



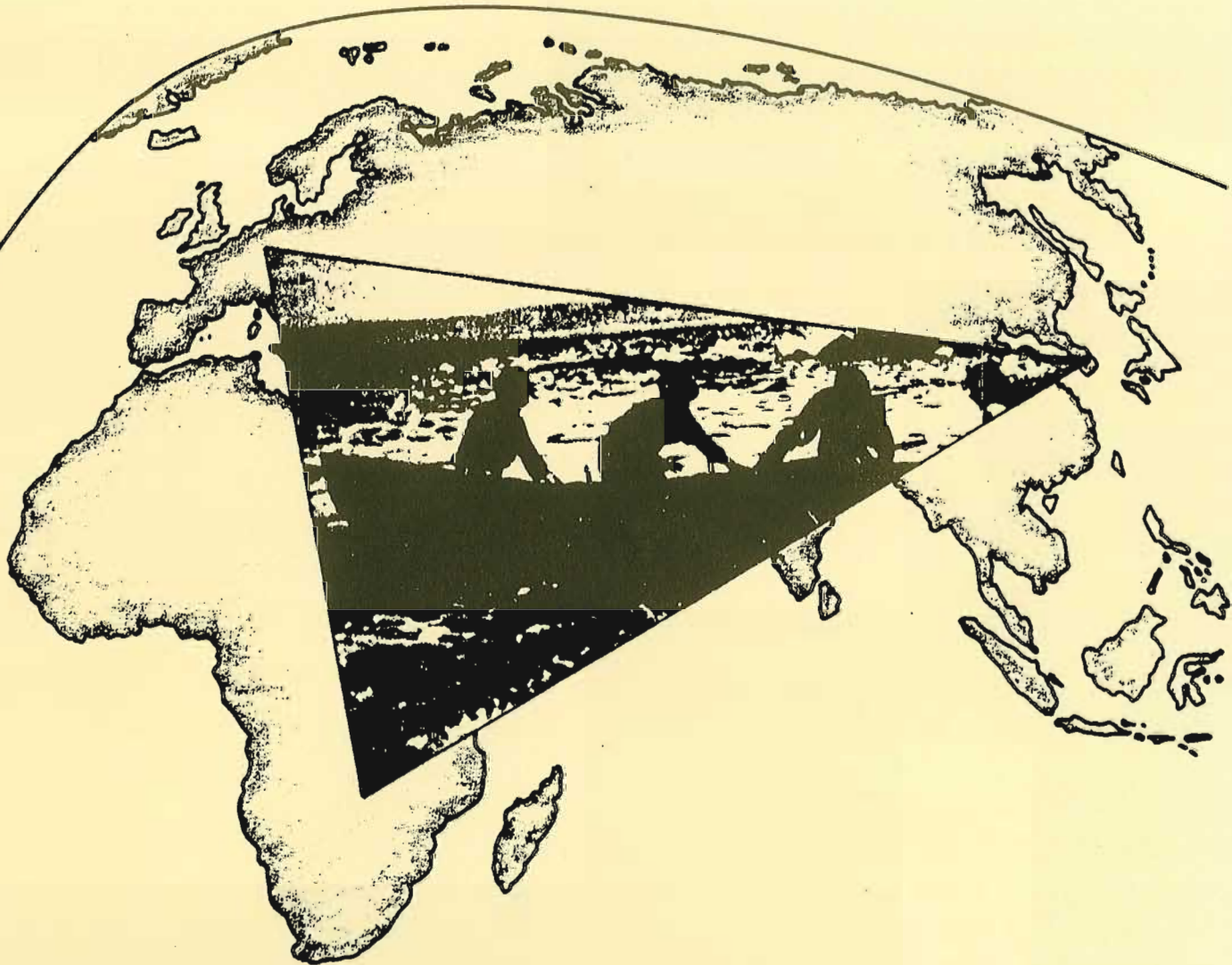
# 신선합기도

Sho Shik

Shin-Son Hapkido Magazin

Nr.2 Dezember 1993

w o w i r l e b e n



**Gedanken zum neuen Jahr  
Wege der innern und äußeren Selbstverteidigung  
Kalligraphie  
Berichte über Veranstaltungen**

# Inhaltsverzeichnis

Gedanken zum Jahreswechsel

Editorial

Wo wir leben

Han San Shon

Sambia

Jung und Alt

Berichte über Veranstaltungen

Sommerzeltlager

Tag der offenen Tür in Darmstadt

Weltkindertag in Darmstadt

Resultate

Segeltour im Wattenmeer

Jugendzeltlager

Friedenskonzert

Kalligraphie

Wege der inneren und äußeren  
Selbstverteidigung

Atemtechniken

Spezialitäten aus dem Orient

Veranstaltungskalender 94

Humor

Dojang Adressen



IN EIGENER SACHE

ES WERDEN NOCH MITARBEITER/INNEN  
FÜR DAS HAPKIDO MAGAZIN GESUCHT:



FALLS JEMAND ERNSTHAFTES  
INTERESSE HAT, BITTE BEI DER  
REDAKTION UNTER EINER DER  
ANG. TEL.NR. MELDEN:  
VIELEN DANK!

Impressum:



Anschrift: Shin-Son Hapkido Magazin  
Liebigstraße 27  
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 27 97 8

06151 62 49 1

06257 55 36

Fax.: 06151 29 47 33

Herausgeber: Ko Myong  
Liebigstraße 27  
64293 Darmstadt

Redaktion: Detlef Gollasch  
Monika Hölzle - Wiesen  
Michael Wiesen

Werbung: Petra Wedel  
Photographie Jürgen Schmitt

Druck: Druckwerkstatt, Kollektiv  
64291 Darmstadt-Arheilgen

Auflage: 1 500

Konto: Sparkasse Darmstadt  
"Hapkido Magazin"  
BLZ 508 501 50  
Kto 108 045 655

Spenden werden gerne entgegengenommen

## Gedanken zum Jahreswechsel

Liebe Shin-Son Hapkido Familie!

Am Morgen eines jeden neuen Tages steigt die Sonne im Osten auf, folgt der ihr vorgeschriebenen Bahn und bringt uns helles Licht. So will es die Natur, ob wir Menschen es verstehen und annehmen oder nicht. Auch ein neues Jahr kann wie ein junger Morgen sein, denn es bringt - wie jeder Tag - Hoffnung und Chancen mit sich.

Das Jahr 1993 neigt sich dem Ende zu, bald wird es Vergangenheit sein. Was einmal war, soll aber nicht einfach vergessen werden. Zu einem guten, neuen Jahr 1994 gehört ein klarer Blick zurück auf das, was im alten Jahr geschehen ist! Wir müssen uns besinnen und sollten die Chance nutzen, aus Fehlern zu lernen, sollten Unerledigtes aufarbeiten und auf diese Weise Ordnung in unser Leben bringen.

Im asiatischen Horoskop ist 1994 das Jahr des Hundes. Dem Hund wird ein aufgeschlossener Charakter zugeschrieben. Er gilt als kommunikativ und ist deshalb auch bei Vielen beliebt. Weil er selbstbewußt auftritt, vielseitig begabt ist und zum Beispiel künstlerisches und technisches Talent entwickelt, genießt er hohes öffentliches Ansehen.

Aus diesen Eigenschaften erwachsen uns aber nicht nur Vorteile. Es liegen auch Gefahren darin. Wenn wir nicht bewußt, mit Gefühl und von tiefen Gedanken geleitet unsere Ziele verfolgen, sondern oberflächlich und zerstreut zu Werke gehen, verlieren wir Energie; die Ergebnisse unserer Arbeit werden schlechter, oder es kann zum Beispiel zu Verletzungen kommen. Man kann dieser Oberflächlichkeit aber etwas entgegensetzen, wenn man sich an das Prinzip des Ausgleichs erinnert. In der Praxis heißt das: Wir müssen Entscheidungen treffen, um uns auf das Wesentliche zu konzentrieren - den Weg klar zu machen.

Wenn unser Handeln von Herzen kommt, tun wir auch das Richtige. Kennen Sie den Zustand vollkommener Herzlichkeit? Es gibt ihn - Sie fühlen sich trunken vor Herzlichkeit oder, anders ausgedrückt, "herzlich besoffen". Man ist dann buchstäblich ver-rückt" und auf einmal in der Lage, das Geräusch des Universums wahrzunehmen, das Lied der Natur zu hören - ganz genau weiß man, wohin man selbst zu gehen hat.

Shin-Son Hapkido basiert auf den fünf Grundprinzipien: **Vertrauen, Respekt, Demut, Geduld, Liebe**. Wenn wir diese Prinzipien zur Grundlage unseres Lebens machen, geht kein "Ki" verloren, sondern wir erhalten davon immer mehr und mehr.



**Midum** (Vertrauen) meint die wahre Verbundenheit zwischen Mensch und Natur, unsere unteilbare Beziehung zur Schöpferkraft; alle Religionen erzählen davon.

**Yeey** (Achtung) ist der Respekt und die Achtung in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

**Giomson** (Demut) meint Dankbarkeit und Bescheidenheit gegenüber den materiellen Dingen des Lebens. Etwas zu besitzen ist beispielsweise nicht unbedingt schlecht - wenn man gelernt hat, zu teilen.

**Innee** (Geduld) ist eine Beziehung des Menschen zu sich selbst, die auf Ehrlichkeit und Geduld beruht - das "Original", die unverfälschte Persönlichkeit muß wiederentdeckt werden.

**Sarang** heißt Liebe. Das Shin-Son Hapkido Training besteht eigentlich darin, (Mit-) Menschlichkeit und Tugend so zu entwickeln und aufzubauen, daß Sarang als Selbstverständlichkeit im Alltag praktiziert wird.

Wir haben viele großartige Begabungen. Wenn jedoch in unserem Wirken Midum, Yeey, Giomson, Innee, Sarang als Elixiere des Lebens fehlen, sind wir nur eine trockene Hülle, wie ein Baum ohne Wasser. Anders gesagt: Wir bewegen uns automatisch wie Roboter. Der Mensch darf nicht nur auf seine Talente vertrauen, er muß sein Leben mit dem Lebenswasser Ki füllen. Sonst wird er buchstäblich

vertrocknen, weil die Energie, die ein natürliches Fließen bringt, blockiert ist.

Gerade junge Menschen haben heutzutage viele Probleme, weil ihnen die Perspektive und Orientierung fehlt; der Weg (Do) liegt für sie im Dunkeln. In dieser Situation können die Worte von Shin-Son Hapkido Klarheit schaffen. Diese Klarheit macht die Stirn kühl, den Körper warm, das Herz kann überfließen. Wenn wir uns auf dem Boden dieser Lehrmethode bewegen, dann wird unser Leben ganz gewiß nicht trocken und brüchig werden, sondern erfüllt sein, sanft und rund - egal ob wir in der Schule lernen, unseren Beruf ausüben, uns im Kreis der Familie oder in der Öffentlichkeit bewegen. Auch schwere Zeiten, Einsamkeit und Schmerzen können überwunden werden, wenn man sich über den Weg im Klaren ist. Ist das nicht schön?

Materieller Wohlstand genügt nicht. Man lebt nicht allein vom Brot. Ich habe Menschen gesehen, die das Wenige, was sie hatten, miteinander teilten; sie wurden alle satt, waren eine Gemeinschaft und zufrieden. Wenn man so zusammen lebt, "schmeckt" man etwas viel besseres als nur Brot, nämlich Liebe - die süßeste und beste Speise von allen; die jeden satt und froh macht und von der trotzdem immer noch etwas übrig bleibt. Wollen wir darauf etwa verzichten?

Steht darüber nicht auch etwas in der Bibel?

Menschen können wie fließendes Wasser sein. Wie Wassertropfen kommen sie zusammen und trennen sich wieder, sind aufeinander angewiesen und trotzdem frei. Man begegnet sich, teilt, hilft und umarmt sich, bewegt sich ganz einfach und natürlich miteinander...

Liebe Shin-Son Hapkido Familie. Tanzen Sie auf unserer Lehrmethode! Das soll heißen: Nutzen Sie Ihre Begabungen, haben Sie Mut und Selbstvertrauen. Erkennen Sie genauso das Talent der anderen, geben Sie Unterstützung und Wärme. Gehen Sie aufeinander zu und freuen sich für Ihre Mitmenschen. Die Shin-Son Hapkido Lehrmethode besteht ja nicht nur im Denken. Das Tun bringt letztlich Freude und Glückseligkeit.

Ist Freude nicht etwas Wunderbares?

Wo soll die Harmonie beginnen, wenn nicht bei uns selbst, in unserer Familie, in unserem ganzen Lebensraum. Familie heißt: Auch die ältere Generation ist eingeschlossen. Lebensraum heißt: Auch auf den weiteren Umkreis kann man positiv einwirken. Ki fließt über zu den Nachbarn, den Schulfreunden, durchdringt die Gesellschaft, sogar die ganze Welt.

Was kann ich geben,  
statt was kann ich haben  
Was kann ich für dich tun,  
statt was kann ich für mich tun

Der eigentliche Kampf besteht darin, die Mauern hierfür zu öffnen.

Für 1994 möchte ich Ihnen empfehlen, das Jahr nicht nur äußerlich, sondern mit dem Herzen zu grüßen. Grüßen Sie Ihre Familie, grüßen Sie die Leute auf der Straße, nehmen Sie sich bei der Arbeit Zeit zu grüßen. Wenn Sie dies üben, werden Sie irgendwann selbst Helligkeit und Wärme ausstrahlen.

Auf koreanisch grüßt man: "An-yong-hasheyoo". Damit wünscht man sich "Ruhe und Frieden". "Guten Tag", "auf Wiedersehen", sind das nicht schöne Worte? Ohne Empfindung ausgesprochen können sie trotzdem einen häßlichen Klang bekommen.

Ich wünsche, daß sich 1994, im Jahr des Hundes, Ihre Talente entfalten und Sie sich gegenseitig respektieren. An jedem Tag sollten Sie das Gute erkennen und sich und andere mit dem Herzen grüßen.

Die Familie und jede andere kleine oder große Gemeinschaft ist ein Raum, in dem auch die alte Generation einen selbstverständlichen Platz hat. Wenn Männer, Frauen, Eltern und Großeltern spüren, was sie aneinander haben, die Kinder umarmen, zusammenhalten und einer den anderen fühlen läßt: "Du bist mein Schatz" - was wollen wir mehr?

Ihnen allen wünsche ich warmes Ki und daß Sie immer zusammenbleiben. Dafür bete und meditiere ich

Ihr Sabumnim  
Ko. Myong



## EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe unseres Magazins stand ganz im Zeichen der Hapkido Chronik. So konnten wir einen (natürlich nur unvollständigen) Überblick über zehn Jahre gewinnen, die schon Geschichte sind, konnten die Gedanken und Erlebnisse derjenigen ein wenig nachvollziehen, die von Anfang an dabei waren.

"Nummer 2" dagegen läßt uns vorwärts blicken - weit über die Kontinente und in Richtung Zukunft. Keine Chance für eine übertriebene Nabelschau! Der Kontakt mit dem Selbsthilfeprojekt in Sambia ist noch ganz frisch, noch war niemand von uns dort... Die nächste Koreareise und der nächste Besuch in Han San Chon sind geplant. Auch das Friedenskonzert in Darmstadt war ein hoffnungsvoller Beginn. Es ist klar, daß wir auch solche Aktivitäten im Auge haben, bei denen der Dobok nicht getragen wird.

Inhaltlich geht es zur Sache. Der Bericht über Wege der inneren und äußeren Selbstverteidigung von Sabumnim Ko Myong erläutert den Zusammenhang zwischen eigener, persönlicher Entwicklung und dem Umgang mit Aggressionen. Aus Gesprächen wissen wir, daß nicht nur Hapkido-Leute Themen wie "zunehmende Gewalt" und "Frauenselbstverteidigung" teilweise ratlos mit sich herumtragen. Wir meinen: Es werden in dem Bericht die entscheidenden Fragen gestellt und auch beantwortet! Sabumnims Artikel erschien in der Zeitschrift "Taekwondo Aktuell" - hier kann man also gleichfalls eine Öffnung nach außen beobachten.

Einige von uns hat dieses Jahr - was Hapkido angeht - fast wie ein Sturmwind mit sich gerissen (das betrifft übrigens auch die Entstehung dieses Magazins). Etwas benommen stehen wir da und wollen uns jetzt ein wenig Zeit zum Nachdenken nehmen, um die nächsten Schritte mit Bedacht zu gehen. Wir sind gespannt darauf, wie es weiter geht mit all den Projekten (da ist noch einiges in Vorbereitung) und freuen uns auf ein Buch von Sabumnim Ko Myong (!), das bald erscheinen wird.

Die Redaktion dankt allen Leserinnen und Lesern und denen, die etwas zur Entstehung dieser Ausgabe beigetragen haben. Wir waren sehr glücklich über die positive Resonanz auf das erste Heft, wünschen allen ein frohes neues Jahr und verabschieden uns mit "Fortsetzung folgt!"

Detlef Gollasch  
Monika Hölzle - Wiesen  
Michael Wiesen

## WO WIR LEBEN

Ein Prinzip des menschlichen Zusammenlebens lautet: Wer mit seinem Körper und Geist wirkliche Gesundheit erlangen will, muß bereit sein, zu teilen.

Die Lehrmethode von Shin-Son Hapkido hilft uns, diesen Zusammenhang zu verstehen:

Lebensenergie ist eigentlich ein Geschenk des Universums. Wenn aber diese Kraft, die jeder in sich trägt, nicht natürlich fließen darf, weil sie nicht von uns weitergegeben wird, blockiert sie ganz einfach - es wird dadurch eine unnatürliche, schädliche Barriere aufgebaut. Das bedeutet: Wenn ich anderen helfe, helfe ich gleichzeitig mir selbst.

Übrigens bringt diese Freude am Miteinander-Teilen auch guten Schlaf mit sich: Man ruht wie auf einem Wolkenbett! Lassen Sie uns deshalb dankbar sein und bescheiden bleiben, wenn wir etwas bekommen. Beim Geben sollten wir uns dagegen nicht zurückhalten und uns ganz und gar freigiebig zeigen.

