem Ohr, hinterer Unterkieferwinkel, Zungenbeinflügel, der Punkt zwischen den Schulterblättern, hintere Achselhöhlenbegrenzung, Mitte der Wirbelsäule, Lendengegend, Steißbein, Kniekehle, seitliches Kniegelenk, oberes Drittel der Wade, seitlich der Achillessehne (außen).

Sehr wichtig ist nun die Fähigkeit, Arm- und Beintechniken jederzeit unter Kontrolle zu behalten, was erst dem Fortgeschrittenen möglich ist, da jeder Schlag oder Stoß bei Partnerübungen kurz vor dem Ziel, etwa in ein- bis zwei Zentimeter Entfernung abgestoppt werden muss. Nicht derart, dass die Bewegung immer langsamer und kraftloser wird, sondern sie muss bis zum letzten Moment ihre volle Wirkung, ihr Höchstmaß an Technik beibehalten. Diese Regel, die wegen der Gefährlichkeit des Taekwon-Do eine unbedingte Notwendigkeit ist, erzieht den Schüler zu großer Selbstkontrolle, zu Übersicht und der Fähigkeit, schnell anzuhalten in einer Bewegung, wenn dies durch eine Veränderung der Situation oder durch eine falsche





Einschätzung derselben notwendig wird. Daraus erfolgt auch Achtung vor dem Partner, Erziehung zu Verantwortung, Ritterlichkeit und Ernsthaftigkeit.

Bevor ich nun zu den einzelnen Übungsarten und Möglichkeiten, Arm- und Beintechniken anzuwenden, übergehe, will ich kurz, unter Zuhilfenahme bildlicher Darstellungen, einige Armübungen und die wichtigsten Beintechniken (die in ihrer Art den Armtechniken überlegen sind) schildern. Es handelt sich dabei nur um wesentliche Ausschnitte aus einer Unzahl von Techniken mit mannigfaltigen Kombinationsmöglichkeiten

Die wichtigste Armtechnik ist der Faustschlag in vielfältiger Anwendungsmöglichkeit, bei dem der Schlagpunkt nur auf dem Knöchel des Zeige- und Mittelfingers liegt. Sinngemäß gelten für ihn alle technischen Regeln, die ich bereits zusammenfassend früher erwähnt habe (Drehung der Hand im Moment des Auftreffens, Zurückziehung der anderen Hand mit Gegenkraftwirkung usw.). Abb. 2 zeigt einen Faustschlag in Zielrichtung *chungdan* (beim imaginären Gegner), ausgeführt in der Verteidigungsstellung (*hugul sogi*) bei der zwei Drittel des Gewichts auf dem hinteren Bein und ein Drittel auf dem vorderen Bein liegen. Der Schlag erfolgt »seitenverkehrt«, also auf der Körperseite, deren Bein nicht vorne steht. Meist geschieht dies in umgekehrter Stellung. Diese Stellungskombination ist die *hugul paro chirugi*. Dieses Bild wurde bei einer Gruppenübung an meiner Heimatuniversität Dong-A in Pusan aufgenommen, anlässlich einer von mir geleiteten Vorführung. Man beachte, wie die erwähnte Verteidigungsstellung, die manchem Betrachter vielleicht kompliziert erscheinen mag, in Anlehnung an das, was ich über die europäische Betrachtungsweise bereits betonte, dem Übenden buchstäblich auf den Leib geschrieben ist. Sie sind eins geworden mit dieser Bewegung, ganz in ihr aufgegangen. Daran sind eine ausgiebige Schulung und das Erreichen eines bestimmten Meistergrades zu erkennen.

Jene Schlagstellung erlaubt es, aus der Verteidigung ohne Ansatz - eventuell in einen gegnerischen Angriff hinein - unversehens schnell zu kontern. *Hugul* ist die im Taekwon-Do meistverwendete Stellung. Sie gibt völlige Bewegungsfreiheit und aus ihr können sämtliche Techniken ausgeführt werden.

Abb. 3 zeigt den *palmok-maki*, bei dem der Faustschlag nicht mit der Stirnseite, sondern der Oberseite des Zeige- und Mittelfingerknöchels erfolgt. Beide sind deutlich ausgebildet. Die andere Hand unterstützt den Schlag; der rechte Arm ist gespannt und nur teilweise gestreckt. Hierbei wird die Angriffsstellung (*chongul sogi*) gezeigt, in der nun umgekehrt zwei Drittel des Gewichtes auf den vorderen Fuß und nur ein Drittel auf das hintere Bein verlagert werden. Das hintere Bein wird im Augenblick des Schlages, also in der Endphase, durchgestreckt, um die ganze Kraft, die Dynamik und das Gewicht in dem einen Berührungspunkt der beiden Knöchel zu konzentrieren. Die Beine stehen schulterbreit, die Schultern selbst werden bei aufrechtem Oberkörper genau waagrecht und ganz entspannt gehalten, also 90 Grad zur Gehrichtung. Der Vorgang des Schlagausholens ist mit höchstmöglicher Wirksamkeit in bestimmter Weise durchgeführt, doch würde eine Erklärung dieser Technik hier zu weit führen. Konzentration und Energie sind deutlich am Gesicht abzulesen; der ganze Körper ist in seiner Gespanntheit und Einsatzbereitschaft Widerspiegelung gedanklicher Meisterleistung.

Trotz der Schläge (im vorigen und in diesem Bild) auf imaginäre Gegner kann man genau sehen, wie ein bestimmter Zielpunkt anvisiert wird. Dieses Zielen auf gedachte Punkte führt zu einer Erhöhung der Konzentration. Man wird zu genauerem Zielen gezwungen, als hätte man wirklich einen Gegner vor sich. Dieser *palmok-maki*

kann übrigens auch als Verteidigungsbewegung verwendet werden, wobei mit der Außenkante des rechten Unterarmes in einer in der Schlussphase erfolgten Drehung (die die Schlagwirkung erhöht und eigene Kraft sparen hilft) der angreifende Arm des Gegners oder sein Bein zur Seite geschlagen werden.

Zu beachten ist bei der Angriffs- und Verteidigungsstellung auch der tiefe Schwerpunkt des Körpers, hervorgerufen durch Beugen der Beine. Für den Zuschauer ergibt sich eine katzenhafte Gewandtheit in der Bewegung des Übenden. Diese tiefe Lagerung des *ha bog bu* wird in allen Stellungen ausgeführt.

Anhand dieser Abbildungen noch einige Erläuterungen zum *hugul sogi*: Die gebeugten Beine (über die Gewichtsverlagerung sprach ich bereits) stehen zueinander in 90 Grad, das vordere Bein in Gehrichtung, das hintere waagerecht dazu. Der Übende behält sich dadurch eine Weiterbewegung in jeder Richtung offen, kann sich mit dem Hinterfuß besser abstützen und aus der Spannung der Beinstellung heraus sofort ohne Ansatz einen Sprung durchführen. Die Schultern stehen senkrecht zur Gegenrichtung, es wird also dem Angreifer nicht die Breitseite der Brust geboten, sondern nur die Silhouette des Körpers, die leichter verteidigt werden kann und weniger Angriffspunkte bietet.

Abbildung 4 wurde bei einer Vorführung in München aufgenommen, wo ich einen Fingerspitzenstoß (*Gwan-su*) auf eine mehrere Zentimeter dicke Zementplatte durchführte. Sinn und Zweck des Bruchtestes wird später noch behandelt werden; hier soll nur das Technische im Vordergrund stehen. Der Stoß erfolgt mit der Spitze des Zeige-, Mittel- und Ringfingers, wobei die größere Reichweite der geöffneten Hand und ihre Stoßgenauigkeit auf kleine Punkte Vorteile gegenüber dem Faustschlag bieten. Die andere Hand wird im Gegenzug, wieder zur Vergrößerung der Geschwindigkeit und Kraft der Stoßhand, zurückgezogen, beide Arme bewegen sich in völlig gerader Linie zum Ziel oder vom Ziel fort (wie auch beim Faustschlag auf dem ersten Bild der Armtechniken), die Drehung der Hände erfolgt ganz kurz vor dem Auftreffen der Stoßhand. Die Stellung ist hier wieder *chongul sogi*, um dem Bruchtest größte Wirksamkeit zu verleihen. Das hintere gestreckte Bein ist die abstützende Verlängerung der ausführenden Hand, wie hier deutlich zum Ausdruck kommt.

An der Schwierigkeit, die an und für sich leicht biegbaren Finger im Moment des Auftreffens durchzustrecken und keine Angstgefühle vor einer Verletzung aufkommen zu lassen, erweist sich die ungeheure geistige Arbeit, die hinter einer solchen Technik, wie bei allen schwierigen Bruchtesten, steckt. Doch davon später mehr. Dem genauen Beobachter verrät die ganze Gestalt des Aktiven die Willens- und Gedankenkraft, die den Körper erfasst hat. Hier ist für einen Moment die erwähnte Lücke im Menschen geschlossen; mit einem Ziel vor Augen, das von ihm alles verlangt, gewinnt der Geist volle Herrschaft, kann sich alle Macht, die in den Teilen steckt, im Zusammenwirken entfalten. Bild 5 zeigt einen Bruchtest mit *yok-sudo*, der Handkanten- Innenseite zwischen Zeigefinger- und Daumenknöchel, ausgeführt an einem Ziegelstein mit etwa 15 cm Durchmesser. Ein derartiger Stein hält übrigens einem Druck von ein- bis eineinhalb Tonnen stand, und die Geschwindigkeit der Schlaghand muss etwa 75 km/h oder 20 m/sec betragen. Man sieht also, welche Meisterschaft in der Beherrschung aller Voraussetzungen für eine derartige Leistung notwendig ist. Die kleinste Unaufmerksamkeit oder Unsicherheit kann den Misserfolg herbeiführen.

Die Innenhandkante weist gewisse Vorteile gegenüber der Außenhandkante auf. So ist sie z. B. in ihrer Ausführung überraschender und kann noch in Situationen zur Anwendung gelangen, in denen Außenkanten nicht mehr verwendet werden können.



Obwohl ich hier, gezwungen durch das Liegen des Ziegels am Boden, eine kniende Haltung einnehmen muss (die tiefere Lage erschwert den Bruchtest), kann ich doch auch hier *chongul sogi* bilden, da diese Stellung mannigfache Variierung in Anpassung an verschiedene Situationen und Gegebenheiten erlaubt. Die Taekwon-Do-Haltungen und -Bewegungen sind aufgrund ihrer optimalen Ausnützung der körperlichen Voraussetzungen immer auszuführen. Diese Aufnahme entstand bei einer Vorführung in München.

Auch den Außenhandkantenschlag möchte ich anhand eines Bruchtestes vorführen, doch soll nicht der Eindruck beim Lesen entstehen, als handle es sich beim Taekwon-Do-Training nur um Schlagübungen dieser Art. Im Gegenteil: Diese werden praktisch nie geübt, der Aktive muss aufgrund der erlernten Technik einfach imstande sein, »aus dem Stegreif« etwa bei Vorführungen oder sportlichen Meisterschaften, sein Können an der Materie unter Beweis zu stellen. Eine genaue Übersicht über die verschiedenen Arten des Trainings und den Anteil von Bruchtestübungen daran, wird dem Leser noch erklärt werden.

Die folgenden sechs Aufnahmen sind einem Film entnommen, und geben zusammen die Zeit einer 25<sup>tel</sup> Sekunde wieder, also jedes Foto den Bruchteil einer Sekunde, etwa einer 150<sup>tel</sup> Sekunde. Hierdurch kann die Technik des Schlages und die Anwendung im Bruchtest besonders gut erklärt werden. Bild 6 zeigt denselben Ziegelstein, wie auf dem vorhergehenden Bruchtestfoto, dahinter die konzentrierte Spannung in Haltung und Gesichtsausdruck während der Durchführung. Die Hand »wischt« in enormer Geschwindigkeit von oben heran.

Auf Aufnahme 7 hat die Hand im letzten Augenblick die Drehung durchgeführt; sie trifft einen ganz kurzen Augenblick auf den Stein auf (ich betone: sie trifft auf, sie bohrt sich nicht etwa mit brutaler Kraft in ihn hinein), der der zusammengeballten Macht des Menschen unterliegt und wie Papier zerrissen wird, so wie es der Aktive geistig konzipiert hat und durch die Beherrschung von Gedanken und Wille im Sinne des Geistes ermöglichte.

Bild 8 zeigt die erste Phase des Niederfallens des Ziegels; die Schlaghand hat sich bereits wieder vom Stein entfernt. Das ist wichtig; denn dadurch wird klar, dass nicht mit primitiver körperlicher Gewalt in die Materie hineingeschlagen wird, sondern nur eine kurze Berührung der Handkante stattfindet. Diese genügt jedoch zum Bruch, denn die Technik der Ausführung (schon mehrmals beschrieben) und die dahinterstehenden Kompensanten oder Ursachen, also Zusammenwirken von Geist und Gedanken, benötigen nur den allernotwendigsten Krafteinsatz, nur die materielle Berührung mit dem Objekt. Es wird hier unleugbar gezeigt, dass der Geist, kann er sich voll ausgebildeter und einsatzfähiger Gedanken und eines ebensolchen Körpers bedienen, im Zusammenwirken mit dieser ungeahnten Leistungsfähigkeit besitzt. In jeder Übung, in jeder Einzelheit erscheint im Taekwon-Do der volle Sinn des Ganzen; alles ist durchdrungen vom Endzweck. Es gibt nichts Überflüssiges oder Nebensächliches. Das erfordert auch die ständige volle Konzentriertheit der Persönlichkeit beim Training. Alles greift in wunderbarer Harmonie immer wieder in-einander über.

Die weiteren Abbildungen (9 bis 11) stellen die Verlängerung des Sturzes des gebrochenen Ziegels und das Zurückfedern der Hand dar. Dieses Zurückfedern oder Zurückschnappen geschieht unter Umständen (wenn es gewünscht wird) ebenso schnell wie die Schlagphase. Vom Auftreffen auf den Stein bis zu seinem Fall verging nach den Bildern eine Zeit von einer 40<sup>tel</sup> Sekunde. Auf dem letzten Bild befindet sich die Hand schon wieder in ihrer Ausgangsstellung. Verwendet wird beim

Außenhandkantenschlag die Verlängerung zwischen dem Knöchel des kleinen Fingers und dem Handwurzelknöchel. Wie auch alle vorher geschilderten Arm- bzw. Handtechniken können die Schläge in verschiedenster Art und in verschiedenster Richtung ausgeführt werden. Ganz gerade oder im Bogen, je nach Erfordernis. Der Außenhandkantenschlag zählt in Europa zu den bekanntesten Techniken des Taekwon-Do, vor allem durch den Einfluss der japanischen Schwester, des Karate. Er spielt jedoch sowohl dort wie im koreanischen Taekwon-Do nicht die beherrschende Rolle, wie gemeinhin angenommen wird.

Dominierend in der Ausübung des Taekwon-Do aber sind die Fußtechniken, deren wichtigste Arten im Folgenden geschildert werden.

Eine Haupttechnik ist der *ap ch'agi*, der Aufwärtsfußstoß, wobei der Fuß zuerst angezogen wird, bis der Schenkel die Brust berührt. Dann folgen ein Ausschnappen und Zurückfedern des Unterschenkels, nur des Unterschenkels. Den Schlagpunkt stellen die Ballen unter den Zehenwurzeln dar. Die Einzelphasen erfolgen natürlich sehr schnell und sind für den unwissenden Zuschauer in ihren Einzelheiten gar nicht erkennbar. Bild 12 zeigt die Technik im Sprung, wobei zuerst das andere Bein mit dem Anreißen des Schenkels zur Brust den Körper in die gewünschte Höhe bringt. Dann erfolgt der Schlag des ausführenden Beines, das andere wird in verstärkender Gegenbewegung zurückgerissen (dieselben Grundtechniken, wie ich sie anfangs erklärte, durchziehen also in vielerlei Variierung das ganze System). Die anschließende gute Landung ist natürlich ebenfalls noch von großer Bedeutung; denn nie darf sich der Übende aus der Hand geben, das Gleichgewicht verlieren oder zu einer Bewegung gezwungen werden. Alles was er unternimmt, soll aus seinem Willen geschehen und aus klarer Übersicht, mit bestimmtem Zweck und wohl durchdacht, bzw. aufgrund des Erlernten. Ohne dieses Können entsteht unkoordiniertes, primitives Um-sich-Schlagen! Man beachte ferner, wie der Körper im Flug zum Geschoß wird. Es ist deutlich zu sehen, wie jeder seiner Teile zum Gesamtzweck beiträgt, zur Ausbalancierung oder zur Konzentrierung auf den Schlagpunkt vorne am angreifenden Fuß. Alles läuft gerade, spitz, direkt, sinnvoll auf diesen Punkt zu, unterstützt ihn. Nichts am Körper ist unbeteiligt, störend oder überflüssig.

Dieser *ap ch'agi* kann entweder in einer Aufwärtsbewegung durchgeführt werden oder in geradem Stoß nach vorne. Zuweilen findet auch, je nach Erfordernis, eine Vermischung der beiden Bewegungen statt.

Eine Variation des *ap ch'agi* stellt der *pit'uro ch'agi* dar, bei dem die Schnappbewegung des Unterschenkels nicht nach oben oder nach vorn erfolgt, sondern zur Seite hin nach außen. Gerade dieser *pit'uro ch'agi* ist derart schwierig, dass eine auf Kraft berechnete Technik bei ihm unausführbar wäre. Die Gelenkbewegung stellt das Maximum an Bewegungsmöglichkeit des Knies dar und erfordert eine rein technische Verwendung des Schlages. Hier gelangt nicht rohe Gewalt, sondern die geschilderte kurze Schocktechnik zur Anwendung. Bild 13 zeigt einen gesprungenen Doppelfußstoß in vollendeter Ausführung: Rechter Fuß vollführt *yop ch'agi*, linker Fuß *pit'-uro ch'agi*.

