

**Seminararbeit im Rahmen der**

**YOUNG-UNG Taekwondo Trainerakademie**

zum Thema

**Kommunikation im Kampfsport Taekwondo**



**Mag. Claudia Spidla**



Für Hubert, Eva und Moritz

# **Inhaltsverzeichnis**

1. Kommunikation – ganz allgemein
2. Gewaltfreie Kommunikation
  - 2.1. Was können wir stattdessen tun?
3. Kommunikation im Taekwondo
  - 3.1. Welche Regeln der Kommunikation gibt es beim Taekwondo?
4. Literaturverzeichnis

# **Kommunikation im Kampfsport Taekwondo**

Was hat eigentlich Kampfsport mit Kommunikation zu tun? Sind das nicht zwei völlig unterschiedliche Dinge – kämpfen und miteinander kommunizieren?

In dieser Seminararbeit möchte ich versuchen einen Bogen zu spannen von der Begrifflichkeit von allgemeiner Kommunikation, gewaltfreier Kommunikation und wie kommunizieren wir im Kampfsport Taekwondo? In der vorliegenden Arbeit gehe ich dabei immer wieder darauf ein, wie wertvoll und bereichernd ein korrekter Umgang von Kommunikationsstrategien im täglichen Miteinander sein kann.

## **1. Kommunikation – ganz allgemein**

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir damit beschäftigt zu kommunizieren, sei es mit uns selbst oder aber mit anderen. Kommunikation hat demnach zwei Richtungen: Eine "innere" und eine "äußere" Richtung. Nach innen gerichtet kommunizieren wir mit uns selbst, über Gedanken und Gefühle (wir führen einen inneren Dialog). Nach außen gerichtet kommunizieren wir mit unserer Umwelt, speziell mit anderen Menschen, über Sprache, Mimik, Gestik, Körperkontakt und vielem mehr.

Die Sprache ist dabei eher das schwächste Glied in der Kette und die Verbesserung der sprachlichen und rhetorischen Fähigkeiten scheint nutzlos, wenn sie nicht auf einem inneren Fundament ruhen. Anfangen müssen wir daher bei uns selbst und den inneren Aspekten der Kommunikation. Nur wenn wir ein Gleichgewicht in uns finden, verändert sich unsere Kommunikation im Äußeren. Ein inneres Gleichgewicht, eine innere Harmonie zu finden bedeutet "wach" zu sein, wach und in einem hohen Maße aufmerksam für uns selbst, für unsere eigenen Empfindungen und dadurch (und nur dadurch) werden wir offen und empfänglich für die Botschaften anderer Menschen. "Achtsamkeit ist der erste Schritt zum Frieden", heißt es im Buddhismus. Wachheit und Achtsamkeit entstehen aus einem Zustand innerer Ruhe. Einen Raum der frei ist von Konditionierungen, Vorurteilen und Bewertungen. Erst so wird es möglich in Verbindung zu treten, um wertfrei zu kommunizieren. Es gibt kein Gegeneinander, sondern ein Miteinander. Das bedeutet

nicht kritiklos zu sein, aber die Motive sind andere und Kritik wirkt dann immer konstruktiv.

Obwohl Kommunikation einen entscheidenden Einfluss auf unsere Lebensqualität hat, beschäftigen sich nur relativ wenig Menschen mit den Gesetzen der Kommunikation und den Möglichkeiten, die eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit mit sich bringt. Dabei hängt fast alles von unserer Fähigkeit zu kommunizieren ab. Nicht zuletzt werden Kriege aus Mangel an Kommunikationsfähigkeit geführt, im Kleinen wie im Großen.

Was bedeutet eigentlich "Kommunikation"? Es bedeutet in Verbindung zu treten oder auch Verbindungen herzustellen. Und eine "echte" Verbindung wird nur aufgebaut, wenn wir die Trennung überwinden. Nicht die Auseinandersetzung, die Diskussion mit den besseren, schlagenden Argumenten führt zur Kommunikation, sondern das Gemeinsame, Verbindende. Um diese Ebene von Kommunikation herzustellen, müssen wir aber erst die Grundlagen schaffen, die es uns vor allem bewusstmachen, wie und auf welche Art wir täglich mit unserer Umwelt kommunizieren.

## **2. Gewaltfreie Kommunikation**

*Ich glaube, dass Gewaltlosigkeit der Gewalt himmelhoch überlegen ist, dass Vergebung männlicher ist als Vergelten.*

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg, hat sich schon in jungen Jahren gefragt: "Wie kommt es, dass Menschen körperliche und verbale Gewalt gegen sich selbst und andere anwenden? Und wieso schaffen es andere auch unter schwierigsten Bedingungen mitfühlend, offen und zugewandt zu bleiben? Welche Wege gibt es jenseits von Gewalt und Selbstverleugnung?"

Dabei bedeutet gewaltfrei zu kommunizieren nicht nur auf körperliche Gewalt und offensichtliche Formen von verbaler Gewalt zu verzichten, wie z.B. jemandem zu drohen oder ihn zu beschimpfen. Auch Anschuldigungen, Urteile, Interpretationen, Bewertungen, Analysen, Manipulationen, Ratschläge, Lob usw. können subtile Formen von Gewalt sein und blockieren unbemerkt wirkliche Begegnung.

## **2.1 Was können wir stattdessen tun?**

Wir können wieder Kontakt aufnehmen zu unserem wirklichen Erleben. Zu dem, was in jedem Augenblick wirklich bewusst und wichtig ist. Was wir wahrnehmen, was wir fühlen, was wir brauchen und was wir zu tun beabsichtigen. Vier Schritte der Wahrnehmung leiten uns dabei. Aus diesem Verbinden heraus können wir uns im Kontakt mit anderen offen und aufrichtig mitteilen. Damit legen wir den Grundstein für eine neue Art der Verständigung.