### Han San Chon

Ein Friedhof für das Leben

Han San Chon oder Han Sam Oi Zip, auf deutsch: das "Haus des einen großen Lebens" ist eine Wohnklinik für unheilbar Tuberkulosekranke. Im Augenblick sind dort 14 Diakonischwestern tätig. Diese Schwestern behandeln und beraten jedoch auch außerhalb, in der näheren Umgebung und arbeiten zum Beispiel im biologischen Landbau.

Han San Chon, gibt es seit 20 Jahren. Die inzwischen 70jährige Dr. Yo hatte während ihrer Zeit als Ärztin in der Tuberkuloseklinik von Mok-Po erlebt, daß viele unheilbar Kranke dazu verurteilt waren, auf der Straße zu sterben. Man muß wissen, daß die Lebens- und Arbeitsbedingungen für viele Koreaner früher viel schlechter waren als heute. Der Arbeitslohn zum Beispiel war wesentlich niedriger. Besonders Kranke aus armen Bevölkerungsschichten wurden von der Gesellschaft ausgeschlossen - oder isolierten sich freiwillig selbst, weil man Ansteckung vermeiden wollte.

Dr. Yo konnte irgendwann diesen Zustand nicht länger untätig mit ansehen und beschloß, ihre Patienten von der Straße zu holen. Auf eigene Faust hat sie Spenden gesammelt, von dem ersten Geld ein ehemaliges Steinwerk gekauft und ein kombiniertes Wohn- und Behandlungsprogramm gestartet.

Später übernahmen dann fünf Diakonie-Schwestern diese Arbeit. Das Haus wurde allmählich vergrößert.

Dr.Yo's Absicht war es, besitz- und hilflose Menschen zu unterstützen. Die Lehrmethode von Shin-Son Hapkido zeigt uns, daß wir an diese Haltung



anknüpfen können. Deshalb helfen wir seit etwa zehn Jahren Han San Chon und praktizieren ein klein wenig Güte. Alle zwei Jahre fahren wir dorthin (im Rahmen der Koreareise), um Trost zu spenden, uns wiederzusehen und dort für drei Tage zu arbeiten.

hen und dort für drei Tage zu arbeiten.

Wir wollen es nicht bei einer einmaligen "milden Gabe" bewenden lassen, vielmehr kann dieser Kontakt ein lebendiges Beispiel für eine Verbindung von Ost und West sein und bleiben.

Leben und Tod liegen in Han San Chon nah beieinander. Die Patienten wissen ja nicht genau, wieviel Zeit ihnen noch bleibt. Also versucht man dort, jeden Tag sehr bewußt zu erleben, und man ist während der gemeinsamen Arbeit (im Gartenbau, in der Blumenzucht, bei der Aufzucht von Hühnern und Hunden) bemüht, die Unterschiede zwischen Kran-

ken und Gesunden möglichst zum Verschwinden zu bringen. Das Aufmuntern der Patienten ist besonders wichtig.

Doch die Schwerkranken von Han San Chon hatten lange Zeit einen noch größeren Kummer als die Angst vor dem Tod. Schlimmer war für manche die Sorge, als Toter vielleicht achtlos "weggeworfen" zu werden, denn die Patienten waren gezwungen, das Haus zu verlassen, um selbst irgendwo einen Ort für ihr Grab zu finden. Letztes Jahr haben wir neben persönlichen Spenden als Unterstützung 6000.- DM nach Han San Chon geschickt und erst jetzt kann das Vorhaben, einen neuen Friedhof in der Nähe anzulegen, verwirklicht werden.

Für diese Hilfeleistung möchte ich mich erst einmal ganz persönlich bedanken. Die Mühe ihrer vielen kleinen Hände ermöglicht den Sterbenden von Han

San Chon eine große Freude - so wie viele Wassertropfen, die sich sammeln, um in eine Richtung zu fließen, zusammen große Kraft entfalten können. Der letzte Brief aus Han San Chon kam im August. Darin heißt es, die Leute dort seien wegen des neuen Friedhofs "in die Luft gesprungen".

(Man darf das nicht wörtlich verstehen; die Schwerkranken dort können eigentlich nicht mehr springen.)

Schwester Lee und die anderen Diakonissen danken in dem Brief 1000 Mal. Sie sagen, daß sie Sehnsucht nach den Koreareisenden verspüren. Auch die unbekanntenen Hapkido-Leute sehen sie nicht als Fremde an.

Ist dieses Geben, wie ich es beschrieben habe, nicht toll?

Ko Myong



### Brief aus Han san Chon

"Liebe Shin-Son Hapkido Familie,

wir fühlen Gottes Liebe in unseren Herzen, besonders auch durch Ihre Hilfe. Wir können gar nichts für Sie tun, und trotzdem geben Sie uns soviel Liebe! Wir haben beschlossen, mit den sechstausend Mark, die Sie uns geschickt haben, einem Blumenfriedhof zu errichten. Mehr noch als vor dem Tod haben unsere Patienten Angst davor, was danach kommt. Sie wissen nicht, wohin sie gehen können. Vor allem bedrückt es sie, daß ihre Asche in den Wind gestreut und vergessen werden soll. Für diese einsamen Menschen kann der Blumenfriedhof ein Ort tiefen Friedens und großer Ruhe werden.

Wir leben davon, daß wir Ihre Liebe essen.

Wir wünschen Ihnen Gottes Frieden.

Han Sam Oei Zip (Haus des großen Lebens)

Han San Chon im August 1993

Schwester Lee"

## S a m b i a

So hat es angefangen:

Von Dezember 1991 bis Januar 1992 war ich auf einer Reise in den USA, um Seminare durchzuführen und Freunde zu besuchen. Auf dieser Reise lernte ich Frau Jun, Mi-Ryong kennen und hatte auch Gelegenheit, von ihrer Arbeit zu hören.

Frau Jun, Mi-Ryong ist evangelische Missionarin und Entwicklungshelferin. Sie hatte sich zur damaligen Zeit während ihrer Tätigkeit in Botswana eine schwere Krankheit zugezogen und ist deshalb zur Behandlung in die USA zurückgekommen. Die Krankheit von Frau Jun wurde in Afrika von Fliegen übertragen, die in den Kleidern nisteten, während diese zum Trocknen aufgehängt waren. Nachdem die Kleider wieder getragen wurden, sind die Larven unter die Haut eingedrungen. Die dadurch ausgelösten Entzündungen mußten operativ behandelt werden.

Frau Jun hatte zu jener Zeit, als ich sie in den USA angetroffen habe, starke Zweifel, wieder nach Afrika zurückzukehren. Viele ihrer Freunde und Bekannten hatten ihr davon abgeraten und wollten, daß sie in Amerika bleiben soll. Bei unserem Treffen hatten wir über dieses Problem gesprochen. Das Thema war, daß der Mensch dort bleiben soll, wo sein Platz ist, d.h. daß alle Lebewesen ihren Platz oder ihre Bestimmung haben. Nach unserem Gespräch hat Schwester Jun alle ihre Bedenken abgelegt und ist nach Afrika zurückgekehrt. Ich möchte sie bei ihrer Arbeit unterstützen und habe in der Soa Son auch für sie gebetet.



Schwester Jun, Herr Hor und Schwester Nelly

Frau Jun hat mir nach ihrer Rückkehr nach Afrika geschrieben, von ihrer Arbeit und der Not der Menschen berichtet, so daß ich persönlich etwas finanzielle und materielle Hilfe geleistet habe.

Als die Hilfsaktion in Botswana beendet war, hat Schwester Jun von sich aus ein weiteres Hilfsprojekt in Lusaka (Sambia) aufgebaut. Nachdem sie mir davon berichtete, dachte ich, daß wir beim Aufbau dieses neuen Projektes behilflich sein können. Diese Aufgabe werde ich Ihnen, der Shin-Son Hapkido Familie, übergeben.



Sambia - ambulante medizinische Versorgung

Mein Gedanke ist, eine Verbindung herzustellen in dem Dreieck Afrika - Asien - Europa. Unsere Aufgabe ist es, einen kleinen Beitrag oder auch eine Spende in innerer Verbundenheit und von ganzem Herzen aufzubringen. Dies ist der Weg von Shin-Son Hapkido und aus diesem Grunde habe ich diese verantwortungsvolle und schwere Arbeit an Sie weitergegeben.

Sicherlich gebe ich Ihnen damit eine zusätzliche Belastung, was mir persönlich weh tut. Aber ich weiß, daß sich auf diesem Weg Ihr Herz öffnen wird, Sie wertvolle Erfahrungen sammeln und Weisheit erhalten werden. Die Natur kennt die Wahrheit, sie weiß, was Sie tun. Der Glaube daran und das Vertrauen an die Natur kann ihrem Leben viel Kraft geben.

In einem Brief vom 18. Okt.93 hat Schwester Jun viele Grüße an Sie geschickt und mitgeteilt, daß Sie und Herr Hor, ein Mitarbeiter des Projektes, geheiratet haben und diesen Weg gemeinsam weitergehen möchten. Herzliche Gratulation!

Schwester Jun und Herr Hor danken für unser Interesse und wünschen der Shin-Son Hapkido Familie Gottes Licht und Frieden und viel Glück!

Ko.Myong



Im Folgenden veröffentlichen wir noch einen Ausschnitt aus einem Brief von Frau Jun, Mi-Ryong, in dem das Projekt kurz dargestellt wird und das dringend benötigte Material aufgelistet ist:

"Nun möchte ich Ihnen noch etwas über Sambia schreiben. Das Land ist etwa dreimal so groß wie England. Es liegt zwischen 1000 und 2500 Meter hoch in Mittelafrika. Es gibt drei Jahreszeiten und die Durchschnittstemperatur liegt bei 10° oder 32°; im Januar (Sommer) ist es tagsüber sehr heiß 45°, im Juli sind die Nächte sehr kalt. Die offizielle Sprache ist Englisch.

Lusaka, wo wir arbeiten, ist die größte Stadt von Sambia, eine Millionenstadt aber die Natur ist eigentlich sehr üppig. Es gibt genug Obst und Gemüse; das Problem ist nur, daß die Leute nicht arbeiten! Und was die Gesundheit angeht; im staatlichen Krankenhaus haben 80% Aids und viele Kinder haben ihre Eltern durch Aids verloren.

Ein weiteres großes Problem ist die Tuberkulose. Die Patienten lassen sich nicht behandeln und stecken die ganze Familie an. Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Deshalb gibt es immer mehr Kranke. Und die Kinder: die Leute haben kein Geld um die Kinder zur Schule zu schicken. So lungern sie herum, verkaufen irgendwas und stehlen; die Kinderkriminalität wächst enorm. Es gibt keine Spielplätze für sie, es wird nichts für sie getan. In der Schule haben sie ein paar Pfosten als Fußballtor, aber keinen Ball. Niemand hat Interesse daran, daß die Kinder etwas lernen. Nur die Reichen haben alles. Die Gegensätze sind sehr groß. Zum Geldwert: ein Toastbrot z.B. kostet 1 Dollar. Zur Kultur: Die Menschen tanzen und singen sehr gerne.

Soviel für heute. Wir sind dankbar, daß Sie unsere Sorgen mit uns teilen und grüßen Sie herzlich!

### Was wir benötigen:

Medikamente für Kinder:

Vitamine - Kautabletten oder flüssig  
 Elektrolythpulver - ggn. Durchfall  
 Antibiotika (Pulver oder Sirup) - haupts. ggn. Darmentzündungen  
 Expektorantien - Hustenmittel Erkältungskrankheiten, Husten  
 Antazida (z.B. Tagamet 200, Filmtabletten) - ggn. Magenerkrankungen  
 Schmerz-, Beruhigungsmittel (z.B. Buscopan)  
 Mittel gegen Blähungen  
 Breitbandmittel - gegen Wurmbefall  
 Vitamine für Erwachsene - für Schwangere mit Eisen/Calcium  
 Mittel gegen Krätze: - z.B. Antiscabiosum Mago KG Emulsion; Jacutin Emulsion/ Gel  
 Fiebersenkende Mittel für Kinder  
 Entwässerungsmittel (Diuretika)  
 Einmalhandschuhe  
 Zuckerteststäbchen (Schnelltester)  
 Gesichtsschutzmasken (Mundschutz)  
 Verbandsmaterial

Schulsachen, Spielzeug:

Malbücher und Stifte

Hefte, Schreibzeug, Papier

Taschen, Tüten - auch Plastiktüten (ein besonderer Wusch. Bitte verurteilen Sie den nicht mit Ihrem Ökogewissen...)

Spielzeug

\*\*\*

**Gesammelt wird zentral in der Shin-Son Hapkido Schule Darmstadt.  
 Auch Geldspenden sind willkommen!**

## Jung und alt

Zum Jahresende findet im Hof der Shin-Son Hapkido Schule Darmstadt ein Basar statt. Hierzu ist die Nachbarschaft eingeladen und insbesondere ältere Menschen sind uns willkommene Gäste, mit denen wir gerne einen gemeinsamen Tag verbringen möchten. Der Basar bietet verschiedene Verkaufsstände, einen Flohmarkt, Unterhaltung und Spiele für groß und klein. Für Essen und Trinken ist reichhaltig gesorgt, so werden auch Spezialitäten aus mehreren Ländern angeboten

Die Einnahmen des Basars werden an ein Altenheim gespendet und für verschiedene Veranstaltungen, die wir mit alten Menschen durchführen, wie z.B. Gartenfest und Jahresabschlußfeier genutzt.

Irgendwann werden auch wir alt. Es ist wichtig, daß Alter zu respektieren!

Wenn wir uns einsamen und insbesondere alten Menschen zuwenden, werden wir uns selbst damit in unserem Leben viel Freude bereiten.

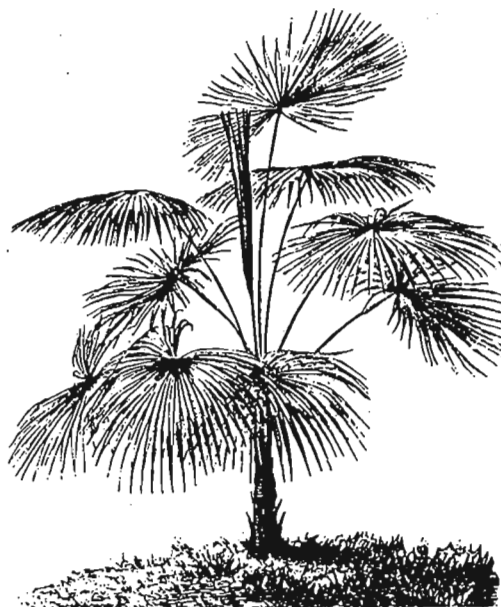
Jedes Jahr im Dezember treffen sich die ganze Shin-Son Hapkido Familie, Freunde und Interessierte aus den verschiedenen Ländern Europas zur Jahresabschlußfeier. Hierzu sind am Nachmittag insbesondere alleinstehende Senioren eingeladen, um mit anderen Menschen gemeinsam zu feiern und Freude zu haben. Diese Menschen werden eingeladen, damit sie nicht alleingelassen sind und das Jahr einsam abschließen müssen. Wir selbst "ersetzen" dadurch die Kinder der Alten, indem wir die Zeit mit ihnen verbringen, mit ihnen singen, tanzen und feiern.

Ich hatte einmal an Weihnachten eine Schülerfamilie besucht und dabei eine Oma im Fahrstuhl getroffen. Ohne mir weitere Gedanken zu machen, habe ich diese Frau begrüßt und sie gefragt, wie ihr Weihnachtsfest gewesen sei. Als der alten Frau die Tränen kamen, habe ich mich ein wenig erschrocken und dachte, etwas falsch gemacht zu haben. Die Frau erzählte mir dann kurz ihre Geschichte. Sie hatte erwachsene Kinder und auch Enkelkinder, die sie zum Weihnachtsfest weder eingeladen haben, noch zu ihr gekommen sind. Der Ehepartner eines ihrer Kinder wollte dies nicht. Ist ihm die Oma vielleicht zu anstrengend gewesen?.

In dieser Zeit gibt es gewiß viele Menschen, denen es ähnlich geht und die in der Weihnachtszeit einsam sind. Deshalb haben wir damit angefangen, einsame alte Menschen einzuladen und mit ihnen gemeinsam die Weihnachtsfeier zu verbringen. Vielleicht wird sich dadurch die "Blume der Liebe" etwas weiter öffnen und Jung und Alt zusammenfinden. Wir hoffen, daß unsere Kinder wieder zu ihren Eltern finden und die Alten in die Familie aufgenommen werden. Bis dahin gibt es noch viel zu tun!

Unser Shin-Son Hapkido gibt uns noch viel Arbeit auf, und ich frage mich, was ich Ihnen persönlich für diese Arbeit geben kann. Ich denke heute darüber nach, wie ich Sie unterstützen kann!

Ihr Sabumnim Ko. Myong



## Berichte über Veranstaltungen

### Sommerzeltlager 93 in Darmstadt

Aus allen Himmelsrichtungen kamen sie angereist, die Teilnehmer des Shin-Son Hapkido Sommerzeltlagers, das in diesem Jahr auf dem Sportgelände der Technischen Hochschule in Darmstadt stattgefunden hat. Es ist schon etwas besonderes, an diesem Zeltlager teilzunehmen, den Alltag zu verlassen und unter einfachen Bedingungen eine Woche lang solch eine große Gemeinschaft mitzerleben. Selbst wenn man bereits einige Lager mitgemacht hat, ist es doch immer wieder spannend hinzugehen, sein Zelt aufzubauen und dabei zu sein. Man weiß nie genau, was einen diesmal erwartet, freut sich auf die bekannten Gesichter, die man nach langer Zeit wieder sieht und lernt auch stets neue Menschen kennen.

Wie gewohnt, war der Empfang herzlich und die Veranstaltung gut vorbereitet. Mit etwa sechshundertundfünfzig Teilnehmern war es das bisher größte Sommerzeltlager. Für etliche ist es gewiß nicht einfach, dabeizubleiben und durchzuhalten, vor allem, wenn das Wetter nicht so recht mitspielen will. Wer trainiert schon gerne bei Dauerregen oder starker Hitze, wer verzichtet schon gerne auf seinen gewohnten Lebenskomfort. Dennoch machten fast alle mit, wollte eigentlich niemand auf das Training trotz Muskelkater und Gliederschmerzen - verzichten. Es sind ja nicht die durchtrainierten, asketischen Hochleistungssportler, die sich versammelt haben, sondern hier findet sich ein äußerst buntgemischtes Völkchen zusammen, es sind alle Altersgruppen und sozialen Schichten vertreten.