Hier noch einiges zu den Sprungtechniken: Sie sind das, was den Anfänger oder den Zuschauer zunächst am meisten verblüfft und begeistert. In ihrer Wirksamkeit und Anwendung stellen sie durchaus nicht die gefährlichste und interessanteste Technik im Taekwon-Do dar, doch die psychische Auswirkung ist umso größer. Gewinnt ein Schüler einmal die Fähigkeit, sich nach entsprechendem Training in richtiger und beherrschter Bewegung bis zu zwei Meter über den Boden zu erheben und einen Sprung mit eingeschlossener Technik auch über eine gewisse Entfernung hin



auszuführen, so vermittelt ihm dies eine große Befriedigung und ruft Gefühle hervor, die an Schönheit und innerem Reichtum ihresgleichen suchen. Der Schüler war bisher gewöhnt, mit seinem Gewicht, man kann sagen, mit seiner Schwerfälligkeit, an den Boden gebunden zu sein. Nun ist es ihm möglich, diesen Zwang zu überwinden und sich nach Belieben wenigstens für eine gewisse Dauer und in gewissem Ausmaß in die Luft zu erheben und die Gefühle eines Fluges, bzw. Sprunges zu genießen. Nur derjenige, der Sprungtechniken schon ausgeführt hat, kann verstehen, was ich meine, dem anderen können Worte nur Umschreibungen sein. Auch für den Beobachter einer Sprungtechnik erschließt sich die Ästhetik, Schönheit, Einsatzmöglichkeit und das erzielte Optimum an Bewegungspotential nur in wenigen Übungen so deutlich wie bei diesen.

Die gedankliche Folge hält mit derartigen Entwicklungen Schritt, man kann dies vielleicht so ausdrücken, dass jede körperliche Begrenzung meist auch eine geistige Begrenzung mit sich bringt. Vermag ich nun derartige Grenzen einmal zu überschreiten, so entkrampft sich die geistige Arbeit des einzelnen im gleichen Ausmaß; sie erweitert ebenfalls ihren Wirkungskreis und kann sich parallel steigern. Im Deutschen spricht man hier meist von der »Erweiterung des Horizonts«, ein sehr guter Ausdruck für das, was ich mit meinen Worten andeuten möchte und was wiederum nur dem schon Erfahrenen ganz klar wird. In der Folge derartiger Entwicklungen ist es natürlich selbstverständlich, dass die Möglichkeiten des Geistes mit derart verbesserten und erweiterten Instrumenten wesentlich steigen und der Do ihn über bisher ungeahnte Leistungen dem Satori näher zu bringen vermag.

Der *pit'uro ch'agi* stellt eine sehr überraschende und gute Technik dar; denn die kurze Bewegung nach außen trifft den Gegner meist unvermutet. Dieser Schlag stellt aber auch hohe gymnastische Anforderungen an den Körper. Wie schon gesagt, muss das Kniegelenk bis in seine letzten Bewegungsmöglichkeiten einsatzbereit gemacht werden. Präzis ausgeführt, beruht diese Technik auf jahrelanger Schulung.

Eine sehr wichtige Beintechnik stellt der *yop ch'agi* dar, der Seitwärtsfußstoß. Durch Bild 14 wird er in höchster Präzision und mit Erreichung der letztmöglichen Höhe demonstriert. Beide Beine bilden dabei schon eine gerade Linie, einen »aufgestellten Spagat« sozusagen, der Oberkörper liegt waagerecht. Beide Arme - und das ist besonders wichtig - behalten die Verteidigungsausgangsstellung bei. Wird das schon in der Schulung geübt, so erweist es sich dann im Kampf von großem Vorteil. Auch trägt das Zusammenstimmen aller Techniken entscheidend zur richtigen Durchführung der jeweiligen Haupttechnik bei. Man beachte die Anspannung des ganzen Körpers sowie das exakte Treffen des imaginären Zieles, das von den Augen in genauer Linie erfasst wird.

Beim *yop ch'agi* wird das Bein ebenfalls angewinkelt, diesmal aber waagerecht zur Brust herangezogen und dann in gerader Richtung zum Ziel durchgestreckt, das auf gleicher Höhe, unter oder über dem Ausgangspunkt der Bewegung liegen kann. Schlagpunkt ist die Fußaußenkante, hierbei vor allem in erster Linie die Ferse. Die Zehen werden verstärkend angezogen. Das Bein federt wieder mit der gleichen Dynamik und Geschwindigkeit zurück: der ganze geschilderte Ablauf erstreckt sich nur über den Bruchteil einer Sekunde.

Auf Abbildung 15 ist der *yop ch'agi* innerhalb des *ilbo tae-ryons* gezeigt (einer Partnerübung, die später noch genau erklärt wird), anlässlich eines Lehrgangs in Innsbruck. Der Gegner greift im *chongul sogi* mit der linken Faust auf das Kinn des Partners an (die Technik des Faustschlages ist inzwischen bekannt und braucht nicht wiederholt zu werden); durch Zurückweichen des Oberkörpers entgeht er dem Schlag.



Dieses Zurückweichen aber setzt ihn in die Lage, einen *yop ch'agi* als gleichzeitigen Gegenangriff auf den Stirnpunkt des Partners durchzuführen, ein Beispiel dafür, wie die Wohldurchdachtheit des Systems mannigfaltigste Möglichkeiten zulässt und die einzelnen Bewegungen eine nachfolgende Technik ermöglichen. Alles greift blitzartig ineinander über, jede Kombination wird möglich.

Zu den ebenfalls sehr wichtigen Beintechniken zählt der *tollyo ch'agi*, wie auf Bild 16 abgebildet. *Tollyo ch'agi* heißt Drehfußstoß, sein Schlagpunkt liegt wieder unter den Zehenwurzeln auf den Ballen. Ihm liegt der Gedanke zugrunde, seinen Gegner, dessen Deckung in gerader Linie vorne nicht zu durchbrechen ist, im Bogen von außen zu treffen. Auch eine Ausweichbewegung kann der Ursprung dieser Technik sein. Das Bein wird in der Ausführung des Stoßes wieder angewinkelt, von außen angezogen, anschließend schnappt der Unterschenkel im Bogen nach innen, der Fuß dreht sich nach unten ein. Auf Bild 14 wird der *tollyo ch'agi* wieder in extremer Höhe durchgeführt, wobei der Partner in der Verteidigungs-Ausgangsstellung steht.

Die Gewandtheit, Schnelligkeit und Ästhetik, die in einer *ilbo taeryon*-Übung zum Ausdruck kommen, werden durch ein Bild leider nicht zur vollen Geltung gebracht, da stehende Bilder immer nur einen Bruchteil des ganzen Taekwon-Do in der Bewegung wiedergeben. Die gezeigten *ilbo taeryons* sind natürlich immer nur Beispiele aus der reichhaltigen Skala der Anwendungsmöglichkeiten der Fußtechniken, gerade im Kampf, wenn dem schöpferischen Einfall aufgrund den schematischen Gelernten freien Raum gegeben wird. Doch davon später mehr.

Die Schnelligkeit im *ilbo taeryon* beruht auf der durch langes Üben erworbenen Fähigkeit des Auges und der Gedanken, die Absicht des Gegners schon im Ansatz zu erkennen, ja schon vor seinem Bewegungsbeginn aus Haltung und anderen Zeichen - wie etwa dem Ausdruck der Augen - zu wissen, wie der andere jetzt handeln wird, was in ihm gerade vorgeht. Dadurch kann das Gegenverhalten optimal abgestimmt werden. Bei der grundsätzlichen Erklärung des *ilbo taeryons* wird der Leser hierüber noch mehr erfahren.

Die geistige Auswirkung solcher Übungen und der dadurch gewonnenen Fähigkeiten liegt nach dem über den gesprungenen *pit'uro ch'agi* Gesagten auf der Hand. Wusste der im Taekwon-Do noch Unkundige früher nur um primitive Ausweich- und Gegenbewegungen bei einem Angriff des anderen, so erschließt sich ihm nun, im Erlernen der vielseitigen Techniken, mit denen der Gegner von allen Seiten und aus allen Stellungen angreifbar ist, sowie aus Bewegung und Erfassen der Situation eine völlig neue Welt innerer und äußerer Art. Das bleibt natürlich nicht ohne die entsprechenden psychischen Folgen; die schon genannte »Erweiterung des Horizonts« ist die unausweichliche Folge, eine Folge aber, die das Leben des einzelnen in jeder Hinsicht reicher macht. Die Auswirkungen des Do auf dem Weg zum Endziel ergreifen die Gesamtpersönlichkeit und das gesamte Leben des Betreffenden und wirken sich überall positiv aus.

Zu erwähnen wäre auch der *pandae ch'agi*, ein Drehschlag mit der Ferse nach vorne, also ohne Drehung des Körpers. Diese Technik gewinnt großen Vorteil bei einem sich gut verteidigenden Gegner, dem mit geraden Fußstößen, wie etwa dem *yop ch'agi*, nicht beizukommen ist. Der *pandae ch'agi* kommt ansatzlos und sehr überraschend und ist nur äußerst schwierig zu verteidigen. Vorhergehende Täuschung lässt den Gegner seine Deckung nach unten ziehen. Das Bein wird bei dieser Technik ausnahmsweise kurz vor dem Zielpunkt nicht abgestoppt, sondern im letzten Moment über dem Gegner weggezogen, um eine Verletzung zu vermeiden. Der *pandae ch'agi* kann natürlich von innen oder außen »über« den Gegner ausgeführt werden.

Eine Abart des *pandae ch'agi* liegt im *pandae tollyo ch'agi*, der Technik von Bild 17. Es ist derselbe Fersenschlag, nur ausgeführt mit vorheriger Drehung des Körpers und innerhalb einer Gesamtumdrehung um 360 Grad. Der Schlag erfolgt also sozusagen «hinten herum». Auch der *yop ch'agi* kennt diese Variierung. Die *ilbo taeryon* - Szene auf Bild 17 zeigt wieder den Angreifer (linker Faustschlag zum Kinn), der Verteidiger weicht dem Schlag durch Drehung aus, innerhalb derer gleichzeitig ein *pandae tollyo ch'agi* als Gegenangriff erfolgt, nach der offenen Seite des Partners zu. Der Schlag ist so schnell erfolgt, dass der Partner noch gar nicht seinen Angriff voll durchgeführt hat (das hintere Stützbein ist noch nicht durchgestreckt). Dieser wurde im Ansatz erkannt und beantwortet.

Auf allen Bildern lässt sich beobachten, dass die Bewegungen des Taekwon-Do nicht aufgezwungen sind, sondern der Körper in ihnen deutlich zu optimaler Bewegungs- und Ein-

Leider fehlen im Buch Die Seiten 65 +66

UNTERRICHT





Nachdem der Schüler in der Grundschulung allmählich und mit immer größerer Perfektion jene Bein- und Armtechniken und die Stellungen und Grundbewegungen des Taekwon-Do erlernt, wird er langsam an die Anwendung des Gelernten herangeführt. Dies geschieht innerhalb gewisser Gegebenheiten und Situationen und nicht mehr isoliert, sondern in Konfrontation mit der Umwelt, vor allem mit dem Partner. Dadurch werden ihm auch Bewegungen und Techniken klarer; er erkennt immer mehr den Sinn und ihre Möglichkeiten und ist letztlich nur auf diese Weise imstande, sie auch zweckentsprechend, im Hinblick auf ein Ziel, eine Aufgabe, zu verbessern.

Diesem fortführenden Training liegt der Gedanke zugrunde, dass der Schüler noch unreif ist, und das bisher Erlernte aus eigenem Ermessen noch nicht sinnvoll anzuwenden versteht. Deshalb wird ihm zunächst die Situation des Übens, Abwehr und Angriff, Reaktion und Verhaltensweise genau vorgeschrieben. Er muss sich nach schematischen Vorschriften ausrichten und starren Bewegungen unterordnen, doch bringt ihm das ungeahnte Vorteile, wie ich noch anschließend erklären werde.

Innerhalb dieser Schulung beginnt der Lernende mit der ersten Partnerübung, dem *sambo taeryon*. Kurz skizziert läuft dieser folgendermaßen ab: Zwei Übende stehen sich in der Entfernung einer Armlänge gegenüber, es erfolgt Gruß und Verbeugung. Einer der beiden geht nun in die Angriffsstellung und stößt seinen, aus dem *ha bog bu* kommenden Schrei aus, der das Zeichen zur Angriffsbereitschaft ist. Hat der Partner diesen Schrei erwidert und seinerseits damit seine Bereitschaft zum Ausdruck gebracht, so greift der erste dreimal - jeweils mit einem Schritt nach vorn - mit dem Faustschlag gegen das Kinn an« Der Verteidiger weicht dem entsprechend einen Schritt zurück und wehrt den Schlag ab, wobei allmählich die verschiedensten Techniken zur Anwendung gelangen. Nach dem dritten Angriffsschritt vollführt der Verteidiger einen Gegenangriff, oder er weicht bei entsprechendem Trainings-Fortschritt schon beim zweiten Angriff des Partners aus und führt seinen Gegenangriff in den dritten Angriffsschritt des Partners hinein.

Der Sinn dieser Übung ist vielfältig. Sind die Bewegungen des Schülers zunächst unbeholfen und noch nicht dem Ganzen eingeordnet, weiß er noch nicht die richtige Entfernung vom Partner abzuschätzen und weicht er, noch von Angst getrieben, dem Angriff des anderen zu weit aus, so bessert sich das mit der Zeit immer mehr. Allmählich gewinnt er die Einstellung zum Partner; er vermag seine Reichweite, seine Möglichkeiten abzuschätzen und verliert immer mehr die Scheu vor dem Gegner. Sein Auge wird darauf geschult, die Bewegungen des anderen schon im Ansatz zu erkennen, schon im Vorhinein zu wissen, welche Möglichkeiten, Auswirkungen und Kombinationen der Angriff des Gegners beinhaltet, und er stellt sich immer geschickter darauf ein. Eigene Abwehr und Gegenangriff, Ausweichbewegung und Anpassung der eigenen Technik an die jeweilige Situation werden so lange geübt, bis sie »in Fleisch und Blut übergehen« und unbewusst erfolgen. Auf bestimmte Situationen reagiert der Aktive allmählich völlig automatisch, ohne Schrecksekunde und zögerndes Nachdenken, mit eigener, entsprechend sinnvoller Verhaltensweise« Er gewinnt größere Übersicht und Selbstvertrauen, er wird sich der eigenen Fähigkeiten bewusst, und sein Handeln entkrampft sich dadurch immer mehr. Das Starre der Übungen verliert sich für ihn zusehends, er wird locker und überlegt. Schnelligkeit, Genauigkeit der Techniken und Beweglichkeit sind ebenfalls Folgen des *sambo taeryon*, zudem wird das schon manchmal erwähnte zentimetergenaue Abstoppen kurz vor dem Zielpunkt, um den Partner nicht zu verletzen (mit den ebenfalls schon geschilderten





weiteren psychischen Folgen), unter Ausübung der vollen Technik erlernt. Man vermag seine Abwehr je nach Erfordernis zu dosieren, den eigenen Körpereinsatz ökonomisch den Anforderungen anzu-passen. Der gedankliche und geistige Fortschritt wurde schon angedeutet, er liegt zusammengefasst in der Erweiterung des eigenen Horizonts, der eigenen Übersicht und der Fähigkeit, die Umwelt, hier den Partner, zu durchschauen, hinter Bewegungen, hinter Körperlichem die gedankliche Absicht, die geistige Arbeit des anderen zu erkennen. Er vermag dies sogar noch vor seiner Aktion an den inneren und äußeren Zeichen abzulesen. Dessen wird sich der Aktive vor allem bewusst, wenn er Anfänger beobachtet und nun merkt, welchen Mangel an dieser Fähigkeit ihr Verhalten kundtut. Was ihm früher nie auffiel, wird nun offensichtlich, und sein Bemühen zu weiterem Fortschritt verstärkt sich, da er immer mehr ahnt, welche weiteren Fähigkeiten und Verbesserungen und welche fortschreitende Entfaltung seines Wesens ihm die Schulung bringen wird.

Derart in seiner Entwicklung vorangeschritten, wird der Übende reif für eine weitere Steigerung der Schulung, die aber immer noch von der vorhin beschriebenen starren Regel beherrscht ist. Es folgt die Übung des *ibo taeryons*, wobei die Schrittzahl des Angreifers, unter Beachtung derselben technischen Vorschriften wie beim *sambo taeryon*, auf zwei reduziert wird. Der Übende wird also allmählich zu immer schnellerem Denken und zu realistischerer Übungsweise erzogen, außerdem kommen aufgrund der Struktur des *ibo taeryons* beide Körperseiten zum Einsatz. Der Aktive wird vielseitiger unter Ausnützung auch des linken Armes und Beines. Seine gedankliche Arbeit erweitert sich, er feilt an Techniken, die den Gegner überraschen können und dessen Bewegung zum eigenen Vorteil auszunützen, etwa in der Art, dass ein Angriff in den Schritt des Partners umso wuchtiger ist, wenn zur eigenen Schlagkraft noch das Gewicht des sich nähernden Körpers tritt.

Doch ist dieser *ibo taeryon* nur eine kurz geübte Zwischenstufe, ihm schließt sich bald der *ilbo taeryon* an, die Krone der Übungsarten im *taeryon*. Der *ilbo taeryon* nähert sich schon sehr dem tatsächlichen freien Kampf, doch ist auch er noch in gewissem Sinne schematisch. Der Schüler aber begrüßt das; denn er kennt nun die Vorteile dieses starren Übens, das ihm die Möglichkeit zum Ausfeilen seiner Technik und zur Vergrößerung seiner Erfahrung und Persönlichkeitsentfaltung gibt. Zudem ist der *ilbo taeryon* auch eine sehr gute Vorübung für den Kampf innerhalb der Selbstverteidigung auf »offener Straße«, die keinen sportlichen Regeln eines Wettkampfes unterworfen ist.

