

Das "DO"... oder der geistige Weg

Die Motivation

Taekwondo - reaktionsschnelles Treten, Springen und Schlagen mit Händen und Füßen; von Meistern in eine Aura der Ästhetik und vollkommenden Körperbeherrschung gehüllt, übt dieser Kampfsport seine Faszination aus. Was aber bleibt von dieser Faszination übrig, wenn der Körper an der Grenze seiner Belastbarkeit streikt und die Fortschritte ausbleiben oder der hektische Alltag das regelmäßige Training zusätzlich erschwert?

Von der ursprünglichen Begeisterung bleibt nichts oder nur sehr wenig nach, wir werden durch innere und äußere Einflüsse in unserem Denken blockiert und sehen uns einem 'alten Bekannten' gegenüber dem 'inneren Schweinehund', der sich in der Regel auch schon des öfteren gegen unseren Willen durchgesetzt hat. Doch auch hier beweisen Sprichwörter einmal mehr ihre tiefe Bedeutung

'Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg'



Pauschal gesagt, könnte man diesen, durch unseren Willen gebahnten Weg auch als den geistigen Weg im Taekwondo bezeichnen - dem DO.

Es wäre natürlich sehr einfach, einen Begriff derart verbal zu erklären, und ansonsten zu glauben, das wäre alles. Tatsächlich verbirgt hinter dem geistigen Weg ein sehr großer Teil der asiatischen Philosophie, den schon weitaus erfahrenere Meister der Kampfkünste versucht haben, in Worte zu fassen. Das DO ist keine Sache, die man in einem Buch lesen oder in einem Kloster von einem Mönch lernen kann; es ist vielmehr die Erfahrung einer Weisheit, die im Laufe der Jahre in einem selbst heranwächst. Doch bevor wir uns mit dem Ziel beschäftigen, sollten wir lieber bescheiden versuchen, den Anfang des Weges zu finden, um diesem dann auch weiterhin zu folgen. Eine ideale Voraussetzung hierfür ist die persönliche Einstellung zum Training, sowie das Verhalten vor, während und nach dem Training ('Dojang-Etikette'). Hier zeigen sich meist schon die ersten Differenzen, zwischen dem, was ich glaube zu sein und dem, was ich bin. Wer das erkennt, hat den Anfang seines Weges schon gefunden.

...denn der Weg ist das Ziel !

...und die Entfernung zum Ziel mißt man nun einmal nicht nur an den körperlichen Fortschritten, sondern genauso an der geistig-mentalenen Persönlichkeit des Schülers oder Meisters. Egal wie weit man mit seinen persönlichen Fortschritten bisher gekommen ist, die Motivation für weitere Fortschritte im Training sollte nicht immer bei dem Trainer oder in der Umgebung gesucht werden. Die Motivation muß von einem selbst kommen und wer sie dort sucht, schafft somit die Voraussetzung für eine positive körperliche und geistige Entwicklung seiner Persönlichkeit.

Text: D.Fanslau