Die Gewaltfreie Kommunikation wird dabei getragen von einem uralten Wissen der Menschheit, das wir auch im Kern aller Religionen und in allen spirituellen Traditionen wiederfinden: Die Weisheit unseres mitfühlenden Wesens, das Wissen um unsere wechselseitige Verbundenheit und unser Eingebettet Sein in ein größeres Ganzes sind das Fundament, auf dem die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation ihre Wirkung entfalten.

Und so steht die gewaltfreie Kommunikation für drei Dinge gleichzeitig:

1. Für eine offene und achtsame innere Haltung, aus der heraus wir uns selbst und anderen frei von moralischen Bewertungen begegnen.
2. Für einen Übungsweg, mit dem wir diese innere Haltung entwickeln und als unseren natürlichen Seins-Zustand wiederentdecken können.
3. Und für eine neue Form des Selbstaudrucks, eine Sprache, mit der die Verständigung zwischen Menschen wieder mühelos gelingt.

**Kampfsport und Gewaltfreie Kommunikation haben wichtige  
Gemeinsamkeiten!**

### **3. Kommunikation im Taekwondo**

Wenn wir Kommunikation jedoch nicht rein über Sprache definieren, dann könnte man durchaus auch anders argumentieren. Denn immerhin ist der Übungsraum, beim Taekwondo Dojang genannt, ein stark regelgebundener Raum indem durchaus viel Kommunikation stattfindet – wenn auch ein wenig anders als im Gespräch zwischen Lehrer und Schüler einer Schule.

#### **3.1 Welche Regeln der Kommunikation gibt es beim Taekwondo?**

Eine wichtige Regel der nonverbalen Kommunikation beim Taekwondo ist es zum Beispiel, sich gegenseitig zu verneigen. Dies geschieht zu Beginn beim Betreten und auch beim Verlassen des Dojangs. Indem der Schüler, die Schülerin den Dojang betritt, beginnt etwas Neues, der Alltag bleibt dabei außen vor und sollte auch erst vor der Tür wieder auf uns warten.

Bevor die Übungsstunde beginnt, verneigen sich ebenfalls Lehrer und Schüler voreinander. Auf den gebührenden Respekt dem Lehrmeister gegenüber wird beim Taekwondo großer Wert gelegt. Auch hier dient das Ritual der Anerkennung der Autorität des Lehrers und der Sorgspflicht des Lehrers dem Schüler oder der Schülerin gegenüber. Die Intention hinter dieser Regel ist es, die Schüler für die spezielle Situation und die damit verbundene eigene Intention des Übens zu sensibilisieren.

Auch vor den Partnerübungen verbeugen sich SchülerInnen voreinander. Damit wird gewährleistet, dass die beiden Partner im Taekwondo-Training sich gegenseitige Konzentration auf die bevorstehende Übung entgegenbringen. Dies verhindert auch, dass durch Nachlässigkeit in der Konzentration Verletzungen zustande kommen.

Es ist doch interessant, wie der Kampfsport Taekwondo es schafft, einen geradezu idealen Raum des Lernens zu schaffen. Wer die Regeln des Taekwondo beherrscht, der ist geistig eingestellt auf etwas Neues, auf die eigene Intention des Übens eingestimmt und richtet sich dabei immer wieder neu auf die Übung aus. Hier ist

wenig Raum für Alltag, für Ablenkung, für Träumereien oder gar Zeit zum Probleme wälzen. Man ist im Kontakt mit demjenigen, der einem etwas beibringt, versichert seinem Partner, seiner Partnerin Konzentration auf die anstehende Übung und kann sich der Aufmerksamkeit des Partners, der Partnerin gewiss sein. Schließlich hat sich dieser gerade eben erst vor mir verbeugt. Subtile, jahrhundertealte Rituale schaffen einen Raum für Aufmerksamkeit und höchste Konzentration, für Respekt und ein Gefühl für den eigenen Platz als Schüler, Schülerin.

Aus der Sicht des Trainers, der Trainerin passiert Kommunikation verbal in Richtung SchülerInnen, der Trainer, die Trainerin nimmt wiederum nonverbale Signale der SchülerInnen auf, die im Training umgesetzt und eingebaut werden sollten.

Auf die gestellte Frage, ob Taekwondo und Kommunikation zusammenpassen, ist der rituelle Raum des Dojang also durchaus ein Raum voller Gespräch und Kommunikation, verbaler und nonverbaler Art. Und wer von uns würde sich nicht öfter einen Partner wünschen, der stets vor einem Gespräch signalisiert, dass er geistig auf das Folgende eingestellt ist, dass er den Alltag wenn auch für einen kurzen Moment hinter sich lässt, dass er bereit ist, voll da zu sein und zu zuhören, nicht nur hinzuhören?

#### 4. Literaturverzeichnis

- Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Marshall B. Rosenberg, Ingrid Holler, 2016
- Wertschätzende Kommunikation im Business. Wer sich öffnet, kommt weiter. Beate Brüggemeier, 2017
- <https://www.taekwondo-terranova.com>
- <http://www.kommunikationsblog.de/von-der-kommunikation-im-kampfsport-taekwondo/>  
23.11.2018, 13:09 Uhr
- <https://www.taekwondo-terranova.com/aktuell/taekwon-do-festival-zuerich-2018.html>