Im *ilbo taeryon* greift der Partner nur einmal an; der Verteidiger wählt seine entsprechende Technik - entweder Verteidigung und anschließender Gegenangriff, oder Ausweichen des Angriffs des anderen in seinen Angriff hinein - je nach erreichtem Können und erzielter Erfahrung. Beispiele für *ilbo taeryons* waren auf den Aufnahmen der Fußtechniken zu sehen. Allmählich soll innerhalb dieser Übung jede Technik zum Einsatz kommen, um ihre Wirksamkeit, ihre Verwendungsmöglichkeit und ihre spezifischen Eigenschaften kennen zu lernen und zu erproben, was ohne Partner im Rahmen solchen Trainings nicht möglich ist. Man erkennt, was man noch zu verbessern hat und erfährt vor allem die unbegrenzten Kombinations-Möglichkeiten der Bewegungen und Techniken. Dem Schüler ist schon Raum gegeben für eigene schöpferische Arbeit, er kann seinen Leistungsstandard den Anforderungen entsprechend erhöhen. Durch Üben mit schon fortgeschritteneren Partnern lernt der Aktive zudem wesentlich Neues. Er erkennt, wie viel ihm noch an eigenem körperlichem und geistigem Können fehlt und übt dementsprechend zielgerichtet weiter. Aufgrund der in ihrem Ablauf nun beschleunigten Übungsart findet eine



Erziehung zu immer größerer Beweglichkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht statt. Alle jene Fortschritte, die sich beim *sambo taeryon* anbahnten, finden hier ihre sinngemäße Erweiterung.

Eine nochmalige Steigerung liegt im *panjayu taeryon*, der sich vom *ilbo taeryon* dadurch unterscheidet, dass nun auch die Angriffsart des Partners bei der ersten Bewegung freigestellt ist. Die Begrenzung liegt hier nur mehr in der Beschränkung auf je eine Aktion – die aber natürlich aus Kombinationen bestehen kann – beider Partner. Die entsprechende Steigerung in der geistigen und körperlichen Entwicklung des Schülers liegt nach meinen vorstehenden Erläuterungen inzwischen auf der Hand.

Der Schüler ist nun in einer bestimmten Richtung auf den freien Kampf vorbereitet, ich betone: nur in einer bestimmten Richtung! Denn gleichzeitig wurde er auch in anderen Übungsformen unterrichtet, die in ihrer Gesamtheit mit dem *taeryon* erst das vollkommene Taekwon-Do ergeben. Taekwon-Do setzt sich nämlich im praktischen Üben aus drei Teilen zusammen; dem Kampf (*chaya taeryon*), der Form (*hyong*) und dem Bruchtest (*kyek pa*). Alle drei Teile ergänzen einander, sind vielfältig ineinander verflochten (weswegen eine isolierte Erklärung im Einzelnen etwas schwieriger ist) und ergeben zusammen mehr als die Summe der Teile. Alle drei Teile sind gleichbedeutend und die Fundamente des Lernens im Do.

## DREITEILUNG DES TAEKWON-DO

*Hyong*



Die Erlernung der *hyongs* - es gibt deren dreiundzwanzig — vollzieht sich parallel mit den Übungen im *taeryon* und der Ausübung des *kyek pa*. In allen drei Teilen wirkt daher das bei den anderen Übungen bereits Erlernte mit, verhilft der Einzelübung, je nach dem Stand des Könnens in den anderen Trainingsarten, zu mehr oder weniger gutem Gelingen. In einer Übungsform sind beide anderen mitbeinhaltet und dennoch spielen sie nicht die Hauptrolle. Ich werde versuchen, dass im Laufe meiner Erklärungen deutlich zu machen. Entsprechend dem Ausbildungsstand übt der Schüler eine gewisse *hyong*, wobei alle vorherigen einfacheren ebenfalls weiterpraktiziert und ausgefeilt werden müssen. Wer eine *hyong* vollführt, muss sich geistig auf einen oder mehrere, zugleich oder hintereinander angreifende eingebildete Gegner konzentrieren. Diese greifen - immer in der Einbildung - innerhalb einer bestimmten *hyong* in genau festgelegter Weise an und müssen vom Schüler mit vorgeschriebenen Bewegungen und Techniken bekämpft werden,- d. h. er weicht ihnen aus, wehrt sie ab und führt Gegenangriffe. Für den Zuschauer entsteht also das Bild des Übenden, der ohne Partner - diese sind ja nur für ihn sichtbar - eine Reihe festgelegter Angriffs- und Verteidigungsaktionen bzw. Bewegungen vollführt. Innerhalb dieser *hyongs* findet nun für den Ausübenden ein echter Kampf statt; da die Gegner ja nur gedacht sind, kann er seine volle Technik anwenden, d. h. jedes Abstoppen des Schlages entfällt; für ihn entsteht eine reale Situation. In früherer Zeit, als für den Taekwon-Do-Kampf noch keine sportlichen Wettkampfbregeln bestanden, wurde in Asien der freie Kampf nur auf diese Weise ausgeübt. Im Erlernen immer umfangreicherer und technisch anspruchsvollerer *hyongs* kommen sämtliche Techniken zur Anwendung, die gestellten Situationen werden immer verflochtener und verlangen immer größere Übersicht und Einfühlungsvermögen des Aktiven. Die jeweilige Gegebenheit des Kampfes gewinnt an Schwierigkeit und fordert steigende Reaktion, Beweglichkeit und technisches Können.

Was ich beim Grundtraining im Hinblick auf das Üben des Schlages und der Stöße auf imaginäre Gegner erwähnte - Zwang zu Konzentration und Genauigkeit -, findet hier seine sinngemäße Fortführung. Das Auge des Lehrers erkennt deutlich, welche Fortschritte der Schüler im *taeryon* gemacht hat und welche Fortschritte die Wirkung seiner Techniken durch den *kyek pa* gewonnen hat. Er empfindet seine geistige Leistung und sein bisher erreichtes Verständnis im Do, Es zeigt sich, wieweit der Schüler mit dem Taekwon-Do eins geworden ist, ob ihm Bewegung und Technik noch aufge-zwungen erscheinen oder er ihren Sinn begreift und sie sich bereits teilweise »einverleibt« hat. Ob er die Techniken und Bewegungen nicht einfach nur stur anwendet, sondern sie ihm zur Selbstverständlichkeit, zur unterbewussten Verhaltensweise geworden sind, mit denen sein Körper zu handeln ihn drängt.

Für den Betrachter der *hyong* wird in der Aneinanderreihung und Kombinierung der Bewegungen und Techniken die Ästhetik, Gewandtheit, Schnelligkeit, Universalität und Rhythmik des Taekwon-Do offenbar. Nur der Eingeweihte vermag natürlich über diesem optimalen Genuss auch den dahinterliegenden philosophisch-psychologischen Gehalt erkennen. Rhythmus und Bewegung spielen in der asiatischen Welterklärung eine wesentliche Rolle. Sie sind die Ursachen des Seins, des Lebens, der Welt überhaupt, sie haben aus dem unbewegten Urgrund alle Einzeldinge, Einzelwesen und alles Geschaffene entstehen lassen. Ihre spezifische Weise der Aufeinanderfolge der Bewegungen, des Rhythmus und der Art der Bewegung überhaupt entscheiden über Aussehen, Gestalt, Beschaffenheit und Eigenart des Entstandenen. Die Richtigkeit der Ausführung einer Bewegung, das Angleichen an die optimalen Gegebenheiten ist maßgebend dafür, was man damit



erreichen und hervorrufen will, ob dieses schön, gut, zweckmäßig und fördernd ist. All das bildet den tiefen Hintergrund einer *hyong* und zeigt, wie wichtig diese Übung auf dem Weg des Do ist. Entsprechend dem eben Gesagten ist auch das geistige Lernen des Schülers, sein Einblick gewinnen In jene fundamentalen Zusammen-Hänge des Seins und seines Wesens, seines Ursprungs und dessen, was damit erreicht werden soll.

Ebenso wichtig in diesem Zusammenhang sind die Atmung, Ihre Kontrolle und ihre Perfektion bis zur optimalen Ausübung. Sie hilft, die Kraft schnell und richtig zu konzentrieren und wieder zu lösen und schenkt Ausdauer und Spannkraft. Die Atmung nimmt eine entscheidende Bedeutung in der Vorstellungswelt der asiatischen Philosophie ein. Sie ist die echte Nahrung als Träger von Elementen, die feinstofflicher und höher sind als die in der grobstofflichen Nahrung der Materie enthaltenen.

Parallelen zum Yoga tauchen für den darin Kundigen nicht erst an dieser Stelle meiner Ausführungen auf, sondern sind diesen bereits seit langem offenkundig geworden. Für fortgeschrittene Yogis verschiebt sich das Verhältnis von feinstofflicher zu grobstofflicher Nahrung immer mehr zugunsten der ersteren, bis schließlich auf die zweite ganz verzichtet werden kann. Die Nahrung als das »Betriebsmaterial« von Gedanken und Körper ist entscheidend für Leistung und Einsatzfähigkeit, für Substanz und Qualität des Fortgeschrittenen. Daran wird die tiefere Bedeutung der richtigen Atmung verständlich und die Wichtigkeit ihres optimalen Zusammenwirkens mit den bereits erwähnten Faktoren. Als Träger der feinstofflichen Nahrung ist die Atmung auch Träger der feinstofflichen Ausscheidung des Menschen. Je reiner sie ist, desto besser reinigt sie auch Körper und Gedanken des Menschen, befreit ihn von allem Unnützen und Hinderlichen. Gerade im Do ist dies wichtig, da dieser die Umkehr des Menschen zum Ursprünglichen und die allmähliche Ablehnung angenommener, zuwiderlaufender Verhaltensweisen und Eigenschaften erstrebt. Dass dies in ausreichendem und richtigem Maße geschieht, gewährleistet die richtige Atmung im Taekwon-Do, besonders gepflegt in der Praktizierung und Erlernung der *hyongs*. Die dadurch erreichte Reinigung von Körper, Gedanken (Seele) und Geist wirkt sich auf die Gesamtpersönlichkeit des Schülers aus und stellt einen weiteren Aspekt im Weg des Do dar. (Über das Wesen der Form s. Kap. »Geistige Erfahrungen«.)

Der feste Ablauf einer *hyong* in Abwehr und Angriff stellt gleichzeitig die Versinnbildlichung einer gewissen Person dar, deren Namen sie jeweils trägt. Die Art der Versinnbildlichung ist verschieden und soll nur kurz erklärt werden. Genauer würde zu tief in das Gebiet ostasiatischer Symbolik hineinführen, was nicht Sinn dieser Abhandlung ist. Es wurde jeweils eine Person gewählt, die aufgrund ihrer hervorragenden historischen Leistungen aufzeigt, dass sie weitgehend jene Ziele erreicht hat, deren Voraussetzungen im *hyong*-Training geschaffen werden.

Die 1. *hyong chon ji* stellt insofern eine gewisse Ausnahme dar, als dieser Name »Himmel und Erde« bedeutet, die symbolisch den Schöpfungsbeginn aufzeigen. Jeder Bewegungsschritt wird zweimal durchgeführt, einer stellt den Himmel, der andere die Erde dar.

*Tan-gun* (*hyong* Nr. 2) ist der Name des Königs, der im Jahre 2333 vor der europäischen Zeitrechnung Korea gegründet hat.

*To-san* (Nr. 3) ist das Pseudonym von *Ahn Chang-Ho* (1876 bis 1938), der sich zeit seines Lebens um die Befreiung Koreas bemühte.

*Won-hyo* (Nr. 4) war der erste Mönch, der im Jahre 686 den Buddhismus in der Schinra-Dynastie verbreitet hat.



*Yul-kok* (Nr. 5) lautet das Pseudonym von *Li-le* (1536 bis 1584); er war einer der größten Philosophen und Gelehrten, genannt der »Konfuzius von Korea«. Die 38 Bewegungen der *hyongs* weisen auf die geographische Lage seines Geburtsortes hin. Die Bewegungsschritte deuten in der chinesischen Schrift symbolisch den Namen des Philosophen.

*Chun-gun* (Nr. 6) ist der Name des Gelehrten *Ahn Chung-Gun*, der sich für die Befreiung Koreas einsetzte. Die 32 Bewegungen deuten sein Alter an, als er im Jahre 1910 im *Yo-sun*-Gefängnis hingerichtet wurde.

*T'oi-gye* (Nr. 7) war das Pseudonym des Gelehrten *Li Hwang* (16. Jhdt); die 37 Bewegungen bedeuten die geographische Lage des Geburtsortes, ihre Richtung weist wieder symbolisch auf seinen Namen.

*Hwa-rang* (Nr. 8) wurde die Jugendgruppe benannt, die während der *Schinra*-Dynastie (vor 1350) eine große Rolle bei der Vereinigung des dreigeteilten Koreas spielte.

*Ch'ung-mu* (Nr. 9) ist das Pseudonym von General *Yi Sun-Sin*, der 1852 das schildkrötenförmige Schiff erfand (ähnlich dem heutigen Unterseeboot). Diese *hyong* endet mit dem Angriff der linken Faust. Das bedeutet, dass der General im Krieg gefallen ist, ohne seine Fähigkeiten im Sinne der Regierungstreue eingesetzt zu haben.

*Kwang-gae* (Nr. 10) ist benannt nach dem 17. König in der *Kokuryo*-Dynastie »*Kwangkyeto*«, der die koreanischen Kolonien bis in die Mandschurei ausweitete. Die Bewegungsschritte besagen, dass er alle verlorenen Kolonien Zurückerwerben konnte. Die 39 Bewegungen weisen auf das Jahr seiner Krönung hin.

*P'o-un* (Nr. 11). Dieser Name ist das Pseudonym für *Chong Mong-Chuein*, einen königstreuen Mann und bedeutenden Physiker (um 1400). Sein Gedicht »Wenn ich auch tausendmal sterbe, an meiner Ergebenheit gegen den König wird sich nichts ändern« ist auch heute noch bekannt. Die Bewegungsschritte weisen auf die Königstreue hin.

*Kae-baek* (Nr. 12) ist benannt nach einem General der *Paekchae*-Dynastie (um 660). Die Bewegungsschritte beziehen sich auf seine hohe militärische Auffassung.

*Yu-sin* (Nr. 13) ist benannt nach dem General *Kim Yu-Sin* (*Shira*-Dynastie), der im Jahre 668 das dreigeteilte Korea vereinigte. Die 68 Bewegungen sind dem Jahre 668 entnommen.

*Ch'ung-jang* (Nr. 14) ist benannt nach dem General *Kim Dok-Ryong*, der vor 400 Jahren im *Imzin*-Krieg auf dem *Mu-dung*-Berg einen großen Sieg errang. Diese *hyong* endet mit der linken Hand. Das bedeutet, dass der General für das Vaterland keine weiteren großen Taten mehr einsetzen konnte, nachdem er bereits mit 27 Jahren im Gefängnis starb. Sein Kriegsgedicht: »Es brennt auf den Frühlingsbergen, ungeblühte Blumen sind angezündet...« ist heute noch berühmt.

*Ul-ji* (Nr. 15) trägt ihren Namen nach dem berühmten General *Ul-Ji Mun-Dok* (7. Jhdt.). Die Bewegungsschritte wurden aus dem ersten Buchstaben seines Namens entwickelt.

*Sam-il* (Nr. 16) weist auf den 1. März 1919 hin, den Tag des Volksaufstandes für die Unabhängigkeit Koreas. 33 Bewegungen erinnern an die Volksvertreter, die für die Aktion verantwortlich waren.

*Ch'oi-yong* (Nr. 17) ist benannt nach dem General und Kanzler *Choi Yong* (14. Jhdt.).

*Ko-dang* (Nr. 18) heißt das Pseudonym des großen Patrioten *Cho Man-Sik*. Er setzte sich während seines ganzen Lebens für die Befreiung Koreas ein. Die 39 Bewegungen weisen wieder auf die geographische Lage seines Geburtsortes hin.



*Se-yong* (Nr. 19) wird nach dem König *Se-Yong* dem Großen benannt, dem Erfinder der koreanischen Buchstaben und des Regenmessers. 24 Bewegungen stehen für die Anzahl der Buchstaben, die Schritte bezeichnen den König.

*T'ong-il* (Nr. 20) weist auf die Wiedervereinigung Koreas hin. Die Bewegungsschritte bezeichnen die Einheit Koreas.

Geistige und kulturgeschichtliche Tradition bestimmen also das äußere Gesicht einer *hyong*, ein Beispiel dafür, wie umfassend sich der Do auf den gesamten Lebensbereich erstreckt. Es gibt nichts im menschlichen Dasein, das er nicht berühren und umfassen würde. Nur dadurch erreicht er derartige Ergebnisse, kann er wirklich den Schüler durch eine umfassende Ausbildung in seiner Gesamtpersönlichkeit ergreifen und in jeder Hinsicht Universalität erreichen. Am Ende des Buches, nach Kenntnisnahme des gesamten Systems, wird der Leser in der Rückschau noch besser beurteilen können, dass Taekwon-Do eine lückenlose Erziehung darstellt, die sich auf alles erstreckt, was der Mensch anzulegen und auszudenken vermag, bzw. was am Ende des Do in höherer Schau erfahren wird.

