

Taekwon Do, ZEN und (Breiten-)sport

Die Beweggründe, einen Kampfsport zu trainieren sind vielfältig. Bei mir persönlich überwog beim Beginn des Trainings im Herbst 1984 das Interesse an effektiver Selbstverteidigung. Dann kam bald das Gefühl, dass meinem Körper die Bewegungen einfach gut tun und schließlich die Erfahrung, dass das „Do“ ein Aspekt ist, der über die Kampfkunst hinaus das gesamte Leben inspiriert bzw. alles in einen weiteren Horizont stellt. Dem Taekwon Do bzw. jeglicher Kampfkunst wird man am ehesten gerecht, wenn man allen diesen Aspekten Raum und Bedeutung gibt. Gleichzeitig ist es vielleicht am schwierigsten, das zu beschreiben, wofür „Do“ steht. Und gleichzeitig, wenn die Beschreibung des „Do“ auch nur ansatzweise gelingt, wird vielleicht deutlich, dass alle Sportarten, vor allem, die im Geist des Breitensports betriebenen und letztlich alles was wir tun, das Potential von „Do“ hat.

„Tae“ sind Techniken mit dem Bein, „Kwon“ heißt Faust und „Do“ steht für „Lehre, geistigen Weg“. „Do“ ist in Taekwon Do, Aikido, Kendo, Judo und in vielen weiteren Kampfkünsten auch schon im Namen enthalten. Wenn Kampfkunst in der rechten Weise unterrichtet wird, wird dort „der Weg nach innen“ gelehrt. Was mit „Weg nach innen“ gemeint ist, erschließt sich aus spirituellen Wegen, im Taekwon Do vor allem vom ZEN, dem buddhistischen Übungsweg. Christlich ist das Ziel des inneren Weges „Himmel“. Einerseits der Himmel im Hier und Jetzt und andererseits der Himmel nach dem Versterben. Um die Erfahrung des „Himmels“ im Hier und Jetzt geht es auch Buddha, wenn er von Erleuchtung spricht. Buddha verlangt für den Weg zur Erleuchtung, dass der Mensch innerlich leer wird, also die positiven oder negativen Interessen an der Umwelt sowie alle Gedanken- und Gefühlsgehalte ablegt. Jesus sagt zwischen den Zeilen Ähnliches. Ja er sagt es sogar spiel- und sportbetont und meint damit bestimmt nicht das launische, sondern das unschuldige, innerlich leere, „unverbaute“ und für alles offene Kind: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich hineinkommen.“ Positive oder negative Interessen bedeuten Voreingenommenheit und verbauen die im Menschen schlummernde intuitive Erkenntniskraft und das Einstimmen, auf das, was gerade ist. Es geht im ZEN, im Christentum und anderen spirituellen Wegen um Präsenz. Durch Präsenz wird man für andere und das Leben für einen selbst zum Präsent 😊. Durch innere Leere oder Ichlosigkeit hat das Hier und Jetzt eine Chance, wirk-lich und wahr-nehmbar zu werden. Himmel oder Erleuchtung ereignen sich, und nur im Hier und Jetzt ereignet sich das real, als eine unmittelbare Erfahrung in der Weise, dass man völlig eins mit sich und dem um sich herum wird und Dinge nicht mehr von außen, als ein Zweites beurteilt. Die Einheit mit allem wird zum spontanen Gefühl und intuitiven Wissen.

Was hat dieser spirituelle Exkurs nun mit Taekwon Do und Breitensport zu tun? Für mich ist besonders im Taekwon Do in der intensiven Bewegung aber auch sonst im Sport immer mal wieder „Himmel“ oder mit anderen Worten „Flow“ spürbar. Das Training ist für mich am erfülltesten, in den Momenten, wo ich ganz trainierend bin, wo ich mich selbst vergesse, ganz da bin und so mit mir und allem verbunden bin und über mich selber hinauswachse, in dem was ich tue und leiste. Dann stellt sich danach auch ein so wohlige Befinden ein: Einerseits ausgepowert und andererseits ein Zustand, der sich mit offen, entspannt, wohlige, heil beschreiben lässt. Diese Erfahrung begünstigt das jeweils Beste im einzelnen Teilnehmer und im gemeinsamen Sporteln. Sie verträgt sich meines Erachtens nur bedingt mit einem Trainieren, wo es primär um besser, schneller, schöner, toller geht. Ich versuche dies zu verdeutlichen mit einer Geschichte von Anthony de Mello:

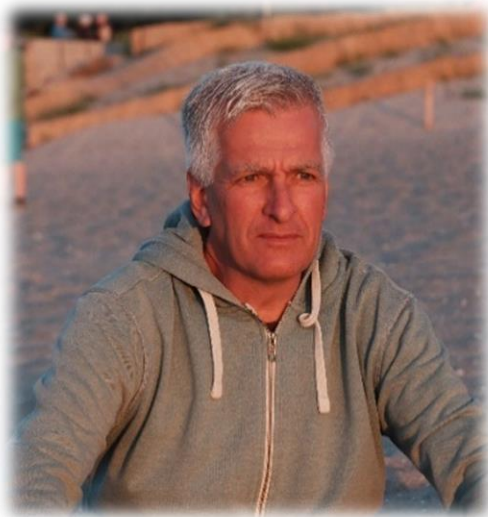
„Viele meinen, wenn sie keine Sehnsüchte hätten, wären sie wie ein Stück Holz. In Wirklichkeit würden sie jedoch ihre Verspanntheit verlieren. Befreien Sie sich von Ihrer Angst zu versagen, von Ihrer Anspannung, Erfolg haben zu müssen, und Sie werden bald Sie selbst sein. Entspannt. Sie werden dann nicht mehr mit angezogener Handbremse fahren.“

Es gibt einen schönen Satz von Tranxu, einem großen chinesischen Weisen, den ich mir gut gemerkt habe. Er lautet: Wenn der Bogenschütze schießt, ohne einen besonderen Preis gewinnen zu wollen, kann er seine ganze Kunst entfalten; schießt er, um eine Bronzemedaille zu erringen, fängt er an unruhig zu werden; schießt er um den ersten Preis, wird er blind, sieht zwei Ziele und verliert die Beherrschung. Sein Können ist dasselbe, aber der Preis spaltet ihn. Er ist ihm wichtig! Er denkt mehr ans Gewinnen als ans Schießen, und der Zwang zu gewinnen schwächt ihn.

Gilt dieses Bild nicht für die meisten Menschen? Wenn man nicht für Erfolg lebt, verfügt man über all sein Können, besitzt man all seine Kräfte, man ist entspannt und man sorgt sich nicht.“

(aus: 365 Geschichten, die gut tun – Weisheit für jeden Tag – Herder-Verlag)

Kampfkunst, (Breiten-)Sport, ja jegliches ganzheitliche Tun hat das Potential für kleine „Erleuchtungen“, für kleines „Himmel“ erleben. Am Beispiel des (Breiten-)Sportes und dem Training von Kampfkunst zeigt es sich zugleich auch sehr schön, dass Erleuchtung, Himmel oder Flow dann kein Dauerzustand sind. Das ist immer wieder konsequente Einstellungsarbeit, hartes Training und letztlich ein Geschenk, wenn sich das ereignet. Wenn einem gerade alles läuft, man mit allem Eins ist, sich Flow ereignet, ist Demut segensreicher als Selbstüberschätzung. „Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffel schälen“, ein Buchtitel von Jack Kornfield, bringt diese Haltung für mich wunderbar auf den Punkt. In unserer Emotionalität werden wir lebendig, emotionale Erlebnisse bleiben uns in Erinnerung. Demut und Dankbarkeit wenn es uns gut geht und der gelassene Umgang mit Krisen helfen, unsere Emotionen zu leben anstatt Opfer unserer Emotionen zu werden. Für mich ist das, so wie das Taekwon Do, ein spannender, bereichernder und lebenslanger Übungsweg ...



Michael Gessel, 4. DAN, Taekwon Do-Lehrer seit 1996, Trainer und stellvertretender Abteilungsleiter Taekwon Do im SCV seit 2002, SCV-Jugendbeauftragter seit 2011

(Beitrag für das SCV-Aktuell, Heft Juli 2021 anlässlich 25 Jahre Taekwon Do im SCV)