



# Shinson-Hapkido

Bewegung für das Leben



---

**Shinson-Hapkido Magazin No. 7**

---

**Ein alter Weg des Wissens  
wird neu entdeckt:**

# Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

*Ein Schatz an Lebensweisheit!  
In dem Buch enthüllt der koreanische Shinson (Zen) und Hapkido-Meister Ko. Myong tiefe Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste. Die Texte werden von wertvollen Kalligraphien, alten Gemälden, Fotos und detaillierten Zeichnungen bereichert.*

Echte **Heilung** kann nur aus dem Herzen kommen. Medikamente und Techniken können nicht heilen, aber sie können das Herz und die innere Heilkraft soweit aktivieren, daß eine Heilung möglich wird. Shinson Hapkido lehrt, alle Techniken mit Liebe und Menschlichkeit anzuwenden. Dann helfen sie nicht nur, Beschwerden zu lindern, sondern schaffen die Voraussetzung für eine ganzheitliche innere und äußere Heilung. In diesem Geiste stellt Ihnen das Buch die wichtigsten Techniken der asiatischen Naturheilkunde vor:

- Erweckung der inneren Heilkraft
- Akupressur
- Akupunktur
- Moxa-Behandlung
- Heilung durch Ki-Strahlung (Ki Gong)

**Leben** ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Ki, Herz und Geist. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund, sondern die Ausbildung von Menschlichkeit. Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens.



Das Buch „Bewegung für das Leben“ stellt Ihnen eine Vielzahl von Techniken vor, die - mit Herz und Geist angewandt - zu Werkzeugen des Lebens und Heilens werden können:

- Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Ki-Gymnastik
- Ki-Massage
- Übungen zur Ausbildung einer gesunden Form und Haltung
- Hand- und Fußtechniken zur Aktivierung und Stärkung des Ki
- innere und äußere Selbstverteidigungstechniken u.v.m.

Das Buch ist eine Fundgrube voller Gesundheitstips und Anregungen für ein menschliches und erfülltes Leben. Shinson Hapkido ist das Werkzeug, anhand dessen die tiefen Lebensweisheiten, die Geheimnisse der Heilkunst und die ganzheitliche Bedeutung der Bewegungskunst dargestellt werden. Der Kern dieser Lehre ist ein alter Weg des Lebens, der für alle Menschen offen ist und von jedem leicht erlernt werden kann.

## Bestellformular

(bitte ausschneiden und senden an:

Shinson Hapkido, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt)

Tel.: 06151 997978 Fax: 06151 294733

Name: .....

Anschrift:.....

Hiermit bestelle ich ..... Exemplar(e) des Buches

**„BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN“**

zum Einzelpreis von 65,- DM zuzügl. Versandkosten (DM 7,-)

Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme
- per beiliegendem Scheck
- per Überweisung auf das u.g. Konto

Bankverbindung: Shinson Hapkido, Konto Nr. 630 357.

Sparkasse Darmstadt, B.L.Z 50850150

Ort, Datum Unterschrift



# Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Wir freuen uns, endlich die „Nummer sieben“ präsentieren zu dürfen und hoffen, daß auf den 36 Seiten eine interessante Mischung entstanden ist. Die Entwicklung des Shinson Hapkido-Magazins finden wir gerade sehr spannend, weil man merkt, daß viele Leute nicht nur konsumieren, sondern sich damit auseinandersetzen. Die vielen eingesendeten Artikel und die Spenden aus der Leserschaft (auf die wir nach wie vor dringend angewiesen sind) zeigen ebenfalls, daß Interesse vorhanden ist.

Voraussetzung für Qualität sind natürlich entsprechende Beiträge. Wie es mit dem Magazin weitergeht, hängt deshalb von uns allen ab. Die Redaktion kann und will dabei nur in ganz engen Grenzen steuernd eingreifen.

Das Magazin soll als Forum möglichst offen sein, ohne daß dabei seine Funktion verloren geht: Es soll informieren, Austausch ermöglichen, Hinweise zur Shinson Hapkido- und Ki Do In Bop-Technik geben und natürlich soll es ein Sprachrohr sein für Sonsanim Ko.Myong, der seine vielen Schüler anders nur schwer erreichen kann.

Herzlichen Dank für Eure Spenden, für alle Beiträge und Fotos. Besonderen Dank an die Kinder, die mitgemacht haben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

EURE  
REDAKTION

## INHALT

4	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong	23	Kunsunim Chong Hwa
6	Kurz & Gut		Chon Jie In-Haus
7	Impressum	24	Neues von der Association
8	Johann Amos Comenius	25	Berichte aus den Dojangs
10	Patenschaften	32	Shinson Hapkido im Internet
13	Mein Weg zur Danprüfung	33	Leserbriefe
16	Heilpflanzen	34	Wir gratulieren: Neue Danträger
19	Kalligraphie-Ausstellung		Persönliches
20	Ki Do In Bop - neue Übungen	35	Adressen der Shinson Hapkido-
22	Tip für den Alltag		Dojangs
		36	Terminkalender 1998

# GRUSSWORT

Das Jahr 1997 geht zu Ende und wir können zurückblicken.

**L**iebe Shinson Hapkido-Familie und alle Menschen, die die Natur, das Leben und den Frieden lieben.

das Shinson Hapkido-Magazin erscheint jetzt zum siebten Mal - ich möchte bei dieser Gelegenheit den Leuten vom Redaktions- und Herstellungsteam danken, die ihre Privatzeit dafür zur Verfügung stellen und natürlich danke ich auch den Lesern für ihr Interesse und ihre Unterstützung.

Der Grundgedanke bei der Entstehung des Magazins war, eine Möglichkeit zu schaffen, sich untereinander auszutauschen, Lebenserfahrung und Interesse mitzuteilen bzw. kennenzulernen und natürlich etwas über die Idee, die Technik und Neuigkeiten zu Shinson Hapkido in Umlauf zu bringen. Früher wurde praktisch jede Information persönlich mitgeteilt, aber das ist inzwischen unmöglich. Das Magazin ist also für Sie gemacht und so soll es auch in Zukunft bleiben.

Verantwortlich für das Heft sind wir alle. Allerdings sind wir keine Profijournalisten; deswegen kann es vorkommen, daß die Sprache in diesem Heft an manchen Stellen sehr einfach ist. Auch Fehler und Unkorrektheiten können uns "Amateuren" passieren.

Wir bemühen uns, durch persönliche Berichte, Nachrichten und Informationen dazu beizutragen, daß sich geschlossene Türen öffnen. Trotzdem können Mißverständnisse auftauchen und Fehler gemacht werden. Aber klar sollte die Grundidee sein, nämlich: Wie können wir

für andere etwas Gutes tun?! In diesem Punkt wollen wir uns gemeinsam Mühe geben. Es gibt natürlich überall viele Leute, die sagen, daß sie etwas Gutes machen, aber man muß sich manchmal doch fragen, ob nicht der eigene Verdienst und Vorteil letzten Endes die Hauptsache dabei ist.

Liebe Leserinnen und Leser, aus meiner Sicht gibt es zwei Arten von Liebe: Erstens, ich liebe, weil ich liebe und zweitens, ich liebe, weil ich es brauche. Beispielsweise kann ein Ehepaar sich gegenseitig brauchen und deswegen lieben. Oder man braucht die eigenen Eltern, Freunde, Nachbarn, seinen Arbeitsplatz, sein Land, die Natur und liebt dann deswegen diese Menschen oder Dinge. Solche Art von Liebe geht oft verloren, man vergißt sie, wenn man sie nicht mehr braucht. Shinson Hapkido gegenüber verhält es sich übrigens ganz genauso. Meinen Sie nicht, daß diese Art von Liebe nicht noch wachsen kann? Liebe, die

man braucht, kann man nur jemandem entgegenbringen, der zu einem paßt, was eigentlich schon Habgier bedeutet. Leicht entstehen in einem solchen Verhältnis Wut, Traurigkeit Unzufriedenheit und Schmerzen. Viele dieser Liebesbeziehungen gehen dann auseinander.

Wirklich herzliche Liebe und Hingabe gibt es eigentlich selten. Die Freude über etwas, was man bekommt, ist groß - die Freude zu geben, kann aber noch viel größer sein. Erst wenn man sich für diesen Wechsel zu einer aktiven statt nehmenden Liebe entscheidet, erlebt man wirklich Freude und fängt an, seine seine originale Persönlichkeit zu spüren und natürlich zu leben.

Liebe Leserin und lieber Leser, lassen sie uns nicht darauf warten, was unser Gegenüber für uns tut, sondern uns umgekehrt fragen, was wir für die anderen tun können - für die Eltern, Arbeitskollegen, das Land, die Natur. Dann wird un-



## Von der Freude



ser Leben ganz bestimmt aktiv, lebendig und voller Energie sein. Das ist in meinen Augen wie ein Wechsel von der Dunkelheit zum Licht. Unser Lebensziel ist doch, unser originelles Selbst zu finden. Dagegen unsere langjährigen Gewohnheiten - sind sie wirklich unser Ziel?

Ein alter Meister hatte lange Zeit trainiert und meditiert und als die Zeit des Abschieds gekommen war, sagte er: "Jetzt am Ende meines Lebens habe ich noch immer nicht zu mir selbst gefunden." Ich denke, daß sich dieser Mensch doch sehr freuen kann, denn er hat wenigstens erkannt, daß er nicht zu seinem eigentlichen Selbst gefunden hat. Auf diese Wei-

## zu geben

se hat er wenigstens seine Sturheit überwunden, was schon ein Erfolg ist, über den man sich freuen kann.

Das vergangene Jahr 1997 war in Korea das Jahr der Kuh. Eine Kuh kann ihren Besitzern viel geben. Aber wenn man über all dem Melken ganz vergißt, die Kuh zu füttern, kann sie schnell ihre Milch verlieren und wegsterben. Das Prinzip, das an diesem Beispiel deutlich wird, gilt auch in ihrer Familie oder auch an ihrem Arbeitsplatz.

Liebe Freunde, unser Shinson Hapkido ist nach 14 Jahren noch gar keine Kuh geworden sondern ist eigentlich noch ein Kälbchen! Wenn wir zuviel von ihm fordern, bevor es ausgewachsen ist, muß es eingehen. Liebe Shinson Hapkido-Familie, lassen Sie uns unser "Kälbchen" pflegen und gut füttern, indem wir gut für andere arbeiten, damit wir der nächsten Generation eine große stabile "Kuh" übergeben können.

Zur Zeit arbeiten viele Kyosanims (Schwarzgürtel, Danträger) für verschiedene Dojangs. Besonders in Hamburg, Berlin, Tübingen haben sie viele Aufgaben, anderen Menschen zu helfen. Wir sollten sie dabei unterstützen. Zur Er-

klärung dies: Arbeit beispielsweise mit Behinderten kann gut sein, aber oft brauchen gerade die Eltern von Behinderten Hilfe, weil sie selbst die besten Betreuer sind. Also: Wir wollen mehr für einsame und kranke Menschen tun. Manchmal ist es aber gerade wichtig, jene zu unterstützen, die in einem schwierigen Umfeld schon etwas machen. Diese Leute brauchen Mut, Hoffnung und materielle Unterstützung, damit sie nicht etwa wegen finanzieller Probleme mit dieser Arbeit aufhören müssen.

1998 ist in Korea das Jahr des Tigers. An der Klarheit, Energie, Stabilität und Klugheit des Tigers können wir uns ein Beispiel nehmen. Im alten Korea galt der Tiger als Schutzgottheit, die den Menschen sehr nahesteht. Wenn man den Tiger nur als brutales Raubtier ansieht, ist er auch tatsächlich so. Unser Tiger hat aber auch ein menschliches Herz. Das bedeutet: Leute, die Fehler gemacht haben und dafür einen Stempel aufgedrückt bekommen, können ihr Leben lang nur schwer aus dieser Situation herauskommen. Wenn man "Problemkinder" nur immer als schwierig ansieht, bleiben sie immer so. Wir müssen langsam lernen, den Menschen Chancen, Mut und Hoffnung zu geben, statt sie abzustempeln, damit wir alle zusammen gut leben können.

Das Jahr des Tigers kann man also auch sehr positiv sehen, als warmes, friedliches Jahr: Man versteht sich gegenseitig, verzeiht sich und ist friedlich mit-



einander. Die richtige wirksame Heilmittel für unser Zusammensein ist natürlich Liebe.