Wo findet sich sonst noch solch eine Gemeinschaft, in der weder soziale Herkunft noch Status, weder Beruf noch materieller Besitz zählt, in der es die gewohnten gesellschaftlichen und sozialen Barrieren nicht gibt?

Vielleicht fühlt sich gerade deshalb jeder persönlich angesprochen und für den Ablauf und das Geschehen mitverantwortlich. Denn es ist schon ungewöhnlich, wie diszipliniert die vielen Menschen trotz aller persönlichen Unterschiede auf engem Raum und unter bescheidenen Verhältnissen miteinander leben, gemeinsam trainieren und auch feiern.

Es lohnt sich aber auch mitzerleben, mit welcher Intensität und mit wieviel Energie Sabumnim Ko Myong sein Wissen von Shin-Son Hapkido vermittelt, wie er es immer wieder versteht, die Menge seiner Schülerinnen und Schüler anzuspornen und auch zu begeistern. Dabei fasziniert neben der Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst in gleichem Maße auch die Philosophie, die Lebensweisheit und die Heilkunst aus einer uns fremden Kultur.

So wird der Weg von Shin-Son Hapkido ein Stück weit direkt erfahrbar und die Teilnahme an dem Sommerzeltlager zu einer wertvollen Bereicherung.

31/7/93

DARMSTÄDTER ECHO Seite 14

## Kampfschrei aus dem Stadion

Sommerzeltlager des Europäischen Hapkido-Verbandes

Von Wolfgang Knöb

Wer kennt sie nicht, die Filme, in denen schreiende und herumspringende Asiaten Einrichtungen zerschlagen oder ihre Gegner aufmischen. Ob Kung Fu, Karate oder Kickboxen, die Leinwandhelden hinterlassen meist verwüstete Straßen und jammernde Bösewichte.

In den vergangenen Tagen halten auch aus dem Hochschulstadion ähnliche Kampfschreie nach draußen. Dort trafen sich über 600 Hapkido-Anhänger des Europäischen Hapkido-Verbandes zu einem Sommerzeltlager. Doch wer hier primitive Schläger oder komplexbehaltene Mächtegrößen Bruce Lees an Werk vermutete, konnte sich schnell vom Gegenteil überzeugen. Vertreten waren vom Kind bis zum Rentner alle Altersgruppen. Einträchtig trainierten sie nebeneinander, mehrere Stunden am Tag. Oft auch ohne viel Getöse, still und diszipliniert. Nach dem täglichen gemeinsamen Training gliederten sich die Teilnehmer in verschiedene Leistungsgruppen, um je nach Können zu trainieren.

Hapkido ist alles andere als

ein reiner Kampfsport. Seine Wurzel liegt in Korea. Mit dem Einzug des Buddhismus wurden die alten Kampftechniken verfeinert und mit Elementen der Gesundheitslehre verknüpft. So begreift sich Hapkido (Hap bedeutet Harmonie, Ki soviel wie Energie oder Lebenskraft. Do ist der klare Weg) hauptsächlich als eine Mäßigkeit, Körper und Geist in Einklang mit der Natur zu bringen. Drei Elemente sind dabei wesentlich: der Gesundheitsaspekt, die Selbstverteidigung und die Bewegung als ästhetischer Selbstzweck.

Großen Einfluß auf das heutige Wesen des Hapkido hat der Heilpraktiker und koreanische Großmeister Ko Myong. Er hat den Anspruch, den alten Kampfelemente soziale und gesellschaftliche beizufügen. Daß Ko Myong an diesen Inhalten wirklich gelegen ist, zeigt auch sein persönlicher Lebenslauf. Als ehemaligem Weltmeister im Taekwondo war ihm irgendwann der reine Wettkampf zu wenig. Er machte sich Gedanken über eine umfassendere Art der Bewegungslehre. So sammelte er auf verschiedenen Reisen durch Korea alles über den Ursprung und die eigentliche Bedeutung der „Bewegungsphilosophie“ Hapkido. Seiner Schule geht es in erster Linie um ein friedliches Miteinander und eine sinnvolle Gesundheitserziehung.

Daß dies nicht nur leeres Gerede ist, zeigt die Praxis. Es finden, im Gegensatz zu den meisten anderen Kampfsportarten, keine Wettkämpfe statt. Lediglich die Prüfungen zu den verschiedenen Gürteln gibt es auch beim Hapkido. Sie bezeichnen den beherrschten Schwierigkeitsgrad. Außerdem gehören Atemübungen, Entspannungstraining und Meditation zum Programm. Ebenso wichtig ist das Engagement in sozialen Projekten. Die Darm-

städter Schule zum Beispiel betreut ältere Menschen. Sie werden zu vielen Veranstaltungen eingeladen und dort auch kostenlos bevirtet.

Wohl nicht zuletzt durch diese Lebensinstellung wächst die Anhängerschaft des Hapkido. Beim diesjährigen Sommerzeltlager waren Teilnehmer aus Österreich, Schweiz, Dänemark, Belgien und Deutschland versammelt. In diesen Ländern ist Hapkido in Europa auch am stärksten vertreten.

Die Darmstädter Schule ist das beste Beispiel für die Popularität des Hapkido. Sie besteht jetzt seit zehn Jahren. Waren es am Anfang gerade mal zwölf Interessierte, so ist mittlerweile die Schule mit ungefähr 500 Teilnehmern mehr als voll. Vor allem Kinder zieht es verstärkt zum Hapkido. Für sie gibt es eigene Gruppen, ebenso für ganze Familien. Es ist also mehr als Werbung, wenn zu Benefizveranstaltungen eingeladen wird. Wesentlich ist der Anspruch zu helfen, die friedliche Philosophie des Hapkido umzusetzen. Ganz anders als bei den Filmhelden.

### Führung in der Landesbibliothek

(DE). Die Landes- und Hochschulbibliothek im Darmstädter Schloß lädt am Dienstag (3.), 17 Uhr, zu einer Führung ein. Sie steht unter dem Titel „Der Bestand und seine Nutzung“.

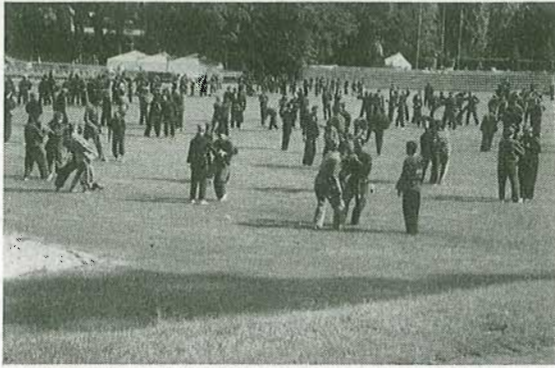
### Seniorentreff feiert Sommerfest

(DE). Am Freitag (6.) lädt der städtische Seniorentreff Eberstadt Süd ab 14 Uhr zu einem Sommerfest ein. Gefeiert wird auf dem Adenauer-Platz mit Live-Musik, Überraschungen und Bewirtung.

### Hapkidoschule feiert Jubiläum

(DE). Ihr zehnjähriges Bestehen feiert die Hapkidoschule Darmstadt heute, Samstag, in der Liebigstraße 27. Von 14 bis 21 Uhr stehen eine Fotoaussstellung zur Geschichte der Schule, Musik, Tanz und verschiedene Überraschungen auf dem Programm.

Außerdem zeigt eine Kalligraphie-Ausstellung Werke von fünf koreanischen Kalligraphie-Meistern, die auch selbst anwesend sein werden.



Training auf dem TH - Sportgelände

Anläßlich des zehnjährigen Bestehens der Shin-Son Hapkido Schule Darmstadt gab es im Anschluß an das Sommerzeltlager ein großes Hoffest im Dojang Darmstadt. Neben den zahlreichen Ständen, die ihre Spezialitäten aus verschiedenen Ländern anboten und so auch für das leibliche Wohl sorgten, dürfte der Höhepunkt die Vorführung der koreanischen Kalligraphiemeister gewesen sein, die eigens zu diesem Anlaß angereist waren. Hier bot sich die seltene Gelegenheit, eine alte traditionsreiche asiatische Kunst hautnah mitzerleben.



Hoffest im Dojang Darmstadt



Verabschiedung der Kalligraphiemeister Tschuk Be

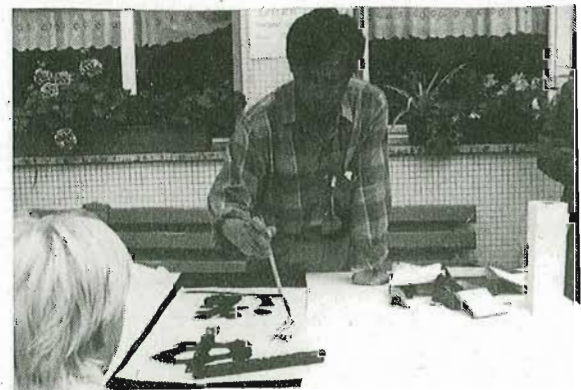
Vorführung in der Sporthalle



Auch den koreanischen Gästen scheint der Aufenthalt hier gefallen zu haben, denn sie schreiben:

*"Liebe Shin-Son Hapkido Familie, vielen Dank für das herzliche Willkommen, daß Sie uns in Darmstadt bereitet haben. Unser zweiwöchiger Aufenthalt in Europa war ein unvergeßliches Ereignis! Wir haben so viele neue Eindrücke bekommen und empfinden eine tiefe Dankbarkeit für ihre Gastfreundschaft. Wir hoffen, Sie wiederzusehen, wenn Sie nach Korea kommen. Bleiben Sie gesund!"*

*Seoul im August 1993  
Kalligraphie-Meister Ham San  
und seine Schüler"*



Kalligraphiemeister Ham Sam

Michael Wiesen

(Photos - Jürgen Schmitt)

## Weltkindertag in Darmstadt am 20.09.1993

Der Weltkindertag wurde im Jahre 1954 von der UNO ausgerufen und findet jedes Jahr am 20. September statt, um auf die Belange der Kinder in dieser Welt aufmerksam zu machen. In Darmstadt wird der Weltkindertag seit drei Jahren mit der Beteiligung von Gruppen, Initiativen und Institutionen, die sich für das Wohlergehen von Kindern einsetzen, auf dem Luisenplatz gefeiert. Die Veranstalter sind die Erziehungsberatungsstelle, die Familienbildungsstätte, der Deutsche Kinderschutzbund, Jugendamt und Jugendpflege, Resultate und die Sportberatung Darmstadt.



Das Wetter spielte an diesem Tag mit, die Sonne schien auf uns, wie an einem heißen Sommertag. Der Oberbürgermeister, Herr Benz, hatte die Schirmherrschaft für die Veranstaltung übernommen und die Eröffnungsrede gehalten. In diesem Jahr hat die Shin-Son Hapkido Schule mit etwa dreißig anderen Gruppen und Initiativen mit einem Informationsstand an dem "Markt der Möglichkeiten" teilgenommen. Zusätzlich gab es nachmittags eine Aufführung zum Thema "Jung und Alt zusammen für die Erhaltung der Natur".

Mit einer Regenwaldkulisse im Hintergrund und Geräuschen von Regenwaldtieren aus einer Kassette, haben maskierte Kinder und Jugendliche der Hapkido Schule verschiedene Tiere gemimt und durch Bewegung dargestellt. In der Rolle eines jungen übermütigen Mannes trat Kai Fischer auf die "Bühne". Martina Heuss spielte die Rolle einer alten Frau, die in Harmonie mit der Natur leben möchte. Ohne Grund provozierte der Übermütige diese Frau, die Tiere wurden durch diese Störung verscheucht. Mit ihren Hapkidokünsten zeigte die alte Frau jedoch, wie sie sich den Angriffen wehren konnte ohne hart zu werden. Zum Schluß war der junge Mann von dem Können und der Weisheit der alten Frau überzeugt und gab seinen Kampf auf. Sie gingen Arm in Arm durch den Regenwald, die Tiere konnten wieder aus ihren Verstecken auftauchen.

Zum Weltkindertag schrieb Sabumnim Ko Myong einen offenen Brief an Erwachsene mit der Ermunterung, den Kindern ein gesundes Leben vorzuleben: "Wir leben alle in einer Welt. Jung und Alt gehören

zusammen und können nicht getrennt leben. Unsere Kinder sind die Zukunft dieser Welt. Aber in den Kindern können wir nicht nur unsere Zukunft, sondern auch unsere Vergangenheit sehen - sie sind so, wie wir selbst einmal waren. Wenn wir das nicht vergessen, können wir immer mit den Kindern mitfühlen und sie verstehen. Die Kinder erblicken in uns ebenfalls ihre Zukunft. Wenn wir gesund leben, können wir den Kindern auch eine gesunde Zukunft geben."

Die Teilnahme am Weltkindertag in Darmstadt gibt uns die Möglichkeit Kontakt mit anderen Gruppen und Menschen aufzunehmen, einen kleinen Beitrag zum Frieden zu leisten - wie ein Knoten in dem Netz, an dem bereits viele Menschen zur Rettung der Welt arbeiten. Es ist uns damit die Möglichkeit gegeben, global zu denken und lokal zu handeln.

Am 29./30. Sept. 1990 fand bei der UNO in New York der erste Weltkindergipfel statt; 71 Regierungschefs haben eine Deklaration unterzeichnet, derzufolge für die Kinder dieser Erde Sorge getragen wird. 25 Milliarden Dollar reichen aus, um die auf dem Weltgipfel für Kinder 1990 formulierten Ziele einzulösen: Die häufigsten Krankheiten zu kontrollieren; die Unterernährung um die Hälfte, die Kindersterblichkeit um ein Drittel, die Müttersterblichkeit um die Hälfte zu reduzieren. Sie reichen aus für die erforderliche medizinische Versorgung, den Ausbau der Trinkwassersysteme und der Ernährungsprogramme, für die Müttervorsorge, die angepaßte Technologie und die Grundbildung für jedes Kind.

Laut UNICEF Bericht sind "Investitionen in eine Grundversorgung der Bevölkerung - von der Bildung, Familienplanung bis hin zur Hygieneerziehung die Voraussetzung dafür, daß Kinder gesund aufwachsen und ihr geistiges und körperliches Potential zum Nutzen ihres Volkes voll entfalten können". James Grant, UNICEF Direktor, meint, "was wir brauchen, ist eine Bewegung, die sich für die Interessen der Kinder und die Befriedigung der Grundbedürfnisse der Ärmsten dieser Welt einsetzt" - in den Entwicklungsländern ebenso wie in den Industrieländern.

Was wir brauchen, ist eine Bewegung, die einen Weltkindertag an jedem Tag stattfinden läßt - nicht nur an einem Tag im Jahr, eine Bewegung, die es ermöglicht, an 365 "Aktionstagen" im Jahr über die Situation der Kinder unserer Welt nachzudenken.

Janith Loewen



## Internationale Bürgerlobby RESULTATE

Allzu oft stehen wir vor globalen Problemen und spüren nur Hilflosigkeit. Was können wir schon tun, z.B., in Anbetracht der Tatsache, daß tagtäglich 40 000 Menschen (zumeist Kinder) an den Folgen von chronischem Hunger und Armut sterben? Es gibt drei Möglichkeiten mit diesem Problem umzugehen: Wir können entweder gleich resignieren, die Probleme verdrängen oder konkrete Schritte unternehmen, um die Probleme zu lösen.

Seit November 1988 arbeite ich freiwillig bei RESULTATE e.V. mit, einer internationalen Bürgerlobby für die Überwindung von absoluter Armut. Diese Erfahrung zeigt mir, daß eine handvoll engagierter und entschlossener Menschen sich wirksam für die Überwindung von Armut einsetzen, dabei selbst Gemeinschaft erleben und an der Arbeit Spaß haben können!

RESULTATE entstand 1980 in den Vereinigten Staaten und hat sich innerhalb eines Jahrzehntes zu einer internationalen Bürgerlobby entwickelt. Inzwischen gibt es mehr als 160 Gruppen in Australien, Großbritannien, Japan, Kanada, USA und Deutschland; außerdem gibt es sehr aktive Gruppen in Mexiko und in der Ukraine. In Deutschland wurde RESULTATE 1988 gegründet und besteht derzeit aus vier Gruppen, jeweils eine in München, Aschaffenburg, Freiburg und Darmstadt.

Die Strategie von RESULTATE ist die der kleinen Schritte, durchgeführt von vielen engagierten und informierten BürgerInnen. Die Stimme von engagierten BürgerInnen kann großes Gewicht erhalten, indem wir die Kluft von BürgerInnen und politischen Repräsentanten überbrücken und aufgrund fundierter Informationen und Sachkenntnis konkrete Lösungsvorschläge unterbreiten. Unsere Aktionen sind international koordiniert, d.h., Themen und Zeitrahmen sind abgestimmt, um eine höhere Wirksamkeit zu erzielen.

Ganz konkret sieht unsere Arbeitsweise so aus: Wir sind vier PartnerInnen, die erstmals bereit sind, über einen Zeitraum von vier Monaten zusammenzuarbeiten. Informationen erhalten wir von der Geschäftsstelle in München, die mit der internationalen Geschäftsstelle in Washington D.C. in Verbindung steht. Am zweiten Mittwoch im Monat findet eine Telefonkonferenz statt, die dazu dient, alle Gruppen in der Bundesrepublik mit einem Experten zusammenzuschalten. Wir können dabei Fragen an Politiker, Medienvertreter und Schlüsselpersonen im Bereich der Entwicklungspolitik stellen. Bei einem zweiten Treffen werden die Informationen aufgearbeitet, sodaß wir mit dem jeweiligen Thema vertraut werden und andere Menschen sachkundig informieren können. Manchmal

werden Gespräche mit PolitikerInnen oder Medienvertretern im Rollenspiel eingeübt.

Wir veranstalten Bildungs- und Aktionstreffen, zu denen wir Freunde und Bekannte einladen. In einer ganz lebendigen Art und Weise wird die Information weitervermittelt. Als Ergebnis des Abends schreiben die TeilnehmerInnen einen Brief an eine/n PolitikerIn oder an eine Zeitung. In diesen Briefen informieren wir über unser Anliegen und stellen konkret umsetzbare Forderungen auf. In der RESULTATE-Arbeit geht es darum, eine persönliche Beziehung zu den Menschen, die uns in der Öffentlichkeit vertreten, herzustellen. Wir wollen das Herz der Menschen erreichen und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit aufbauen.