## KYEK PA

Der *kyek pa* (Bruchtest) ist derjenige Teil des Taekwon-Do, der als Kennzeichen asiatischen Kampfsportes in Europa der Bevölkerung am bekanntesten ist und von dem die meisten annehmen; dass er allein das Taekwon-Do darstelle und das Training sich nur aus derartigen Übungen zusammensetzt, die der ganze Sinn und Zweck des Taekwon-Do seien. In Wahrheit zählt der *kyek pa* zu dem am wenigsten praktizierten Teil des Taekwon-Do, wie ich während früherer Ausführungen bereits erwähnt habe. Der *kyek pa* wird eigentlich nie trainiert, er ergibt sich zwangsläufig aus den anderen Übungen. Entweder hat sich der Schüler im *taeryon* und in der *hyong* sowie im sonstigen, immer wiederholten Grundtraining das Können angeeignet, einen Bruchtest auszuführen, oder seine Entwicklung ist eben noch nicht soweit fortgeschritten. In diesem Fall muss er nicht mit Kraft und Verletzungen das ausgleichen, was ihm andere an Technik und Können voraushaben. Sonst ist er in jeder Beziehung noch nicht reif für einen Bruchtest. Und das ist ein Kennzeichen des *kyek pa*: Ist man reif für seine Ausübung, so erkennt man auch sein wahres Wesen. Der Unreife, der trotzdem laienhaft Bruchteste durchführt, erfährt seine ungenügende Entwicklung an schmerzhaften Verletzungen und an dem Bewusstsein, nichts Ästhetisches oder seiner Persönlichkeit Förderndes getan, sondern mit primitiver, roher Kraft eigentlich widerwärtig gehandelt zu haben. Warum? Weil die tiefere Grundlage fehlt, um den *kyek pa* zu einem Persönlichkeitsentfaltenden, mehr als nur physischem Erlebnis zu gestalten. Diese Grundlage entspricht, ich wiederhole, nur der längeren im Taekwon-Do erreichten Entwicklung und dem damit verbundenen Können.

Worin besteht nun dieses Können? Zuerst in einer bis zu einem gewissen Grad vollendeten Technik, wie ich sie teilweise anhand der sechs Außenhandkantenbilder erklärt habe. Ferner in der Ausbildung einer gewissen Schutzschicht an den entsprechenden Schlagpunkten der Arme oder Beine. Doch all das würde noch nicht genügen, um derartige Leistungen zu vollbringen, wie sie dem Meister des Taekwon-Do selbstverständlich sind. Die letzte Abbildung 18 zeigt beispielsweise einen Steinbruchtest mit der Außenkante (es handelt sich um einen mehrere Zentimeter



dicken Granitstein). Jeder Knochen, jeder Teil des Körpers wäre für sich zu schwach, um die Härte eines Steines überwinden zu können. Nur die dahinterstehende, helfende, in Wahrheit ausführende Kraft des Geistes, des Willens ermöglicht einen derartigen Sieg. Der Vorgang des *kyek pa* verläuft, einzeln aufgeschlüsselt, folgendermaßen: Absicht des Geistes ist es, eine vor ihm befindliche Materie zu besiegen, d. h. zu zerbrechen, zu zerschlagen oder zu zerstoßen. Das ist der äußerliche materielle Ausdruck des dahinterstehenden Kampfes der zugrunde liegenden Konfrontation des Geistes mit der Umwelt. Der Wille muss geistig bereits den Bruch der Materie konzipiert haben, für ihn ist beispielsweise der Stein schon zerschlagen. Diese Ausstrahlung des Willens erfasst die Gedanken, die sich dadurch in ihrer Richtung nur auf die bestimmte Materie sammeln, was zu ausschließlicher Konzentration führt. Die spirituelle Konzeption erfasst in der Folge den Körper, der jetzt zum Teil eines von einer bestimmten Absicht durchdrungenen Ganzen wird und dadurch nicht mehr alleinige, im Härtegrad schwächere Materie als die zu zerschlagende ist, sondern lediglich letzteres, ausführendes Organ des Geistes, der in seiner ihm eigenen Stärke, die wesentlich höher liegt als die des Steines, diesen schon zerbrochen hat.

Dass der Geist die von ihm gefasste Konzeption, den von ihm schon vollendeten Bruch mit Hilfe seiner Instrumente auch ausführen kann, ist nur möglich, wenn diese ihm völlig gehorchen, wenn er ihre Handhabung versteht und diese voll einsatzfähig in allen ihren Möglichkeiten sind. Die Lücke zwischen Geist, Gedanken und Körper muss bis zu einem gewissen Grad geschlossen sein, womit wir wieder bei der Grundidee des Do angelangt sind. Hierdurch wird die fundamentale Bedeutung des *kyek pa* deutlich, aber eben in der Weise, dass das eigentliche Training die Grundlage für den Bruchtest schafft und dieser nur gelegentliche Bestätigung des bereits erreichten Entwicklungsstandes ist. Der Bruchtest wird nur möglich, wenn ich den bis dahin notwendigen Weg im Do zurückgelegt habe, und er ist nicht Selbstzweck und nicht letzter Zweck des Do. Denn ich habe früher schon erklärt, dass jedes Ermöglichen einer siegreichen Konfrontation mit der Umwelt nur das Mittel ist, mit dem der Do an der Entwicklung der Persönlichkeit arbeitet. Es ist nur das Betätigungsfeld des Geistes, der zu sich selbst, zum Satori zurückfinden will und die optimalste Methode der Entwicklung seiner ihm gegebenen Instrumente sucht.

Hier tauchen wieder Gedanken auf, die bereits früher erwähnt wurden: Die Erweckung aller Kraft aus dem *ha bog bu* in Bewegung und Technik, wobei der richtig angewendete Atem beim *kyek pa*, insbesondere wieder der *kiap*, hilft, jener kurz ausgestoßene Schrei, der aus dem *ha bog bu* kommt und von ihm geistige Kraft (die dort konzentriert ist) dienstbar macht. Äußere Merkmale des *kyek pa*, hervorgerufen durch die geschilderte geistige Tätigkeit, sind wieder das Zusammenwirken des ganzen Körpers, aller seiner Fasern in der Konzentration. Auf den einen, wenige Quadratzentimeter großen Schlagpunkt des Armes oder Beines verlagern sich im Moment der Berührung mit dem Gegenstand sämtliche Kraft, sämtliches Gewicht; alle erlernten technischen Mittel werden vereint eingesetzt. Das Bruchtestbild Abb. 18 vermag dies optisch zu veranschaulichen.

Welches Erlebnis, welche Erfahrung, welcher Fortschritt dem Schüler in der Ausübung des *kyek pa* erwächst, wird aus der Erklärung der notwendigen Grundlagen deutlich. Allmählich prägt sich ihm diese Haltung zur Durchführung einer geistigen Konzeption, einer Idee auch in allen anderen Bereichen ein. Seine Tatkraft, Entschlossenheit und sein Durchsetzungs- und Ausführungsvermögen, seine Willensstärke wachsen stetig. Es wird ihm klar, dass höchste Leistungen nur aus dieser geistigen Einstellung, nur aus diesem erlernten Können entspringen, dass





menschlicher Fortschritt nur derart entsteht und vollkommene Beherrschung der eben beschriebenen Voraussetzungen unbegrenzte Leistungen ermöglicht, der Mensch in diesem Zustand ohne Schranken handeln kann und die bisher bekannten Gesetze überwunden werden. Denn Satori kennt keine Gesetze und Bedingungen, es ist bedingungslos und allumfassend. Ein Beispiel für jenes Vermögen, eine Idee, ein Vorhaben des Geistes auch entsprechend ausführen zu können (und zugleich ein Zeugnis dafür, dass jene Idee des Satori und dessen, was damit verbunden ist, keine »Erfindung« des Ostasiaten, sondern der Grundgehalt aller Tiefergreifenden Philosophien und Lebensanschauungen ist), zeigen auch die bereits erwähnten Parallelen mit antiker und moderner europäischer Philosophie.

Die bereits erwähnten Leistungen aufgrund von Begabung oder in Extremsituationen, die eine plötzliche Einengung des Bewusstseins und dadurch Wirkungsmöglichkeit für den Geist ergeben, haben dieselbe Grundlage. Ein letzter Hinweis soll noch dem Beispiel der Hypnose gelten, bei der die Macht einer fremden Geisteskraft aufgrund geschwächten oder willigen eigenen Bewusstseins (und damit verringerter eigener geistiger Arbeit) erstaunliche Resultate hervorruft.

## CHAYU TAERYON

Der dritte Teil des Taekwon-Do und die sinnvolle Ergänzung der beiden anderen eben beschriebenen Teile ist der *diayu taeryon* (Freikampf), als Übungsart völlig selbständig und doch wieder verflochten mit *hyong* und *kyek pa* in genauso umfangreicher Weise, wie es diese beiden mit ihm waren. Diese Behauptung genau zu verstehen, ist eigentlich nur dem Aktiven selbst möglich, doch weitgehend wird das auch dem Leser im Folgenden einsichtig werden.

Im *chayu taeryon* finden alle Erfahrungen und Kenntnisse, alle Techniken, alles erlernte Können körperlicher, gedanklicher und geistiger Natur aus dem Üben der vorhergehenden *taeryons* ihre Anwendung, Fortsetzung und Verfeinerung, ihre letzte Perfektion. Waren alle vorhergehenden *taeryons* im Prinzip starren Regeln mit graduellen Unterschieden im Sinne einer immer größer werdenden Freiheit des Übens unterworfen, so stellt der *chayu taeryon* die freie Ausübung des innerhalb dieser Regeln Gelernten dar. Früher erwachsen dem Aktiven aus der Beachtung gewisser eingehender Vorschriften bestimmte Vorteile in seiner Entwicklung, wie das im Laufe des Buches geschildert wurde. Jetzt ist er reif für selbsttätiges Handeln; seine Entwicklung ist auf einem Stand angelangt, wo sie der persönlichen, schöpferischen Kraft des einzelnen bedarf, um ihren Weg im Do fortzusetzen.

Der Schüler ist nun soweit herangebildet worden, dass er sein Ziel nicht mehr verfehlen und in den höheren, von individueller Arbeit und Entfaltung gekennzeichneten Teil des Do eingehen kann. Umso höher qualifiziert und tiefgreifender sind die Ergebnisse der nun beginnenden Entwicklung. Höhere Einsichten erschließen sich, bisher Verborgenes wird allmählich klar, und das Training wird immer mehr getragen vom Verständnis um Ziel und Absicht, um Ursache und Wirkung der Übungen. Das Übersichtsvermögen der Gedanken weitet sich, sie arbeiten nun freier und ungehemmter, neue Assoziationen entstehen, neue Zusammenhänge erschließen sich. Die Arbeit der Gedanken hat sich im Sinne des Do geändert. Sie sind erzogen worden, immer mehr im Sinne des Do, bedingt durch



dessen Zielrichtung zu handeln, sich gebrauchen zu lassen. Von selbst handeln sie bereits im Sinne der geistigen Idee. Ebenso verhält es sich mit dem Körper. Er ist williges Werkzeug der geistigen Idee. Aufgrund der erreichten Geschicklichkeit bereiten ihm die Übungen keine solchen Schwierigkeiten mehr, dass er von Müdigkeit und Schmerzen geplagt wird, sondern alles trägt zu seinem gestärkten Wohl-befinden und zu steigender Gesundheit bei, was wieder im Sinne des vorher Gesagten wirkt. Freilich unterliegt auch ein Freikampf gewissen Regeln, doch sind diese andere Natur als die innerhalb der früheren *taeryons* Geschilderten. Diese Regeln liegen außerhalb des Prinzips einer Steigerung im Do; sie sind rein verfahrensmäßiger Natur. Es sind sportliche Wettkampfregeln, wie sie aufgrund der in allen Teilen der Welt erfolgten Entwicklung und Auffassung des Taekwon-Do als spezieller Kampfsport entstanden sind. Sowohl diese Regeln als auch ihre Entstehung und ihre Ursachen werden später erklärt, vorläufig sind sie zum Verständnis des *chayu taeryon* unwichtig.

Ein Freikampf beginnt, wenn zwei Partner, die in ihrer Ausbildung im Taekwon-Do ungefähr den gleichen Stand erreicht haben, sich gegenüberstehen, um in freier, Selbstbestimmter Anwendung ihrer Techniken und des übrigen bisher Erlernten über den Gegner den Sieg davonzutragen. Kombinationsvielfalt und Anwendungsmöglichkeit des Gelernten soll in schöpferischem Einsatz erprobt und vergrößert werden. Wichtig ist die genaue Beachtung der Grundsätze des Taekwon-Do. Hierzu zählt vor allem der Angriff auf nur lebenswichtige Punkte am Körper des Gegners und das Abstoppen der Schläge und Stöße kurz vor dem Ziel - schon mehrfach erwähnt. Doch nicht nur der Angriff ist wichtig, auch die gute Verteidigung oder das sinnvolle Bewegen des Körpers, wie etwa die Ausweichbewegung, zählt zu den wesentlichsten Grundlagen. Der Sieg ist schon erreicht, wenn ich den Angriff, die Absicht des Gegners vereiteln kann, wenn es ihm nicht möglich ist, mich entscheidend zu treffen oder in Nachteil zu bringen. Das bedeutet schon eigene Überlegenheit.

Aus der Vielfalt der Kampfmöglichkeiten sei zum besseren Verständnis nur ein kurzer Überblick über einige grundlegende Gesichtspunkte des *chayu taeryon* anhand von Beispielen gegeben:

Abgesehen von der eben erwähnten Art der reinen Verteidigung, die natürlich alleine nicht ausschöpfend wäre, muss ein System möglichen Angriffs entwickelt werden. Ist der Gegner auf meine Attacke vorbereitet, so erschwert er meine Aufgabe natürlich wesentlich. Meiner Technik, meiner Bewegung muss zuerst eine genaue Übersicht der Situation und ein Kennen lernen des Gegners vorausgehen. Es muss versucht werden, an ihm Schwächen zu entdecken, die ich zu meinem Vorteil verwenden, zur Grundlage meines Planes machen kann. Der Angriff soll ja nicht blind erfolgen und seine Wirkung ein Zufallsprodukt sein, sondern ich muss in optimaler Ausnützung der jeweiligen Gegebenheiten handeln. Im Grunde wird der Sieg mit einer Technik, mit einem Schlag oder Stoß entschieden, also ist dieser entsprechend vorzubereiten. Dazu kommt die Forderung ständiger eigener Verteidigungsbereitschaft, d. h. vor allem lückenloser Abdeckung des eigenen Körpers und günstigste Stellung.

Bewegt sich der Gegner nicht, sondern verharret er in der Verteidigungs-Ausgangsstellung, so ist mir ein Angriff erschwert. Ich lasse ihn sich also bewegen oder verführe ihn zu Bewegungen, falls er diese nicht von sich aus vollzieht. Nimmt der Gegner eine vorteilhafte Position ein, muss ich sofort versuchen, ihn wieder aus dieser zu verdrängen. In der Bewegung ermüdet der andere vielleicht und zeigt einmal eine Schwäche. Beispiele, den Partner zu Stellungsänderungen zu zwingen, sind etwa eigene Scheinangriffe. Besondere Wirksamkeit besitzt hier der gesprungene *yop*



*ch'agi* oder die Andeutung eines Angriffs durch einen Schrei. Oder der Arm führt einen Scheinangriff gegen den Kopfbereich des Gegners. Dieser entblößt durch die Abwehrreaktion seinen Oberkörper, der dann gleichzeitig mit Fußstoß attackiert wird. Der *tollyo ch'agi* ist ebenfalls sehr gut geeignet, den Partner zum Bloßstellen einer Körperpartie zu verleiten.

Eine andere Methode besteht darin, absichtlich vermeintliche eigene Schwächen bloßzustellen, die den anderen zum erfolglosen Angriff einladen. Wichtig ist auch das ständige Wechseln der eigenen Stellung, wenn dies vorteilhaft erscheint, etwa um beide Körperseiten - linke und rechte Gliedmaßen - zum Einsatz zu bringen. Dieser Gesichtspunkt der Beidseitigkeit erfordert besondere Beachtung.

Von Bedeutung ist ferner das Wählen der richtigen, für den Moment optimalen Technik. Für den entsprechenden Körperpunkt des Gegners, den ich treffen will, empfiehlt sich die Anwendung des am besten dafür geeigneten Schlagpunktes, wobei Entfernung und Größe des Zieles eine entscheidende Rolle spielen.

Selbstverständlich sollen alle spezifischen Möglichkeiten des Taekwon-Do ausgeschöpft werden, vor allem jene, die in besonderem Maße zur Überlegenheit dieses Systems über andere Kampfformen beitragen. Das sind vor allem die ausgereiften, einmaligen Beintechniken und die Möglichkeit, den Gegner aus jeder Stellung in allen Richtungen angreifen zu können. Es gibt Seiten-, Vor-, Rück- und Rundschläge.

Vermieden soll jede Einseitigkeit werden, die es dem Gegner ermöglicht, mich schnell zu durchschauen und sein Verhalten darauf einzustellen. Außerdem soll mein Verhalten, meine Technik der Situation und dem Gegner angepasst sein – in bester Ausnützung der Gegebenheiten.

Selbstverständlich ist höchste Präzision und Schnelligkeit der Ausführung von Technik und Bewegung. All das, sowie Sicherheit und Ausdauer entstehen nur durch entsprechendes Training und sind der Spiegel der vorangegangenen Anstrengungen.