Wir wollen weiterhin für Shinson Hapkido arbeiten und (auch in diesem Magazin) weiterhin als erstes überlegen, wie man den Menschen und der Natur weiterhelfen und Vorteile verschaffen kann. Wir geben uns große Mühe, diese Gedanken in Taten umzusetzen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie, daß sie in dem strahlenden warmen Licht leben, das aus Ihrem eigenen inneren Selbst kommt.

Ihr Sonsanim Ko.Myong

## Shinson Hapkido Wahlspruch für 1998

**für Sie, für Ihre Familie – für die ganze Welt**

*Cham Na  
Cham Sa-Rang  
Cham Ga-Chong  
Cham Segae*

*Wahres Ich  
Klare Liebe  
Familie leben  
Eine große, offene Welt*

Urlaub für die ganze  
Familie, Gesundheit und  
Fitness, Internationale  
Begegnung und  
Kulturaustausch  
24. - 31. Juli 1998

EUTIN FREUT SICH AUF HAPKIDO

## An alle begeisterten Shinson Hapkido Sommerzeltlager-Fans

und an all die, die es gerne werden möchten!

Die Zelte, Luftmatratzen, Schlafsäcke und Gummistiefel sind meist zu dieser Zeit warm verstaubt im Keller und warten schmsüchtig auf ihre nächste Aufgabe, ihren Besitzern ein trockenes Plätzchen zwischen den Trainingszeiten im Sommerzeltlager zu gewähren.

In der Rosenstadt Eutin, mitten im Land zwischen den zwei großen Meeren, laufen die Vorbereitungen für das Som-

merzeltlager 1998 bereits auf Hochtouren und die Schülerinnen und Schüler des Eutiner Dojangs (und natürlich auch deren Lehrer...) arbeiten eusig und fleißig und freuen sich schon jetzt auf besonders viele Besucher. Bei uns in der Holsteinischen Schweiz ist es nicht ganz so schön wie in der Schweiz, aber dennoch können wir mit sehr vielen schönen Seen - zum Baden, Bootfahren und Bestaunen - schönen Wäldern rundherum - zum Spaziergehen, Erholen, und Genießen -, dem höchsten Berg in ganz Schleswig-Holstein (Bungsberg) und natürlich der Ostsee mit ihrem wunderschönen Strand zum Burgen bauen, Einbuddeln und Wellenreiten - vor unserer Haustür (ca. 13 km Entfernung) aufwarten. Aber auch der Platz für das

Sommerzeltlager bietet uns den Wald, der uns im Sommer Schatten und viel frische Luft spendet und den großen Eutiner See, der in fünf Gehminuten zu erreichen ist und uns das kühle Naß nach einem schönen und eventuell auch schweißtreibenden Training spenden kann.

Eutin selbst gibt mit seinem neu restaurierten und wieder eröffneten Schloß, der historischen Mühle, dem wieder besteigbaren Wasserturm, den nächtlichen Stadtführungen und der Eutiner Freilichtoper viele Angebote für kulturhungrige Angereiste. Wir hoffen, Euch schon ein wenig neugierig gemacht zu haben auf die schöne Rosenstadt Eutin, mit ihren Kirchen und dem sehr schönen großzügig angelegten Schloßpark, auf daß sich die Zelte, Luftmatratzen und Schlafsäcke

so langsam aus ihren Winterschlaf befreien können. Übrigens vergesst nicht in Eure Taschen die Regenjacken und Gummistiefel einzupacken, denn wenn sie mit dabei sind, gibt es bestimmt keinen Regen, so sagt man hier im hohen Norden.

Wir sehen uns am Freitag, den 24.07.1998 in Eutin und wünschen Euch noch viele schöne Monate, Tage und Stunden bis dahin.

Alle Schülerinnen, Schüler und Lehrer des Dojangs Eutin und aller Hamburger Dojangs

*Beate, Han-Nari und Torsten Weiß*

## Dantreffen im Oktober

### Mut, Demut, Übermut

Wie jedes Jahr kamen auch in diesem Oktober viele Danträgerinnen und Danträger (72 von insgesamt 177) aus verschiedenen Ländern an einem Wochenende nach Darmstadt, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und gemein-

sam mit Somsanim Ko, Myong zu lernen, zu lachen und zu schwitzen. Es waren zwei Tage voller Bewegung, Fragen und Korrekturen, mit dem Ziel, wieder einen gemeinsamen Boden zu finden. Somsanim beschenkte uns mit vielen Gelegenheiten, um "mal alles loszulassen", "mal den Kopf abzuschalten" und wieder einmal mit dem Gefühl von Demut, Mut und Übermut in Kontakt zu treten.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil

des Wochenendes war die alljährliche Dan-Versammlung, bei der aktuelle Themen wie Termine, Veranstaltungen, die Hilfe für Sambia, das Chon Chie In-Haus, die Wahl der Ki-Vertreterinnen und vieles mehr besprochen, bzw. vorgestellt wurden.

An dieser Stelle möchte ich im Namen aller Danträgerinnen und Danträger noch einmal den Darmstädter Helferinnen und Helfern, dem kreativen Verpflegungsteam

und dem Hausmeister von Herzen für die Unterstützung und ihre Geduld danken!

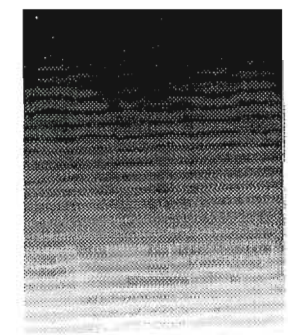
Ich bin sehr dankbar für diesen Lehrgang, den ich als sehr schöne und wichtige Vorbereitung für den stillen Winter empfinde. Ein herzliches Dankeschön auch an Frau Ko und natürlich an Somsanim, Sonnige Herbstgrüße aus Hamburg!

*Sigrid Blecher*

## Im Dienst der Kunden...

Seit mehr als 80 Jahren steht die HEAG für eine sichere und zuverlässige Stromversorgung sowie einen leistungsfähigen Personennahverkehr in Südhessen. Heute ist die HEAG ein innovativer Dienstleistungskonzern mit insgesamt vierzehn Beteiligungsgesellschaften: Kommunikation, Entsorgung, Stadtentwicklung und umweltschonende Stromerzeugung sind die neuen Bereiche, in die die HEAG ihre langjährigen Erfahrungen einbringt und in den Dienst der Öffentlichkeit stellt. Dabei versteht sich die HEAG stets als verantwortungs- und umweltbewußter Partner der Bürger und ihrer Kommunen.

## ...Partner für Energie und Umwelt



# HEAG

## In Planung - das Chon Jie In-Festival

Die ersten Vorbereitungen für eine große Veranstaltung mit einem Wettbewerb für Bewegungskunst und internationalem Austausch laufen...

Überlegungen, mehrere Arten von Bewegungs- und Selbstverteidigungskünsten zusammenzubringen und einen Austausch zu ermöglichen, gibt es schon recht lange. Nun werden diese Ideen langsam konkret. Das Festival soll alle zwei Jahre ausgerichtet werden und verschiedene Veranstaltungen umfassen, zum Beispiel ein Turnier bzw. einen Wettbewerb, wo nicht gegeneinander "gekämpft" wird sondern wo es darum geht, Ästhetik und Schönheit der Bewegungsformen und gemeinschaftlichen Aktionen zu zeigen.

(Natürlich ist eine gewisse

Konkurrenz sinnvoll und wichtig für die Motivation und die Entwicklung. Deshalb aber "Mauern" gegeneinander aufzubauen ist nicht der richtige Weg und auch unnötig.) Abgesehen von diesem Wettbewerb sollen im Rahmen des Festivals ganz unterschiedliche Gruppen Gelegenheit bekommen, ihre Bewegungskunst vorzustellen und ihre internationalen Spezialitäten an jeweils einem Stand zu präsentieren. Dazu gehört natürlich auch ein bunter Abend und eine Feier. Das Ganze wird insgesamt drei bis fünf Tage dauern und voraussichtlich im Jahr 2000 zum ersten Mal stattfinden.

*Bitte vormerken.*

## Koreareise -

### Treff 1997

Im vergangenen Jahr hatte ich das Glück, einer der Koreareise-Teilnehmer zu sein. (Im letzten Shinson Hapkido-Magazin wurden ein paar Berichte abgedruckt.) Für mich war es ebenfalls ein einmaliges Erlebnis, welches ich nie vergessen werde. Im Frühling dieses Jahres hatten wir uns dann zu einem Koreareise-Rückblick in der Schweiz nicht weit vom Sommerlagerplatz getroffen, um nochmals in den tollen Erinnerungen zu schwelgen. Wir genossen drei herrliche Tage bei schönem Wetter und heiterer Geselligkeit. Jeder hatte sein Erinnerungsphotos mit im



Gepäck. Viele schöne Geschichten wurden wieder lebendig und so manches Aha-Erlebnis kam zum Vorschein. Auch die tollen Essgewohnheiten wurden „wiedergekäm“. Als ich zum Frühstück an dem so wundervoll bereiteten Bodenkreis saß, genau wie in Korea, dachte ich, die Zeit wäre stehen geblieben und wir befänden uns immer noch auf unserer Reise.

## Buchbesprechung „Was ist Akkupunktur“ von J.R. Worsley

Viele Bücher beschäftigen sich mit Akkupunktur, nur wenigen Autoren gelingt es aber, die Jahrtausende alte Weisheit hinter dieser Heilkunst leicht verständlich wiederzugeben. Das Buch von Professor Worsley ist eine solche Ausnahme.

„Mit charakteristischem Esprit, Humor und Mitleid plädiert der Brite in einem Vortrag in New York dafür, daß sich die Menschheit wieder auf die Naturgesetze einstimmt. Sie gelten heute genauso unveränderlich wie für die Chinesen vor 5000 Jahren, sie ordnen die Beziehung des Menschen mit dem Universum und sind grundlegend für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.“

Inhaltlich ist dieser Zusammenfassung auf dem Deckblatt des Buches nichts hinzuzufügen. Das Buch ist unterhaltend und

informativ zugleich, eine sehr gute Einleitung zu diesem komplexen Thema auf 125 Seiten im Taschenbuchformat für etwa 25,00 DM.

Für Anfänger auf diesem Gebiet kann das ein begeisternder Einstieg sein, auch der Kundige profitiert von der souveränen Art, mit der Professor Worsley Yin und Yang, die Organ- und Elementenlehre, die chinesische innere Uhr, gesetzmäßige Zusammenhänge in der Natur, Krankheitsursachen, Heilmethoden und vieles mehr erklärt. In der Bücherecke des Dojangs Darmstadt kann ein Exemplar des Buches ausgeliehen werden.

*Lucio Martos*

„Was ist Akkupunktur“,  
von J.R. Worsley,  
Ryvellus Medienverlag,  
ISBN 3-89453-069-3

Eine kleine Wanderung auf die Wildspitz brachte uns in die richtige Stimmung für ein feines Raclette am Abend in toller Gemeinschaft.

Liebe Leute, eine Freundschaft, die in Korea begonnen hatte, wurde an diesem Wochenende noch weiter vertieft. Schade, daß nicht alle Teilnehmer der Koreareise dieses Wochenende mit uns erlebten! Aber ich versichere Euch: Ihr wart trotzdem dabei. Ich bedanke mich bei Euch allen für die wunderschöne Zeit.

Bis bald

*Marcel Mayer*

### Impressum:

Anschrift:  
Shinson Hapkido Magazin, Liebigstraße 27,  
64293 Darmstadt, Tel.: 0 61 51 - 99 79 78,  
Fax.: 0 61 51- 29 47 33

Herausgeber:  
Ko. Myong, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt

Redaktion: Detlef Collasch, Michael Wiesen,  
Gestaltung: Petra Wedel, Zeichnungen: Jan Rathje

Druck: Druckerei M. Weh, Siemensstraße 14-16,  
63512 Hainburg, 0 61 82/6 77 40  
Auflage: 1.500

Konto: Sparkasse Darmstadt, „Hapkido Magazin“  
BLZ 508 501 50, Kto. 108 045 655

Wir bitten um Verständnis, daß uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jedem Fall im Magazin veröffentlicht werden können.