In diesem Jahr setzt sich RESULTATE für Kleinkreditprogramme ein, mit denen es land- und besitzlosen Menschen ermöglicht wird, Kleinstunternehmen aufzubauen. Die Grameen Bank in Bangladesch, die ihre Kredite vorwiegend an die ärmsten bengalischen Frauen vergibt, zeigt mit ihren 1,5 Millionen Mitgliedern, daß die Armen selbst in der Lage sind, sich aus ihrer Armut zu befreien, sofern ihnen nur eine Chance gegeben wird. Dieses Projekt wird auch von der deutschen Regierung unterstützt.

Zur Verbreitung dieses Ansatzes in anderen Ländern wurde der Grameen Trust gegründet. Der Trust hat das Ziel, in einem Fünfjahresprogramm den Fond von drei- auf einhundert Millionen US Dollar aufzustocken, sodaß mehr als sieben Millionen Familien in den Ländern Afrikas und Asiens Zugang zu Kleinkrediten erhalten. In international koordinierten Aktionen mit Politikern und Presse setzte sich RESULTATE für die finanzielle Unterstützung dieses Trusts ein.

Mit zwei anderen MitarbeiterInnen von RESULTATE war ich zu Ostern 93 in El Salvador, um an einem RESULTATE Dialogprogramm bei Centro de Apoyo a la Microempresa teilzunehmen. Dieses Projekt besteht derzeit aus ca. 400 Dorfbanken und vergibt Kleinkredite an arme Frauen. Wie die Grameen Bank investiert CAM in die produktiven Kräfte armer Menschen, um einen selbsttragenden Entwicklungsprozeß einzuleiten. Finanziert wird CAM durch das American International Development Agency; die Finanzierung kam zustande durch das von RESULTATE initiierte Gesetz Self-Sufficiency for the Poor Act, 1987.

Als TeilnehmerInnen in diesem Programm hatten wir die Gelegenheit, in den armen Dörfern von El Salvador Gespräche mit den Mitgliedern von CAM zu führen. Wir erlebten, wie diese Menschen dem tagtäglichen Elend begegnen und sahen, welchen

Mut und wieviel Kraft sie entwickeln, wenn ihnen eine Chance geboten wird. Die Frauen sind keine Almosenempfängerinnen. Als Mitglied von CAM entwickeln sie sich zu selbstbewußten Unternehmerinnen. Seit dem Entstehen von CAM vor zwanzig Monaten gibt es mittlerweile 26 000 Mitglieder. Die Rückzahlungsquote liegt bei stolzen 99%!

Diese sehr wirksame Form von Entwicklungshilfe wird von RESULTATE unterstützt; es geht dabei um eine menschenwürdigere Politik der Industrieländer.

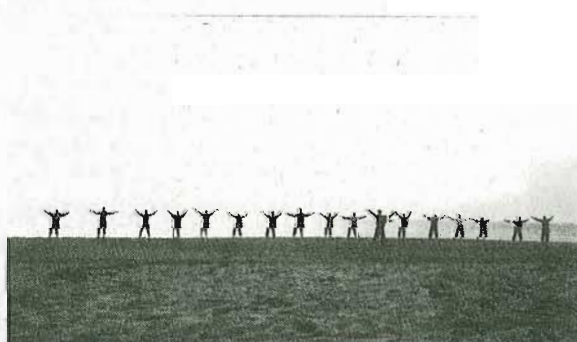
### Shin Son Hapkido im Rhythmus der Gezeiten oder Wir sitzen alle in einem Boot

Ein Bericht über die erste Shin Son Hapkido Segeltour mit Kyosa Christoph Albinus und 18 Schülern aus Hamburg und Berlin im Nordsee-Wattenmeer.

Das Nordsee-Wattenmeer entstand nach der großen Sturmflut von 1556 (Untergang Rungholdts), weil die Anwohner Gräben in die Torfnabe, bis tief ins Landesinnere stachen. Es entstand das heutige Wattenmeer mit Ebbe und Flut.

Das Schiff ist ein 1911 gebauter Frachtensegler, der nach einer Restauration als zweimastiger See-Ewer wiederhergestellt wurde. Kapitän John, "Hausmeister" Jörn und Jonas - der neunjährige Sohn, der immer fleißig mittrainiert hat - führen seit langem auf Nord- und Ostsee Segelreisen durch.

Unser Ansinnen war, die Natur bei Wind und Wetter zu erfahren, zu segeln, täglich woanders und unter wechselnden Bedingungen zu trainieren und so den Geist zu klären.



Zwanzig Zwerge machen Handstand  
Zehn im Wandschrank, zehn am Sandstrand

Wer hat Interesse an einer Mitarbeit?

-Wer möchte neue RESULTATE-Gruppen gründen?

-Wer möchte RESULTATE finanziell fördern?

Kontaktadresse:

Janith Loewen

Parkstr. 82

64289 Darmstadt

Tel. 06151 713 888

Bankverbindung: Stadtparkasse München

BLZ 701 500 00, Kto.: 902 107 333



Am Sonntag dem 26.10.93 trafen wir uns unter viel "Hallo" zu einem Kennenlerntraining im Dojang. Am Abend ging es nach Husum, an Bord der "Jonas von Friedrichstadt", wo wir die nette Besatzung kennenlernten. Am Montag verließen wir mit einsetzender Ebbe den Hafen. Es folgte eine Einführung

in das Bordleben, sowie die Aufteilung in Kleingruppen für verschiedene Decksaufgaben (Pieckfall, Groß-, Bisan- und Klüverschoten, Schwertfall, Deckschrubben...).

**Gott schütze mich vor Sturm und Wind  
und allen Leuten, die vom Festland sind.**

Das tägliche Training fand an Orten wie Deich, Strand, Deck oder auch Bootshallen bei allen nur erdenklichen Witterungsbedingungen statt. Als Zuschauer hatten wir Schafe, Robben, Kormorane, Krebse und so weiter. Auf Amrum besuchte uns beim Morgentraining der Sabumnim in Gestalt einer Krähe, die inmitten unseres Meditationskreises Platz nahm. Uns wurde wunderbar warm. Allabendlich wurde das mehr als gute Essen von einer wechselnden Crew zubereitet. Anschließend gab es verschiedene Themen der Shin Son Hapkido-Theorie, Diskussionen, gemütliches Beisammensein, Fußmassage, Diavortrag und Vollmondspaziergang. Stationen der Reise waren Tetenbüllspieker, Amrum, Sylt und die Hallig Langeneß. In Husum hieß es dann wieder Abschied nehmen.

Zum Abschluß ein Gedicht von James Michener:

*Um wirklich zu leben,  
muß ein Mensch Stürme  
kennen,  
er muß die Ozeane  
als seine Heimat haben  
oder die Lüfte als sein  
Zuhause.  
Er muß die Dinge der Erde  
riechen,  
die Stimmen der lebendigen  
Schöpfung hören  
und die reiche Fülle von Erde  
und Meer  
fühlen.*



### Jugendwochenende im Odenwald

Endlich war es soweit: unser Jugendwochenende! Lange geplant, viel darüber geredet und durch die späten Sommerferien zwangsweise auf Ende September gelegt. Wir starteten zwar mit einer halben Stunde Verspätung, aber dafür gewaltig: "Ist da irgendwo ein Nest?" oder "Wo hat man die denn ausgegraben?" waren die Reaktionen einiger Fußgänger in Darmstadt City. Es geschieht halt nicht alle Tage, daß Freitag nachmittags um 15.30 Uhr die rechte Straßenhälfte von 24 fahrradfahrenden Jugendlichen gesäumt wird.

Unser Gepäck wurde (wie auch vormittags das gesamte Material) von Kai, Luke, Nils und Stefan zum 30 km entfernt gelegenen Zeltplatz bei Schloß Nausen gefahren. So konnten wir ffff (frisch, fromm, fröhlich, frei) gen Odenwald starten. Da wir diese zwei Tage als Trainingswochenende geplant hatten, sah die Reiseorganisation ein paar nette Steigungen vor. Nach zweieinhalb Stunden Strampeln erreichten wir den Naturzeltplatz am Bach.



Unser vegetarisches Abendessen wurde vor- und zubereitet von einer Gruppe Holzsammler, unserem Chefkoch Rufus und (seinen) vier Gesellen. Nach dem Abwasch schlossen wir den Tag mit Tee-punsch, Liedchen und Spielen ab.

Der im Verlauf der Nacht einsetzende Regen bereitete der Mädchenriege eine ff (feucht, fröhliche) Überraschung: Sintflutartige Regenfälle gefährdeten Hab und Gut, so daß eine nächtliche Rettungsaktion eingeleitet werden mußte.



Um sechs Uhr war die Nacht vorbei. Durch nahezu perfekten Sing-Sang wurden alle geweckt. Mit der Morgendämmerung begannen wir unsere Gymnastik unter dem Motto fff (fit for Frühstück).

Leider hatten wir zu weiteren Trainingseinheiten keine Möglichkeit, da der Platz vom anhaltenden Regen durchgeweicht war. Dank der von Mark geliehenen Zelte, konnten wir den Vormittag trocken am Lagerfeuer verbringen. Auf diesem engen Raum wurde das Kennenlernen durch Rätselraten und Merkspiele erleichtert. Über das Holzhacken hinaus, an dem sich alle beteiligten, verschaffte uns ein ausgedehnter Waldspaziergang weitere Bewegung. Während wir unterwegs waren, suchten und schnitzten wir Stöcke für den Abend, an dem Stockbrot vorgesehen war.

Nach unserer Wanderung besuchte uns Sabumnim Ko Myong mit seiner Familie. Als Überraschung brachten sie einen großen Obstkorb und eine Schüssel Mandus mit. Sabumnims Bitte, mal "etwas Spaß zu haben" wurde prompt Folge geleistet. Aus einem freien Training entwickelte sich der Höhepunkt des Tages: Schlamm-Catch-Meisterschaften im Mittelgewicht. Lustig!!! Nur Schippchen und Förmchen fehlten den Jungs zu ihrem Glück. Die Reinigung der Athleten erfolgte unter unserer selbstkonstruierten Gartenschlauchdusche. Die durch das eiskalte Wasser hervorgerufenen Schreie waren bis weit in den Wald hinein zu hören und belustigten das gesamte Publikum.

Zum Aufwärmen wurden die tapferen Krieger an das Friedensfeuer gerufen, wo wir Spaß beim Stockbrotbacken hatten.



Vermutlich aufgrund des Sauerstoffschocks verkrochen sich die meisten bald in ihre Schlafsäcke. Das Mädchenzelt mußte wegen Hochwasser fast restlos geräumt werden. Als Alternative boten sich ein warmes Lagerfeuer und ein trockenes Küchenzelt an.

Fernab von jeglicher Zivilisation, vergaßen wir die Uhren auf Normalzeit umzustellen, und so wurde das Aufstehen ungewollt um eine Stunde vorverlegt. Unsere Morgengymnastik ließen wir uns nicht entgehen.

Mit Ellens selbstgemachtem leckerem Knuspermüsli im Magen gingen die Aufräumarbeiten (flugs) von der Hand. Nach dem Mittagessen machten wir uns auf den Heimweg. Bis auf einen platten Reifen und einen unfreiwilligen Abstieg vom Drahtesel während der Fahrt, blieb das Wochenende ohne Zwischenfall.

Pünktlich zum Kaffeetrinken waren wir wieder am Dojang. Beim Abschied waren sich alle darüber einig, daß wir ein unvergeßliches Wochenende zusammen verlebt hatten. Für dieses schöne Wochenende möchten wir uns bei allen TeilnehmerInnen, Helfern und Helferinnen und bei Sabumnim Ko herzlich bedanken.

Martina Heuss und Marcus Dengler

Hier noch das Rezept aus der Lagerküche: Pasta Rigatoni vegetari a la Rufusi (für ca. 26 Personen)



Man nehme:

:5 kg Rigatoni (Nudeln), 2 kg Aubergine, 1 kg Zucchini, 1,5 kg Zwiebeln, 1,5 Knollen Knobli, 3 Eßlöffel Salz, 0,5 l Öl, 2 Eßlöffel Sambal Oelek, 1 Liter Tomaten (passiert), 2 kg frische Tomaten, 1/2 Tasse Gemüsebrühe, 2 El. Pfeffer, 0,5 Liter Sahne

10 Liter Wasser zum Kochen aufsetzen,  
3 EL Salz-1 TL Öl zugeben;  
Zwiebel feinhacken und anbraten;  
Auberginen stückeln und mit reichlich Öl gut durchbraten,  
geschnittene Zucchini zugeben und weiterbraten lassen;  
Tomaten würfeln und ebenfalls zugeben, dazu Pfeffer, Gemüsebrühe, passierte Tomaten und etwas Wasser;  
das ganze gut köcheln lassen, zum Schluß den feingehackten Knobli und die Sahne zugeben;  
Fertig!  
Gesamte Kochzeit - etwa drei Stunden.



## Friedenskonzert in Darmstadt

Am 16. Oktober veranstaltete die Darmstädter Shin-Son Hapkido Schule aus Anlaß ihres zehnjährigen Jubiläums ein großes Konzert. 30 Musiker (davon gut die Hälfte Hapkido-Schüler) stellten ein zirka dreistündiges bunt gemischtes Programm zusammen.

Sie spielten Werke von Vivaldi, Dvorák, Kreisler, Johannes Fritsch (ein befreundeter Komponist und Musikprofessor aus Köln, der extra für diesen Abend ein Stück geschrieben hat), Bizet und Chopin. Es gab Jazz von Brubeck, Coltrane, Monk und Minimalmusik von Terry Riley.



Außerdem wurden Lieder von Dvorák und aus Kurdistan gesungen und eigene Kompositionen von Phillip Siefert und Edo Flicker vorgetragen.



Der Eintritt war frei. Wir baten um Spenden zur Unterstützung eines Selbsthilfeprojektes in Lusaka (Sambia).

Schon oft hatten sich während der letzten Jahre Leute getroffen, um auf der Jahresabschlußfeier, im Altenheim oder bei anderen Festen zu musizieren. Anfang des Jahres - das zehnjährige Jubiläum stand vor der Tür - fragte uns Sabumnim, ob wir nicht einen Musikabend organisieren wollten. Wir freuten uns und gingen voller Ideen an die Arbeit.

An dieser Stelle muß ich etwas ausholen: Es kommen immer wieder Zeiten, wo man sich fragt, warum habe ich eigentlich meinen Beruf gewählt, was kann ich damit ausrichten. So geht es auch uns Musikern. Wenn wir ein Stück einüben, müssen wir viel alleine im stillen Kämmerlein arbeiten, stunden lang, tage lang, bis es "sitzt". Es dauert, bis wir den Sinn eines Stückes erfaßt haben und es muß wachsen, bis es unser "eigenes" Stück geworden ist.

Musik und Malerei werden die "schönen" Künste genannt und gleich hier stoßen wir manchmal auf das Problem: Fliehen wir angesichts einer hektischen, von Kriegen, Armut und Hunger gebeutelten Erde in die heile Welt der Töne, oder können wir vielleicht sogar kraft unserer Musik einen Ausgleich schaffen? Heute ist die Antwort für mich ein klares Ja. Abgesehen von einem ideellen Beitrag für den Frieden gibt es auch ganz konkrete (finanzielle) Möglichkeiten zu helfen. Deshalb spielen neben Rockmusikern auch klassische Ensembles immer öfter für wohltätige Zwecke.

Zurück zu unserem Konzert. Wir überlegten uns, wie wir, die wir doch sehr unterschiedliche Instrumente erlernt haben und ganz verschiedene stilistische Schwerpunkte setzen, einen spürbaren Beitrag für Frieden und Harmonie leisten könnten - abgesehen vom Spenden-Sammeln.

Musik ist ja Kommunikation - zwischen den Spielern untereinander, zwischen Musikern und Hörern. Ein Spieler ist immer auch abhängig von dem, der

zuhört, er kann fühlen, wie sein Spiel aufgenommen wird.

Wir suchten also einen roten Faden für das Programm. Unsere gemeinsame Leitidee war, Gegensätze zuzulassen, sie nicht glatt zu bügeln, sie stattdessen möglichst harmonisch zu kombinieren. Unser Wunsch war es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es dem Publikum möglich sein sollte, sich neuen Erfahrungen zu öffnen, auf einer interessanten Hörreise auch Fremdes kennenzulernen und nicht zuletzt: sich einfach wohlzufühlen und zu entspannen.

Die Auswahl der Musikstücke wurde natürlich auch schlicht und einfach durch das Repertoire der Beteiligten bestimmt, aber wir trachteten schon danach, an ein und demselben Abend moderne Musik zum Beispiel mit Stücken aus dem Barock zusammenzubringen, romantische

Klänge neben elektronische zu stellen, volkstümliche Lieder neben klassisch-romantischen Gesang, Lautes neben Leises, Heiteres neben Ernstes, Gefälliges neben Schwieriges.

So wurden auch an das Publikum einige Anforderungen gestellt, was das Zuhören betraf. Manch einem war der Gegensatz von akustischer zu elektronischer Musik zu arg und manchem gefielen die zeitgenössischen Kompositionen nicht so recht. Man konnte im Publikum die unterschiedlichen Spannungen fühlen, je nachdem, was gerade gespielt wurde und es war schon sehr aufregend, sich von den verschiedenen Stimmungen mittragen zu lassen.

Unter uns Musikern selbst

breitete sich ein schönes Gefühl des Miteinandermusizierens aus - auch wenn man nur dasaß und gerade nicht spielte. Obwohl wir immerhin 30 Instrumentalisten und Sänger waren, fühlten wir einen Zusammenhalt und konnten uns gegenseitig Kraft geben, denn wir hatten natürlich alle Lampenfieber.

Dieses Konzert auf die Beine zu stellen, hat sehr viel Freude gemacht. Es war eine schöne Erfahrung, wie wir gehört haben, auch für das Publikum. Wir danken allen, die geholfen haben. Ohne die Unterstützung vieler Freunde, die gar nicht auf dem Podium zu sehen waren, wäre das alles nicht möglich gewesen...

Monika Hölzle-Wiesen



## Lied vom Glück

☞

Das Schiff läuft durch die Flut  
der Schiffer träumt vom Land  
Er sieht viel goldene Häuser stehn  
Am blassen Himmelsrand.