Schon aus dieser Schilderung ganz einfacher Grundvoraussetzungen erkennt der Leser, dass im *chayo taeryon* in erster Linie die geistige Arbeit entscheidet. Freilich muss ich mich auf die Qualität meiner Techniken, meine Schnelligkeit und Beweglichkeit - die übrigens ebenfalls nur durch die immer wieder gezeigte geistige Anstrengung und Steigerung erlernt werden können - verlassen können. Sie bilden mein Fundament. Doch sie allein sind nutzlos; nur die Idee, der Gedanke, der sie optimal lenkt, macht sie zum vollkommenen Instrument. Sie sind nur das Handwerkszeug des Menschen, der gelernt hat, den anderen aufgrund seines Äußeren zu durchschauen, eine Situation zu erfassen, die Übersicht nicht zu verlieren, sich nicht von Angst oder störenden Gedanken ablenken zu lassen, kurz eines Menschen, der sich selbst in der Hand hat und sich gegenüber jeder Konfrontation mit der Umwelt behaupten kann. Dazu zählt natürlich auch der Kampf mit einem Gegner, der nicht im Taekwon-Do ausgebildet ist und in anderer, meinem System nicht entsprechender Weise handelt, also die Notwehr, der Ernstfall »auf der Straße«. Der Aktive, der den ersten Meistergrad (1. Dan) erreicht hat, wird für den Kampf gegen einen oder mehrere, auch bewaffnete Gegner ausgebildet.

Doch das sei nur am Rande erwähnt, es versteht sich von selbst und reiht sich entsprechend in das bisher Gesagte ein.

Auch im *chayu taeryon* gilt der schon in der Erklärung des *kyek pa* erwähnte Grundsatz, dass als wichtigste Voraussetzung die Konzeption meines Geistes zum Sieg über den anderen führt und die Möglichkeit zur Durchsetzung dieser Konzeption in der völligen, nicht gestörten Beherrschung meiner Gedanken und meines Körpers





liegt. Letztlich entsteht auf diese Weise der geistige Kampf beider Partner, der durch ihre entsprechende Meisterschaft im Do entschieden wird.

Ich halte es für gut, hier noch einmal einige wichtige Aspekte des Freikampfes zu wiederholen. Hierzu gehört vor allem, dass der Sinn des Freikampfes nicht allein in der imaginären Vernichtung des Gegners besteht, sondern im Gegenteil in der Achtung vor dem Gegner. Das beginnt mit der Befolgung des disziplinierten Rahmens (Verbeugung, Kontrolle und Abstoppen der Schläge und Stöße) und setzt sich fort mit der notwendigen Beachtung des Gegners und dem Zwang, ihn kennen zu lernen und zu durchschauen. Diese Beschäftigung mit ihm zeigt mir sein Wesen, seine Eigenständigkeit und sein Können. Ich muss auf ihn eingehen und mich ihm anpassen. Ich verliere meine eigene Zentriertheit und erfahre die Polarität des anderen. All das fördert mein Verständnis für den anderen, ich werde derart mit ihm vertraut, dass der Kampf mit ihm nicht Ausdruck einer Vernichtungsabsicht, sondern geistiges Spiel wird, menschliche »Diskussion«, die beide bereichert und zur gegenseitigen Annäherung führt. Ich erinnere hier nur an den Ausspruch vieler Soldaten, die erklärten, dass es ihnen nur möglich war, den Feind im Krieg zu töten, weil sie ihn nicht kannten, weil er für sie nur ein »Ding« war. Sobald ein Kontakt hergestellt ist, in dem der andere zum Gegenüber, zum Du wird, erscheint das Töten absurd, unmöglich und es erhöht sich die Tragik der gegenseitigen Feindschaft, des Töten Müssens. Daraus wird der Sinn meiner obigen Worte noch klarer. Im Gegensatz zur anonymen Brutalität steht hier das Erstaunen über das fremde Wesen, das Eingehen in die Wechselbeziehung von Ich und Du, das Aufgeben der eigenen, starren Position und das Verständnis, die Anteilnahme für den anderen. Das führt sowohl rückwirkend zum gesteigerten Verständnis und zur fruchtbaren Kritik meiner selbst als auch zur Eröffnung neuer Einsichten und Urteilmöglichkeiten, eines erweiterten Gedankenkreises und damit verbundener Entfaltungs- und Entwicklungs-Möglichkeiten. Eine neue Art der Erkenntnis, die im Satori zur Vollendung gelangt, bahnt sich an. Wir sehen also, dass jede Einzelheit im Do und seinen Systemen das Endziel auch im Kleinsten zur Grundlage hat.

Abschließend seien noch die sportlichen Regeln des *chayu taeryon* als Wettkampf ihrem Sinn nach wiedergegeben. Diese bezwecken vor allem eine Erhaltung des spezifischen Charakters des Taekwon-Do-Kampfes im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten. Halten, Klammern und Werfen sowie Beißen, Kratzen und ähnliches ist verboten, Attacken unter die Gürtellinie ebenfalls. Besonders gefährliche und schwer kontrollierbare Techniken, wie Fingerstiche und Nervenschläge, bleiben reiner Notwehr vorbehalten. Die Eigenart des Taekwon-Do betonend ist auch die höhere Bewertung der Bein- als der Armtechniken und die perfekte Verteidigung. Ferner darf ein zu Fall gekommener Gegner nicht mehr angegriffen werden.

Die Bewertung im Wettkampf erfolgt mit Punkten, die in verschiedener Anzahl für gelungene Angriffs- oder Verteidigungstechniken vergeben werden. Darüber entscheiden einige Neben- und ein Hauptschiedsrichter. Der Kampf währt in der Wettkampfform zwei Minuten, im Falle eines Unentschiedens ergibt sich eine Verlängerung.

Verletzungen des Gegners, die nicht durch dessen eigene Ungeschicklichkeit, sondern durch eine mangelhafte Kontrolle meiner Techniken entstehen, führen zu einer Disqualifikation. Der Kampf findet innerhalb eines abgemessenen Quadrats statt, dessen Rand nicht überschritten werden darf. Das Kommando des Hauptschiedsrichters entscheidet über Beginn, Unterbrechung, Fortsetzung und Beendigung eines Kampfes.



## GESAMTUNTERRICHT

In der Rückschau auf meine bisherigen Ausführungen kann sich der Leser bereits ein ungefähres Bild des Taekwon-Do-Trainings machen. Es ist ihm klar, wo die Schwerpunkte beim Üben liegen und welche Grundtechniken als Grundlage dafür immer wiederholt werden müssen. Auch der Fortgeschrittene ist genötigt, die Basis für sein Können immer stärker zu erhalten, sie zu bessern und dadurch dem darauf Aufgebauten ständige Verfeinerung zuteilwerden zu lassen.

Aufgabe des Lehrers ist es nun, den Unterricht dem Fortschritt des Schülers entsprechend zu gestalten, Personen gleichen Könnens zusammenfassen und nur ab und zu einige Anfänger und Fortgeschrittene etwa im *sambo taeryon* zusammen zu schulen, um ersteren den Fortschritt schneller zu ermöglichen und letzteren Gelegenheit zum Überdenken ihres bisherigen Könnens zu geben. Je nach Fortschritt ist die Aufgliederung des Unterrichts auf die drei Teile des Taekwon-Do und ihre Grundlagen verschieden. Allmählich lernt der Schüler immer höhere *hyongs*, immer umfangreichere und schwierigere Techniken und Kombinationen im *ilbo taeryon*. Er darf Bruchtests mit höheren Anforderungen und technischen Voraussetzungen



durchführen, und schließlich steigert sich die Häufigkeit der Kampfübungen. Der Schüler kann mit der Zeit auch eigenem Training überlassen werden, wenn der Lehrer andere Gruppen unterrichtet. In diesem kann an den Schlaggeräten trainiert und Einzelheiten in den Techniken, *hyong* oder *taeryon* ausgefeilt werden. Ohne Schlussgymnastik und verabschiedenden Gruß mit Verbeugung zum Lehrer hin beim Verlassen der Fläche darf jedoch das Training nicht beendet werden, sobald die Gruppenübung unter der Leitung des Lehrers abgeschlossen ist. Hat ein Aktiver den Meistergrad erreicht, so wird er langsam auf die künftige Arbeit eigener Lehrtätigkeit eingeschult.

Wichtig für den europäischen Schüler ist auch das Anerkennen der Unterordnung im Do insofern, als es auf der Trainingsfläche keine persönliche Bekanntschaft, keine Freundschaft gibt. Der Lehrer ist nur Lehrer, der Schüler nur Partner, der neben mir trainiert. Das ist maßgebend, weil sonst die geistige und moralische Stärke, die Ordnung und der Sinn im Do verloren gehen. Auf der Fläche kennt niemand den anderen, jeder hat aufgrund seiner Entwicklung, seiner Graduierung, seine Aufgabe zu erfüllen und für die Gemeinschaft sowie für den eigenen Fortschritt zu arbeiten. Jeder Gedanke soll im Do darauf ausgerichtet sein, die spirituelle Kraft, die ich anfangs erwähnte, wie in einem Dom aufgespeichert, gesteigert und zum Nutzen aller zur Auswirkung zu bringen.

An dieser Stelle möchte ich einmal kurz zu der oft geäußerten Frage Stellung nehmen, ob Taekwon-Do auch für Mädchen oder Frauen, bzw. für Kinder geeignet sei. Meist wird diese Frage von Personen gestellt, denen Taekwon-Do sportliche Erziehung oder reine Selbstverteidigung bedeutet. Derjenige, der meine Ausführungen bis hierher verfolgt hat, erkennt bereits von selbst die Bejahung obiger Frage. Doch will ich dieses Problem noch etwas näher beleuchten:

Im Do wird der Mensch auf die anfangs beschriebene Weise erzieherisch ausgerichtet, was auch in den kleinsten Einzelheiten zum Ausdruck kommt, wie an vielen Beispielen zu sehen war. Ich betone: der Mensch, denn von einer Trennung der Geschlechter kann keine Rede sein. Gerade Zen in seiner Vorurteilsfreiheit, Bedingungslosigkeit und völligen Objektivität kennt keine Aufteilung des Menschen in hoch und niedrig, männlich oder weiblich usw. Das ist das grundlegende Prinzip. Freilich muss dann im Einzelnen, in der praktischen Übung des Do auf den Unterschied der weiblichen Psyche zur männlichen Rücksicht genommen und das System entsprechend darauf eingestellt werden. Doch Taekwon-Do hat diese Flexibilität, diese Anpassung an die Erfordernisse des einzelnen im praktischen Training zur Grundlage.

Es ist ja selbstverständlich, dass jeder einzelne von Millionen von Schülern in der ganzen Welt verschieden ausgerichtet ist in Charakter, Begabung, körperlicher und geistiger Vorbildung. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist hiervon nur ein Teil. Gerade dafür aber sind die *taeryons*, *hyongs* und die vielen anderen Übungen bestimmt, damit sie dem einzelnen mit seinen spezifischen Vorzügen oder Mängeln den Ausgleich ermöglichen an das, was ihm zur Erreichung des Satori noch fehlt. Der Frau fehlt anderes als dem Mann. Verschiedenes, was der Mann unbedingt zu lernen hat, um ans Ziel zu kommen, benötigt sie nicht, da ihr Endstadium anders aussieht als das des Mannes. Es ist zwar prinzipiell gleich aber graduell verschieden.

Dementsprechend ist auch der Unterricht für Schülerinnen ausgerichtet, soweit nicht schon in der Art der Übungen von vornherein, wie eben gesagt, genügend Freiheit für die speziellen Bedürfnisse besteht. Der qualifizierte Lehrer weiß immer das Training dem Nutzen seiner Schüler entsprechend zu gestalten und beachtet die





speziellen Erfordernisse jedes einzelnen. Gerade das ist eines der Merkmale, die den guten Trainer kennzeichnen.

Frauen oder Mädchen werden im Taekwon-Do nicht zu männlicher Härte oder Rohheit erzogen, sondern lernen (denn das ist ja der oft geschilderte Zweck des Do, durch den allein Satori erreicht werden kann) ihre natürlichen Anlagen entwickeln. Sie lernen die Technik des Taekwon-Do mit ihren Liefern geistigen Ursachen, und die Schönheit und Ästhetik dieser Techniken wird von ihnen mit dem ihnen anhaftenden Charme und der ihnen eigenen Grazie praktiziert. Das wird jeder bestätigen, der einmal Schülerinnen beobachten konnte.

Nur mit Technik vollbringt die Schülerin dieselben Leistungen wie der männliche Teilnehmer, es wird ihr nicht Übermaß an Kraft und Härte gelehrt. Die Persönlichkeit kann sich ihrem Wesen gemäß frei entfalten. Lebenswille, Daseinsfreude und damit verbundene Leistungsfähigkeit in jeder Beziehung steigern sich stetig.

Mit dem Training von Kindern verhält es sich ebenso sinngemäß. Das vorhin Gesagte gilt natürlich auch von ihnen. Man muss sogar betonen, dass beim Kind der schlechte Einfluss heutiger verkehrter Denk- und Verhaltensweisen, gegen die der Do ankämpft und die er rückgängig macht, noch nicht soweit fortgeschritten ist wie beim Erwachsenen. Das Kind fühlt noch intuitiv die Richtigkeit und Notwendigkeit der Anforderungen im Taekwon-Do. Es ist ja erst auf dem Wege, den Gebrauch seines Körpers, seiner Gedanken zu lernen; und im Taekwon-Do lernt es diesen Gebrauch vollständig, aber auch auf die richtige, nämlich optimale und die Persönlichkeit fördernde Weise. Nichts ist erzwungen, wie so vieles Unwichtige und Unnütze in der späteren schulischen oder sonstigen Erziehung, sondern alles wird vom Kind als schön und seinem Wesen entsprechend erkannt. Kein Zwang muss hier ausgeübt werden wie leider bei vielem anderen, dass das Kind nicht versteht und das ihm aufoktroziert wird. Schon am Anfang seiner Entwicklung lernt es all das, was im Laufe des Buches als segensreich und fördernd für den Menschen aufgezeigt wurde und was ihm in diesem Ausmaß nur Taekwon-Do lehrt.

## GRADUIERUNG

Wie schon einige Male angedeutet, besteht innerhalb des Taekwon-Do ein Graduierungssystem, das vorderhand einmal zur Einteilung in Schüler- und Meistergruppen beim Training dient und ferner zur Einreihung in verschiedene Klassen bei Meisterschaften u. ä., wovon noch die Rede sein wird. Zu Beginn erwähnte ich auch den tieferen Sinn der spirituellen Kraft der Graduierung, wobei die Farbe und Bedeutung des Gürtels sowohl die entsprechende Ausstrahlung auf den Schüler ausübt als ihn auch verpflichtet, seiner Graduierung gerecht zu werden. Tiefere Einzelheiten sollen hier nicht mehr erörtert werden.

Die Graduierung wird also durch verschiedene Färbung des Gürtels ausgedrückt, wobei allerdings genaue Einzelheiten nicht berücksichtigt sind und dem Wissen des Schülers vorbehalten bleiben, denn jede Farbe erstreckt sich über mehrere Graduierungen.



Die Symbolik der einzelnen Gürtelfarben soll nur kurz angedeutet werden (über spirituelle Hintergründe zu sprechen, würde ein zu weites Ausholen erfordern):

Weiß ist die unbefleckte Farbe, ihr Träger ist noch unwissend. Die gelbe Farbe charakterisiert den Erdboden, also den ursprünglichen Anfang auf dem alles Folgende wächst.

Grün zeigt, dass bereits Früchte entstanden sind, schon steigendes Leben aus den Grundlagen hervorgegangen ist. In der blauen Farbe wird der Himmel dargestellt, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu Höherem befähigt.

Braun bedeutet »Achtung!«, hier entsteht etwas Bedeutendes, Großes ist in Vorbereitung, im Kommen. Die schwarze Farbe des Meisters ist die Farbe, die alle anderen in sich einschließt, stärker ist als alle anderen. Die Farbe, die Achtung und Ehrfurcht einflößt.

Das Graduierungssystem beinhaltet eine Schüler- und eine Meisterklasse. Jede Klasse zählt mehrere Stufen, wobei diejenigen der Schüler nach abwärts, die der Meister nach aufwärts nummeriert sind.

Eine Schülerstufe wird »Kup« genannt, eine Meisterstufe »Dan«. Gemäß den erfolgten Erklärungen sieht nun dieses System in Verbindung mit der Farbe der Gürtel, die die einzelnen Stufen kennzeichnen, folgendermaßen aus:

Weißer Gürtel 9. Kup	10. Kup
Gelber Gürtel 7. Kup	8. Kup
Grüner Gürtel 5. Kup	6. Kup
Blauer Gürtel 3. Kup	4. Kup
Brauner Gürtel 1. Kup	2. Kup
Schwarzer Gürtel (Meisterklasse)	1. bis 9. Dan



Träger des 5. bis 9. Dan werden Großmeister genannt und sind als einzige berechtigt von der International Taekwon-Do- Föderation, der Weltorganisation des Taekwon-Do, von der später noch die Rede sein wird, als Lehrer in der ganzen Welt tätig zu sein.

Tritt ein Schüler in den Unterricht ein, so trägt er anfangs den weißen Gürtel; er übernimmt eigentlich sofort den 10. Kup. Um nun Stufe um Stufe weiterzukommen und die entsprechenden Farbgürtel tragen zu dürfen, bedarf der Schüler des für die einzelnen Stufen erforderlichen Könnens. Um dieses festzustellen, unterzieht ihn der Lehrer in gewissen längeren Zeitabständen einer Prüfung, und im Falle der positiven Absolvierung derselben bestätigt eine Urkunde den Eintritt in die nächste Stufe. Die Wartezeit zwischen den einzelnen Kups beträgt bei regelmäßigem, pro Woche wenigstens sechsstündigem Training (auf zwei oder mehrere Tage aufgeteilt) ungefähr vier Monate; zwischen dem 1. Kup und dem 1. Dan, also dem Eintritt in die Meisterklasse vom höchsten Schülergrad, muss ein halbes bis ein ganzes Jahr verstreichen. Bei ständigem günstigem Trainingsfortschritt sind zur Erreichung des ersten Meistergrades (1. Dan) etwa drei Jahre erforderlich. Um innerhalb der Meisterklasse einen neuen Dan zu erhalten, ist der Aktive gezwungen, jeweils mehrere Jahre zu warten. Wurde zum Beispiel im Alter von 14 Jahren mit der Erlernung von Taekwon-Do begonnen, so erreicht man derart hohe Stufen wie etwa den 6. Dan erst mit ungefähr 30 Jahren. Träger des 7. und 8. Dan sind meist in einem Alter von 35 bis 45 Jahren. Über die Besonderheit des 9. Dan wird noch gesprochen werden.