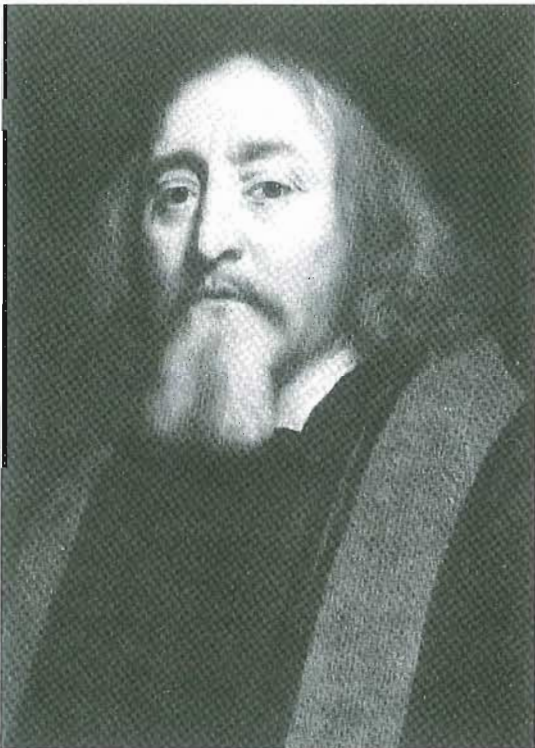


# Ein Blick in die Vergangenheit oder Einblick in die Geschichte

Dieser Artikel gibt ein Bild vom Leben und Wirken des Johann Amos Comenius (1592 - 1670), einem großen Menschen seiner Zeit. Er ist der Begründer der modernen Pädagogik und er leistete Großes in den Bereichen der Sprach- und Naturwissenschaften, der Politik, Philosophie und der Theologie.

Es ist ihm gelungen in einem Zeitalter, das von Veränderungen in allen Bereichen und dem Zusammenbruch von alten Werten geprägt war, das bekannte Wissen zu ordnen und neue Konzepte zu erarbeiten.

Viele seiner visionären Theorien sind auch heute noch aktuell und zum Teil sogar noch fortschrittlich und zukunftsweisend. Zwar schaffte er es nicht, sich in allen Bereichen von den veralteten Traditionen zu lösen, manchmal war er sich auch selbst zu modern und nahm später einen Teil seiner progressiven Forderungen zurück, so ist jedoch beachtenswert, daß Comenius einen Mittelweg zwischen Theologie und Naturwissenschaften, Tradition und Moderne erschloß.



Johann Amos Comenius.  
Ein Gemälde von J. Ovens

Was können wir heute noch von Comenius lernen? Die Werke des Comenius gliedern sich in zwei Bereiche: So verfaßte er Schulbücher für Kinder und Jugendliche, um ihnen durch Veranschaulichung das Lernen zu vereinfachen, und pädagogische Werke für Erziehende, damit diese lernen sollten, mit den Schulbüchern umzugehen.

Den Kern seines Buches der großen Didaktik, bildet die Forderung, allen Menschen *alles* zu lehren. Er zielt aber nicht auf Alleswisserei, sondern auf das Verstehen des Sinnzusammenhanges der Welt. Auch fordert er ausdrücklich, daß auch Mädchen, die sozial Schwachen und die weniger Begabten in den Genuß einer ausreichenden Schulbildung kommen sollen.

Die Regeln seiner anschaulichen Pädagogik leitet er aus der Natur ab, wie etwa die, daß die Erziehung gewaltfrei vorgehen soll, denn „das Wasser muß man nicht zwingen, einen Abhang hinunter zu fließen...(!)“

...Die Menschen müssen so viel wie möglich ihre Weisheit nicht aus Büchern schöpfen, sondern aus Himmel und Erde, aus Eichen und Buchen, d.h. sie müssen die Dinge

selbst kennen und erforschen und nicht nur fremde Beobachtungen und Zeugnisse darüber... und niemand soll gezwungen werden, auf des Lehrers Worte zu schwören, sondern die Dinge selbst sollen die Einsicht binden...“ Das Ziel seiner Pädagogik ist die Erneuerung von Mensch, Kirche und Politik. Die Erziehung sieht er als Werkzeug zur Veränderung der Gesellschaft.

Den Mittelpunkt seiner Philosophischen Werke bildet die Pansophie (Gesamterkenntnis der Dinge), seinen Glaube vom harmonischen Zusammenklang aller Wissensgebiete, einer Antwort auf das Zerbrechen des alten, einheitlichen Weltbildes und auf die Unübersichtlichkeit der neuen Erkenntnisse. Zentrale Stellung darin nimmt die Verknüpfung zwischen den drei Polen Gott, Mensch und Natur ein. Daraus folgern seine Lehren von der Gleichberechtigung aller Menschen, der Untrennbarkeit von Naturwissenschaft und Ethik und seinem Gebot nach einem vernünftigen und rücksichtsvollen Umgang mit der Natur.

Auch dringt er darauf, die Welt einer genauen, vorurteilsfreien Untersuchung zu unterziehen, aber sich dem neuen Gedanken (der reinen Vernunftorientierung) nicht kritiklos zu verschreiben.

So schreibt Comenius zu diesen Themen:

„Ein Pilger bricht auf zu einer Fahrt durch die Welt. Auf dieser Reise

## **Einsteigerlektüre:**

Dieterich, Veit-Jakobus, Johann Amos Comenius, rowohlts Monographien, Hamburg, 1991



führen ihn zwei Begleiter: Die Verblendung oder das alteingewurzelte Vorurteil, das den Trugbildern der Welt den Schein der Wahrheit leiht und die Neugierde...

Wir sind alle Bürger einer Welt, ja alle ein Blut. Einen Menschen hassen, weil er anderswo geboren ist, weil er eine andere Sprache spricht, weil er anders über Dinge denkt ... welche Gedankenlosigkeit! Und was ist wissenschaftliche Bildung ohne Sittlichkeit? Wer vorankommt in den Wissenschaften und dabei zurückkommt in der Sittlichkeit, der kommt mehr zurück als voran... Die Gelehrsamkeit an einem Manne ohne Tugend ist wie ein goldener Ring am



Das Motto des Comenius: „Alles fließe von selbst. Gewalt sei fern den Dingen“.

Rüssel des Schweins.“ Comenius sieht den Menschen als Bindeglied zwischen Gott und der Natur, doch diese ursprüngliche Harmonie ist in Unordnung geraten. Im realen, gefallenen Zustand der Welt hat nun der Mensch seinen zentralen Standort verlassen, so daß er die göttlichen Strahlen nicht mehr zurückwirft und auch das aus der Natur zurückstrahlende Licht nicht mehr auffangen kann.

Wie können die Menschen zum richtigen Standpunkt zurückgeführt werden? Was braucht der Mensch zuerst, vor allem und am nötigsten? Antwort: sich selbst. Er muß lernen, sich selbst zu erkennen, sich selbst zu beherrschen, sich selbst zu brauchen und zu genießen.

Marcus Döngler

## Vom Mittelalter zur frühen Neuzeit – ein geschichtlicher Überblick

Die Epoche Mitte des 16. bis Mitte des 17. Jahrhunderts war gekennzeichnet vor allem in England und den Niederlanden die kapitalistische Lebensbereiche der Menschen betraf. Es vollzog sich ein Wandel im Religion, Arbeitsteilung und Massenproduktion Politik und Wissenschaft, sowie im gesamten geistigen Leben.

In den Glaubenskämpfen und ihrem Höhepunkt, dem Dreißigjährigen Krieg, in dem große Gebiete Mitteleuropas zerstört wurden, entluden sich die Spannungen, die sich zwischen den christlichen Konfessionen seit der Reformation aufgestaut hatten.

Der Politik gelang es, sich von der Religion zu lösen, da Staatstheoretiker staatliche Macht rational, das heißt mittels der Vernunft, begründeten. Dies verhalf in den Niederlanden und in England dem Bürgertum zur Macht, in den meisten anderen europäischen Ländern (Spanien, Frankreich, Österreich und teilweise in Deutschland) gewannen jedoch, in ihrer Macht gestärkt, die nun mehr absolutistischen Fürsten an Einfluß.

Auf ökonomischem Gebiet, setzten sich vor allem in England und den Niederlanden die kapitalistische Produktionsform, einhergehend mit Arbeitsteilung und Massenproduktion durch. Durch den Verlust des alten Weltbildes (geozentrisch) gewannen die Naturwissenschaften auf Kosten des Einflusses der Kirche an Bedeutung.

Alle diese Veränderungen stellten neue Anforderungen an das überkommene Bildungssystem.

Es vollzog sich eine Abkehr vom ausschließlichen Sprach- bzw. Philosophie- und Theologieunterricht, hin zum empirischen, naturkundlichen Wissen. Die immer größere Bedeutung naturwissenschaftlicher und technischer Kenntnisse für das tägliche Leben, das wachsende Interesse des Staates an einer Allgemeinbildung der Bürger sowie der reformatorische Gedanke, daß jeder Gläubige imstande sein müsse, die Bibel selbst zu lesen, mündete in die Forderung nach einer Schulpflicht für alle.

## BIOGRAPHIE

Johann Amos Comenius, eigentlich Jan Komensky, wird am 28. März 1592 in Nivnice im östlichen Mähren als Sohn einer angesehenen Bürgerfamilie geboren. Im Alter von zehn Jahren sterben seine Eltern und seine Geschwister, worauf er von einer Tante aufgenommen und auf die Schule der Unität der Böhmisches Brüder geschickt wird. Die Unität gehörte zu den protestantischen Kirchen, die zwar zahlenmäßig unbedeutend war, jedoch großen politischen und kulturellen, vor allem bildungspolitischen Einfluß hatte. Die Erfahrungen seiner Jugend wirken sich auf sein ganzes weiteres Leben aus. So bleibt er durch seine eher ärmliche Herkunft stets den Armen verbunden und bleibt religiös in der Gemeinde der Brüder eingebettet.

Von 1611 bis 1614 studiert Comenius Theologie in Herborn und Heidelberg. In seiner Heimat zurück wird er Lehrer an einer Kleinstadtschule, arbeitet aber auch an seinen Zielen, das Lernen von Sprachen zu erleichtern und naturwissenschaftliches Wissen zu ordnen. Als sich 1620 die kaiserlichen Truppen gegen die protestantischen durchsetzen, wird Böhmen und Mähren katholisch und Comenius muß fliehen, seine junge Frau und seine Söhne kommen ums Leben. 1624 heiratet er erneut und es werden aus dieser Ehe in den folgenden Jahren zwei Töchter geboren. Im Exil von 1628 bis 1641 lebt Comenius in der polnischen Stadt Lissa. Hier wird er Lehrer und arbeitet an weiteren didaktischen Büchern. Ab 1632 beschäftigt er sich hauptsächlich mit den allgemeinen Weisheitslehren. Die Jahre bis 1656 werden zu einer schicksalhaften Zeit für Comenius. Es werden ihm nochmals zwei Kinder geschenkt, aber 1648 stirbt seine zweite Frau. Zwar heiratet er ein Jahr später ein drittes mal, aber einen weiteren Schlag erhält Comenius im Polnisch - Schwedischen Krieg, als die Stadt Lissa zerstört wird und der größte Teil seiner Manuskripte, zum größten Teil noch unveröffentlicht, verbrennen.

Den letzten Abschnitt seines Lebens verbringt Comenius in Amsterdam. Er wendet sich mit seinen letzten Schriften an die europäischen Fürsten, um eine Beendigung ihrer Auseinandersetzungen zu bewirken und so aus dem Labyrinth der Gewalt zu entkommen. Im Jahre 1670 stirbt Comenius, zwar frustriert, sein Lebenswerk nicht vollendet zu haben, aber auch nicht ohne Hoffnung, daß seine Entwicklung und Erweiterung des Denkens zu einer Veränderung in Europa und schließlich in der ganzen Welt führen wird.



Liebe Shinson Hapkido-Familie und Liebe Freunde,

vielen Dank für Ihre Mitarbeit an unserem Sozialprojekt in Afrika. Dieses Mal haben wir 3.000,- Dollar, die Sie alle über den ChonJie Inc. A. für die Sambiahilfe gespendet haben, nach Lusaka geschickt, wo es für den Aufbau des Kindergartens "Kazemba Day Care Center" verwendet wurde. "Kazemba" ist der Name des Berges, an dem das Dorf liegt; die Einwohner haben diesen Namen für den Kindergarten selbst ausgesucht. Wir werden in Zukunft jedes Jahr einmal weitere Unterstützung in Form von Medikamenten für die Klinik und Material für den Kindergarten dorthin schicken.