Bewacht die Feuer im Kessel  
Steuert und rechnet gut  
Daß ihr durch all die Stürme  
Kommt über alle die Flut!

Und wie der Schiffer träumt  
Von einer guten Stadt  
So wissen wir, daß jedes Meer  
Doch eine Küste hat.

Drum rührt geschäftig die Hände  
Legt euer Herz hinein  
will doch das Glück erst erkämpft sein  
Kommt es doch nicht von allein.

Die Arbeit ist nicht Fluch  
Für die nicht Skalven sind  
Ist Milch und Tuch und Schuh und Buch  
Und wie dem Segler Wind:

Das Werk, es will euch beschenken  
Ruft euch und ist bereit  
Müßt für es schaffen und denken  
daß es euch wächst und gedeiht.

Das Kind liegt in der Wieg'n  
Es ruft zur Mittagstund  
Muß Milch und Weißbrot krieg'n  
Da wird es groß und rund.

Das Kind, es kann nicht klein bleiben  
Auch wenn es selber wollt  
Das ist, warum es so laut ruft  
Daß ihr ihm Milch geben sollt.

Der Setzling wird ein Baum.  
Der Grundstein wird ein Haus.  
Und haben wir erst Haus und Baum  
wird Stadt und Garten draus.

Und weil uns unsere Mütter  
Nicht für das Leid geboren  
Haben wir alle gemeinsam  
Glücklich zu leben geschworn.

**Bertold Brecht**

Ψ Ψ Ψ

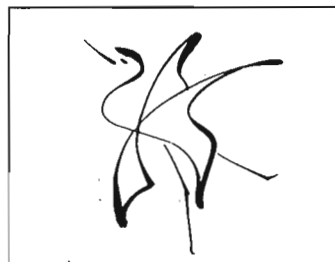
## KALLIGRAPHIE

Wie in den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten findet sich auch in der Kalligraphie die Verflechtung von Philosophie, Wissenschaft, Kunst und Lebenspraxis. So zeigt die Entwicklung der chinesischen Schrift auf lückenlose Weise eine "Verknüpfung von Handwerk, Technologie, Kunst und abstrakter Gelehrsamkeit in einer Form, die bestenfalls durch die lange Zivilisationsgeschichte, welche mit am nachvollziehbarsten bis an die Grenzen der menschlichen Vorgeschichte heranreicht, zu erklären ist. Gerade deshalb kommt niemand, der sich ernsthaft mit den aus dem chinesischen und asiatischen Kulturraum stammenden Methoden und Systemen der Körpererüchtigung oder Lebensbewältigung befaßt, an dem Nutzen (wenn auch beiläufiger Kenntnis) dieses wichtigen Bereiches chinesischer Kultur vorbei". ("Martial Arts" Magazin für Kampfkunst und Philosophie, Nov./Dez. 86) Marcel Mayer, in der Kalligraphie nicht unbewandert, wird uns diese Kunst im folgenden Artikel etwas veranschaulichen.

Liebe Freunde des Sho Shik Magazins!

Ich möchte Euch ganz herzlich einladen, ein wenig tiefer in die uralte Kunst der gemalten Wörter hineinzublicken. Wer erinnert sich nicht an die Kalligraphiemeister aus Korea vom vergangenen Sommerzeltlager, welche uns Einblick gewährten in diese alte Kunst des Schreibens. Ich glaube, ein paar unter Euch haben ein kleines Kribbeln in den Fingern verspürt, als die Meister ihre Kunst vorführten.

Warum versuche ich es nicht selbst einmal?! Es macht 'ne Menge Spaß.



H. H.

Aber bevor Ihr Euch jetzt auf Tusche und Pinsel stürzt, ein kleiner geschichtlicher Hintergrund, der dabei hilft ein runderes Bild zu bekommen des schier unerschöpflichen Themas der Kalligraphie.

Die Struktur der geschriebenen Sprache, der Gebrauch der immer gleichen Schreibwerkzeuge, Pinsel und Tusche, haben dazu geführt, daß im asiatischen Raum, speziell in China, Korea und Japan, die Schrift vollständig in die Malerei integriert wurde.

Ein großer chinesischer Kalligraph und Weise hat mit seinem poetischen Sinn und seiner künstlerischen Phantasie die Schrift als eine "wahre Schlacht" beschrieben. "Das Blatt Papier ist das Schlachtfeld; der Pinsel ist Lanze und Schwert; die Tusche : der Kopf, der Oberbefehlshaber; Fähigkeit und Geschicklichkeit sind deine Leutnants, während die Komposition der Strategie entspricht. Sobald du den Pinsel in die Hand nimmst, entscheidet sich das Schicksal der Schlacht: die Tupfer, die Striche, das sind die Befehle der Kommandanten; die Bögen und Häkchen sind die tödlichen Schläge." Eine erregende Schlacht, doch zum Glück unblutig - wohl eine der wenigen Schlachten, die die Menschheit genießen und derer sie sich rühmen kann.

Die ersten Zeichen wurden mit Holzstäbchen, mit zugespitzten Steinen, Jademessern oder kleinen Bronzestäbchen eingeritzt. Solche Zeichen finden wir auf Keramiken, auf Knochen, im Innern von Gefäßen oder auf Gegenständen aus Bronze.

Wie sich im Laufe der Zeit die Schreibwerkzeuge veränderten und das Material, auf das man schrieb, also Holz, Seide oder Papier, so wandelten sich entsprechend auch die Schriftzeichen. Auf einer Bronze (16. - 11. Jhd. v. Chr.) ist eine Feder mit Tintenpatrone abgebildet: ein becherförmiges Gefäß sitzt auf dem Ende eines hohlen Röhrchens, mit dem die Farbflüssigkeit auf Bambusstreifen aufge-

tragen wurde. Es entstanden so breite und gleichmäßige Schriftzeichen.

Gegen 213 v. Chr. scheint der Gebrauch von Pinseln aus Fasern verbreitet gewesen zu sein. Man schrieb mit ihnen auf Seide. Es ging jetzt viel schneller, aber das Werkzeug war noch zu steif und hinterließ einen dicken, eckigen Strich.

In der gleichen Zeit wurde ein weiterer Schritt getan, als man die Spitze aus Fasern durch Leder ersetzte, welches weicher und geschmeidiger war.

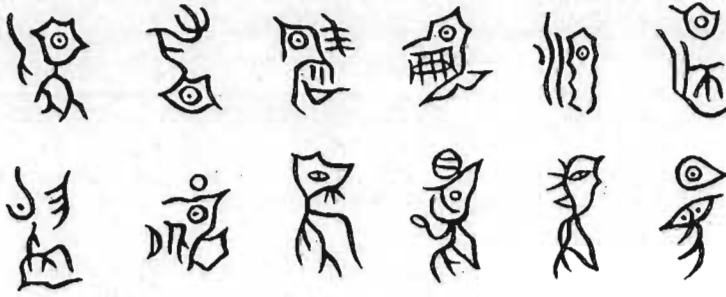
Aber erst ein General des kaiserlichen Heeres der Qin Dynastie (220 - 206 v. Chr.) hatte die entscheidende Idee, die den Duktus der Schrift veränderte. Er ersetzte die Lederspitze durch einen Büschel weicher Tierhaare. Bei seinem Einfall half ihm allerdings auch die Erfindung eines neuen Materials, auf das man schreiben konnte: das Papier. Dieses Material saugte schnell die Flüssigkeit auf und erlaubte somit Schattierungen in der Farbe der Schriftzeichen. Das übrige besorgte dann der Pinsel: Mit seiner weichen geschmeidigen Spitze konnte er jeder Bewegung der Hand eines guten Kalligraphen folgen, vom feinsten bis zum kräftigsten Strich, vom voll und dunkel ausgefüllten Zeichen bis zum nur dahingehauchten, das kaum die weiße Fläche bedeckte; von der geraden bis zur runden, spitz zulaufenden Linie; vom Strich bis zum Tropfen, alles wurde nun möglich. In diesem Augenblick war die Kunst der Kalligraphie geboren.

### Die ersten Schriftzeichen



Vier Beispiele für Piktogramme. Sie stammen von einer Bronzefase für rituelle Zwecke und gehören dem Ende der Shāng-Dynastie an (etwa 1300 v. Chr.):

- Ausgegossener Wein (die Zunge nach unten), gekochtes Fleisch (Hand; aufsteigender Rauch) und das Darreichen von Geld (der Mann legt an Schnüre aufgereichte Muscheln auf die Waage).
- Wieder eine Geldgabe. Die Stilisierung läßt schon das spätere Schriftzeichen erahnen.
- Kultvase mit Wein, gekochtem Fleisch und einem Mann, der unter den Säulen des Tempels seinen Sohn den Vorfahren vorstellt.
- Wein wird als Opfer dargebracht, dazu gekochtes und frisches Fleisch (dargestellt durch den Fisch).



Das Bronzeplättchen, von dem diese Zeichnungen stammen, datiert etwa aus dem Jahr 2000 v. Chr. Es ist das älteste bisher gefundene kalligraphische Dokument. Es handelt sich um stilisierte Zeichnungen von Tieren, die bei der Jagd erlegt wurden. Der Vorgang der Stillsierung, der zu der modernen Schreibweise führte, hat schon begonnen.

Abgesehen von den Schreibwerkzeugen und dem Material, auf das man schrieb, war noch eine spezielle Tusche wichtig. Sie wurde aus Ruß hergestellt, mit Leim vermischt und mit Kampfer oder Moschus parfümiert. Diese Paste wurde dann zu Stäbchen oder Täfelchen getrocknet und mit Figuren oder Zeichen berühmter Kalligraphen in Gold bemalt. Sie stellen einen der "vier Schätze des Gelehrten" dar, zusammen mit dem Pinsel, dem Papier und der "Tintenplatte". Die Steine für solche Platten werden sorgfältig ausgesucht und bearbeitet, zierlich bemalt und mit Vertiefungen versehen. In die kleine Mulde kommt Wasser und auf der größeren Fläche zerreibt man das Tintenstäbchen mit etwas Wasser, bis daraus Tusche in der gewünschten Farbschattierung geworden ist. Dieser "Stein" kann bis zu mehreren tausend Mark kosten. Er ist umso wertvoller, je feiner sich das Tintenstäbchen darauf zerreiben läßt. Nur auf Steinen von hoher Qualität wird man jene Schattierungen herstellen können, die den Asiaten als die "Fünf schwarzen Farben" bekannt sind.

Die Art, wie man das Stäbchen zerreibt, könnte man als ein Einschwingen (kreisförmige Bewegungen) bezeichnen. Es ist eine Meditationsform, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führt, dadurch wird ebenfalls das eigene Ki, mit dem der Tinte verbunden (transformiert).

Wie manifestiert sich Ki in der Kalligraphie?

Ki manifestiert sich in der Lebendigkeit der Linie, Kalligraphie ist die Kunst der Linie und gute Kalligraphie besteht aus lebendigen Linien. Dies kann nur erreicht werden, wenn der Schreiber selbst Kraft und Vitalität hat und sich die Lebendigkeit - das Ki des Schreibenden direkt in der Pinsellinie ausdrückt. Das kann man spüren und nach einiger Übung auch sehen. Wie man es spürt, ist allerdings für jeden Menschen etwas verschieden.

Damals wie heute begann das Erlernen der Kalligraphie mit dem Einüben des "EINEN STRICHS". Drei Jahre lang mußten die Anfänger in traditionellen Schulen eben diesen "Einen Strich" üben und studieren: "Dabei atmet man tief ein, holt mit dem Pinsel aus dem ungestalteten Chaos aus und setzt

ihn dann ruhig auf das Papier; während man langsam ausatmet, zieht man dann den ganzen Strich, gemächlich und gleichmäßig, als ob am Pinsel ein Zentnerschwerer Felsbrocken festgebunden wäre. Wenn der Pinsel zuletzt vom Papier abhebt, soll die Energie Ki weiterfließen und der Pinsel soll wieder in die Welt des formlosen Nichts zurückkehren. So entsteht eine

Linie von unendlicher Länge. In ihr ist alles enthalten."

Meditation mit dem Pinsel kann auf diese Weise zum unmittelbaren Ausdruck des wahren Ich führen, denn im Pinselstrich werden die innere Kraft "Ki" und die Grenzen des Ich auf dem Papier sichtbar. Deshalb ist es auch wesentlich für diese Übung, die "Augen des Herzens" zu öffnen, um das Kräfte-spiel in den Linien zu erkennen. Dies geschieht am besten durch die Betrachtung von Meisterwerken der Malerei und Kalligraphie aus alter Zeit...



Diese Kalligraphie von GIDO SHOSEKI bedeutet: "Sogar der älteste Priester fürchtet sich vor diesem Stab".



Ein Junge wurde eingeschult. Zusammen mit den anderen Kindern bekam er seinen ersten Unterricht. Die erste Aufgabe bestand darin, eine gerade Linie zu ziehen: die Ziffer »Eins«. Aber als alle anderen Kinder bereits zu anderen Zahlen weitergegangen waren, fuhr der Junge immer noch damit fort, die gleiche Ziffer zu schreiben. Nach zwei Tagen fragte ihn der Lehrer: »Bist du mit deiner Aufgabe nun fertig?« Der Junge antwortete: »Nein, ich schreibe immer noch die Eins.« Er schrieb so weiter, bis ihn der Lehrer am Ende der Woche wieder fragte: »Bist du nun fertig?« Und er antwortete: »Nein, ich bin noch nicht fertig.« Der Lehrer hielt ihn für einen Idioten, der nicht lernen wollte oder es nicht konnte, und schickte ihn nach Hause. Zuhause fuhr der Junge mit der gleichen Übung fort, bis es auch seinen Eltern zuviel wurde. Er sagte immer nur: »Ich habe es noch nicht gelernt. Wenn ich es beherrsche, werde ich weiteren Unterricht nehmen.« Die Eltern sagten: »Die anderen Kinder sind schon weit fortgeschritten. Dich hat man in der Schule bereits aufgegeben, und Du zeigst immer noch keinen Fortschritt. Wir sind deiner wirklich müde.« Der Junge dachte mit traurigem Herzen daran, daß er nun auch sein Zuhause verlassen müsse, da er auch seinen Eltern so viel Kummer bereitet hatte. So ging er in die Wildnis und lebte von Früchten und Nüssen. Nach einer langen Zeit kehrte er zu seiner alten Schule zurück. Als er den Lehrer sah, sagte er zu ihm: »Ich glaube, ich habe es jetzt gelernt. Sag' mir, ob ich's kann. Soll ich es hier auf diese Mauer schreiben?« Und als er seine Linie auf die Wand malte, da brach sie entzwei.

— Hazrat Inayat Khan

Das Schriftzeichen »Mensch« in seiner ursprünglich piktographischen wie auch in seiner gegenwärtigen Form hebt das besondere Merkmal des Menschen hervor: seinen aufrechten Gang. Zuerst sehen wir einen Menschen im Profil mit deutlich erkennbarem Kopf, mit Händen und Füßen. Das heutige Zeichen reduziert ihn auf seine Vorderansicht, mit gespreizten Beinen. Diese Haltung drückt Macht, Autorität und Selbstsicherheit aus.

»Einen Menschen beurteilt man nach seiner Kleidung, ein Pferd nach seinem Sattel.« Dies läßt erkennen, daß die Chinesen der Form des Auftretens große Bedeutung beimessen. Finden wir das Zeichen »Mensch« neben dem »Reisfeld«, dann hat einer die Absicht, es zu pachten. Wird »Mensch« jedoch mit »stehen« verbunden, ergibt sich »Stolz, Würde, gesellschaftliche Stellung«. Zusammen mit »Hund« allerdings heißt es »sich auf die Knie werfen, sich verbeugen, verbergen«. Mit der »Lanze« in der Hand ist der »Mensch« bereit zum »Angriff«.

RÉN  
MENSCH

人			
人			
人			
人			

佃	Diàn	Pachten
位	Wèi	Stellung
伏	Fú	Sich verbeugen
伐	Fá	Angreifen

Zum Abschluß noch eine kurze Erläuterungen des Zeichen Rén (Mensch) und ein paar Beispiele zur Entwicklung der Schriftzeichen

Und nun viel Spaß beim Malen.  
Marcel Mayer

DIE ENTWICKLUNG DER SCHRIFTZEICHEN

	auf Knochen	auf Bronze	Siegel	bei Beamten	gewöhnlich	kursiv	gebräuchlich	vereinfacht
Sonne (rì)								
Mond (yuè)								
Berg (shān)								
Wasser (shuǐ)								
Feuer (huǒ)								
Regen (yǔ)								
Gefolgsmann (cōng)								
Wagen (chē)								从车
wählen (cǎi)								为
handeln (wéi)								
Sohn (zǐ)								
Ochse (niú)								
Pferd (mǎ)								马
Fisch (yú)								鱼
Schaf (yáng)								
Hirsch (lù)								
Tiger (hǔ)								
Elefant (xiàng)								
Schildkröte (guī)								龟
Schritt (bù)								

Zwanzig häufig gebrauchte Zeichen und ihre Entwicklung im Laufe der Zeit: vom Piktogramm, das die Wirklichkeit in den Augen des frühgeschichtlichen Menschen darstellt, zu den verschiedenen Formen, die das Zeichen im Laufe der Jahrhunderte angenommen hat. Die Veränderungen entstehen aus ästhetischen Gründen oder praktischen Erfordernissen. Viele Zeichen wurden in ihrer Entwicklung derartig deformiert, daß der Ursprung nicht mehr erkennbar ist. Die Rückkehr zu den Ursprüngen kann viel zum Verständnis dieser Zeichen beitragen, die ein Schlüssel zur chinesischen Kultur sind und bleiben.



## Wege der inneren und äußeren Selbstverteidigung

Sabumnim Ko Myong wurde von der Zeitschrift Taekwondo Aktuell gebeten, einen Artikel über Selbstverteidigung zu schreiben. Er äußert sich sehr ausführlich zu diesem Thema und stellt auch einige Techniken dar. In dem Vorwort schreibt er : "Ich habe gerade ein Buch fertiggestellt, in dem ich darüber geschrieben habe, wie wir mit Do menschlich und natürlich leben können. Ich denke, daß auch die Selbstverteidigung ein Weg zu Menschlichkeit und Naturverbundenheit ist, wenn sie mit Achtung vor Mensch und Natur praktiziert wird."