Um einen ungefähren Einblick in die Anforderungen der einzelnen Leistungsstufen zu geben, soll kurz geschildert werden, was für die verschiedenen Prüfungen, die einen Fortschritt innerhalb der Klassen ermöglichen, verlangt wird. Dazu wird wieder die schon bekannte Einteilung des Taekwon-Do herangezogen. Der Schüler muss also sein erlerntes Können in der Grundschule, in der *hyong*, dem *taeryon*, dem *kyek pa* und dem Freikampf nachweisen.

Die Weißgurtstufe wird zunächst hauptsächlich durch das Grundtraining bestimmt; lediglich die erste *hyong* muss bis zu einem gewissen Grad beherrscht werden. Zur Bewertung während der Prüfung tritt ein Prozentsystem in Kraft, das sich bei entsprechender Klassensteigerung immer mehr zugunsten der schwierigen und qualifizierenden Teile verschiebt.

Auch im Gelb Gurt setzt sich noch weitgehend die Prüfungsvorschrift des Weißgurts fort, beim 7. Kup tritt dann die erste *taeryon*-Übung hinzu. Auch die Anzahl der verlangten *hyongs* steigt jedes Mal an.

Vom Grün Gurt ab ist die Grundschule dann in die höheren Übungen automatisch eingebaut und wird nicht mehr gesondert geprüft. Zur erhöhten Zahl der *hyongs* und der größeren Schwierigkeiten der *taeryons* gesellt sich nun der *kyek pa*; auch die Bewertung des Gezeigten verschärft sich immer mehr.

So setzt sich dieses System weiter sinngemäß fort, wobei natürlich alles bisher Zurückliegende und bei früheren Prüfungen Verlangte weiterhin beherrscht werden muss. Ohne diese Grundlage wäre ein Fortschritt nicht möglich. Vom 4. Kup (Blau Gurt) an wird schließlich noch der *chayu taeryon* hinzugefügt. Das Ausmaß der übrigen Übungen und ihr Schwierigkeitsgrad steigen dabei weiter an.

In der Meisterklasse des Schwarzgurts muss der Aktive auch die tieferen Grundprinzipien des Taekwon-Do kennen. Es genügt nicht, rein äußerlich eine Technik zu beherrschen, sondern auch das Geistig-Psychische muss Schritt gehalten haben. Rein unbewusstes, dumpfes Wissen um innere Zusammenhänge durch beim Training Erfahrenes reicht nicht mehr aus; das Verständnis um den Do, um sein System und





sein Ziel muss allmählich erfasst werden. Auch die Eignung als späterer Lehrer ist in diesem Stadium langsam unter Beweis zu stellen für die spätere Verbreitung des Taekwon-Do im einzig ursprünglichen Sinn, dem Do gemäß.

Nach dem oben Gesagten wird nun klar, dass die beschriebenen Prüfungen nur von einem dafür qualifizierten Lehrer abgenommen werden können, nämlich vom Großmeister (ab 5. Dan). Dieser ist selbst so weit im Do fortgeschritten und hat seine Grundideen verstanden, dass er beim Schüler oder angehenden Meister beurteilen kann, wo dieser auf dem Weg seiner Entwicklung steht. Nur der Großmeister vermag aufgrund seiner bisher erworbenen Fähigkeiten zu durchschauen, ob der Übende den Sinn des Trainings und der Übungen verstanden, ob die sportliche Leistung auch die entsprechende innere Wirkung bei ihm erzielt hat. Vollführt der Schüler nur rein mechanisch und ohne jedes, wenigstens beiläufige Ahnen um die tieferen Zusammenhänge seine vorgeschriebenen Bewegungen und Techniken, so steht er im Do noch ganz am Anfang und eine innere und äußere Steigerung ist vorläufig nicht möglich. Der Schüler verfügt noch nicht über die geistige Grundlage, die er durch das Training immer mehr erreichen und verbessern soll.

So verstanden, wird ein Außenstehender auch nicht mögliche kleinere äußere Unterschiede in den Prüfungsforderungen verschiedener Großmeister, die lokal weit voneinander getrennt sind, kritisieren. Im Grund sind alle Prüfungsanforderungen gleich, denn die verlangten körperlichen Techniken sollen ja letzten Endes nur Aufschluss über den durch sie erreichten geistigen Zustand geben. Das ist das Entscheidende, das im Allgemeinen nicht angetastet wird.

Die Erreichung des Großmeisterstandes selbst wird durch ein Gremium der ranghöchsten Vertreter derselben bestimmt, dass sich aus mehreren Trägern des 7. und 8. Dan und dem 9. Dan (dieser muss immer mitbestimmen) zusammensetzt. Eine derartige Prüfung ist weitgehend auf die tieferen Anforderungen des Do abgestimmt, nachdem die Perfektion des rein Technischen bereits fast vollständig erreicht wurde. Die letzte Vollendung darin ist mit der Vollendung im Geistigen untrennbar verbunden. Der Anwärter wird zum Zweck der Beurteilung durch Jahre hindurch ständig beobachtet, er muss seine innere Vervollkommnung in der langen Wartezeit zwischen den hohen Graduierungen, auch durch entsprechende, daraus erwachsende Leistungen beweisen. Diese sind beispielsweise die Heranbildung von Schülern, die in ihren Leistungen zeigen, dass sie einen im Do weit fortgeschrittenen Lehrer besaßen, der ihnen solches allein ermöglichte. Neben der Verbreitung des Taekwon-Do in qualifizierter und aufschlussreicher Weise zählt auch das Verhalten im Leben, jede Einzelheit, also die praktische Verwertung der Erkenntnisse, die durch den Do, letzten Endes im Satori gewonnen werden. Das kann natürlich nur der beurteilen, der selbst im Stande des Satori ist.

Der 9. Dan ergibt sich schließlich sozusagen von selbst aus der Reihe der Großmeister. Es ist eine stillschweigende Übereinkunft aller Ranghöchsten, den dafür Geeigneten herauszufinden, eine Erkenntnis, die mit anderen Mitteln als den bei uns angewandten, oberflächlichen und der Sprache bedürftigen entsteht. Schon bei der Verleihung eines Großmeisterdan spielen weitgehend diese Erkenntnisse aus dem Satori eine Rolle, beim 9. Dan aber wird nur mehr dieser Maßstab angelegt. Es gibt immer nur einen Träger des 9. Dan, der dann der geistige Führer aller den Taekwon-Do Beschreitenden ist. Er entscheidet über alle Fragen innerhalb des Do und dem damit Verbundenen und wird der Führer und Leiter der äußerlichen Organisation des Taekwon-Do, des Weltverbandes (International Taekwon-Do- Federation). Hieraus ergibt sich wieder, dass sich Taekwon-Do nicht in einem Kampfsport und dergleichen,



wie meist angenommen wird, erschöpft, sondern weit darüber hinausgeht, so weit, dass nur der innerlich Reifste über organisatorische und scheinbar äußerliche Fragen entscheiden kann, der den Do bis zum Ende durchschritten hat. Denn jede Einzelheit ist wichtig und muss auf das Ganze abgestimmt werden. Wer den Do nicht begreift, kann auch nicht einmal organisatorisch in ihm arbeiten. Er würde dadurch dem Gesamten unverträglichen Schaden zufügen. Die spirituelle Reinheit und Kraft muss gewahrt bleiben. Derzeit ist dieser Träger des einzigen 9., Dan der koreanische General a. D. Choi Hong Hi. Er hat seine Eignung schon durch viele wesentliche Taten und die moderne Ausrichtung des Taekwon-Do, wie ich sie noch besprechen werde, bewiesen.

## **GESCHICHTE UND ABGRENZUNG DES TAEKWON-DO**

Mancher Leser wird beim Aufschlagen dieses Buches und beim Betrachten einiger Brachtestbilder sofort ausrufen: »Das ist Karate!«. Er wirft damit sämtliche asiatischen Do-Systeme, die als Kampfsport bekannt geworden sind, »in einen Topf«. In Film, Funk und Fernsehen sowie in einschlägiger Literatur hat er dieses Wort öfters gehört und vereinigt nun alles in ihm, was etwa gleich aussieht. Wie würde er aber einen Ost-asiaten kritisieren, das Eishockey, Fußball, Basketball, Hand-ball und ähnliches nicht zu unterscheiden vermag, da ja alle diese Spiele, rein oberflächlich gesehen, den Zweck haben, Tore zu erzielen und dadurch zu gewinnen. Jedem Spiel liegen doch andere Gedanken zugrunde, die sich in der Anwendung verschiedener sportlicher Gegebenheiten und Regeln ausdrücken. Besonders in Amerika und Europa ist ein solches Verhalten noch mangelndes Verständnis um die bisher beschriebenen Grundtatsachen des Taekwon-Do festzustellen. Auf dieses Problem wird ein folgendes Kapitel noch eingehen.



Die Gesamtheit aller Do-Systeme, die den Gedanken des Taekwon-Do als letztes Ziel haben, nämlich die Erreichung des Satori, wird Mu-Do, (Bu-Do) genannt. Im Einzelnen unterscheiden sich diese Systeme aber oft sehr, nur ihre äußerliche Gestaltung des Do gleicht sich insofern, als eben auch die Idee der Konfrontation mit der Umwelt ein Hilfsmittel zur Erreichung des Satori ist. Der uneingeweihte Betrachter sieht also nur die körperliche Betätigung, die sich in ihrem Grundwesen, da sie ja immer aus dem Satori kommt und vom Ziel des Do bestimmt ist, natürlich gleicht. Doch eben nur in ihrem grundlegenden Wesen; die äußeren Mittel sind verschieden.

Das Ju-Do etwa wendet Wurftechniken an, das Aiki-Do Dreh- und Wendetechniken, das Ken-Do die Technik des Schwertes oder Stockes, das Taekwon-Do, Karate-Do und Kuon-Tao-Do (Ch'an-Fuah) verwendet Schlagtechniken. Dementsprechend verschieden ist die einzelne Idee der Auswirkung des Körperlichen auf das Geistige – nur im Prinzip ist diese gleich.

Taekwon-Do; Karate und Kuon-Tao (Ch'an-Fuah) sind sozusagen Brüder; jeder Do stellt eine nationale Ausrichtung dar; Taekwon-Do entstand und ist beheimatet in Korea und von dort aus organisiert und gelenkt, Karate in Japan und Kuon-Tao (Ch'an-Fuah) in China. Überlegungen über geschichtliche Verbindungen, eventuelle Abhängigkeit und höheres Alter sollen hier nicht angestellt werden, da sie für den Eingeweihten unwesentlich sind. Taekwon-Do ist jedenfalls Völlig selbständig und verfügt über eine absolut eigene und in der ganzen Welt unübertroffene Organisation. Es will auch völlig selbständig verstanden und ausgeübt werden, worauf es aufgrund seines einzigartigen Aufbaus, der dem Leser wohl inzwischen klar geworden ist, berechtigten Anspruch hat. Diese Worte sollen nicht Konkurrenz oder Feindschaft ausdrücken, wie das leider bei noch nicht ganz eingeweihten Ausübenden der verschiedenen Dos der Fall ist, sondern liegen nur ganz im Sinne des Mu-Do, das die Verschiedenheit der Möglichkeiten im Do bejaht. Alle Arten des Do wissen sich zugehörig der Familie des Mu-Do; mit ihrer Selbständigkeit bis zum zulässigen Ausmaß handeln sie, wie eben gesagt, im Sinne des Mu-Do.

Auf technische und sonstige Unterschiede der drei Bruder-Dos (Taekwon-Do, Karate, Kuon-Tao [Ch'an-Fuah]) soll hier nicht eingegangen werden. Werturteile und ähnliche Vergleiche primitiver Art stellt nur der Unwissende an, der Sinn und Zweck des Do überhaupt nicht versteht.

Taekwon-Do also entstand in Korea, ist ein Produkt koreanischen Geistes, bestimmt von der »Philosophie« und den Ideen des Zens (koreanisch: Son), wie ich sie auf den ersten Seiten des Buches dargelegt habe. Ich will aber die historische Entwicklung noch kurz aufführen, da dieser Do natürlich nicht sozusagen »von heute auf morgen« entstand, sondern eine jahrhundertlange Geschichte bis zu seiner heutigen Gestaltung und modernen Fassung durchgemacht hat. Erst das führte zu der jetzigen Vollendung.

In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten war das Gebiet des heutigen Korea in drei Königreiche aufgeteilt - Koguryo im Norden, Baekchae im Südwesten und Silla im Südosten, wobei Koguryo flächenmäßig bei weitem die beiden anderen Länder übertraf und sich auch weit über die Grenze des heutigen Korea nach Norden ausdehnte. Das Verhältnis der drei Reiche entsprach etwa dem von 5:1:1 zugunsten Koguryo. Das brachte eine ständige Bedrohung der beiden kleinen Länder im Süden mit sich, die fortgesetzt der militärischen und wirtschaftlichen Übermacht des Nordens Widerstand leisten mussten.

Dieser andauernde Zwang zur Kampfbereitschaft, zur Wahrung der eigenen Unabhängigkeit hatte günstige Folgen für die, Entwicklung des Südens, vor allem



Sillas. Denn dadurch war man genötigt, die eigene Kraft und Stärke in jeder Beziehung zu erhalten und zu verbessern, um nicht zu unterliegen. So erblühte die Kultur des auf diese Weise zu besonderen Leistungen gezwungenen Landes. Man erkannte, dass die geistige Überlegenheit über das Widerstandsvermögen gegen den Norden entschied und entwickelte vielerlei Systeme, die die geistige Substanz des Volkes nährten und verbesserten. Seit dem Ende des 4. Jahrhunderts war das Gedankengut des Buddhismus und damit auch des Zen-Buddhismus als vervollkommnete Weiterentwicklung in Korea eingedrungen und wurde vor allem vom Süden aufgenommen, in seiner Tiefe erkannt und auch praktisch ausgebaut. Der im 6. Jahrhundert in Silla regierende König Chin-Hung trat besonders als Förderer der geistigen Entwicklung im Sinne des buddhistischen Gedankengutes auf, indem er eine Organisation gründete, die sich Hwarang-Do nannte und den erwähnten Zielen der eigenen Stärkung, vor allem in geistiger Hinsicht, diente. Dieser Hwarang-Do, dem vor allem die talentierte und geniale Jugend der damaligen Zeit angehörte, arbeitete in besonderer Weise an der Verwertung des Ideengutes des Zens, wie ich es anfangs des Buches geschildert habe, und legte den Grundstein zur Entwicklung des Taekwon-Do. Dieses Ideengut wurde auf alle Lebensbereiche ausgeweitet (dadurch ist es auch heute noch, wenn auch vielfach unbewusst, lebendig geblieben), auf die verschiedenen Künste, Wissenschaften und sonstigen Tugenden, sowie auf das Kriegshandwerk, Man trat Naturkatastrophen und Kriegsgefahren durch Anwendung der Erkenntnisse des Buddhismus, des Zen (Satori) entgegen und vermochte sie immer erfolgreicher zu meistern, was der ganzen Dynastie von Silla bald bedeutenden Aufschwung gab. Allmählich wurde dann durch die Organisation des Hwarang-Do das Do-System des Taekwon-Do in der Zusammenschau aller vorhin erwähnten, durch das Zen beeinflussten Lebensbereiche geschaffen. Im Prinzip wurde der Grundstein seiner heutigen Form gelegt. Durch dieses Kombinieren und Koordinieren entstand die Vielseitigkeit und die tiefe Wirksamkeit des Taekwon-Do auf alle Arten des menschlichen Lebens und auf die Natur des Menschen selbst. Der damalige Name dieses Do lautete T'ae Kyon, das durch fortgesetzte Anstrengung der Hwarang-Do-Gemeinschaft (die sich, wie schon erwähnt, aus den ausgesuchtesten und talentiertesten Leuten zusammensetzte, wie etwa den Hofberatern, den Edelleuten, der königlichen Leibwache und der entwicklungsfähigen Jugend) immer weiter ausgebaut und vervollkommnet wurde. Leute der verschiedensten Geistesrichtungen und Lebensbereiche arbeiteten hier zusammen. Vor allem wurde die Naturbetrachtung im Satori zur Entwicklung des T'ae Kyon angewandt und führte zur Erkenntnis der optimalen Gegebenheiten, die das heutige Taekwon-Do auszeichnen. Sinngemäß wurde derart all das entworfen oder zumindest begründet, was nun die Vollkommenheit dieses Do ermöglicht.

Dieses Schöpfen aus den tiefsten Gründen des Seins, diese Entwicklung, hervorgerufen durch das vom Zen gelehrt Satori, brachte der Hwarang-Do-Bewegung unüberwindbare Stärke. Auf diese Bewegung gestützt, konnte das flächenmäßig kleine Silla unter der Führung von Kim Yu Sin im Jahre 668 während einer Auseinandersetzung mit Koguryo »den Spieß umdrehen« und sich die beiden koreanischen Nachbarländer einverleiben. Kennzeichnend für die Qualität der Hwarang-Do-Organisation ist, dass keine Besetzung oder Unterjochung von Baekchae und Koguryo stattfand, sondern eine am Ende friedliche Vereinigung aller drei Länder, die jahrhundertlang anzudauern vermochte (bis zum kommunistischen Einbruch 1951) und in günstigem Zusammenwirken eine gemeinsame weitere Kulturentwicklung zur Folge hatte.