Wo etwas geteilt wird, können immer gleich drei Menschen Freude empfinden: Derjenige, der teilt, hilft seinem eigenen tieferen Herzen. Der Empfänger bekommt natürlich auch Hilfe. Und auch derjenige, der davon etwas erfährt, wird dadurch reicher. Liebe bedeutet; gemeinsam etwas tragen, nicht allein.

Dankeschön, daß Sie mitgemacht haben.

Ihr Sonsanim Ko.Myong

#### Briefe aus Sambia von der Lusaka Stump Mission Inc. (Auszüge)

27.3.1997

Liebe Shinson Hapkido-Familie, wir hoffen, daß Sie alle in Gottes Frieden leben. Unsere Krankenschwester Mrs. Elina benutzt die Medikamente aus Ihrer letzten Spendenaktion und sagt, daß sie froh ist, mit qualitativ so guter Arznei arbeiten zu können. Viele der Patienten freuen sich schon, wenn sie die Medikamente nur sehen. Wir danken für Ihr Interesse und für Ihre Gebete für Sambia. Wir wünschen uns, daß Gott sie mit seiner überfließenden Liebe und Gnade beschenkt.

7.7.1997

Liebe Shinson Hapkido-Familie, hoffentlich geht bei Ihnen alles gut. Danke für Ihre Sorge und Gebete. Was Sie uns geschickt

haben, können wir in der nun fertiggestellten Klinik gut gebrauchen.

In dem Dorf "Chimuntu" bieten wir Behandlungen an und viele Kranke kommen zu uns. Wir können jetzt wegen der winddichten abgeschlossenen Räumlichkeiten angemessen mit den Patienten sprechen, sie untersuchen und behandeln.

Zum Beispiel wurde uns ein drei Monate altes Baby mit schlimmen Hautreaktionen übergeben. Wir wußten zuerst gar nicht wo an seinem Körper wir die Behandlung beginnen sollen und hatten sogar Sorge, daß es sterben würde. Mit den Eltern zusammen haben wir dann intensiv um Heilung gebetet und natürlich medikamentös behandelt. Die Eltern nahmen die Mittel nach Hause mit und setzten die Behandlung fort. Nach nur einer Woche war schon eine große Besserung eingetreten, dem Kind ging es schon ganz gut und es war so hübsch. Alle die mit dieser Sache zu tun hatten, waren verblüfft. Gott liebt die Kinder...Dankeschön.

29.9.1997

Während der Winterferien haben wir eine Bibelschule eröffnet. Eltern und Kinder

## „Teilen – macht Freu(n)de!“

Shinson Hapkido sammelt in ganz Europa für Projekte in Afrika und Asien. Ohne diese Hilfe sind bestimmte Vorhaben wie z.B. der Aufbau eines Kindergartens in Lusaka nicht zu realisieren.



nach dem Weihnachtsgottesdienst vor der neu aufgebauten Ambulanz



Kinder vor dem selbstangefertigten Schild ihrer Schule



Bibelschule



aus dem Dorf feierten mit uns gemeinsam. Es gab verschiedene Programmpunkte: Tanz, Spiele und anderes. Der Kindergarten trägt jetzt den Namen "Kazemba Day Care Center". Im April haben wir Sandsteine für die Mauern angefertigt und warten nun darauf, daß das Dach fertig wird.



Steinproduktion

Wir danken für Ihre kostbare Zuneigung zu uns, für das Material und die Geldspende. Wir brauchen jetzt natürlich Dinge, die man für den Unterricht und die Ausstattung der Räume verwenden kann.

In der Klinik am Kazemba wird es enger. Wir wollen bald vergrößern. Erfreulich ist, daß unsere Arbeit in der Basic School beim hiesigen Unterrichtsministerium bekannt geworden ist: dort hat man entschieden, uns bei der Anschaffung von Stühlen und Tischen zu unterstützen. Auch unsere Evangelica Mobile Clinic ist sehr bekannt geworden. Leute aus benachbarten Orten kommen schon regelmäßig.



Behandlung im Dorf Chimuntu

Wir brauchen Ihre Gebete, denn oft sind wir erschöpft und müde. Auch wir werden weiter für Sie beten.

3. 10. 1997

...Wir fühlen Kraft und arbeiten ganz gesund weiter. Die 3000.- Dollar haben wir in den Aufbau des Kindergartens gesteckt. Hoffentlich besucht uns einmal die Shinson Hapkido-Familie, damit wir eine gute Zeit zusammen verbringen können. Die Mitarbeiter der hiesigen Mission und der Pfarrer bedanken sich bei Ihnen...



Behandlung im Dorf Chimuntu

Missionar Hur Il-Bong und Missionarin Chon Mi-Ryong

## Soziale Projekte

### Wir sammeln für Sambia.

Unter diesem Motto versuchen wir seit Jahren, ein Projekt in einem sehr armen Land in Afrika zu unterstützen. Die Spenden kommen immer direkt dort an; sie werden von sehr engagierten Menschen verteilt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, mit der einheimischen Bevölkerung zusammenzuleben, ihre Armut zu teilen, zu helfen, wo es nötig ist und den Menschen dort Strategien zu vermitteln, damit sie Probleme auch selbst lösen können.

Im letzten Jahr schafften wir - die Shinson Hapkido-Familie - es, eine größere medizinische Hilfslieferung nach Sambia zu entsenden. Viele uns unbekannt Menschen haben diese Medikamente genutzt und können nun als gesunde Leute wiederum anderen helfen. Die Mitglieder der Missionsstation vermittelten uns ihren Dank in langen Briefen (Auszüge daraus sind hier auf diesen Seiten zu lesen).

Eine Faser ist zu schwach und zerreißt sehr schnell, aber viele zusammen können zu einem starken Tau gebündelt große Dinge bewegen: Viele Menschen haben unser Projekt bis jetzt unterstützt, stellvertretend für alle möchte ich mich bei Herrn Elmler bedanken. Durch seine unermüdliche Arbeit waren viele Pharmafirmen bereit, zirka 60 Pakete ihrer Produkte zu spenden.

Weiterhin möchte ich Martina Vetter erwähnen; sie koordinierte - beauftragt von Sonsanim Ko. - in der Vergangenheit alle sozialen Projekte von Shinson Hapkido. Sonsanim Ko. sah in diesem Jahr die Notwendigkeit, in Sambia einen Kindergarten aufzubauen und half spontan, auch privat. Jetzt gibt es dort ein Gebäude, das die Einheimischen selbst errichtet haben, nur das Geld für Baumaterial kam aus Darmstadt - eine sinnvolle Hilfe zur Selbsthilfe, die direkt dem schwächsten Teil der Bevölkerung, den Kindern, zugute kommt. Wir wollen nun diesen Kindergarten weiter unterstützen. Aus diesem Grund sammelten wir in diesem Jahr und

es kam einiges zusammen. Dank an dieser Stelle für Eure Hilfe. Wir werden diesen Kindergarten auch in Zukunft weiter ausstatten und finanziell unterstützen. Es wäre schön, wenn sich viele daran beteiligen würden.

Wie ihr alle wißt, sind in Zeiten wirtschaftlicher Krisen die Teile der Weltbevölkerung, die ohnehin schon arm sind noch mehr betroffen als wir hier in den privilegierten Regionen, obwohl wir die sogenannte Krise auch spüren können. In Sambia hat es Ende Oktober einen bewaffneten Putschversuch gegeben. Als Motiv gaben die Rebellen die Beseitigung der prekären sozialen Situation an. Das zeigt uns, wie ernst die Lage dort ist. Diejenigen, die etwas haben und Macht besitzen, werden ihre besseren Chancen nutzen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Die anderen werden wenig Chancen haben. Diese Leute brauchen unsere Hilfe. Teilen wir mit ihnen, auch wenn wir selbst in unserem eigenen Land nicht unbedingt zur ersten oben genannten Gruppe gehören.

Danke für euer Interesse. Habt ein wenig Geduld mit mir und Gabi Zimmer; wir haben den "Job" Koordination der sozialen Projekte erst neu übernommen und sind noch Lehrlinge, aber euer Engagement ist die Hauptsache, die eigentliche Hilfe.

Dietlef Fischer



# Dan-Prüfung

von Christine Ehmler

uf der Suche nach jemandem, der Gymnastikunterricht für Übergewichtige erteilt, traf ich auf Somsanim Ko. Myong. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt einige Absagen bekommen und war auf ziemlich viel Unverständnis gestoßen. Mein ehemaliger Nachbar, Herr Karl Kaspar, hatte kurz vorher ein Fitness-Studio gekauft und sagte mir damals: „Ich habe da seit kurzem so einen Superkoreaner, den können wir ja fragen, ob er so was macht.“ Unser Kurs war relativ bald schon ein großer Erfolg. Nahezu alle Leute, die Interesse an einem solchen Kurs hatten, konnten sich für den Kurs begeistern und blieben, nachdem sie nur einmal zugesehen hatten. Diese Gruppe existiert schon seit langem nicht mehr: jedoch ist die Gruppe *Heilgymnastik* am Donnerstagnachmittag daraus entstanden, welche ich seit einiger Zeit unterrichten darf. Ich hatte vor dem Unterricht durch den Somsanim verschiedene andere Fitnesskonzepte, darunter auch Aerobic gemacht und fand das damals ziemlich gut. Allerdings mußte ich später feststellen, daß es zwischen den Unterrichtsmethoden „konventioneller“ Fitnesskonzepte und dem Training von Somsanim große Unterschiede gab.

In den ersten beiden Jahren beschränkte ich mich auf die beiden Gymnastikkurse. Ich hatte zwar einmal am eigentlichen Hapkido-Training teilgenommen (mittlerweile weiß ich natürlich, daß auch Gymnastikunterricht Hapkido ist), aber ich konnte mir ein über die Gymnastik hinausgehendes Training eigentlich nicht vorstellen. Meine beiden Jungs trainierten fleißig bei Somsanim und liebten ihn abgöttisch. Simon, der Jüngere, hatte bereits mit fünf Jahren mit dem Training angefangen. Wenn ich manchmal bei

ihrem Training zusah, wurde mir fast schwindelig, wenn ich sah, wie die Kinder durch die Luft gewirbelt wurden - um dann anschließend ohne Verletzung wieder aufzustehen. Somsanim sagte damals schon: „Das kann jeder machen!“

Von Haus aus neugierig und durch meine Erfolge mit der Gymnastik ermutigt, traute ich mich endlich, zum „richtigen“ Training zu kommen. Inzwischen hatte ich auch eine der großen Hapkido-Vorführungen in der TH-Sporthalle gesehen und war beeindruckt. Ko.Myong war (und ist) für mich ein Mann, dessen Sanftheit, Wärme und Güte mich unwahrscheinlich beeindruckt. Doch die unglaublichen Dinge, die ich ihn machen sah, kannte ich vorher - wenn überhaupt - nur aus Filmen, von denen man ja weiß, daß vieles „gestellt“ ist. Zwei Jahre trainierte ich als Weißgürtel; oft war ich versucht, mich wieder auf die reine Gymnastik zu beschränken, weil ich oft gar nicht glauben konnte, daß man sich die Techniken, die man geübt hatte, bis zum nächsten Mal (oder gar auch nur bis zum Ende der Unterrichtsstunde) merken kann.

Im ersten Jahr meines Hapkido-Trainings konnte ich mir gar nicht vorstellen, daß ich irgendwann mal



an einer Prüfung teilnehmen würde. Mir machte das Training auch damals schon richtig Spaß, aber ich

hatte gar keinen Ehrgeiz und fühlte mich außerdem schon viel zu alt dafür.

Unser Training lag damals zeitlich in der letzten Unterrichtsstunde und wir hatten das Glück, daß der Somsanim sich viel Zeit für Gespräche mit uns nahm. Es war damals mein Geburtstag, an dem ich die erste Prüfung bestand. Ich feierte damals mit allen Prüfungsteilnehmern und hatte dabei irgendwie das Gefühl, daß ich mit meiner Familie feierte. In meiner Gruppe gab es einige Frauen, die etwa so alt oder ein wenig älter als ich waren, die weiter fortgeschritten waren und das spornte mich ein wenig an. Ein Jahr später war ich Orangegürtel. Die Grüngürtelprüfung habe ich viel schneller gemacht und damals verstanden, was der Somsanim meint, wenn er von dem Holz spricht, das zu schnell gewachsen ist. Wann immer ich etwas falsch machte oder einen Hyong-Teil vergessen hatte, betraf es eigentlich immer diesen Bereich meines „Könnens“. Wenn ich heute zurückblicke, dann sehe ich immer wieder die Zeiten, in denen ich aufgeben wollte. Ich dachte, daß ich diese Hürde niemals überwinden könnte. Meistens habe damals ich diese Bedenken in meinem Herzen vergraben und mich noch nicht einmal getraut, mit jemandem darüber zu reden.