### Was ist Selbstverteidigung?

Was ist die beste Selbstverteidigung? Wie kann man sein Leben am sichersten schützen und Haß und Gewalt am wirkungsvollsten abwenden? Diese Fragen werden mir oft gestellt. Meistens erwartet man von mir, daß ich ein paar effektive Techniken beschreibe und ist enttäuscht, wenn ich anfangs, etwas über Menschlichkeit und Do zu erzählen. Wenn ich aber nur Techniken weitergebe, bin ich wie ein Waffenhändler für den Krieg. Alle Selbstverteidigungstechniken können auch zu Mitteln der Gewalt und Ungerechtigkeit werden, wenn sie in die falschen Hände geraten. Auch wenn man sie wirklich nur in der Absicht anwendet, sich zu verteidigen, kann man anderen Menschen damit Gewalt zufügen. Wir sind ja umgeben von Haß und Gewalt - ist uns überhaupt bewußt, inwieweit wir schon davon infiziert sind, so daß wir für Recht halten, was in Wirklichkeit Unrecht und unmenschlich ist?

Wenn man die Achtung vor anderen Menschen und vor der Natur verloren hat, hält man sich leicht selbst für einen Gott, der alles kann und alles darf. Wenn ich hier nur über Techniken schreibe, unterstütze ich damit also auch möglicherweise die Gewalt. Das habe ich nicht gelernt, und das will ich auch nicht verbreiten. Ich möchte nicht für den Kampf, sondern für ein Leben in Frieden, Gesundheit und Menschlichkeit arbeiten. Auf diesem Wege bin ich auch heute noch ein Schüler und habe noch viel zu lernen.

Was ich aber bisher gelernt habe, möchte ich gerne mit Ihnen teilen, jedoch nur für den Frieden und das Leben, nicht für den Kampf. Selbstverteidigung darf niemals zu einem Mittel der Gewalt werden. Daher sollte das Erlernte der Techniken immer mit der Ausbildung der Menschlichkeit verbunden werden. Ich denke, die beste Selbstverteidigung ist nicht zu kämpfen, sondern Frieden zu schaffen. Frieden kann man nicht dadurch schaffen, daß man kämpft und als Sieger in Frieden verkündet. Ein Frieden, der durch Kampf entstanden ist, wird auch immer wieder durch Kampf beendet werden. Wer mit der Faust gewonnen hat, wird durch die Faust auch

wieder verlieren. Wenn man aber mit Liebe und Tugend lebt, bleibt am Ende nur Liebe und Tugend.

Wenn wir Frieden haben möchten, müssen wir selbst friedlich leben und dafür sorgen, daß die Kämpfe aufhören. Das gilt auch für die Selbstverteidigung. Solange die Selbstverteidigung vom Geist des Kampfes geprägt wird, bleibt sie ein Mittel der Gewalt. Dann kann man sich mit ihr zwar wirksam gegen Gewalt verteidigen, aber sie trägt nicht dazu bei, die Gewalt abzuschaffen. Wenn man Haß und Gewalt wirklich ein Ende bereiten will, muß man bei sich selbst anfangen, indem man seine Ängste und Aggressionen abbaut und durch aufrichtige Achtung vor sich selbst, vor anderen Menschen und vor der Natur ersetzt.

In Korea heißt es, daß man drei Teufel aus dem Herzen verbannen muß, um Frieden zu finden: die Habgier, die Unzufriedenheit und die Dummheit. Frieden kommt nicht von außen, sondern von innen, aus dem eigenen Herzen.

Echte Selbstverteidigung besteht daher meiner Meinung vor allem darin, seine inneren Feinde wie Mißtrauen, Angst, Haß und Egoismus zu besiegen und mit Helligkeit, Klarheit und Tugend zu leben. Das ist unser größter Sieg. Wenn man einem Menschen, dessen Herz und Geist voller Klarheit und Tugend ist, ein Messer in die Hand gibt, wird er niemanden damit verletzen wollen. Wenn man ihm eine Pistole gibt, wird er nicht damit schießen wollen. Wer jedoch keine Achtung vor Menschen und vor dem Leben hat, kann nicht klar denken, und jede Technik oder Waffe in der Hand eines solchen Menschen wird zu einem Mittel der Gewalt und Ungerechtigkeit.

Eigentlich bin ich darum gebeten worden, einen Artikel über Frauenselbstverteidigung zu schreiben. Warum gerade Frauenselbstverteidigung? Die Idee der Frauenselbstverteidigung ist sicher gut gemeint und soll den Frauen helfen. Ich aber denke, das Wort an sich ist im Grunde auch schon eine Form



von Gewalt. Es besagt, daß Frauen schwach und die Opfer der Männer sind. Das Wort "Frauenselbstverteidigung" hilft den Frauen letztendlich nicht, sondern läßt sie unbewußt akzeptieren, daß sie schwach sind. Ich meine, wir sollten diesen Gedanken ganz aus unseren Köpfen verbannen. Wir müssen aufhören, zu denken, daß irgend ein Mensch - besonders eine Frau - schwach ist und sich verteidigen muß. Der Gedanke, daß man sich selbst verteidigen muß, ist schon schwach und mit Angst verbunden.

Mein größter Wunsch ist, daß das Wort Selbstverteidigung irgendwann aus dieser Welt verschwindet.

Wir müssen aufhören, die Unterschiede zu betonen und beginnen, die Gemeinsamkeit zu sehen. Wir sind alle Menschen, ob groß oder klein, dick oder dünn, schwarz oder weiß, stark oder schwach, Frau oder Mann. Wir müssen die Achtung vor jedem Menschen wiederfinden!

Wenn wir das gegenseitige Verurteilen nicht beenden, werden wir immer gegeneinander kämpfen müssen. Und wenn wir immer nur trennen und verurteilen, wird die Welt irgendwann zerbrechen. Mißtrauen, Angst, Haß, Unsicherheit - das alles muß doch endlich einmal aufhören! Wir müssen tief atmen, stolz auf unsere Menschlichkeit sein und mutig leben.

Gewalttätige Menschen suchen schwache und ängstliche Menschen. Gewalttäter wissen ganz genau, daß man heutzutage nur wenig Interesse für seine Mitmenschen hat. Daher können sie andere Menschen oft ungestört belästigen, unterdrücken oder gar verletzen. Sie wissen, daß die meisten, die das sehen, ängstlich oder gleichgültig sind und sie nicht hindern werden.

*Das ist eines der größten Probleme in unserer Gesellschaft: wir haben nicht genug Interesse für unsere Mitmenschen.*

Und wenn wir Ungerechtigkeiten sehen, müssen wir mutig aufstehen und einschreiten. Dadurch zeigen wir den Gewalttätern, daß Gerechtigkeit, Gemeinschaft und Menschlichkeit noch nicht tot sind! Sogar die Gewalttäter selbst können wir auf diese Weise vielleicht noch retten und wieder in die Gemeinschaft zurückbringen. Auch sie haben nur das Gleichgewicht verloren und sind im Grunde selbst ein Opfer der Gewalt.

Wenn wir Frieden schaffen wollen, müssen wir das Gleichgewicht und die Menschlichkeit in unseren Herzen wiederfinden. Ich halte es in diesem Zusammenhang für sehr wichtig, daß die Frauen ihre Stärke erkennen und aufstehen. Was hat es aber für einen Sinn, wenn sie genauso hart und gewaltsam

werden wie die Männer? Eigentlich brauchen wir eine "Männerselbstverteidigung", welche die Männer von ihrer Härte und Brutalität befreit! Echte Selbstverteidigung muß die Menschen frei von Haß und Gewalt machen und für Frieden und Gleichberechtigung arbeiten.

Wir müssen aufhören, die Unterschiede zu betonen und beginnen, die Gemeinsamkeit zu sehen... Wir müssen die Achtung vor jedem Menschen wiederfinden.

Über Gleichberechtigung wird zwar viel geredet - aber in der Praxis sind wir noch weit davon entfernt. Auch in der Selbstverteidigung stehen Frauen immer noch an zweiter Stelle. Mehr als neunzig Prozent aller Meister sind Männer. Solange die Selbstverteidigung und das ganze Leben nur aus Kraft, Technik und Kampf besteht, hat alles Weibliche nur wenig Chancen. Es wird immer der siegen, der die bessere Technik und die größere Brutalität hat. Angst und Gewalt kann man so nicht abbauen! Die Selbstverteidigung muß sich ändern, wenn sie Leben und Gesundheit schützen will.

Leben und Gesundheit, so heißt es in der asiatischen Naturheilkunde, entstehen durch das Gleichgewicht und die Harmonie von Um und Yang, der weiblichen und männlichen Kraft des Universums. In der Natur sind Um und Yang in Balance und bewegen sich miteinander, nicht gegeneinander. Jeder Kampf, der in der Natur ausgetragen wird, dient nur zur Erhaltung und Entwicklung des Lebens, nicht zur Befriedigung von Egoismus und Habgier. In der Natur gibt es einen harmonischen Kampf, der das Gleichgewicht der Kräfte erhält.

Wir Menschen aber kämpfen für den eigenen Vorteil, beuten die Natur rücksichtslos aus und zerstören ihr natürliches Gleichgewicht. Wir haben selbst das Gleichgewicht verloren und bewegen uns immer mehr in eine männliche Richtung. Man bringt es nur zu etwas, wenn man einen klugen Kopf, viel Geld, gute Beziehungen und genügend Rücksichtslosigkeit besitzt. Wer das nicht hat, wird an den Rand gedrängt und ausgeschlossen. Wo man auch hinschaut: in Wissenschaft, Medizin, Sport und Kunst, z.B. in der Architektur und Kochkunst, ja in unserem ganzen Leben - ob in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit - überall zählen nur noch Leistung und Luxus, aber die weibliche Seite - das Gefühl und die Liebe des Herzens - fehlt.

Jeder Mensch, ob Frau oder Mann, hat aber beide Seiten: eine weibliche und eine männliche. Der Mensch entsteht ja schließlich durch die Vereinigung von Um und Yang (Ei- und Samenzelle). Die Vereinigung und gemeinsame harmonische Bewegung von Um und Yang läßt uns leben und wachsen. Wenn Um und Yang (Körper und Geist) sich trennen, müssen wir sterben. Wenn wir dieses einfache Gesetz mißachten und immer in eine männliche Richtung gehen, arbeiten wir nicht für Frieden, Gesundheit und Leben, sondern für Gewalt, Krankheit und Tod. In meiner Heimat Korea

sagt man: "Der Mensch ist ein kleines Universum". Wenn der Mensch die Balance verliert, leidet auch die Natur und kann zerstört werden - wie im Kleinen, so im Großen. Wenn wir uns selbst und die Natur wieder gesund machen wollen, müssen wir dafür sorgen, daß die weibliche Seite wieder stärker wird und gleichberechtigt neben der männlichen steht. Wenn die Welt weiter in die männliche Richtung geht, kann sie nicht überleben. Die männliche Kraft wird immer stärker, bis sie irgendwann hart und brutal wird und alles zerstört.

Die Frauen müssen aufstehen, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Aber sogar die Frauen möchten heute oft in die männliche Richtung gehen und werden auch hart und brutal. Wenn wir aber wie Menschen leben wollen, müssen wir das natürliche Gleichgewicht von Um und Yang und damit unsere wahre Menschlichkeit wiederfinden!

Wir sind nicht wie die Tiere. Bei den Tieren gilt das Recht des Stärkeren. Das ist für sie

Das wahre Ziel jeder Selbstverteidigung ist ein langes Leben in Frieden und Gesundheit

natürlich. Wir Menschen aber sind anders. Wenn wir immer nur an uns denken und andere fressen wollen, sind wir wie Raubtiere oder schlimmer. Der Natur des Menschen gemäß zu leben bedeutet nicht, den Schwächeren zu fressen, sondern das Brot mit ihm zu teilen. Miteinander zu teilen, statt sich gegenseitig zu verurteilen; zu achten statt zu fürchten; zu lieben statt zu hassen - das ist das eigentliche Ziel der Selbstverteidigung und dafür sollte auch jede Selbstverteidigungs- und Kampfkunst arbeiten.

#### CHONG MU - CHONG SHIM Klare Kampfkunst - klarer Geist

Das wahre Ziel jeder Selbstverteidigung ist ein langes Leben in Frieden und Gesundheit. Frieden kann man aber nicht durch körperlichen Kampf schaffen. Wenn man in einem körperlichen Kampf gesiegt hat, kann man vielleicht eine kurzfristige Befriedigung verspüren, aber keine dauerhafte Zufriedenheit und keinen Frieden finden. Immer bleibt in Geist und Herz die Unruhe, weiterkämpfen zu müssen und die Angst, irgendwann zu verlieren. Unbewußt wird man ständig von dem Gedanken beherrscht, sich verteidigen zu müssen.

In Frieden zu leben bedeutet, ohne Unruhe und Angst zu leben:

Wenn die Selbstverteidigung für Frieden und Gesundheit arbeiten soll, dürfen auch die Selbstverteidigungstechniken nur zu diesem Zweck - und nicht für den Kampf - unterrichtet werden. Verbunden mit der Ausbildung von Menschlichkeit sind Selbstverteidigungstechniken ein ausgezeichnetes Mittel, um Ängste und Aggressionen zu überwinden, ein natürliches Selbstvertrauen aufzubauen und sich selbst (und andere) zu heilen. Sie geben uns

Kraft und Mut um sicher für den Frieden und das Leben einzustehen.

Mit Angst und Aggressionen kann man einen Kampf niemals ohne Schaden beenden - welche Techniken man auch benutzt. Im Gegenteil, der Schaden wird immer nur noch größer. Wenn man Kampf und Gewalt sicher beenden will, braucht man innere Ruhe und Konzentration sowie ein klares und starkes Ki. Dann verliert man in der Gefahr nicht den Kopf, sondern bleibt ruhig und kann angemessen reagieren. In Sekundenbruchteilen weiß man, was zu tun ist, um aus einer gefährlichen Lage heraus zu kommen. Man kann weglaufen, laut schreien oder seine Selbstverteidigungskraft ganz einfach und natürlich anwenden - ohne Angst, Haß und Brutalität.

Ich werde Ihnen nun ein paar einfache Techniken vorstellen, die aus dem Programm der koreanischen

Bewegungskunst Shin-Son Hapkido stammen. Diese Techniken werden im Shin-Son Hapkido nur für den

Frieden und die Gesundheit unterrichtet, aber im Notfall kann man sie auch zur Selbstverteidigung benutzen. Unsere Selbstheilungs- und Selbstverteidigungskraft kommt von innen, und daher möchte ich hier nicht nur äußerliche Techniken beschreiben, sondern auch auf die innere Selbstverteidigung gegen die geistige Gewalt eingehen. Geistige Gewalt kann von außen kommen - oft aber fügen wir sie uns auch selbst zu, indem wir z.B. denken, wir seien hilflos und schwach.

#### Innere Heilung und Selbstverteidigung

Wenn man sich schwach fühlt, braucht man Mut. Wenn man sich stark fühlt, braucht man Demut - dann sind Um und Yang im Gleichgewicht.

Bitte denken Sie niemals, Sie seien schwach. Wenn Sie das bisher gedacht haben., sollten Sie sich bemühen, diese negative Einstellung durch eine positive zu ersetzen. Sagen sie sich: "Ich werde stark." oder "Ich bin stark." Das ist das erste und wichtigste Training. Sie müssen sich hierbei viel Mühe geben, denn die jahrelangen negativen Denkgewohnheiten sind oft sehr hartnäckig. Negative und schwache Gedanken und Gewohnheiten sind wie ein Sog, der Sie unweigerlich in den Strudel von Angst und Gewalt zieht, wenn sie sich nicht energisch daraus befreien.

Wenn man immer unzufrieden und ängstlich lebt, fügt man sich selbst Gewalt zu und zerstört sich selbst. Außerdem ruft man Mißgeschicke, Krankheiten und Gewalt selbst herbei. Gewalttäter suchen schwache Menschen! Haß und Gewalt lieben die Dunkelheit, nicht das Licht. Daher ist es so wichtig, Herz und Geist hell und klar zu machen. Bitte hö-

ren Sie auf, sich selbst zu verurteilen! Ob sie dick oder dünn, stark oder schwach, jung oder alt sind - sagen Sie "Ja" zu sich selbst als Mensch. Wie Ihr Leben auch aussieht - machen Sie es sich zur Gewohnheit, mutig zu leben. Sagen Sie sich "Das kann ich!", dann ist der schwerste Schritt schon getan.

Ob Sie auf der Straße oder im Park gehen, mit der Bahn fahren, in der Schule, im Büro oder im Restaurant sitzen - überall können Sie in gefährliche und gewaltsame Situationen geraten. Überall kann es passieren, daß Sie belästigt oder unterdrückt werden. Trotzdem sollten Sie nicht in ständiger Angst vor solchen Situationen leben. Wenn Sie sich im Geiste immer mit allen möglichen Gefahren beschäftigen, verlieren Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Klarheit. Sie bekommen immer mehr Angst vor anderen Menschen und sogar vor dem Leben selbst. Dann können Sie auch nicht mehr gut reagieren, wenn Sie tatsächlich in Gefahr geraten. Angst und Aggressionen blockieren die Reaktionsfähigkeit, sodaß Sie wie gelähmt sind oder die Beherrschung verlieren.

Nur Mut und Klarheit kann Ihnen in solchen Fällen helfen. Wenn Sie z.B. auf der Straße angesprochen werden, müssen Sie ganz klar "Ja" oder "Nein" sagen - mit Worten ebenso wie mit Ihrer Körpersprache. Gewalt entsteht oft dann, wenn man seine Meinung nicht ganz klar zum Ausdruck bringt. Unklarheit ist ein Zeichen von Schwäche und eine Lücke in Ihrer inneren Haltung, durch die Sie angegriffen werden können. Wenn sie angesprochen werden, bleiben Sie mutig stehen, schauen Sie Ihr Gegenüber klar an und sagen Sie deutlich "Nein". Haben sie dabei keine Schuldgefühle. Sie haben das Recht auf eine eigene Meinung, auf Freiheit und Leben!

Wenn Sie Unruhe oder Angst aufsteigen spüren, atmen Sie tief durch, um Herz und Geist ruhig und klar zu machen. In meiner Heimat sagt man: "Wenn man dreimal tief atmet, kann man einen Mord verhindern." Durch tiefes atmen können Sie nicht nur die eigene "Mordswut" oder "Mordsangst" beherrschen, sondern auch einem Angreifer klar zu verstehen geben, daß er mit Ihnen nicht machen kann, was er will.