Dieser historische Verlauf zeigt als äußerer Rahmen für die Entstehung und Entwicklung des Taekwon-Do (T'ae Kyon) deutlich die Wirkungsweise und die sich über Hunderttausende von Menschen erstreckende und sie ergreifende Kraft der geistigen Bewegung dieses Do. Einmal zur Blüte gebracht, vermochte die in diesem Gedankengut enthaltene Stärke und Wirkung ein ganzes Volk zu Höchstleistungen im gesamten Bereich des Lebens zu befähigen und historische Entwicklungen hervorzurufen. Von der geringsten Einzelheit aufgebaut, war dieser Do imstande, sich »Steinchen um Steinchen« zu einem erregenden gewaltigen Gebäude an Ausstrahlung und Wirkung, an Substanz und Kraft heranzubilden. Die Ursache lag in der Konfrontation mit der Umwelt und aus dieser entstammte die Idee des Do, wie anfangs geschildert. Die Ausbildung des Do ergab sich in zweifacher Hinsicht: aus diesem Anlass der Konfrontation und aus ihrem Beispiel, da sie durch ihren Zwang zur eigenen Ausbildung und Vervollkommenung den Mittler zur Heranbildung eines Do für die Erreichung des Satori darstellt.

In der folgenden Silla-Dynastie wurde Tae Kyon 800 Jahre lang weiter gepflegt und vervollkommen. Doch im Laufe der Zeit verschwand immer mehr der seinerzeitige Anlass zur intensivierten Ausbildung des Tae Kyon, nämlich die geistige Auseinandersetzung und kriegerische Berührung mit Nachbarstaaten. So erlahmte die schöpferische Kraft des Volkes und die Entwicklung des Do stagnierte. Sie zog sich zurück auf wenige interessierte Kreise und wurde von der Öffentlichkeit zusehends vernachlässigt. Als von 1393 an die Lee-Dynastie folgte, verschlimmerte sich dieser Zustand noch mehr, und nur kleine Gruppen erhielten den Do noch am Leben. Besonders bekannt sind aus dieser Zeit die Namen zweier führender Vertreter der Weitererhaltung des Tae Kyon: Song und Duk-Ki. Von China aus übte die Ming-Dynastie erheblichen Einfluss aus auf das Land und vermochte seiner Entwicklung neue Impulse zu geben. Im Jahre 1910 erfolgte schließlich die Besetzung Koreas durch japanische Truppen und Tae Kyon wurde in seiner öffentlichen Ausübung verboten, da man alles, was mit Kriegskunst verbunden war, aus Angst verhinderte.

Der Do war aber, einmal zur Blüte gebracht, stark genug, um im Stillen weiter zu bestehen und auch eine gewisse Verbesserung zu erfahren. Nun bestand auch wieder der ursprüngliche Anlass, der ihm einst seine großartige Ausbildung ermöglichte: die Bedrohung von außen. Gerade das führte dazu, dass Tae Kyon von neuem ausgeübt und gepflegt wurde und auch diese schlimme Zeit ohne Schaden überstand. Man erkannte die nun bestehende eigene Schwäche, die zur Unterjochung der Heimat geführt hatte und erinnerte sich wieder der aufbauenden und stärkenden Wirkung des Tae Kyon. Sozusagen im Untergrund lebte der Do weiter.

Nach der Niederlage der Japaner 1945 erfolgte der Abzug der fremden Truppen und die Entstehung der freien Republik Korea. Nun war wieder Gelegenheit und auch das Interesse vorhanden, T'ae Kyon zu praktizieren und der Öffentlichkeit erneut zugänglich zu machen. Nach der langen Zeit der Unterdrückung beschäftigte man sich besonders wieder mit den eigenen kulturellen Errungenschaften, und so erfuhr T'ae Kyon schnell allgemeine Verbreitung.

Wie erwähnt, hatte inzwischen eine jahrhundertelange Entwicklung stattgefunden und der Do hatte sich von seinen prinzipiellen Anfängen zu einem großartigen, fast lückenlosen System entwickelt. Dieser Umstand ließ auch das Bedürfnis nach einer Namensänderung wach werden. Zu dieser Zeit war der Bewegung des Do in General Choi Hong Hi der Führer entstanden, der auch heute noch der Leiter der Organisation als Träger des 9. Dan ist. Ihm gelang es, T'ae Kyon zu seinem heutigen Stand zu erweitern und zu vervollkommen. In Anbetracht der



Veränderungen in der modernen Zivilisationswelt und den dadurch entstandenen Anforderungen, auch auf diese werde ich noch zu sprechen kommen, entwarf er eine umfassende äußere Organisation des T'ae Kwon. Diesen Namen änderte er schließlich unter Mitarbeit eines Komitees von höchsten und bedeutendsten Persönlichkeiten Koreas zur heutigen Bezeichnung des Taekwon-Do. Dies heißt: »Weg des Fußes und der Hand«. Tae bedeutet eigentlich wörtlich: »mit dem Fuß springen, schlagen, zerstoßen« und Kwon »das Schlagen und Zerspalten mit der Hand«. Beide Begriffe sind aber nur der Rahmen des ganzen Systems. Ausschlaggebend für diesen Namen war auch die enge Verbindung mit der ursprünglichen Bezeichnung T'ae Kwon bezüglich Aussprache und Bedeutung.

Zusätzlich wird die bevorzugte Anwendung der Fußtechniken betont, im Gegensatz zu den erwähnten verwandten Arten des Do in China und Japan, die der Handtechnik den Vorzug geben.

Aufgrund der Anforderungen der heutigen Zeit, die vor allem im sportlichen Aspekt des Do eine Änderung verlangten, entstand zuerst ein nationaler Dachverband in Korea, die »Korean Amateur Taekwon-Do Association«, unter Leitung von General Choi Hong Hi. Im Zuge der nun erfolgten Ausbreitung des Taekwon-Do über die ganze Welt wurde eine Weltorganisation gebildet, die schon genannte »International Taekwon-Do Federation«, deren Präsident natürlich wieder General Choi Hong Hi als einziger 9. Dan wurde.

## **TAEKWON-DO IN UNSERER ZEIT**

Den bisherigen Berichten über die Grundidee des Taekwon-Do, ihre Ausgestaltung im System des Do und die geschichtliche Entwicklung seien noch folgende Ergänzungen hinzugefügt:

Alle hinter den einzelnen Übungen und Praktiken des Taekwon-Do stehenden und durch sie hervorgerufenen geistigen Leistungen und Entwicklungen, die letzten Endes allein Sinn und Zweck des Do sind, werden von den meisten Schülern zu Beginn nicht erfasst. Sie sehen nur den äußeren Rahmen, das an der Oberfläche Liegende und werden dadurch angezogen, wie zum Beispiel durch die Anwendung des Taekwon-Do als Selbstverteidigung und durch die augenscheinlich erreichte körperliche und sportliche Gewandtheit.

Erst im Laufe der Zeit tauchen im Bewusstsein des Schülers Ahnungen um die inneren Zusammenhänge auf, wenn einmal der Do in seiner Wirkung fortschreitet. Und wie ich beim Prüfungssystem schilderte, tauchen erst viel später die klaren Erkenntnisse auf. Der heutige Mensch ist sehr verbildet und es erfordert viel Zeit und Mühe, ihn im Sinne des Do »umzu-kehren«. Aber auch diese Wirkungen stellen sich nur ein, wenn regelmäßig und fortgesetzt trainiert wird, was jedoch bei den meisten, besonders bei den außerasiatischen Schülern mit ihrer anderen Mentalität, nicht, oder



besser gesagt noch nicht, der Fall ist. So bleiben im heutigen Stand der Ausübung des Taekwon-Do in Amerika und Europa noch die meisten Schüler in den Anfängen der Entwicklung im Do stecken und gelangen zeit ihres Lebens nie zur klaren Erkenntnis und zu den hohen Zielen des Do. Nur sehr wenigen ist ein größerer Fortschritt in den erwähnten Ländern bisher geglückt (es gibt beispielsweise in Europa zur Zeit nur wenige Träger des 2. Dan und ebenso des 1.; höhere Stufen wurden überhaupt noch nicht erreicht, was natürlich auch an der kurzen Zeit der Verbreitung des Taekwon-Do auf diesen Kontinenten liegt).

Hieraus ergibt sich, dass bisher in Amerika und Europa Tae-kwon-Do größtenteils nur als Sport und rein vordergründige körperliche Betätigung mit Ausbildung zur Selbstverteidigung verstanden und praktiziert wird. Dem Wesen des Taekwon-Do aber ist nicht eigen, etwas erzwingen zu wollen oder mit vielleicht endlosen Vorträgen und verbalen Abhandlungen Aufklärung zu betreiben, die ohne die Reife der Zuhörer sowieso fruchtlos wäre. Mit Worten lässt sich der Do nicht wirklich restlos erklären; er muss selbst erfahren und gewonnen werden. So lässt man den Do für sich selbst arbeiten und er ist stark genug, um allmählich selbst eine positive Wandlung dieses Zustandes herbeizuführen. Noch ist, wie gesagt, die Zeit der Ausübung des Taekwon-Do außerhalb Ostasiens zu kurz.

Auch für denjenigen aber, dessen Verständnis sich an dem beschriebenen Punkt erschöpft und der aus eigener Schuld (mangelndem Fleiß und fehlender Ausdauer) nicht über eine gewisse Stufe der Ausbildung hinweggekommen ist, bietet Taekwon-Do, als Sport und Selbstverteidigung gesehen, schon großen Vorteil. Deshalb schuf General Choi Hong Hi jene Weltorganisation, der in aller Welt die einzelnen Landesverbände unterstehen, die meist noch auf rein sportliche Ziele ausgerichtet sind. Mit dieser Organisation, die eine ständige richtige Führung der über die Welt verstreuten Ausbildungsstätten des Taekwon-Do ermöglicht, erleichtert man der echten Idee des Do den allmählichen Durchbruch. Zuerst aber musste den jetzigen Gegebenheiten in anderen Ländern Rechnung getragen und von der »International Taekwon-Do Federation«, ITF, auch ein System für die nur sportliche Ausübung des Taekwon-Do geschaffen werden, das trotz mangelnder Einsicht der Beteiligten der Grundidee prinzipiell gerecht wird und ein allmähliches Verständnis für den Do fördert. So entwarf die ITF unter Leitung von General Choi Hong Hi ein Wettkampfsystem (die Wettkampfregeln wurden schon kurz innerhalb des Kapitels »chayu taeryon« erläutert), das dem sportlichen Interesse mit zuvor geschilderter Berücksichtigung des langsamen Durchbruchs des Do-Verständnisses Rechnung trug.

Dieses sportliche Wettkampfsystem hat die Dreiteilung des Taekwon-Do zum Inhalt. Es muss also derjenige, der in einem Turnier oder einer Meisterschaft siegen will, Gesamtsieger in der *hyong*, dem *kyek pa* und dem *diayu taeryon* werden. In einer Einzelmeisterschaft muss jeder Teilnehmer diese drei Disziplinen absolvieren, wobei es dann Einzelsieger in den einzelnen Teilen und einen Gesamtsieger gibt. Eine Teilnahme an einer derartigen Meisterschaft (Turnier) ist erst vom Braungurt an möglich, der eine eigene Klasse bildet. Die Träger des schwarzen Meistergurt streiten in einer gesonderten Gruppierung. Lediglich in Schulen oder Verbänden, die erst wenige Höhergraduierte aufzuweisen haben, kann eine derartige Austragung schon von dem 6. Kup ab möglich sein. Niederere Gürtelträger absolvieren eine *hyong*-Meisterschaft.

Zusätzlich kann natürlich auch eine Mannschaftsmeisterschaft zwischen Schulen oder Verbänden ausgetragen werden, wobei dann die Regelung gilt, dass immer ein Mitglied einer Mannschaft gegen ein vorher bestimmtes der anderen zu



kämpfen hat. Eine Mannschaft besteht aus fünf Mitgliedern, wobei ein Ersatzmann ausgetauscht werden kann. Je ein Mann jeder Mannschaft muss dann eine *hyong* und einen *kyek pa* ausführen; die Bewertung erfolgt in Prozenten. Hier hat der Schiedsrichter, der natürlich ein qualifizierter Lehrer sein muss, die Möglichkeit, schon auftauchendes echtes und tieferes Verständnis um den Do zu bewerten und so zur wahren Entwicklung des Taekwon-Do über den sportlichen Rahmen hinaus beizutragen.

Bei einer Meisterschaft fungieren drei Seiten- und ein Hauptschiedsrichter, deren zusammengezogene Entscheidung bewertet wird. Diese urteilen natürlich im Sinne des Do. So kann die Entwicklung des Taekwon-Do-Trainings nur in der wahren Richtung weitergehen. Denn die Schüler in Amerika und Europa sind gezwungen, diesen Anforderungen gemäß zu trainieren und gehen so zielsicher den richtigen Weg des Do.

Auch bei demjenigen, der Taekwon-Do nur als kleine Nebenbeschäftigung betreibt und so die erwähnten Folgen, die durch nicht ausreichendes Training und einer ungenügenden Ausbildung im Do entstehen, tragen muss, bringt die Ausübung des Taekwon-Do immer noch entsprechende Früchte, die in ihrer Vielseitigkeit und ihrer Bedeutung für den Menschen, besonders unserer Zeit, ohne Beispiel sind, auch wenn sie die Möglichkeit des Taekwon-Do nur ungenügend ausschöpfen.

Einmal gehören hierzu die großen gesundheitlichen und sportlichen Vorteile, die von keiner anderen körperlichen Betätigung erreicht werden. Wie ich schon früher betonte, erstreckt sich jede in Europa übliche Sportart nur auf Teilgebiete des gesamten Menschen; Taekwon-Do aber spricht jede Körperpartie, jeden Muskel, jede Sehne, jedes Organ an. Unnatürlich vernachlässigte Körperteile, wie etwa die Beine, werden durch Spezialgymnastik und hervorragende Techniken wieder zum Einsatz gebracht und zur ursprünglichen Bestimmung entwickelt. Haltung und Kreislauf, Herzleistung und Atmung - alles Schreckgespenster der heutigen Volksgesundheit - werden normalisiert und schließlich wesentlich gestärkt. Die Abhärtung wird gefördert und jeder Verweichlichung Einhalt geboten. Das sind die Gründe, warum hier die Ansatzpunkte für viele moderne Zivilisationskrankheiten beseitigt werden, was zu längerem, gesünderem und ausgenütztem, dadurch natürlich glücklicheren Leben führt.

Ferner sind die psychischen Folgen des Trainings auch bei nicht voll stattfindender geistiger Umwandlung enorm. Wie viel wird doch vom heutigen Menschen geklagt, dass er unausgeglichen, überfordert, zerstreut, unfähig zu wirklicher Erholung, geplagt von Neurosen und lebensmüde sei. Wer hat nicht schon gehört von der berühmten so genannten »Managerkrankheit«? All das wird durch den günstigen Einfluss der körperlichen Betätigung im Taekwon-Do, die in ihrer Auswirkung vom Physischen aufs Psychische bis ins letzte durchdacht ist, behoben und durch das Gegenteil ersetzt. Der Schüler ist beim Training gezwungen, sich auf die Übung, auf sich selbst und seinen Fortschritt zu konzentrieren. Fällt ihm das zu Beginn schwer, so lernt er es allmählich mit Hilfe der schon beschriebenen, im Dojang vorhandenen Atmosphäre und durch die Autorität und den Einfluss des Lehrers, von denen ich, ebenfalls schon gesprochen habe. Durch diese alles andere ausschließende Betätigung kommt er vorderhand einmal von seinen Grübeleien ab; er wird in der Übung durchsteigendes Körperempfinden (Somatisierung) er selbst und fühlt sich dadurch eins mit all seiner Körperlichkeit, mit all seinen Sinnen und Daseinsmöglichkeiten. Die Wirkung und das Ergebnis eines derartigen Körperbewusstseins ist einmalig, der Zustand unbeschreiblich. Wer das zum ersten





Mal an sich erfährt und sich in diesem beglückenden Zustand befindet, erlebt ein völlig neues Daseinsgefühl, das ihm ungeahnte Ausblicke in bisher nicht erschöpfte Lebensmöglichkeiten eröffnet. Diesen Zustand vergisst er nie wieder und sein Streben richtet sich in Zukunft immer mehr auf die Wiedererreichung dieses Körperempfindens und seiner Vervollkommnung. Die Folgen davon sind Entspannung, Beruhigung der Nerven und das Ablegen aller durch Überreizung und durch die Unfähigkeit zur Entspannung hervorgerufenen psychischen Schäden.

Gerade der Wechsel zwischen höchster Anspannung und darauffolgender wirklicher Entspannung ist ein Kennzeichen des Taekwon-Do-Trainings (man denke an das bei den einzelnen Schlagtechniken Gesagte). Die Fähigkeit, diesen Wechsel auszuüben, haben die meisten modernen Menschen verloren, und sie spüren deutlich den Segen dieses Widererworbenen Könnens. Wer sich entspannen kann, ist auch zu plötzlicher und höchster Spannung fähig; die Leistungskraft verstärkt sich, die Erfolge im Leben steigen und dadurch auch Optimismus und Lebensfreude. Im Training wird der Schüler ausgeglichen, dafür sorgt die vielseitig wirksame richtige Atmung und das Erlernen der Konzentrationsfähigkeit. Ausgeglichenheit trägt unter anderem dazu bei, dass man unnötige Beschäftigungen mit sich selbst beendet und eine gesunde seelische Einstellung gewinnt, Ansatzpunkte und Ursachen der Neurosen verschwinden dadurch. Diese Liste fortzusetzen, sei im Weiteren dem Leser überlassen, sofern er daran interessiert ist. Je nach Ausbildungsstand im Taekwon-Do steigern sich die Wirkungen des Trainings auf die Gesamtpersönlichkeit des Menschen, die sich in ungeahnter Weise entfaltet (Hemmungen fallen, Übersicht und Selbstvertrauen entstehen und vieles mehr). Die prinzipiellen Ergebnisse des Taekwon-Do sind bereits bekannt; sie üben in unbegrenzter Anzahl optimale Auswirkungen auf den Schüler aus.