Die gesprungenen Tritte waren für mich damals ein gewaltiges Problem. Unvergesslich bleiben mir aus dieser Zeit die beiden Jungs Kai Fischer und Nils Landmann, die beide inzwischen längst Kyosas sind. Damals haben sie sich im *freien Training*



abgewechselt, um mir diese Tritte beizubringen. Manchmal war ich vollkommen erschöpft (in Gedanken) und versuchte abzuweichen vor meinem Problem, aber die beiden haben

nich immer wieder motiviert weiter zu üben. Als ich Blaurotgürtel war und mit meinen beiden Söhnen gleichgezogen hatte, brauchte ich zwei Jahre, um die Rotgürtelprüfung zu bestehen. Nachdem ich dann ein Jahr mehr oder weniger lustlos trainiert hatte, fand ich schließlich eine wunderbare Trainingspartnerin. Mit Meta zusammen habe ich mich dann auf die Prüfung vorbereitet.

Auch den roten Gürtel trug ich zwei Jahre lang. Ich war lange verletzt und fürchtete mich vor den Fallübungen bei *Kwon-Bob-Toogi*. Überhaupt waren die Fallübungen seit jeher für mich ein Grauel. Ich habe mich damals innerlich dagegen gesperrt und falle heute noch nicht besonders gerne, auch wenn ich inzwischen verstanden habe, daß

Fällübungen ein wichtiger Bestandteil des Trainings sind und mir persönlich auch geholfen haben, mein Kreislaufproblem zu bewältigen und meinen Rücken elastisch zu halten. Nach so vielen Jahren Training glaube ich, für mich gesprochen, das beurteilen zu können. Einmal hatte ich tagelang Rückenschmerzen und wollte deswegen auch gar keine Fallübung machen, aber dann habe ich einfach mitgemacht, weil ich mich ja nicht einfach so hinstellen wollte und bei mir gedacht habe, das es ja auch nicht schlimmer werden könne. Erstaunlicherweise (damals für mich) hatte ich danach einfach keine Schmerzen mehr.

In all der Zeit habe ich mich nicht etwa nur Shinson-Hapkido gewidmet. Meine gealterte Mutter hatte bis August diesen Jahres mit uns in einem Haus gelebt und bedurfte - besonders in den letzten Monaten ihres langen Lebens - meiner besonderen Aufmerksamkeit. Auch Haus, Garten, Geschäft, Ehemann und Kinder wollten versorgt werden.

Neben dem eigentlichen (körperlichen) Training habe ich ja auch an einigen sozialen Shinson Hapkido-Projekten teilgehabt. Unser alljährlicher Hofbasar für die Altenhilfe ist beispielsweise vor zwölf Jahren aus einer Idee beim Herbstspaziergang entstanden und ich habe jedes Jahr mein Möglichstes getan, um bei der Organisation hilfreich zu sein. Vor zwölf Jahren fingen wir mit 1500,- Mark Umsatz an und bis 1997 haben wir uns auf immerhin 9000,- Mark gesteigert. Viele fleißige Hände haben im Stillen dabei mitgewirkt und konnten am Erfolg teilhaben. Ich habe seither eigentlich jedes Mal gedacht, daß wir nicht höher können kommen.

Sehr oft bin ich gefragt worden, wie ich so viel trainieren könne, wo ich privat doch so viel Arbeit habe. Da viele Leute das Training und den damit verbundenen Aufwand als Belastung empfinden, hat meine Antwort darauf oftmals Erstaunen hervorgeufen. Ich habe immer geantwortet, daß ich gar nicht so viel Arbeiten könnte, wenn ich „mein“ Training nicht als Energiequelle hätte. Tatsächlich sehe ich das Training jedesmal als eine Herausforderung. Oftmals denke ich, daß ich nach der Arbeit einfach viel zu müde bin, um nochmal aus dem Haus zu gehen, aber ich gehe einfach, weil ich die Erfahrung gemacht habe, daß ich, wenn ich nicht gehe, am nächsten Tag noch viel müder bin.

Die Vorbereitungszeit zum Rotbraungürtel war für mich von einem niederschmetternden Vorfall überschattet. Ein Arzt diagnostizierte mir Brustkrebs und ich mußte operiert werden. Mir war von Anfang an klar, daß ich gegen diese Krankheit kämpfen würde. Obwohl ich in Frankfurt im Krankenhaus war, bin ich so oft von Mitgliedern der Shinson-Hapkido Familie besucht worden, daß eine Ärztin mich fragte, ob wir ein Blumengeschäft besitzen würden. Ich hatte fast gar keine Zeit, den trüben Gedanken, die eine solche - meist lethale - Krankheit mit sich bringt, nachzugehen, denn wenn ich gerade mal keinen Besuch hatte, wurde ich von irgend jemandem angerufen. Über die Liebe und die Besorgtheit

meiner Mitstreiter habe ich so viel Energie gewonnen, daß ich über diese Krankheit und alle damit verbundenen schrecklichen Muß-Therapien hinweg gekommen bin. Als man anfang, mich ambulant zu bestrahlen, hat mich diese Tatsache fast verrückt gemacht. Jeden Tag mußte ich nach Frankfurt fahren (21 km einfach), jeden Tag wurde ich zu einer anderen Zeit bestellt. Meinen ganzen Tagesablauf mußte ich darauf einstellen.

Ich begann wieder, mich auf die Prüfung vorzubereiten, um mich

## Persönliche Daten

Christine Elmeler ist 53 Jahre alt. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei erwachsenen Söhnen - Alexander und Simon - in einem Vorort von Darmstadt. Die Familie teilt ihr kleines Häuschen mit fünf Katzen und einem Hund.

Gemeinsam mit ihrem Mann Reinhard betreibt sie eine Apotheke in Egelsbach. Seit 14 Jahren macht sie Hapkido.

In ihrer knapp bemessenen Freizeit geht sie tauchen.

abzulenken und bestand schließlich die Rotbraun-Gürtelprüfung vier Tage nach meiner letzten Bestrahlung. Der Arm, an dem ich operiert worden bin, hat mir keine Probleme bereitet, weil ich mich mit *Sugi-Sul* therapiert habe und weder Lymphdrainage noch Krankengymnastik besucht habe. Als „Wahnsinn“ hat mein behandelnder Arzt meine Teilnahmen am Pfingstlager bezeichnet, doch das Training hat mir sehr gutgetan und mein Arm war danach viel besser. Ich konnte mir eigentlich nicht vorstellen, wie ich bei der Braungürtelprüfung einen Bruchtest bestehen könnte. Wir hatten dafür noch nie geübt, aber ich bekam Hilfestellung von den Jungs, die mich inzwischen gürtelmäßig überholt hatten. Niemand war überraschter als ich, als ich total erschöpft am Ende der anstrengenden Prüfung dann ein Brett durchschlagen habe. Manche Leute können meinen erstaunten Gesichtsausdruck heute noch beschreiben.





Richtig Herzklopfen bekam ich, wenn ich daran dachte, daß ich vielleicht irgendwann einmal einen braunschwarzen Gürtel tragen könnte. Immer wieder war ich zwischendurch jedoch davon überzeugt, daß ich keine weitere Prüfung mehr machen würde, da der braune Gürtel für mich der absolute Höhepunkt war. Eine Knieverletzung vor der Prüfung ließ mich fast verzweifeln. Der Son-sanian gab sich alle Mühe, mein Knie wieder gangbar zu machen, aber noch donnerstags vor der Prüfung wollte ich wieder absagen. Am Prüfungstag selbst jedoch konnten mich keine zehn Pferde davon abhalten, meine Prüfung doch abzulegen. Ich war so voller Wissen über Theorie und die vorbereiteten Techniken, die ich intensiv geübt hatte, und die gezeigt werden wollten. Trotz meiner Verletzung stand ich die Prüfung gut durch und war am Ende überglücklich, bestanden zu haben. Meine Schwester Martha, die sehr geschickt darin ist, zweifarbige Gürtel sehr fachmännisch zu erstellen, brachte mir meinen braunschwarzen Gürtel schon am Sonntagnachmittag vorbei

und ich konnte mich den ganzen Abend lang nicht daran sattsehen. Mit der ersten Freude allerdings stellte sich bei mir auch das Gefühl ein, das man allgemein als „Schmetterlinge im Bauch“ bezeichnet. Mir war plötzlich bewußt, daß der nächste Schritt meiner Entwicklung die Dan-Prüfung war.

Die eigentlichen Vorbereitungen zur Dan-Prüfung begann ich im Februar. Ich stand jeden Morgen - außer donnerstags - um 5:00 Uhr auf und trainierte zuhause ca. eine Stunde, um meinen Körper gut genug vorzubereiten. Selten habe ich so viel gelacht wie in den freien Trainingsstunden, die ich mit meinen Mitstreitern aus Darmstadt zusammen ablegte. Viele be-dauerten mich, daß ich als „ältere Person“ mit diesen jungen Burschen die Dan-Prüfung ablegen wollte. Die Jungs waren zwischen 16 und 28 Jahre alt und wir waren aus Darmstadt acht Prüfungsteilnehmer. Ich hätte mir keine besseren Partner wünschen können, denn sie haben mich einfach in ihre Mitte genommen und mich mitgezogen, wenn ich nicht

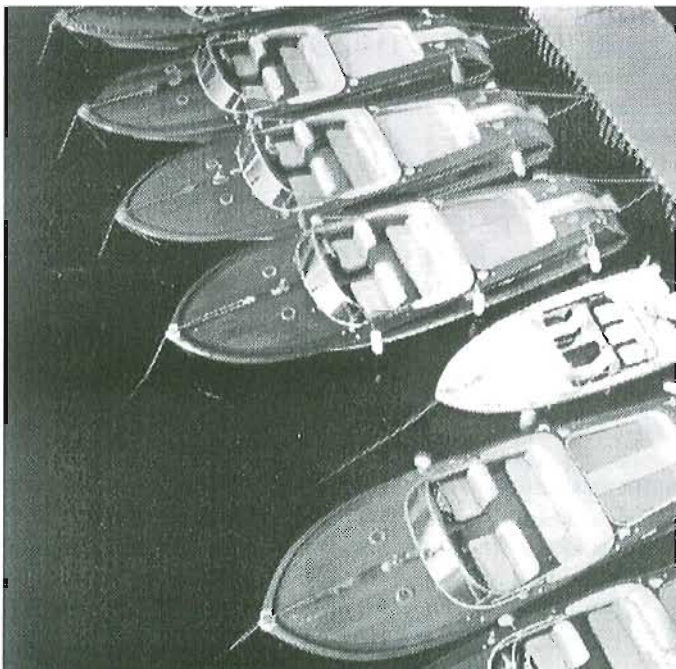
mehr wollte und mich getragen, wenn ich nicht mehr konnte. Während der Vorbereitungszeit verließen meine Mutter die Lebenskräfte und ihr Verstand verwirrte sich. Sie war 91 Jahre alt und wurde pflegebedürftig. Wenn ich sie alleine lassen mußte und ihr sagte, daß ich jetzt trainieren ging, freute sie sich trotzdem immer und fand es schön, daß ich mir diese Ziel gestellt hatte.

Die Dan-Prüfung war für mich ein Erlebnis, das ich - wie auch beide meine Korea-Reisen - erst nach einem bis zwei Jahren richtig verarbeitet haben werde. In der ersten Zeit nach der Prüfung habe ich mir wieder und wieder meinen Ausweis angesehen und nochmal nachgesehen, ob die Eintragung noch da war. Als ich nach der Dan-Prüfung den Dojang zum ersten Mal wieder betreten habe, kam er mir unglaublich verändert vor.

### Übrigens:

Christine Ehmeler war in dieser Danprüfung die älteste Teilnehmerin. Malte Wedel aus Darmstadt war mit 16 Jahren der jüngste.

