



Hapkido in unserem Leben

Dieser Artikel beschäftigt sich mit Gedanken zur *praktischen* Bedeutung, welche **Hapkido** in unserem heutigen, realen Leben haben kann. Philosophische Betrachtungen sollen nicht Inhalt *dieses* Artikels sein. Es ist bewusst, dass manch ein sich hier entwickelnder Aspekt ebenfalls auf viele andere Dinge, Sportarten, Kampfkünste, Tätigkeiten ... in unserem Leben zutreffen mag.

Zwei Aspekte kommen im Zusammenhang mit Hapkido vorrangig in den Sinn: *Sport* und *Selbstverteidigung*. Nicht Hauptthema an dieser Stelle, im direkten Zusammenhang jedoch erwähnenswert sind die gerne durchmischt genutzten Begriffe *Kampfkunst* und *Kampfsport*. Der Begriff der Kampfkunst versteht sich in einer seiner Haupteigenschaften als realistische Selbstverteidigung während der Begriff Kampfsport eben den sportlichen Aspekt, auch als Wettkampfsport, in den Vordergrund hebt.

Das Erlernen der Kampfkunst als Selbstverteidigung lässt sich grob in zwei Bereiche unterteilen. Zum einen geht es um praktische, um physische Abwehrtechniken. Der andere Schwerpunkt ist das eigentlich Wichtigste, nämlich die Entwicklung der geistigen Haltung, dem Selbstvertrauen, der Fähigkeit zum Erkennen von potentiell kritischen Situationen und daraus folgend das Vermeiden derselben ... um nur, wenn es in einer Situation unvermeidbar ist, erlernte Techniken kompetent und konsequent einzusetzen. Das Vermeiden von unerwünschten Situationen ist der beste Selbstschutz und geschieht oft schon alleine durch die nach außen sichtbare, gesunde Haltung, die Ausstrahlung, welche sich durch regelmäßiges Training entwickelt.

Bei der sportlichen Ausübung Hapkidos sind wesentliche Bestandteile Aufwärmung, Dehnung, Gymnastik, Gleichgewichts- und konditionelle Übungen. Bei diesen Übungen geht es niemals um Wettbewerb. Die subjektiven Möglichkeiten sind der eigene Maßstab, gleichwohl mit dem Ziel, sich selbst weiter zu entwickeln. Auf dieser Grundlage gibt es also kein ausgewähltes Zielpublikum; jeder Mensch kann innerhalb *seiner* Möglichkeiten Hapkido praktizieren. Und das gilt natürlich auch beim Erlernen der Selbstverteidigungstechniken im folgenden Absatz. Bei regelmäßiger Betätigung entwickeln sich Beweglichkeit und Kondition, Reaktionsvermögen und Koordination und sind gute Ausgangspunkte für die praktischen Aspekte der Kampfkunst Hapkido.



Hapkido in unserem Leben

Das Erlernen der Selbstverteidigungstechniken hat so ein bisschen was von einer Versicherungs-Police. Selbstverteidigungstechniken werden in der Hoffnung erlernt und geübt, sie nach Möglichkeit niemals anwenden zu müssen. Aus der Vielzahl der erlernbaren Techniken ergibt sich, dass jeder Mensch seinen Möglichkeiten und Bevorzugungen entsprechende Techniken für seine persönliche »Sammlung« zusammenstellen kann. Viele Techniken sind nicht für jeden Menschen sinnvoll nutzbar. Am offensichtlichsten wird dieses bei den schon akrobatisch anmutenden Sprüngen und hohen Tritten, welche jugendliche Kondition oder Jahrzehnte der Praxis voraussetzen. Jedoch gibt es für's wirkliche Leben eine beträchtliche Anzahl von Möglichkeiten, welche sich schnell erlernen und direkt anwenden lassen und somit realistische Hilfe im Fall des Falles sein können. Und hier wird nicht an trainierte Hochleistungssportler gedacht - es sind die physischschwächeren Personen, welche besonders von Techniken, die keinen übermäßigen Krafteinsatz voraussetzen, profitieren.

Als ein hervorragendes Ergebnis und Ziel des Praktizierens der Kampfkunst Hapkido stellt sich die Gesundheit dar, körperlich und geistig. Das regelmäßige Praktizieren erfordert und fördert eine gewisse Disziplin, die Übungen wirken ein wenig unserer heute weit verbreiteten Bewegungsarmut entgegen. Auch mit *kämpferischen Touch* wird im Training *niemals gegeneinander* gekämpft sondern *immer miteinander* geübt. Anders funktioniert es nicht, handelt es sich hier doch um durchaus ernst gemeinte Selbstverteidigungstechniken und wäre ansonsten viel zu gefährlich. Teamgeist und Fähigkeiten zum Miteinander werden geschult. Die gesamte Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und das Erlernen der Techniken lassen neues Selbstvertrauen entstehen. Die eigene innere und äußere Haltung strahlt positiv aus. Am offensichtlichsten sind diese Entwicklungen bei Kindern. Sie geschehen aber ebenso bei den höheren Altersklassen.

Und zu guter Letzt ist es der Erhaltung der eigenen Gesundheit an Körper und Geist ausgesprochen zuträglich, wenn mit Hilfe des Hapkidos unerwünschte physische Selbstverteidigungssituationen vermieden, andernfalls eigene Schäden so gering als möglich gehalten werden können.