Schon einmal wurde vom disziplinierten Rahmen der beim Training durch die spezifische Art des Taekwon-Do gewonnenen Anschauung der Persönlichkeit des anderen und der Achtung vor dieser sowie der charakterlichen Prägung gesprochen. Dies sei hier noch einmal ins Gedächtnis gerufen. Gerade diese Ergebnisse des Trainings verblüffen einen Außenstehenden schon von Anfang an. Leute, die mit der Absicht ins Training kommen, hier tödliche Griffe und Schläge zu lernen, um alsbald auf offener Straße ihre Überlegenheit zu demonstrieren, werden innerhalb weniger Trainingswochen plötzlich wie umgewandelt und sprechen erstaunlich schnell von Sport und Ritterlichkeit. Schlechte Auswüchse entstehen nur in Schulen, die nicht von qualifizierten Lehrern geleitet werden und denen daher die für den Do richtunggebende Führung des echten Meisters fehlt. Leider können hier Presse und sonstige Informationen noch keine Unterscheidung treffen, was dem Taekwon-Do in seiner Ausbreitung und Beurteilung außerhalb Asiens bisher sehr geschadet hat. Mit zunehmender Aufklärung und damit verbundener Beseitigung von Vorurteilen wird sich dieser Umstand hoffentlich in den nächsten Jahren ändern. Auch die günstige Beeinflussung der Willenskraft, der Ausdauer und der Konzentrationsfähigkeit soll nur noch einmal kurz ins Gedächtnis zurückgerufen werden.

Letztlich stellt eine bis zu einem gewissen Grad erworbene Beherrschung des Taekwon-Do natürlich einen Schutz der eigenen Person im Sinne der Selbstverteidigung dar, die sich auch auf den Schutz anderer hilfsbedürftiger Menschen oder die Verhütung krimineller Taten erstreckt. Die Eignung des Taekwon-Do in dieser Hinsicht mag hinlänglich aus meinen Erläuterungen hervorgegangen sein. Die oben genannte charakterliche Erziehung, die gleichzeitig erfolgt, macht diese Ausbildung zudem nicht gefährlich für friedliebende Bürger und verhindert

unangebrachte Anwendung des Taekwon-Do. Auch hier ist der Do wieder so genau bis ins Kleinste durchdacht und organisiert, dass entsprechende Techniken nur erlernt werden können, wenn die persönliche Reife dafür vorhanden ist, die durch vorhergegangene Techniken erzielt wurde. Der Kreis meiner Erklärungen schließt sich auch hier.

Derart erkennt man auch, dass selbst beim Ausüben des Taekwon-Do, sozusagen nur als »Hobby«, ebenfalls unvergleichliche und vom heutigen Menschen dringend benötigte Fortschritte erzielt werden. Wer glaubt, nicht für eine volle Ausübung geeignet zu sein oder sich mit den philosophischen Grundzügen des Do und dem dadurch angestrebten Ziel nicht einverstanden erklären will, findet also noch genügend Möglichkeit, das Training auszuüben und als wirklich unentbehrlich für jeden Menschen zu betrachten. Doch sollten die einführenden Erklärungen über Zen und Do gezeigt haben, dass hier eine Denkweise vorliegt, die mit jeder geistigen oder religiösen Haltung vereinbar ist und deren Zielsetzung keinerlei Grund zur Ablehnung gibt. Man kann Satori eigentlich mit keinem Argument verneinen, denn es ist ohne Worte, widerspricht nichts und niemandem, weil es voraussetzungslos, ohne aufoktroyierende Regeln und Gesetze und weder für noch gegen etwas eingestellt ist. Es fordert nichts und verbietet nichts, es steht fern all unserer aufgezwungenen und meist gedankenlos übernommenen, immer auf Voraussetzung beruhenden Urteils- und Gedankenwelt. Die Grundüberlegungen des Do, die Kritik an der Struktur des heutigen Menschen, die den Zugang zu Satori verbaut und im Do bis zur Erreichung des ursprünglichen Zustandes geändert wird, muss von jedem ernsthaften Wissenschaftler bestätigt werden. Sie ist auch Grundlage der heutigen psychologischen und damit verbundenen Forschung. Beispiele fanden sich genug in den vorangegangenen Kapiteln.



## **DIE KOREANISCHE LANDESFAHNE ALS SYMBOL DES TAEKWON-DO**

Die Flagge der Republik Südkorea wird Tae Geuk Ki genannt. Sie wird so aufgehängt, dass das Zeichen mit den drei undurchbrochenen Strichen in der linken oberen Ecke steht. In der Mitte befindet sich ein Kreis, der von zwei ineinander geschlungenen »Tropfen« gebildet wird, einer in roter, einer in blauer Farbe, die die beiden Urkräfte Yin und Yong darstellen. Diese Vorstellung von den beiden polarisierenden Urkräften stammt noch aus dem Taoismus; die Anordnung soll zeigen, dass diese Urkräfte nicht zum Stillstand kommen, sondern der Kreislauf des Werdens sich dauernd fortsetzt. Der Grund hierfür liegt in dem zwischen den Kräften vorhandenen Spannungszustand, dem Gefälle, dass die Kräfte in Bewegung hält und sie zu ihrer Vereinigung drängt, wodurch sie sich immer wieder neu erzeugen. Das wird durch das Tao bewirkt, der gleichbedeutend ist mit dem im Buddhismus gelehrt, unbewegten Urgrund, der, ohne in Erscheinung zu treten, dennoch Ausgangspunkt und Ursache aller Bewegung ist.

Aus diesem Grund wurden die beiden Urkräfte in verschiedener Auswirkung gesehen; sie wurden als Lichtes und Dunkles bezeichnet, als Positives und Negatives oder als Männliches und Weibliches. Zusammengefasst bilden sie das vollendete Ganze, die Schöpfung, was im Kreis zum Ausdruck kommt.

Das ständige Werden, das durch diese beiden Urkräfte bewirkt wird, ist getragen von Elementen, von denen vier als Symbole den Kreis umgeben. Eines der ältesten



Weisheitsbücher der Menschheit, das chinesische I Ging, gibt Aufschluss und Erklärung über Bedeutung und Art dieser Symbole und vieler damit verbundener weiterer Elemente und ihrer Kombinationen. Wer in diese Symbollehre Einblick gewinnen konnte, konnte das Weltgeschehen deuten, die Zukunft voraussagen usw. Hier soll nur eine kurze Erklärung der vier Zeichen angefügt werden.

Wichtig ist, dass diese Symbole nicht Abbildungen der Elemente sind, sondern ihrer Bewegungstendenzen. Das erste, hier auf diesem Bild rechts oben, ist Kien, das Schöpferische. Seine Eigenschaft ist die Stärke, es symbolisiert den Himmel oder den Vater in der Familie der Zeichen.

Das linke obere Zeichen heißt Li, das Haftende. Seine Eigenschaft ist das Licht; es ist das Feuer oder die 2. Tochter.

Das rechte untere Zeichen hat den Namen Kan. Es ist das Abgründige mit der Eigenschaft der Gefahr und ist der 2. Sohn der Familie.

Links unten schließlich erscheint Kun, das Empfangende, das die Hingebung zur Eigenschaft hat und die Mutter ist, bzw. die Erde.

Die Anordnung der Elemente, ihre zeichnerische Beschaffenheit und genauere Bedeutung sowie ihr Wesen bedürften einer genaueren Abhandlung, für die hier der Platz fehlt. Es sollte nur eine kurze Einführung zum besseren Verständnis der koreanischen Landesfahne gegeben werden. Wer mehr erfahren will, findet am Ende des Buches die Literaturangabe über das I Ging.

Diese Fahne hat besondere spirituelle Bedeutung und sollte demzufolge in jeder Taekwon-Do-Schule angebracht werden.

## **AUSZUG AUS FACHAUSDRÜCKEN DES TAEKWON-DO**

(ch = tsch)





<i>an</i>	Innenseite	<i>p'almok</i>	Arm
<i>ap</i>	vorwärts, Vorderseite	<i>pandae</i>	seitenverkehrt, rückwärts
<i>ch'agi</i>	Fußstoß	<i>paro</i>	seitengleich
<i>ch'a olligi</i>	Beinschwung	<i>sambo taeryon</i>	3-Schritt-Sparring
<i>chaya taeryo</i>	Freikampf	<i>sang dan</i>	Oberstufe
<i>chirugi</i>	Fauststoß	<i>sudo</i>	Handkante
<i>chong</i>	gerade, aufrecht	<i>taebi</i>	Schutz
<i>chongul sogi</i>	Vorwärtsstellung	<i>taeryon</i>	Partnertraining
<i>junbi sogi</i>	Grundstellung	<i>tiro-tora</i>	Kommando »kehrt«
<i>chung-dan</i>	Mittelstufe	<i>tollyo</i>	rund
<i>gwansu</i>	Fingerspitzen	<i>taerigi</i>	Schlag, schlagen
<i>ha-dan</i>	Unterstufe	<i>tulki</i>	Stoß
<i>hugul-sogi</i>	Rückwärtsstellung	<i>tu</i>	doppelt
<i>hyong</i>	Form	<i>tymien</i>	Im Sprung, springen
<i>ilbo taeryon</i>	Schritt – Sparring	<i>yok sudo</i>	Handkanteninnenseite
<i>kibo</i>	Grundschule	<i>yop</i>	Seite, seitlich
<i>kima sogi</i>	Seitwärtsstellung	<i>ap ch'agi</i>	Fußstoß vorwärts
<i>makki</i>	Block, Verteidigung	<i>yop ch'agi</i>	Fußstoß seitlich
<i>moa sogi</i>	Achtungsstellung	<i>tollyo ch'agi</i>	Halbkreisfußstoß
<i>pakkat</i>	Außenseite	<i>pandae tollyo ch'agi</i>	Fersendrehschlag

Die Schreibweise in lateinischen Buchstaben weist manchmal geringe Unterschiede auf, da die Artikulierung der koreanischen Sprache in einer ihr fremden Schrift nicht immer eindeutig ist.

## ÜBER DEN VERFASSER:

KWON JAE-HWA wurde 1937 in Pusan, einer großen Hafenstadt im Süden Koreas, geboren. Bereits in jungen Jahren wurde Kwon im Taekwon-Do unterrichtet und fiel bald durch sein außergewöhnliches Talent auf. In Ha Dae-Yeong 6. Dan fand



er einen hervorragenden Lehrer, der sich nur der Ausbildung dieses einen Schülers widmete. Später wurde er auch vom ranghöchsten Vertreter des Taekwon-Do, 9. Dan Choi Hong-Hi unterrichtet und erhielt den 6. Dan. In der Folge studierte Kwon an der Dong-A-Universität in Pusan Finanzwissenschaften und setzte seinen Weg im Taekwon-Do an dieser geistigen Ausbildungsstätte weiter fort. Nach Abschluss seiner Studien betätigte er sich als Journalist an der größten Tageszeitung von Pusan; dort lebte er eigentlich nur dem Taekwon-Do.

Bereits mit 24 Jahren übernahm er die Leitung der größten Taekwon-Do-Schule von Pusan mit etwa 5000 Schülern, darunter 200 Schwarzgurtträgern. 1964 wurde Kwon technischer Direktor des Landesverbandes der Provinz Pusan mit ungefähr 30.000 aktiven Mitgliedern, 1965 Mitglied des koreanischen Großmeisterteams, das unter Leitung von Präsident Choi Hong-Hi verschiedene Länder Mittelasiens und Europas besuchte und dabei Spitzendarbietungen des Taekwon-Do bot. Seit Mai 1966 hält sich Kwon in Europa auf und vermochte durch seine besondere Befähigung als Lehrer und durch seine großen Leistungen dem Taekwon-Do auf unserem Kontinent zu einem steilen, stetigen Aufstieg zu verhelfen. Kwons Ziel ist die Verbreitung und Vertiefung der wahren Idee des Tae-kwon-Do, wofür er mit persönlichem Beispiel vorangeht.



## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Aufgabe des Buches	7
Zen und Do	9
Geistige Erfahrungen	18
Verhaltensweisen	38
	41
Grundschulung	49
Arm- und Beintechniken	67
Unterricht	
Dreiteilung des Taekwon-Do: Hyong/Kyek pa/Chayu Taeryon	72
	90
Gesamtunterricht	94
Graduierung	100
Geschichte und Abgrenzung	108
Taekwon-Do in unserer Zeit	116
Die Koreanische Landesfahne als Symbol	
	118
Fachausdrücke	119
Über den Verfasser	121
Literaturverzeichnis	



## LITERATURVERZEICHNIS

- Aurobindo Sri, **Der integrale Yoga**  
Rowohlt's Klassiker, Hbg. 1957
- Benz, Ernst, **Zen in westlicher Sicht**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1962
- Die Reden des Buddha (Pali-Kanon)** 5 Bände übersetzt von Nyanatiloka  
Oskar Schloß Verlag, München 1923
- Chi-Chi, **Dhyana, Meditationsanweisungen des chinesischen Meisters**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1966
- Choi Hong Hi, **Taekwon-Do, the arts of self-defence**  
Daeha Publication Company, Seoul 1965
- Gundert, W., **Bi-Yän-Lu. 2 Bd.**  
C Hanser Verlag, 1964
- Hammitzsch, Horst, **Cha-Do der Teeweg**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1958
- Hasumi, Toshimitsu, **Zen in der japanischen Kunst Zen in der japanischen Dichtung** Beide O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1961
- Herrigel, Eugen, **Der Zen-Weg**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 3. Auflage 1970
- Herrigel, Eugen, **Zen in der Kunst des Bogenschießens**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 14. Auflage 1971
- Herrigel, Gusty L., **Der Blumenweg**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 4. Auflage 1970
- Huang-Po, **Die Zen-Lehre**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1960
- Humphrey, Chr., **Zen-Buddhismus**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1951
- Lassalle, H. M. Enomiya, **Zen**  
J. P. Bachern Verlag, Köln,
- Lau Dse, **Dau Do Djing (Tao Te King)** Übersetzt und erläutert von Jan Ulenbrook, Carl Schünemann Verlag, Bremen 1962.
- Muralt, Raoul v., (Hrsg.), **Meditationssutras des Mahayana-Buddhismus** 3 Bände Origo Verlag, Zürich 1956.
- Pälos, Stephan, **Atem und Meditation**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1968
- Rousselle, Erwin, **Zur seelischen Führung im Taoismus**  
Wiss. Buch-gesellschaft, Darmstadt 1962
- Suzuki, Daisetz T., **Die Zen-Lehre vom Nichtbewußten**  
O. W. Barth Verlag, Weilheim/Obb. 1957
- Wiedmeier, C., **Die Welt des Taekwon-Do**  
München 1966
- Wilhelm, Richard, **I Ging. Das Buch der Wandlungen**  
Eugen Diederichs Verlag, Köln 1960
- Wilhelm, Richard, **Dschuang Dsi**  
E. Diederichs Verlag, Köln 1951





## ABBILDUNGEN

12 Seiten Illustrationen zwischen Seiten 48 und 49

1. Jae Hwa Kwon, Großmeister des Taekwon-Do, 6. Dan.
2. *Palmok-maki*: In Angriff Stellung ausgeführte Doppelverteidigung.
3. *Hugul paro chirugi*, der Faustschlag aus der Verteidigungsstellung. Gruppenübung an der Universität in Pusan.
4. *Gwan-Su*: Fingerspitzenstoß.
5. *Yok-sudo*: Bruchtest mit der Handkanteninnenseite (Daumenseite).
- 6.- 11. Bruchtest mit Außenhandkante.
12. *Tymien ap ch'agi*: Gesprungener Vorwärtsfußstoß.
13. *Yop ch'agi*: Doppelfußstoß, gleichzeitig ausgeführt mit *pituro ch'agi*: Auswärtsfußstoß mit einer Drehung von 180 Grad.
14. *Yop ch'agi*: Seitwärtsfußstoß.
15. Szene aus einem *ilbo taeryon*: Vorübung zum freien Kampf.
16. *Tollyo ch'agi*: Drehfußstoß.
17. Kampfszene mit einem extrem hohen *pandae tollyo ch'agi*.
18. Steinbruchtest.



## **Bücher zum Thema**

Eugen Herrigel  
**ZEN IN DER KUNST DES BOGENSCHIESSENS**

Philip Kapleau  
**DIE DREI PFEILER DES ZEN Lehre** - Übung - Erleuchtung

D. T. Suzuki  
**DIE GROSSE BEFREIUNG** Einführung in den Zen-Buddhismus

Reinhard Kammer  
**DIE KUNST DAS SCHWERT ZU FÜHREN**  
Zen-Lehre und Konfuzianismus in der japanischen  
Schwertkunst

Paul Reps  
**OHNE WORTE - OHNE SCHWEIGEN**  
101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte  
aus vier Jahrtausenden

Michael Minick  
**KUNG FU**  
Heilgymnastik und Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele

Bitte fordern Sie unseren Gesamtprospekt an.  
Verlagsanschrift: O. W. Barth Verlag, Stievestraße 9,  
D-8000 München 19