Prof. Jochen Blume, 1. Dan, 6. Ki, geb. am 28.2.1925 aus Hamburg ist unser ältester Danträger



**RATEN SIE MAL, WER NOCH KEINE VERMÜGENSANLAGE BEI UNS HAT.**

## Shin Son Handelsfirma Import & Export



- asiatische Gesundheitsartikel
- Kunsthandwerk
- Kleinmöbel
- Meditationskissen
- Shinson Hapkido Trainingsartikel

Schloßgasse 25  
64331 Gräfenhausen  
Tel. 06150 - 59 01 62  
Fax. 06150 - 59 01 63

**Shin Son**  
Handelfirma

# Heilpflanzen kennen, sammeln...

## ...und anwenden

"Im Reich der Pflanzen werden die Federn gespannt, die das Uhrwerk des Lebens treiben."  
(M. Bircher-Benner)

**I**n unserer schönen Natur wachsen – manchmal unbeachtet und unscheinbar – viele Pflanzen, die für unsere Gesundheit genutzt werden dürfen. Leider beachten wir diese Geschenke der Natur selten. Wir bemerken kaum, was unter unseren Füßen ist, wenn wir über die Wiesen, durch den Wald oder an Mauern entlanglaufen. Würden wir unsere Augen öffnen und die Vielzahl der Pflanzen erleben, könnte jeder Spaziergang ein Erlebnis sein.

Ich möchte Euch ab dieser Ausgabe im Shinson Hapkido Magazin jeweils zwei bis drei Heilpflanzen vorstellen. Heilpflanzen, welche zum Teil bekannt sind, und auch in unseren Breitengraden wachsen. Andere wiederum, die nicht allzu bekannt sind. Diese Artikel können gesammelt werden.

Um auch gebührend mit den Pflanzen umgehen zu können, vorab noch ein paar Bemerkungen zum Umgang mit Pflanzen: Sicherlich ist es schön, einen prallen Blumenstrauß auf dem Tisch in der eigenen Stube stehen zu haben. Draussen auf dem Feld würden sich aber noch viele andere Menschen über diese Blumenpracht freuen können! Sammele deshalb nur so viele, wie Du unbedingt brauchst. So verhinderst Du, daß sich die Pflanzen nicht mehr aussamen können. Die bei uns seltenen Pflanzen lasse lieber stehen und kaufe die getrockneten Pflanzen in der Apotheke oder Drogerie.

Auch Pflanzen sind Lebewesen. Behandle sie mit Respekt und Achtung. Beim Sammeln darf man die Natur auch ruhig fragen, ob die Pflanze gepflückt werden darf. Das "Danke" danach versteht sich von selbst.

Wenn Du die Pflanzen sammeln gehst, dann tue dies nicht in Hetze. Zehn Minuten, die Dir zwischen zwei Terminen bleiben, verwende lieber anders, als damit, Heilpflanzen zu sammeln. Gehe ruhig in die Natur und genieße die Zeit, die Du

Dir zum Sammeln genommen hast. Die (Heil)Pflanzen werden es Dir danken. Leider werden heute immer mehr Grünflächen mit chemischen Giften (Dünger) zerstört und dadurch die Heilpflanzen unbrauchbar gemacht. Lass deshalb zum Beispiel die Schafgarbe, welche auf einem Rasenstück zwischen zwei Strassen wächst, lieber stehen. Eine gesunde Wiese erkennst Du an der Vielzahl der Pflanzen und am regen Besuch von Insekten. Ausserdem strömen solche Wiesen noch Leben aus.

Weitere Tips: Gräser, Blätter, Steine und Erde sind von den Pflanzen zu entfernen. Halte die Pflanzen streng getrennt.

Wegen der Verwechslungsgefahr nur das, was wir genau kennen, in den Sammelkorb oder die Stofftase (keinen Plastiksack!) legen.

Nur gesunde Pflanzen sammeln. (Achte auf Käfer-, Läuse-, Fäulnis-, Schimmelfall. Mit Ausnahme der Wurzeln das Sammelgut nicht waschen.

Das Wetter bei der Sammlung darf nicht zu trocken oder zu feucht sein. Man sammle nur bei schönem Wetter und blauem Himmel. (Wie ist Deine Stimmung an einem solchen Tag?)

Morgen- und Abendtau sind zu vermeiden. Darum empfiehlt es sich, in den späten Morgen- oder frühen Mittagsstunden zu sammeln.

Niemals gleich nach Vollmondnächten sammeln. Wurzeln bei abnehmendem Mond. Pflanzenteile über der Erde während zunehmendem Mond sammeln. Lagerung: In luftdichten Gläsern oder Kartonbehältern an einem lichtgeschützten Ort lagern. Gut beschriften (Name deutsch und lateinisch und Sammelfahr)

Zubereitung: Jede Heilpflanze kann leicht anders zubereitet werden, oder es werden andere Pflanzenteile verwendet. Achte auf die Angaben bei der jeweiligen Pflanze.

Trocknung sofort nach der Ernte an frischer Luft im Schatten oder auf dem Dörr-Ex (Wärmelufttrockner) bis 40°C.

Anwendung: Es gibt Richtlinien die bei der Vermischung von verschiedenen Heilpflanzen beachtet werden sollten. Nachfolgend zeige ich die Wichtigsten kurz auf: max 5 - 7 Heilpflanzen (davon 3 - 4 Hauptmittel, 1 unterstützendes Mittel, 1 Geschmackskorrigens und evt. 1 optisches Verschönerungsmittel). Aufbereitung zum Tee meistens als Aufguss (1 Teelöffel der Mischung mit kochend heissem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Wurzeln = 10 Minuten. Kurdauer ca 3-4 Wochen. Täglich 2-3 frisch zubereitete Tassen Tee langsam und genüsslich trinken. Es gibt noch weitere Zubereitungsarten, die aber in einer späteren Ausgabe des Magazins aufgegriffen werden sollen.

Anbau im Garten: Viele Pflanzen können im eigenen Garten angebaut werden. Im nächsten Magazin zeige ich auf, wie die allgemeinen Regeln sind. Zu jeder Pflanze wird dann nochmals speziell darauf eingegangen.

Natürlich kann hier nicht auf alle Details und jede Heilpflanze eingegangen werden. Wenn sich jemand näher für die Phytotherapie interessiert, gebe ich gerne Literaturhinweise. Froh bin ich auch über jede Anregung und Rückmeldung zu meinen Berichten.

So, jetzt wünsche ich Euch viel Spass beim Studium der Heilpflanzen.

*Daniel Trappitsch*



## Löwenzahn

(*taraxacum officinale*)



### Allgemeines über den Löwenzahn

Im deutschen Sprachraum sind über 500 verschiedenen Namen für den Löwenzahn bekannt, was das Interesse der Menschen für diese Pflanze beweist. Den Namen Löwenzahn erhielt die Pflanze von den Zacken seiner Blätter, die an die Zähne von Löwen erinnern.

Schon wegen ihrer Art der Versamung ist diese Pflanze sonderbar. Es sieht aus, als ob die Samen sich mit kleinen Fallschirmen, an denen sie hängen, vom Wind wegtragen lassen.

### Begegnung in der Natur

Überall! Der Löwenzahn ist überall zuhause. Durch seine besondere Art der Versamung mit dem Wind, kann er sich überall ausbreiten und „wuchern“. Vielfach wird er als Unkraut angesehen und entsprechend vernichtet. Er wird 10 bis 30 cm hoch.

### Anbau im Garten

Nicht nötig, der kommt von alleine! Auch auf nicht gedüngten Wiesen findest Du mehr als genug Löwenzahnpflanzen. Im Frühling, wenn die Blätter noch klein und zart sind, lässt sich ein schmackhafter Salat aus den Blättern zubereiten.

### Heilwirkung der Löwenzahnwurzeln

Meist wird nur die Wurzel verwendet. Es gibt aber auch die Anwendung der Blüten (z.B. als Honig) oder des weissen Saftes im Stengel (wird hier nicht

behandelt).

Innerlich: Als Tee, Frischpflanzentinktur oder als gepresster Saft gegen Arthritis, Arthrose, Muskelrheuma, Ekzeme, Akne, Hautausschlag, Gicht, Leber-, Gallen-, Nieren-, Magen-, Darm-, Milz- und Bauchspeicheldrüsenschmerzen sowie bei Verdauungsstörungen und Wassersucht. Äusserlich: Wird nicht allzu oft verwendet. Der Saft der Wurzeln kann aber sicherlich in einem heilsamen Umschlag auf die betroffenen Gelenke oder Muskeln wirken.

Homöopathisch: In der Anthroposophie wird der Löwenzahn als eines der wichtigen Leber- und Gallenmittel eingesetzt. Die Zusammensetzung der Mineralien des Löwenzahns (Kalium, Magnesium, Kieselsäure und Natrium) machen diese Heilpflanze so wertvoll. Wissenschaftlich: Mild wirkend auf Gallensaftförderung, Harnausscheidung, appetitanregend, bei Leberproblemen, Gallenproblemen, Verdauungsbeschwerden, mangelnder Fettverdauung.

### Sammeltips

Die Wurzeln können von April bis Mai und von September bis Oktober ausgegraben werden. Wurzeln von der Erde befreien und bei +5° trocknen, nachdem sie der Länge nach geschnitten und auf Stückchen von ca. 1 cm verkleinert wurden.

### Verwendung der Heilpflanzen

Als Tee oder Frischpflanzentinktur. Für die Zubereitung eines feinen Löwenzahnblüten-Honigs. Als Homöopatika.

## Arnika

(*Arnica montana*)

### Allgemeines über die Arnika

Diese schöne und anmutige Heilpflanze des Gebirges wird seit vielen hundert Jahren als Heilpflanze geschätzt und verwendet und gilt heute als Heilpflanze ersten Ranges. Sogar zum Schutz vor Blitzeinschlag wurde sie in den Dachstock gelegt und bereits Goethe erwähnt die Arnika als „Götterpflanze“. Arnika war auch seine letzte Medizin, die er erhielt.

### Begegnung in der Natur

Die Arnika wächst in 600 bis 2800 Metern Höhe auf kalkarmem, saurem Boden mit feuchter, mooriger Erde, in der Bergwiese, auf Matten, im Moor, in der Heide und im lichten Nadelwald und ist an ihren orange bis dottergelben Blütenständen zu erkennen. Sie wird 30 bis 60 cm hoch und blüht von Juni bis August.

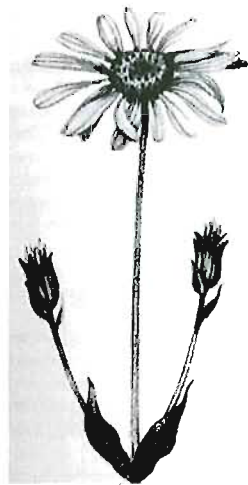
### Anbau im Garten

Die Aufzucht im eigenen Garten klappt vielfach nicht. Doch mit einigen Tricks gelingt dies immer besser: Zuerst die Samen vom letzten Jahr im April bis Juli im Garten am besten in Torf, Sand und etwas Humus aussäen. Ständige Nässe oder Trockenheit vermeiden. Keimdauer: ca. 10 Tage. Nachdem die Sämlinge gut gedeihen in einem Abstand von ca. 20 cm pikieren. Im Winter mit Reisig zudecken.

### Heilwirkung der Arnikablüten

Mit ihrem Wirkstoffkomplex gleicht die Arnika einem biochemischen Labor. Neben Gerbstoffen, Glykosiden, Bitterstoffen uvm hat sie auch ätherisches Öl. Über die Verwendung der Arnika liegt ein reiches wissenschaftliches Schrifttum vor.