Ein ruhiges Herz und eine klare Konzentration sind nicht nur in der Selbstverteidigung, sondern im ganzen Leben von größter Wichtigkeit. Wenn man die Ruhe und Konzentration einbüßt, zerstreut sich die Energie, und man verliert seine innere und äußere Kraft. Wenn man keine innere Kraft mehr hat, beginnen die Beine zu zittern, und man kann sich nicht mehr gut verteidigen. Man kann sich nicht schützen, indem man ein ängstliches Gesicht macht oder sich zitternd zurückzieht. Im Gegenteil, das

bereitet den Gewalttätern Spaß und macht sie noch brutaler. Jeder Angreifer ist aber auch nur ein Mensch. Er hat auch Angst und überlegt es sich gut, ob er jemanden angreift, der klar und ordentlich dasteht, natürlich atmet und einen festen Blick hat.

Mit Klarheit und Sicherheit kann man die Energie des Angreifers schwächen und ihn vertreiben. Wenn Sie trotzdem belästigt werden oder wenn jemand versucht, Sie anzufassen, werden Sie nicht nervös, sondern machen Sie

Zu schreien oder seine Meinung klar zu sagen, ist eine gute Übung, um Körper, Herz und Geist zu stärken

Ihre Meinung ganz klar - mit Worten und mit Ihrer Körpersprache. Sagen sie deutlich Ihre Meinung und entfernen Sie sich dann möglichst rasch aus der Gefahrensituation. Das ist meistens die sicherste Selbstverteidigung.

Klarheit ist eigentlich die Wurzel des Lebens. Sie gibt uns Kraft, um zu wachsen und uns frei zu entfalten. Es gibt unglaublich viele Techniken, mit denen man sich verteidigen kann, und es werden immer noch mehr Techniken entwickelt - aber was nützen sie, wenn das Herz nicht klar ist? Dann kann es sogar passieren, daß man aufgrund seiner Techniken noch mehr Probleme bekommt und noch stärker unterdrückt wird.

Meine SchülerInnen haben mich einmal gefragt, was sie denn tun sollen, wenn sie einmal doch in Situationen geraten, in denen Atem- und Selbstverteidigungstechniken nicht weiterhelfen. Ich habe geantwortet, sie sollen dem Angreifer deutlich in die Augen schauen aus dem Bauchnabel Kraft schicken und wie verrückt schreien. So ein Geschrei ist ungewohnt, versetzt dem Gegner oft einen Schreck und bringt ihn aus dem Konzept. Er ist überrascht, gerät durcheinander und denkt vielleicht, Sie seien verrückt. Wer will schon etwas mit einem Verrückten zu tun haben?!

Klarheit ist eigentlich die Wurzel unseres Lebens. Sie gibt uns Kraft, um zu wachsen und uns frei zu entfalten.

Meine SchülerInnen haben laut gelacht, aber ich habe das nicht unbedingt scherzhaft gemeint. Gewalttätige Menschen suchen schwache und ängstliche Menschen. Wenn man in einer Gewaltsituation seine Meinung - auf welche Weise auch immer - klar zum Ausdruck bringt, hat man oft schon gewonnen. Wenn man nicht schreien kann, ist das ein Zeichen dafür, daß man ängstlich ist und ein schwaches Herz hat. Solche Menschen können im Leben ihre Meinung auch oft nicht richtig sagen und haben es sich zur Gewohnheit gemacht, alles herunterzuschlucken. Irgendwann werden dann Körper, Herz und Geist schwach und krank.

Zu schreien oder seine Meinung klar zu sagen ist eine gute Übung, um Körper Herz und Geist zu stärken. Es ist ein erster Schritt zur Selbstverteidigung.

Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie auch immer alles herunterschlucken und in sich hineinfressen, gehen Sie doch einmal in die Natur und schreien Sie alles heraus, was Ihr Herz bedrückt. Dann wird Ihr Herz bestimmt viel freier und Ihr Leben etwas lockerer. Ist das nicht menschlich? Wenn man schreien will, sollte man schreien; wenn man schimpfen will, sollte man schimpfen; wenn man lachen will, sollte man lachen - aber nicht hysterisch, scharf und mit Angst oder Haß im Herzen.

Man kann alles tun - schreien, schimpfen, lachen, weinen, aber man sollte seinen tiefen Atem und seine innere Klarheit dabei nie verlieren.

Das ist die erste Stufe der Selbstverteidigung. Wenn man mit dieser Einstellung die Techniken lernt, kann man in jeder Situation klug und mutig reagieren und ohne Angst leben.



### TECHNIKEN ZUR HEILUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

In der asiatischen Naturheilkunde wird gelehrt, daß es im Körper des Menschen ca. 360 Hauptenergiepunkte gibt. Diese Punkte liegen größtenteils auf Energiebahnen, den sogenannten Meridianen. Die Meridiane sorgen für die Verteilung der Ki-Energie im gesamten Organismus - ähnlich wie die Adern für die Versorgung des Körpers mit Blut zuständig sind. Die Energie- und Nervenpunkte sind wie Bahnstationen, an denen die Energie aufgetankt, umgeleitet, beschleunigt oder angehalten werden kann. Diese Punkte kann man sowohl in der Heilkunst als auch in der Selbstverteidigung benutzen. Wenn man sie beim Üben der Selbstverteidigungstechniken leicht massiert, drückt oder stößt, kann man damit den Energiefluß verstärken und Krankheiten heilen oder ihnen vorbeugen. Ein sehr fester Stoß oder Schlag gegen diese Punkte aber blockiert den Energiefluß und kann im Notfall zur Selbstverteidigung benutzt werden.

Liebe Leserinnen und Leser, die nachfolgenden Fotos zeigen Ihnen Beispiele aus dem Shin-Son Hapkido Unterricht, indem Frauen und Männer gleichberechtigt miteinander - nicht gegeneinander! - trainieren. Sie proben keine Gewaltsituationen, sondern lernen, harmonisch miteinander umzugehen und sich gemeinsam für das Leben und die Gesundheit zu bewegen. Leben und Gesundheit entstehen durch die Gemeinschaft und Harmonie von Um und Yang auf dem Do.

**"Son Baegi Sul Sam Su"** - die vierte von insgesamt sechs Handlösetechniken für Weißgürtel (Mu Kup)



**Bild 1.**  
Partner A greift mit links die rechte Hand von Partnerin B



**Bild 2**  
B schießt aus dem Danjeon (Unterbauch) Ki-Energie in die eigene rechte Hand und setzt den rechten Fuß nach außen vorne neben den linken Fuß von A



**Bild 3**  
B geht in einer Drehung nach rechts dicht unter A's Achselhöhle vorbei in tiefe Pyong Chase-Stellung und löst die Hand durch eine Kreisbewegung des eigenen Armes, wobei A's Daumen nach unten gedreht wird



**Bild 4**  
A rollt mit Heo Jeon Nakbop über die linke Schulter nach vorne ab (Bild 4), während B in Chase-Stellung weiter die Konzentration auf Partner A richtet

### "Gibon Su Ij Su" - die zweite von 15 Techniken für Gelbgürtel (9. Kup)



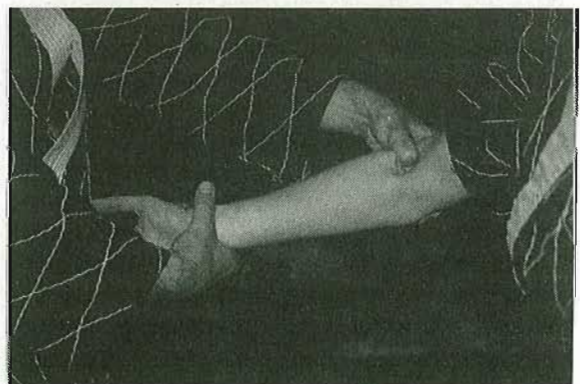
**Bild 1**  
Es erfolgt ein Angriff mit der rechten Hand des Partners



**Bild 3**  
A's linker Daumen drückt nun auf den Punkt Chog Taek in B's Ellenbogenbeuge.



**Bild 2**  
A faßt das Handgelenk der angreifenden Partnerin B und drückt nach unten rechts



**Bild 4**  
Chog Taek ist der fünfte Punkt auf dem Lungenmeridian. Er kann zur Heilung und Linderung von Husten, Bronchialbeschwerden, Angina, Armschmerzen und Fieber benutzt werden. Wenn man ihn aber sehr fest drückt, wird der Arm und der ganze Körper plötzlich geschwächt



Bild 5

Partner A geht mit dem linken Fuß weit nach vorne und bringt mit einer Drehung nach rechts durch den entstehenden Ellbogenhebel Partnerin B zu Fall.



Bild 6

Bild 7

Abschluß: A drückt mit dem Knie auf B's Ellenbogen

### "Cho Kup Son Mock Su Il Su" - die erste von zehn Hand-Techniken für Orangegürtel (8. Kup)



Bild 1



Bild 2

A hält mit links das rechte Handgelenk von B (Bild 1). B beschreibt mit dem eigenen Unterarm einen Halbkreis und faßt mit links A's Handrücken, rechts A's Handgelenk (Bild 2).



Bild 3



Bild 4

Mit dem Unterarm oder Sudo drückt B auf Chong Naeng Neon, den 11. Punkt des Drei-Erwärmer-Meridians. An diesem Punkt kann man Schulterschmerzen oder Schmerzen im hinteren Teil des Arms sowie Tuberkulose behandeln. Bei starkem Druck oder einem genauen Schlag gegen Chong Naeng Neon verliert der ganze Arm bis zur Schulter seine Kraft (Bild 3). B dreht sich um 180° nach außen und läßt A zu Boden gehen; A fällt mit Jeon Bang Nakhbop nach vorne (Bild4).



Bild 5



Abschluß: B drückt sein Knie zwischen A's Schultern und Arme und hebt gleichzeitig das Handgelenk des Partners (Bild 5).

### "An Son Mock Su Il Su" - die erste von fünf Innenhand-Techniken für Orangegürtel (8. Kup)



Bild 1



Bild 2

B greift (rechts/rechts ähnlich wie beim Händeschütteln) die Handgelenkinnenseite von A (Bild 1). A schickt aus dem Danjeon Ki zu seiner rechten festgehaltenen Hand und faßt gleichzeitig fest mit Links B's Hand; A's Daumen kommt dabei auf den Handrücken der Partnerin zu liegen, vier Finger liegen an deren Handfläche (Bild 2).



Bild 3



Bild 4

A geht mit einem großen Schritt dicht an B vorbei, setzt den rechten Fuß hinter B's Bein ab und löst gleichzeitig seine Hand (Bild 3). A hebt mit Sudo den Handrücken von B und läßt die Partnerin fallen (Bild 4).



Bild 5



Bild 6

B fällt mit Chuk bang Nakbop zur Seite oder im freien Fall Heo Jeon (Bild 5). A streckt B's Arm gerade am Kopf der Partnerin entlang nach oben, setzt sein Knie über die Ellbogenspitze und drückt (Bild 6).

### "Cho Kup Juk Su - die neunte von 15 Techniken für Grüngürtel (7. Kup)



Bild 1



Bild 2

Partner A hält B's Schulter mit der rechten Hand (Bild 1). Partnerin B führt mit rechts Hogu Kwon aus gegen Yom Chon und gleichzeitig mit links Kwan Su gegen den Punkt Guk Chon ...



**Guk-Chon:** Der 9. Punkt auf dem Herzmeridian ( insgesamt 9 Punkte), unter der Achsel. Durch das Stimulieren dieses Punktes (z.B. durch Massieren und Drücken) kann man Herzbeschwerden vorbeugen oder heilen und Schmerzen im Brust-/Rippenbereich beseitigen. Wenn man im Notfall aber auf diesen Punkt fest schlägt, bekommt das Herz einen Schock, und vom Brust-/Rippenbereich strahlen starke Schmerzen bis in den ganzen Arm aus.



Bild 3



Bild 4

B's rechter Fuß geht weit hinein zwischen A's Beine, die Stellung ist Pyong Chase (Bild 3 und 4).



Bild 5

A fällt mit Hu Bang Nakbop nach hinten. Partnerin B bleibt auch in der Schlußphase auf A konzentriert (Bilder 4 und 5).

### Die beste Technik von allen ...

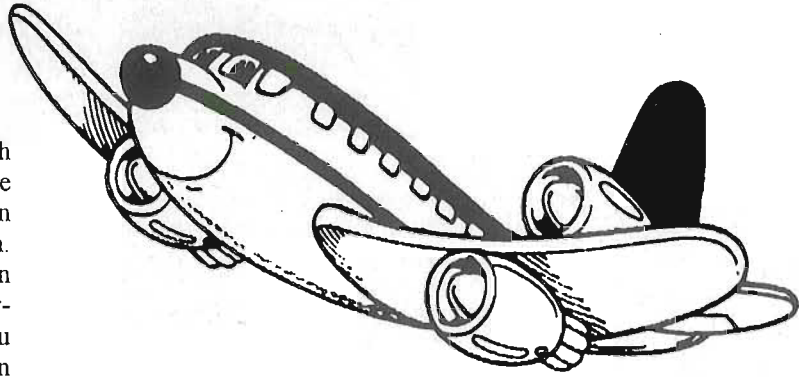


Ko Myong



## Koreareise

Vor etlichen Jahren, etwa 1986, habe ich eine Koreareise geplant. Eigentlich wollte ich alleine fahren, zur damaligen Zeit bin ich bereits acht Jahre in Europa gewesen. Ich hatte damals vor, mich in Korea noch in einigen Lehrmethoden von Hapkido unterrichten zu lassen und mir geistiges Ki zu holen. Hierfür wollte ich die Klöster, in denen ich während meiner Lehrzeit und auf der Suche nach dem Do lebte, wieder aufsuchen. Dadurch wollte ich meine Suyang (Menschlichkeit) vertiefen und trainieren.



Koreareise 1992

Auf der Koreareise haben wir viel Spaß miteinander und erleben auch einige Abenteuer. Trotz der Anstrengungen haben wir aber auch Freiräume und können uns so frei bewegen wie die Wolken, die mit dem Wind von den Bergen bis zum Meer fließen.

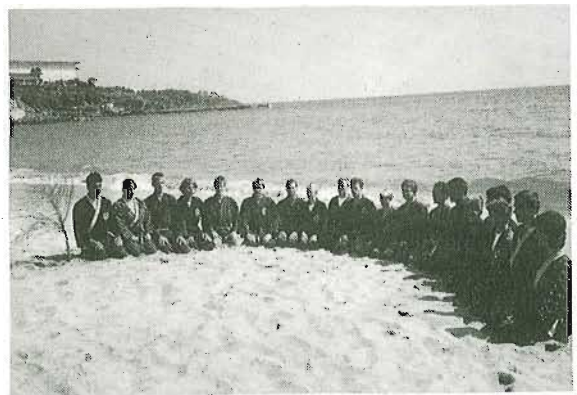
Diese Reise findet alle zwei Jahre statt und dauert jeweils vier Wochen. In Korea steht uns ein eigener Bus zur Verfügung, der Fahrer ist inzwischen mit uns befreundet und erwartet uns schon für die diesjährige Fahrt.

Diese Gedanken wollten aber einige meiner Schüler mit mir teilen, und so kam die Reise zustande.

Das Leben ist gleichfalls wie eine Reise ist. Es kann erfüllt und wertvoll sein, wenn man diese Reise ausgestaltet und dabei die Natur genießt.

So wollen wir unsere Lebensreise auch mit der Koreareise bereichern. Wir wollen dabei die Wurzeln des Shin-Son Hapkido kennenlernen und auf diesem geistigen Hintergrund unsere eigene Identität erkennen und unser wahres Gesicht wiederfinden. Wir treffen Son-Meister und auch Hapkido Meister, die uns mit ihrer Weisheit bereichern, und wodurch wir innerlich wachsen.

Natürlich lernen wir auf dieser Reise eine andere Kultur kennen und es werden auch neue Freundschaften geschlossen. Auf jeder Reise treffen wir unsere Patenschaftsfamilie in Han San Chon, teilen das Herz und haben viel Freude miteinander.



Soa Son

All denen, die bisher mitgefahren sind, danke ich für ihr Interesse und ihre Unterstützung. Irgendwann möchte ich die Gelegenheit wahrnehmen, mit allen ehemaligen Mitreisenden ein Treffen zu veranstalten.

Ko.Myong

## Atemtechniken Son Chon Ki

In der vorigen Ausgabe des Hapkido Magazins wurde die erste Atemübung (I./Taltaegongbu) zur Stärkung der Lebensenergie beschrieben. Hier folgen nun die zweite und dritte Übung.

I, II und III zusammen ergeben das einfache Atemtechnik-Grundprogramm, welches darauf abzielt, die Ki-Energie ganz allgemein zu stärken. Auf dieser Grundlage aufbauend folgen dann in den nächsten Heften speziellere Techniken zur gezielten Kräftigung einzelner Organe.

### II Ij Shik

1. In Grundform stehen wie bei I.1 (II Shik)

Den rechten Handteller unter den Bauchnabel und die linke Hand auf die rechte Hand legen. Man konzentriert sich auf den Danjeon (wie II.2).