Innerlich: Die Arnikablüten haben starke Wirkungen auf verschiedenen Herzfunktionen, wie z.B. Zunahme der Herzleistung, Durchblutung der „verkalkten“ Herzkranzgefäße. Sie ist also ein allgemeines Stimulans für das Herz. Das Altersherz wird gestärkt und die Durchblutung des Herzmuskels angeregt. Ein nervöses und verkrampftes Herz wird beruhigt. Auch bei angina pectoris hat es seine erprobte Wirkung. Äusserlich: Bei Heiserkeit und Stimmverlust, Entzündungen im Mund und Rachenraum, Hals- und Mandelentzündungen aber auch bei Verletzungen. Am meisten wird der Arnika-Umschlag verwendet. Dies bei Rheuma, Arthritis, Hexenschuss, Gicht, Muskelschmerzen, -kater, Verstauchungen, Verrenkungen, Blutergüssen, Knochenleiden, schlecht heilenden Wunden. Überanstrengungen



## HERSTELLUNG VON FRISCHPFLANZENTINKTUREN

**Zutaten:** frisch gesammelte Pflanzenteile der entsprechenden Heilpflanze, 70%iger Trinkspiritus oder Branntwein, ein Glas (braun oder grün, nicht weiß) mit Deckverschluss

**Vorbereitung:** Die Frischpflanzen in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden

**Zubereitung:** In das Glas abfüllen und mit Spiritus oder Branntwein überdecken. Ca. 3 Wochen stehen lassen, anschliessend abpressen und filtrieren.

**Anwendung:** Auch anstelle von Tee, wenn dieser nicht zubereitet werden kann (Reise, Büro o.ä.) gemäss den Rezeptvorschlägen bei den einzelnen Pflanzen.

Dreimal täglich vor dem Essen einnehmen (15-25 Tropfen, Kinder die Hälfte), kurz im Munde behalten (am besten unter der Zunge).

**Dauer:** Die Kur dauert ca 3 Wochen

der Knie- und Fußgelenke, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Lähmungen und Venenentzündungen. Homöopathisch: Das Fläschchen mit den Arnikaglobuli zB. in der Potenz D6 gehört in jede Sportertasche, sollte bei keinem Ausflug fehlen und auf jede Reise mitkommen werden. Bei Verletzungen ist neben den anderen Sofortmassnahmen immer an die Arnikagaben zu denken. So schnell wie möglich nach der Verletzung nimmt man 5 Globuli auf die Zunge und lässt diese vergehen. Wiederholung je nach Schwere der Verletzung alle 5 - 15 Minuten. Auch nach Operationen hilft Arnika.

**Wissenschaftlich:** Die Wissenschaft stellt mit ihren Methoden ähnliche Anwendungen wie oben beschrieben fest. Aufgrund der schädlichen Wirkung der Sesquiterpenlactone rät sie aber von einer unverdünnten Einnahme ab.

Dies kann ich insofern bestätigen und ebenfalls empfehlen, als eigentlich alle Quellen von einer Verdünnung von mindestens 1:10 sprechen.

### *Sammeltips*

Vom Bestand der Wirkstoffe her sammelt man die Arnikablüten am besten von Juli bis August. In verschiedenen Gebieten der Berge steht die Arnika aber unter strengstem Naturschutz, was zu respektieren ist. Die Arnikablüten können auch in der Apotheke bezogen werden.

### *Verwendung der Heilpflanzen*

Innerlich als Frischpflanzenropfen oder als Teemischung. Aber nie nur Arnika alleine, sondern immer mit ergänzenden Mitteln einnehmen.

Ausserlich als Umschläge mit (teilweise) der unverdünnten Tinktur (je nach Empfindlichkeit der Haut und des Patienten).

## Casa Algarve

Portug. Spezialitäten-Restaurant



Inhaber Familie Ferreira  
Pallaswiesenstr. 43  
64293 Darmstadt-Tel. 06151/26779  
Öffnungszeiten:  
Täglich von 17.00-1.00 Uhr  
Sa und So auch von 11.00-14.30 Uhr  
Warme Küche bis 24.00 Uhr



## Restaurant Pizzeria Sardegna

Gartenlokal  
Frankfurter Straße  
Ecke Kahlertstraße 1  
64293 Darmstadt

# 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

# Pinsel, Farbe, Fläche

Jeder, der die Wanderausstellung im August diesen Jahres sehen konnte, hatte sicher seine eigenen Highlights. Die Schweizer wahrscheinlich ganz andere als wir. Man kann all die persönlichen Eindrücke nicht alle aufzählen. Wichtiger ist deshalb: Es war insgesamt interessant und spannend, daß eine für viele von uns Europäern noch fremde Art der Kunst von der anderen Seite des Erdballs einmal ganz vorn im Rampenlicht stand.

Im Rahmen von Shinson Hapkido insgesamt sind die Ausstellungen eher unter dem Stichwort "weiche Aktivitäten" einzuordnen - es gibt keine Bruchtests, es geht leise zu, Schweiß fließt allenfalls beim Auf- und Abbau. Heiß wurden vor allem Telefon- und Faxleitungen: das Plakat und das Programmheft wurden für die Chamer und Darmstädter Ausstellung gemeinsam erstellt. Fertig war alles erst in letzter Minute.

Das besondere in der Schweiz war die Zusammenarbeit mit dem sehr interessierten Pfarrer der Chamer Reformierten Kirchengemeinde; die Bilder waren in den Räumen des Gemeindezentrums ausgestellt und die asiatischen Künstler demonstrierten ihre Kunst sogar live im Rahmen der sonntäglichen Messe - in Deutschland kann man sich solch eine Mischung nur schwer vorstellen. Hier denkt man eher: "Bilder gehören ins Museum!"

Was den Ort angeht, haben wir in Darmstadt allerdings diesmal richtig "hingelangt": Für die fünf sehr netten und übrigens mehrfach preisgekrönten Künstler aus Seoul, und die Präsentation ihrer Kunstwerke konnten wir mit Glück recht günstig eines

der schönsten öffentlichen Gebäude in Darmstadt mieten - das schmucke ehemalige Landestheater, jetzt "Haus der Geschichte" am Karolinenplatz. Natürlich hat so ein feudal ausgestattetes Haus auch praktische Nachteile. Es gibt viele komplizierte technische Kleinigkeiten, die man beachten muß, alles spiegelt und blitzt vor Glas und Chrom und wenn jemand leichtsinnig die falsche Tür öffnen will, gehen gleich die Alarmglocken los. Aber ich meine, die Vorteile haben überwogen - das Ambiente mit dem Säulenportal, den breiten Treppenaufgängen, den superprofessionellen Glas-Vitrinen und den Riesen-Kronleuchtern war für das Publikum und die koreanischen Gäste doch sehr schön.

"Das Papier als Schlachtfeld", "Kann er die koreanischen Kommaregeln?", "Eine Ausstellung der besonderen Art" - so kündigten die Zeitungen die fünf Künstler aus Korea an. Wir spürten trotz des Sommerlochs mitten in den großen Ferien reges Interesse. Abgesehen von den Kalligraphien waren noch



handgefertigte koreanische Keramiken und ebensolche Möbel der Shinson Handelsfirma zu sehen. Der Bilderverkauf lief ausgezeichnet. Einen Teil des Erlöses stifteten die Kalligraphiemeister dem geplanten Chon Jie In-Haus (siehe Seite 23), wo ja neben sozialen auch kulturelle Projekte verwirklicht werden sollen.

Während der Live-Malerei konnte man sehr gut die ganz eigene Art von Meister Ham San und seinen Schülern mit Pinsel, Farbe und Fläche umzugehen, erleben. Der Sinn der Veranstaltung war unter anderem, Begegnung und Austausch zu ermöglichen. So stand es im Programmheft zur Ausstellung und in diesen Momenten, als die Kunst direkt vor unseren Augen entstanden ist, lag tatsächlich besonders viel gegenseitiges Interesse, Aufmerksamkeit und Konzentration in der Luft.

*Detlef Gollusch*

# Ki Do In Bop

## Bewegungstherapie von Sonsanim Ko. Myong

Wir sollten uns klarmachen, daß die Ursachen verschiedenster Krankheiten im Herzen, das heißt im Inneren des Menschen liegen. Wenn sich Streß, Sorge, Wut und dergleichen ansammelt und man sich zum Beispiel in einer ungünstigen Umgebung aufhält, kann man seine natürliche Haltung verlieren und falsche Gewohnheiten annehmen. Man verliert die körperlich-geistige Balance und das Lebens-Ki, denn solche falschen Gewohnheiten machen die Energiebahnen (Ki-Kanäle) in unserem Körper undurchlässig und verursachen Verkrampfungen und Knoten.



**D**as Ki Do-In-Bop-Training soll solchen falschen Entwicklungen vorbeugen bzw. helfen, sie zu heilen, ohne daß man viel Kraft dafür zu investieren braucht. In der Mehrzahl sind es leichte Bewegungen, die nur ab und zu, um den inneren Druck zu lösen, etwas dynamischer werden. Zusammen mit der richtigen Art zu Atmen und meditativer Konzentration ergibt sich ein spielerisches Training, kombiniert mit asiatischer Energie-/Meridian-Therapie, das sogar Spaß machen kann.

Dieses Mal möchte ich Ihnen Übungen gegen Verspannungen im Kopf-, Schulter- und Halsbereich vorstellen. Solche Verspannungen hängen häufig mit zu hohem Blutdruck, einem "Hitzkopf" und Kopfschmerzen zusammen. Daraus ergibt sich natürlich ein Verlust der Lebensfreude und manchmal kommt es zu Depressionen. Bei starkem Streß und vielen Sorgen bewirkt die entstehende Spannung außerdem, daß die Haare stumpf werden, ihren Glanz verlieren und wegen mangelnder Versorgung mit Nährstoffen schneller ausfallen. Die richtige Massage der Kopfhaut steigert die Durchblutung und bedeutet deshalb eine gute Vorsorge vor Haarausfall und zu hohem Blutdruck.

### Verbesserung des Energieflusses im Kopfbereich

#### Übung 1

Die Hände zusammenbringen und 36 mal aneinanderreiben. Dann mit den Fingern die hintere Halspartie (Nacken und Hinterkopf) zuerst massieren, kneten und drücken. Anschließend mit den Daumen parallel auf dem Punkt "Chon Ju" an der Halswirbelsäule nach oben drücken, dabei





ausatmen - gleichzeitig drücken auch die anderen Finger den Kopf - ähnlich wie wenn man eine Melone umfaßt und drückt, um ihre Festigkeit zu prü-



fen. Dann mehrmals mit den Daumen nach unten reiben und schieben. Am Ende die Hände ausschütteln.

#### Übung 2

Die Hände warmreiben. Zu beiden Seiten dicht über den Ohren die Kopfhaut kräftig zum Schädelpunkt Baek



Hoc hinmassieren, das gleiche auch von vorn nach hinten und umgekehrt. Die Finger wie einen kräftigen Kamm benutzen. Diese Aknpresur-Bewegung wirkt auf den Magen-, Blasen-, Gallenblasen-, Drei-Erwärmer-, Sonnen- und Schattenmeridian. Am Ende der zweiten Übung geichfalls wieder die Hände ausschütteln.

#### Für die Schulter

#### Übung 3

Mit der linken Hand die rechte Schulter 36mal leicht klopfen.

Danach die Schulterpartie kneten und massieren. Auch die Seite wechseln.



#### Für Hals und Schulterblatt

#### Übung 4

Ausgangspunkt ist die geschlossene Stellung (Moa Chase). Füße parallel-zusammen, die Augen sind gerade nach vorn gerichtet. Ohren und Schultern befinden sich in einer Linie. Das linke Bein nach außen setzen und



eine breite Stellung einnehmen. Die Hände nach oben bringen und dabei einatmen. Die Hände im Kreis nach unten weiterführen und dabei ausatmen.



Dann die Hände auf die Oberschenkel legen und die linke Schulter ganz nach vorn schieben, dabei ausatmen. Der Kopf soll unbedingt gerade bleiben, der Blick bleibt auf einen Punkt gerichtet. Wieder einatmen, dann wie-



der die Schulter zurückziehen und langsam ausatmen. Es folgt die gleiche Übung mit der rechten Seite/Schulter. Zum Schluß die Hände lockern und leicht massieren.

Am Ende noch eine wichtige Anmerkung: Alle gute Theorie und Technik kann nichts bewirken, wenn sie nicht wirklich ausgeübt wird. Deshalb sollte man das Gelernte auch anwenden und nicht etwa mehr und mehr Übungen als theoretischen Ballast nur im Kopf ansammeln!