2. Den Atem kontrollieren (berühren) und ruhig und entspannt atmen (wie I.3)

3. Beim Einatmen geräuschlos die Luft dreimal teilen (siehe Bild 7), also genau entgegengesetzt zu I.5 (!).

4. Beim Ausatmen auf einmal Ki herausstoßen (siehe Bild 8).

5. Die Teile 3. und 4. dieser Übung 36 mal wiederholen.

### III Sam Shik

1. In Grundform stehen (Gibon Chase wie bei I.1 und II.1)

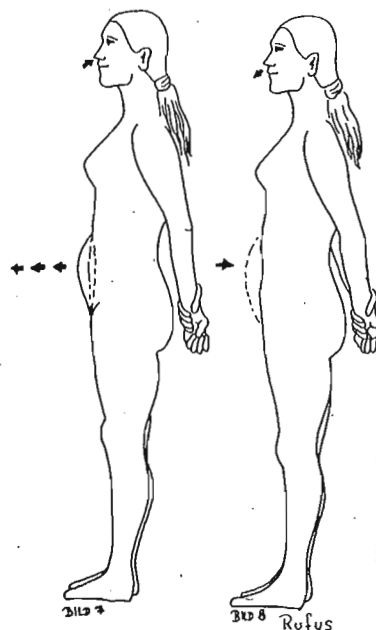
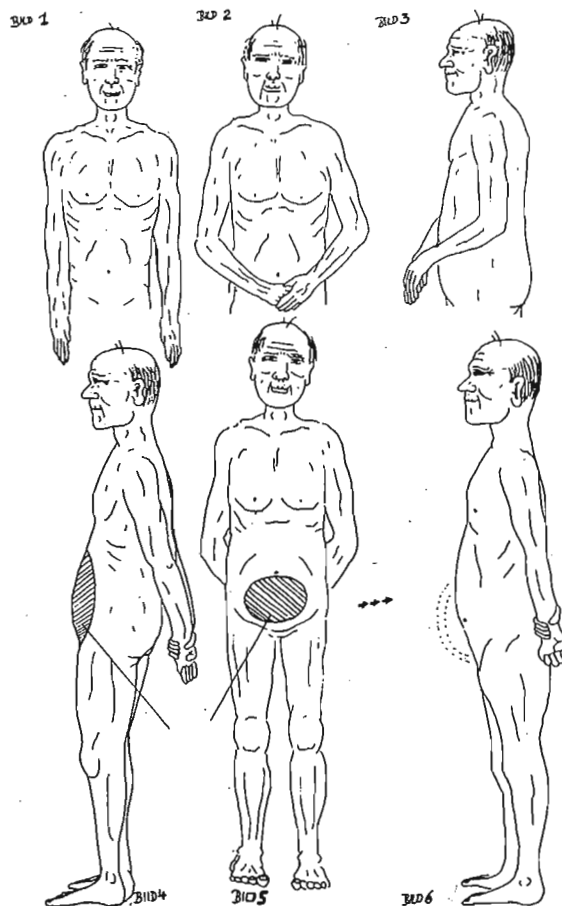
Zwei Hände leicht auf den Danjeon legen (siehe Bild 2)

2. Langsam unter den Nabel einatmen, bis der Bauch sich wie ein Ball anfühlt (siehe Bild 3 von I).

3. Den Unterbauch wie beim Saftauspressen drücken - Bauch, Hände und Ki zusammen.

4. Die Teile 2. und 3. dieser Übung 34 mal wiederholen

5. I (II Shik), II (Ij Shik) und III (Sam Shik) kann man jetzt zu einer Einheit zusammenfassen und direkt hintereinander üben.



## ☞ Rezept aus der orientalischen Spezialitätenküche ☜

### Tabbouleh

Gemischter Salat mit Weizenschrot  
für vier bis sechs Personen

#### Zutaten:

1/2 Tasse feiner burghul (Weizenschrot)  
375 gr. frische reife Tomaten, feingehackt  
1 Tasse feingehackte Petersilie,  
vorzugsweise großblättrige  
150 gr. feingehackte Zwiebeln  
1/3 Tasse frisch ausgepresster Zitronensaft  
2 TL Salz  
1/ Tasse Olivenöl  
2 El feingehackte frische Minze  
oder 1 El getrocknete zerriebene Minze  
Salatblätter



Susan Baba.

Den burghul in einer Schüssel mit so viel kaltem Wasser begießen, daß er vollkommen bedeckt ist und etwa 40 Minuten weichen lassen. Ein Sieb oder einen Durchschlag mit einer doppelten Lage feuchtem Mull auslegen, den burghul hineinschütten und so lange kräftig ausdrücken, bis der burghul völlig trocken ist. Das Schrot mit den Tomaten, der Petersilie, dem Zitronensaft und Salz in eine tiefe Schüssel geben und mit einer Gabel vorsichtig, aber gründlich vermengen. Kurz vor dem Servieren Olivenöl und Minze hineinrühren und abschmecken. Den Salat in einer Schüssel, evtl. auf Salatblättern angerichtet, zu Tisch bringen.

### Baba Ghannooj

Kaltes Auberginenpüree

#### Zutaten:

500 gr. große Auberginen  
1/4 Tasse frisch ausgepresster Zitronensaft  
2 El Tahinna (Sesammas)  
(In türkischen Läden erhältlich)  
1 große Knoblauchzehe, geschält und gepreßt  
1 TL Salz  
1 El Olivenöl  
1/4 Tasse feingehackte Zwiebeln  
1 El feingehackte Petersilie, vorzugsweise großblättrige



Die Auberginen auf dem Holzkohlegrill oder im Backofen grillen. Dabei häufig wenden, bis die Haut rundherum schwarz wird und das Fleisch weich ist. Dies dauert etwa 1/2 Stunde. Die Haut abreiben und unter warmem Wasser die verkohlten Reste abspülen. Die Auberginen in einem Mörser zerstampfen oder im Mixer pürieren. Das Sesammas in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazugießen und beides gut verrühren. Langsam Wasser hinzufügen und alles zu einer cremigen Paste verarbeiten. Knoblauchzehen klein schneiden und mit dem Salz in einen Mörser geben bzw. mit einer Gabel zerdrücken. Alles zusammen in einer Schüssel gut mischen. Die Masse wird portionsweise auf flache Teller gegeben und glattgestrichen. Olivenöl darübergießen und mit der Petersilie bestreuen. Dazu reicht man Fladenbrot.

Susan Baba



H u m o r

*Das erste Yo-Yo*

GROSSE FEHLSCHLÄGE  
UNSERER ZEIT



**English for Runaways (Fortgeschrittene)**

2

2 GETHER - 4 EVER

TO WHISTLE ON THE LAST OPENING

Auf dem letzten Loch pfeifen

THE PICTURE-UMBRELLA-JOB

Der Bildschirmarbeitsplatz

HOW GOES IT - HOW STANDS IT?

Wie geht's - wie steht's?

I AM QUICK AND READY

Ich bin fix und fertig

1 - Baxter, Glen, Der unheilschwangere Hoffnungsschimmer, 2001 Verlag, 1988

2 - aus Heygen/Küttner, The most English for Runaways, Eichborn Verlag, Ffm, 1987

## Persönliches

Hier ist Platz geboten für Nachrichten aus dem "Privatleben" der vielen weitverstreuten Hapkido-Leute. Unser Magazin soll ja nicht nur Informationen verbreiten, die das Training und andere gemeinschaftlichen Aktionen betreffen, sondern es soll uns auch ein wenig beim gegenseitigen Kennenlernen helfen. In diesem Heft können wir nur einen sehr unvollständigen, bescheidenen Anfang machen; wir haben die wenigen Namen und Ereignisse, die uns zufällig erreichbar oder schon bekannt waren, in aller Eile zusammengesucht. Wer also in Zukunft eine frohe oder auch traurige Botschaft möglichst vielen Freunden aus den verschiedenen Dojangs mitteilen möchte, schicke sie an das Magazin. Wir sammeln und werden veröffentlichen!

### Es haben das Licht der Welt erblickt

in Hamburg  
am, 29.9.93: Alina,  
die Tochter von Familie Jens Burk

in Chur in der Schweiz:  
Ganja Alina,  
die Tochter von Irena und Dani Trappitsch

in Darmstadt,  
am 8.10.93: Julia Daniela,  
die Eltern sind Patricia Wagner und Christopher Longmire.

in Meerholz,  
am 5.12.93: Sonja,  
Tochter von Familie Horst Heinzinger

Wir freuen uns mit den Müttern und Vätern und begrüßen die Kinder in unserer Mitte.

### Geheiratet haben:

in Wien, im Sommer: Waltraud Zika und Arturo Umana-Larios

in Eutin, am 8.10.93: Torsten und Beate Weiß (geb. Freytag) - das erste Schwarzgurt-Ehepaar

in Zug, in der Schweiz, am 19.11.93: Manuela Buceroni und Daniel Rempfler

Herzlichen Glückwunsch!



H. Mayer

## Terminkalender 1994 \*

### Januar

- 15.01. Dan-Träger Treffen für die Darmstädter Schule
- 16.01. Vorführung in Salzburg
- 29.01. Eröffnung des Dojang Berlin

### Februar

- 12.-13.02. Seminar in Belgien mit Sabumnim Ko Myong
- 25.-27.02. Seminar in Dänemark mit Sabumnim Ko Myong

### Mai

- 21.-23.05. Internationaler Pfingstlehrgang im Odenwald
- 28.05. Vorführung in Hameln

### Juni

- 24.-26. Juni 8. KI Dan-Prüfung

### Juli

- 15.-22.07. Sommerzeltlager in Tommerup, Dänemark

### August/September

- 27. August - 26. September  
Koreareise 94

### Oktober

- 08.-09.10. Shin-Son Hapkido Danträger - Jahrestreffen

### Dezember

- 04.12. Basar für die Altenhilfe in Darmstadt
- 17.12. Jahresabschlussfeier in Darmstadt

\* Änderungen der Termine bleiben vorbehalten

## SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

<b>KYOSA</b>	<b>ADRESSE</b>	<b>TEL.</b>
Abbas, Khodamoradi	Anwiesen Freizeitsportanlage, Spitalmühlstr. 20, 74523 Schwab.-Hall	0791 71991
Backes, Martin	Weite Gasse 12, 4750 Eisenborn (Belg.)	080 446629
Bernhard, Holger	Bessunger Str. 78, 64347 Griesheim	06155 2952
Brück, Kurt	Wirtzfeld 97 a, 4761 Bullingen (Belgien)	080 642624
Burk, Jens	Burgstr. 1, 20535 Hamburg	040 6564646
Christiansen, Jorgen	Helligkorsvej 3-7, 4000 Roskilde (Dänemark)	53 437816
Christiansen, Mogens	Kildemarken 98, 6422 Havdrup (Dänemark)	42 386492
Eibye, Michael	Lyngparken 41, 4400 Kalundborg (Dänem.)	53 511396
Fischer, Andrea	Glashüttenstr. 79, 20357 Hamburg	040 396037
Fischer, Detlef	Jugendzentrum Frankfurt/M.	069 821965
Heiden, Wolfgang	TH-Sporthalle am Bollenfalltor, Darmstadt	06152 57843
Heinzinger, Horst	Birkenhainer Str. 9, 63826 Geiselbach	06181 661607
Höbbling, Martin	Reinprechtsdorfer Str. 24, 1050 Wien (Österr.)	0222 8044160
Hoenen, Dora	Vennhofstr. 7, 4750 Eisenborn (Belgien)	
Krein, Joachim	Ruhrortstr. 9, 4200 Oberhausen 1	0208 856465
Liebig, Jochen	Tübingen	06151 784777
Martos, Laszlo	Pfeiltgasse 42, 1080 Wien (Österreich)	0222 8775183
Olesen, Benny	Gl. Skovvej 125, 4420 Regstrup (Dänemark)	53 483124
Pantaleo, Egidio	TTC Sand, Schliesierstr. 1, 14797 Emstal 1	05624 1067
Prikowitsch, Sabine	Matthias-Schönerer-Gasse 15, 1150 Wien	0222 8398713
Roll, Joachim	Lammersieith 19, 22305 Hamburg	040 4394792
Runschke, Ulrich	V.-Münchhausen-Str. 13, 31515 Wunstorf	05033 5143
Bujak, Uwe	Bartelsstr. 12, Haus C, 20357 Hamburg	040 4395570
Safarik, Thomas	Berlin	040 314852
Schechner, Hermann	Krainergasse 26, 2380 Perchtoldsdorf (Östr.)	0222 862202
Schippling, Armin	Waldstr. 32, 63065 Offenbach	06182 5969
Schmitt, Josef	Schulstr. 16, 63500 Seligenstadt	06182 69256
Siefert, Phillip	Obere Mark Str. 80, 64711 Erbach	06062 1464
Trappitsch, Daniel	Felsenastr. 17, 7000 Chur (Schweiz)	081 251810
Trappitsch, Daniel	Bad Rieb, 7310 Bad Ragaz (Schweiz)	081 3027557
Vetter, Martina	Hegelsberghalle, 64347 Griesheim	06151 421979
Weiß, Torsten	Elisabethstr., 23701 Eutin	04521 3998
Werder, Thomas	Lzenweidstr. 1, 6332 Hagesorn (Schweiz)	042 365417
Yoo, Ui-Ha	Stephanstr. 91 e, 29075 Hamburg	040 6567290
Yun, Yung-Hyan	Nebergasse 1, 65510 Idstein	06126 2708

Ein  
glückliches  
und gesundes  
Neues Jahr

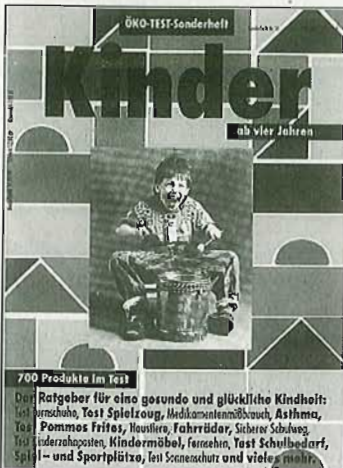
wünscht Ihnen

die Redaktion





..... Tips und Hinweise .....



Sonderheft  
**Kinder ab 4 Jahren:**  
700 Produkte im Test

Der **Ratgeber** für Eltern mit Tests und Infos zur Ernährung, Gesundheit, Körperpflege, Kleidung, Spielzeug, Bikes, Ferien, Schulbedarf ... zum Wohl Ihrer Sprößlinge.

104 Seiten für DM 12,80 zuzügl. DM 2,50 Versandkosten.

Zu bestellen bei **ÖKO-TEST-Verlag**,  
Postf. 900766, 60447 Frankfurt/M.,  
per Tel.: (069) 79 20 96-25  
per Fax: (069) 79 20 96-39

**PIANOHAUS  
RIEDL**

Gewachsene Schönheit  
Massivholz-Klaviere  
in Erle

Bitte beachten Sie unser Schaufenster in der Rheinstraße  
in Darmstadt - an der Post.

Pianohaus Riedl - Goethestraße 7  
64380 Roßdorf-Gundernhausen - Telefon 06071-71400

## Oh! So'n Loch!

Das Ozonloch macht dem Leben auf der Erde schwer zu schaffen.

Und es wird immer größer.

Wenn Sie uns diese Anzeige schicken, sagen wir Ihnen mehr über die Ursachen.

Und Sie erfahren, was Sie für eine bessere Atmosphäre tun können. Bevor es endgültig zu spät ist.

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.



**BUND**  
Im Rheingarten 7  
5300 Bonn 3

## DESIDERATA

gefunden in der alten St. Pauls Kirche in Baltimore 1692

Geh ruhig durch Lärm und Hast und denke daran, welch Friede in der Stille herrscht. Versuche mit allen Menschen auszukommen ohne Dich selbst aufzugeben. Sprich die Wahrheit, ruhig und klar, und hör anderen zu, auch den Dummen und Unwissenden, auch Sie haben ihre Geschichte. Vermeide laute, aggressive Menschen, sie sind ein Ärgernis für den Geist. Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, wirst Du eitel und bitter, denn es wird immer größere und geringere Menschen als Dich selbst geben.

Hab Freude an Deinen Erfolgen und Plänen. Bleib an Deinem Beruf interessiert, so bescheiden er auch sein mag, er ist ein echter Besitz in der wechselhaften Zeit. Ube Vorsicht in den Geschäften, denn die Welt ist voller Betrug. Aber werde dadurch nicht blind für die Tugenden, viele Menschen streben nach Idealen und das Leben ist überall voll Heldentaten. Sei Du selbst. Vor allem heuchle keine Zuneigung. Betrachte die Liebe nicht mit Zynismus, denn angesichts allen Elends und aller Enttäuschungen ist sie immerwährend wie das Gras. Nimm freundlich den Rat der Jahre an und gib mit Anmut die Dinge der Jugend auf.

Stärke die Kraft des Geistes, um Dich, im unerwarteten Unglück schützen zu können. Aber zermartere Dich nicht mit Einbildungen. Viele Ängste werden in der Erschöpfung und Einsamkeit geboren. Abgesehen von einer gesunden Selbstdisziplin seit gut zu Dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne. Du hast ein Recht hier zu sein. Und ob Du es weißt oder nicht, das Universum entfaltet sich zweifellos so wie es sein soll. Deshalb lebe in Frieden mit Gott - was immer er für Dich sein mag - und ganz gleich welche Arbeit oder Aufgabe Du übernimmst, hab Frieden in der Seele inmitten des Lärms der Verwirrung.

Trotz Mühsal, Betrug und zerstörter Träume ist die Welt schön. Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein.

Das wünscht Ihnen

**2+**  
MIDLHAGEN

Richard-Wagner-Weg 33, 64387 Darmstadt, Tel. 79 427

## Die Alternative zu den Autoclubs

Umweltschutz muß in der Verkehrspolitik Vorrang erhalten. Der Treibhauseffekt wird durch CO<sub>2</sub> aus Pkw und „Brummis“ angeheizt, der Osten soll autobahniert werden und ein Zulassungsrekord jagt den nächsten. Wir brauchen schnell eine starke Lobby, die sich für eine neue, umweltbewußte Verkehrspolitik einsetzt. Es müssen Wege aus dem Verkehrsinfarkt gezeigt und Alternativen sichtbar gemacht werden. Dazu brauchen wir aber auch Ihre Hilfe. Denn nur ein starker VCD mit vielen Mitgliedern kann etwas bewegen.

VCD-Mitgliedern bietet die VCD »Umwelt+Verkehr« Service GmbH exklusiv umfangreiche Versicherungs- und Serviceleistungen, z. B. den Auto-Schutzbrief, Rechtsschutzversicherungen (auch Verkehrsrechtsschutz für Nicht-AutofahrerInnen), Unfallversicherungen, die neuentwickelte VCD-GoCard (Reise-Notfallversicherung im Baukastensystem und je nach Verkehrsmittel, z.B. Fahrrad-Assistance) oder die Fahrraddiebstahlversicherung. Für Auto-Teil-Initiativen werden Kfz-Versicherungen angeboten. Sie sehen, es gibt eine Menge Gründe, Mitglied im VCD zu werden. Fordern Sie kostenloses Informationsmaterial an oder rufen Sie uns einfach an.



**VERKEHRSClub DEUTSCHLAND**

Eifelstraße 2 · 53119 Bonn  
(02 28) ☎ 9 85 85-0 · FAX 9 85 85-10