## Anbieten

### Ein Tip für den Alltag

von Samsanim Ko, Myong

Egal ob man sich im Dojang oder zuhause in der Familie oder irgendwo in der Gesellschaft befindet: Wenn man nur „ich“ denkt, wird die Atmosphäre automatisch einsam und kalt wie auf einer verlassenen Insel. Wir kommen aber lieber dorthin, wo die Menschen uns willkommen heißen und uns etwas anbieten, zum Beispiel in ein Restaurant, wo man hört: „willkommen“, „was kann ich für Sie tun?“, „bitte nehmen Sie Platz“, was möchten Sie trinken?...“. Egal ob zuhause oder im Restaurant, mit der Familie oder mit Fremden - wenn meine Bestellung zuerst auf den Tisch kommt, sollte ich die anderen stets fragen: „Wollen Sie einmal probieren?“ und natürlich „Guten Appetit“ wünschen. Dann wird die Atmosphäre angenehmer und das Essen macht mehr Freude. Die Mahlzeiten sind ja nicht nur dazu da, satt zu machen - es sollte auch schmecken! Indem wir an-

bieten und Interesse zeigen, wird unsere Freude, unser tieferes Herz, unsere Liebe größer werden. Das fängt schon bei unseren Kindern an. Auch die Kinder dürfen ruhig einmal die Eltern fragen: „Hast Du schon etwas gegessen?“ Brauchen wir diese Art, etwas anzubieten, nicht auch heutzutage? Ich erzähle Ihnen jetzt eine alte Geschichte: Ein Mensch kommt eines Tages in ein Zimmer in der Hölle. Er sieht, daß dort viele Leute an einem großen reich gedeckten Tisch beim Essen sitzen. Aber es ist laut und alle streiten sich, kommen sich pausenlos in die Quere und essen nichts, denn die Stäbchen, die zum Essen benutzt werden, sind viel zu lang und unpraktisch, um sie normal zum Munde zu führen. Dann kommt der gleiche Mensch in ein Zimmer im Paradies.

Er findet dort genau die gleiche Situation vor: viele Leute mit viel zu langen Stäbchen an einem reich gedeckten Tisch. Aber diesmal lachen alle, sind friedlich. Es schmeckt und jeder ißt sich satt. Mit den langen Stäbchen holen sie die Leute nämlich das Essen, um es den anderen, die gegenüber sitzen, herüberzureichen und mit den Worten anzubieten: „Möchtest Du vielleicht mal davon probieren?“

Was meinen Sie? Wenn wir zuhause eine friedliche Familie sein wollen oder im Arbeitsleben ein gutgehendes Geschäft führen wollen, können wir aus dieser Geschichte nicht etwas lernen? Ein anderes Wort für „etwas anbieten“ heißt bei uns im Shinson Hapkido „Yey“. Wenn wir unsere „emotionale Intelligenz“ anwenden und unseren „EQ“ steigern, kann auch unsere Menschlichkeit wachsen.

# Merck verbindet

## Arbeit & Sport



# MERCK

ZU BESUCH BEL  
KUN SUNIM CHONG HWA

## Son(ne) in Palmsprings

Der Son-Großmeister (und mein Son-Lehrer) Kunsunim Chong Hwa befindet sich seit 1991 in den USA. Dort ist in Palmsprings ein klösterliches Zentrum entstanden. 1995 hat der Großmeister eine drei Jahre dauernde Meditationsphase begonnen. Diese Meditation bedeutet, drei Jahre lang zu schweigen und nicht zu liegen. Ich konnte ihn während dieser Zeit besuchen und kann berichten, daß der Großmeister an alle Shinson-Schüler denkt und für sie betet. Wir alle dürfen ebenfalls hoffen, daß es ihm gut geht mit seiner schweren Entscheidung und daß er diese Zeit gut bewältigt. Und wir hoffen, daß wir Gelegenheit finden, von ihm zu lernen. Sein Meditations-"Training" endet Ende März 1998.

Sonsunim Ko, Myong



Am Eingang zum Zentrum in Palmsprings



## Chon Jie In - ein Haus für das Leben

Der augenblickliche Stand der Entwicklung beim Zentrum für Gesundheit, Kultur und Begegnung: Mittlerweile fünf Jahre dauern die Vorbereitungen und die Suche nach einem geeigneten Ort für das Zentrum. Das Ziel des Chon Jie In-Hauses soll sein, gemeinschaftliches Arbeiten und Wohnen und die Verwirklichung sozialer Projekte zu ermöglichen, auch um für die Zukunft der "Shinson Hapkido-Familie" einen Beitrag zu leisten. Im Lauf der Zeit habe ich nun schon einige Objekte und Plätze geprüft und viele Überlegungen angestellt - es ist aber nicht einfach, eine endgültige Entscheidung zu treffen, auch wegen der finanziellen Seite der Angelegenheit. Ich hoffe aber, daß mir die Natur bald den richtigen Platz zeigt. Dafür bete ich. Oft denke ich, daß ich selbst zu wenig Mühe und Vertrauen investiert habe, ich versuche aber jetzt, mich mehr darauf zu konzentrieren. Es wäre aber schön, wenn wir gemeinsam für dieses Haus beten und uns darauf konzentrieren könnten, denn ich denke, ein gemeinsamer Glaube ist stärker als alle materiellen Dinge. Und dafür brauche ich also Ihre Hilfe. Dankeschön für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Sonsunim Ko, Myong

Allgemeine Informationen zum Chon Jie In- Haus:  
Dieses Kultur-und Begegnungszentrum

wird eine selbständige Organisationsform sein, die mit der Shinson Hapkido-Association nicht vermischt sein soll. Zusammenarbeit und Unterstützung sind selbstverständlich trotzdem möglich. Es soll ein Ort für die Öffentlichkeit werden, wo jeder etwas für seine Gesundheit tun kann. Ruhe und Entspannung findet, wo sich Leute verschiedener Nationen und Weltanschauungen friedlich begegnen, wo Arbeit und Leben zusammengehören. Mit dem Chon Jie In-Haus wird eine soziale und kulturelle Einrichtung entstehen, die jedem offensteht. Die Aufgaben, die nach und nach realisiert werden sollen, umfassen: Trainings-, Beratungs-, Unterrichts- und Bildungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien sowie Sozialarbeit zum Beispiel mit alten Menschen. Des weiteren sind ein Restaurant bzw. ein Cafe und Wohnungen für Alleinstehende und Familien geplant. Für dieses Projekt suchen wir einen geeigneten Platz im Großraum Darmstadt/ Frankfurt: Er sollte in natürlicher Umgebung liegen, idealerweise am Waldrand, mit guter Verkehrsanbindung. Falls Ihnen ein geeignetes Grundstück bekannt ist, geben Sie uns bitte Bescheid. Auch wenn ganz allgemein Ihr Interesse an dem Vorhaben geweckt wurde, melden Sie sich bitte bei uns.

Träger ist der Verein Chon Jie In e.V. Dieser Verein ist selbstlos tätig, verfolgt unmittelbar gemeinnützige Zwecke und ist vom Finanzamt als gemeinnützige Körperschaft anerkannt.



Chon Jie In e.V.

Liebigstr. 27  
64393

Darmstadt  
Tel.

(06151)

99 97 78

FAX

(06151)

29 47 33

Spendenkonto

bei der

Darmstädter

Folksbank eG

Kto

3688704

BLZ

508 900 00



# International Shinson Hapkido Association e.V.

**Die Shinson Hapkido-Association braucht eine klare Struktur, damit sie gut arbeiten und funktionieren kann.**

Um für die Zukunft eine funktionsfähige Organisationsstruktur zu haben, wurde Anfang 1996 eine Art Dachverband für alle Shinson Hapkido-Dojangs gegründet.

Die Organisationsform des Verbands ist die eines eingetragenen Vereins. Der gewählte Vorstand (Vorsitz: M.Vetter, Stellvertreter: J.Liebig, Kassenwart: J.Schmitt, Schriftführerin: B.Weiß) betreut und verwaltet sämtliche Shinson Hapkido Angelegenheiten. Der Präsident. Sosaunim Ko.Myong, hat in allen Belangen ein Mitsprache- und Einspruchsrecht. Die Mitglieder setzen sich zusammen aus zwei Vertretern/-innen der Dan-Versammlung (P.Damis, J.Krein), den Ehrenmitgliedern, den Mitgliedern mit festgelegten Funktionen und den Ländervertretern/-innen. Diese organisieren und informieren die Dojangs und die Shinson Hapkido-Familie in den jeweiligen Ländern. Zur Zeit sind dies:  
 D-Nord- T. Safarik/B. Weiß,  
 D-Süd - J. Schmitt/J. Liebig,  
 DK- B. Olesen/J. Christiansen.

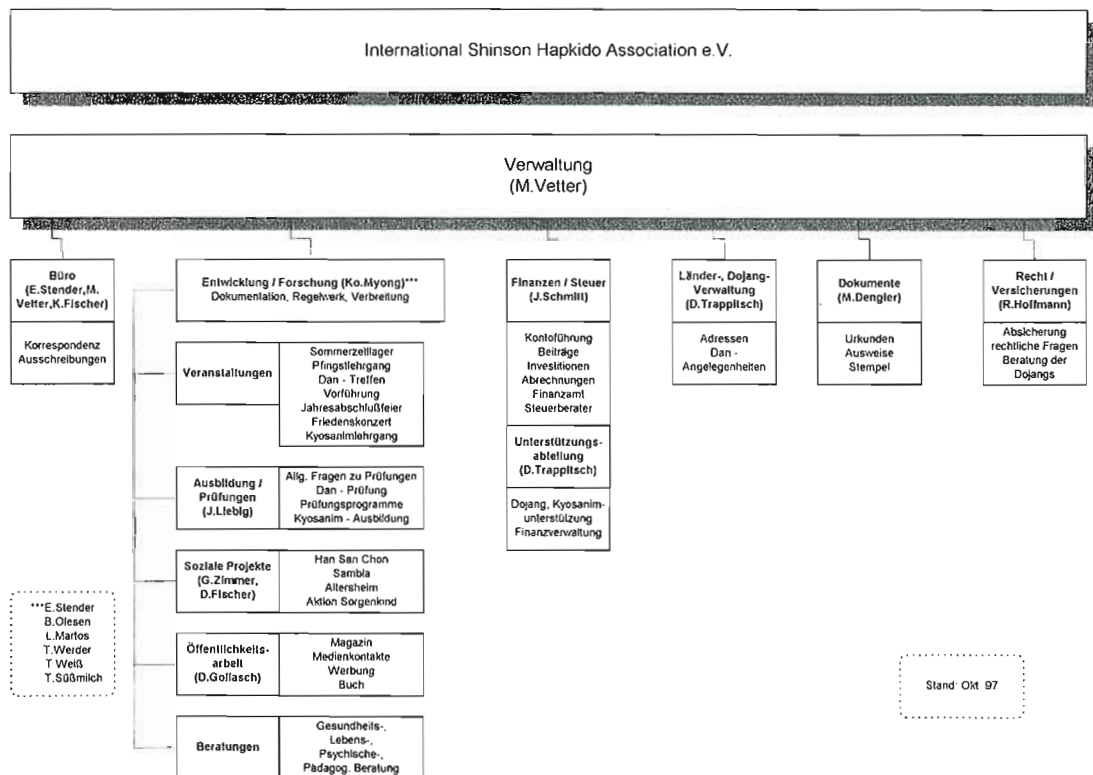
- CH- D. Trappitsch/T. Werder.
- A- L. Martos/A. Reindl.
- B- M. Backes/K. Brück..

Der Name „International Shinson Hapkido Association e.V.“, auch Shinson Hapkido-Verband genannt, bezeichnet sozusagen die Zentrale für alle Shinson Hapkido - Angelegenheiten.

Die Association ist zuständig für sämtliche Informationen und für Kontakte zu Dojangs und Danträgerinnen und Danträger im In- und Ausland.

Die Aufgabe der Association besteht in der Verbreitung und Entwicklung von Shinson Hapkido, der Austragung von Veranstaltungen und Lehrgängen, der Unterstützung von Personen und Projekten, der Wahrung der Shinson Hapkido Lehrmethode und deren geistigen Charakters, dem Schutz und der Unterstützung der Shinson Hapkido LehrerInnen, dem Aufstellen von Regeln, Ausbildungs- und Prüfungsprogrammen, Lizenzverträgen usw.

Die einzelnen Abteilungen sind in dem Schaubild dargestellt:





# Tschernobyl – Kinderhilfe

„здравствуйте = Guten Tag.“ Mit dieser Begrüßung fing unser großes Hinweisschild beim Flohmarkt im Mai 1997 in Eutin an. Alle, die sich die Mühe machten, etwas mehr als nur die Begrüßung zu lesen, erfuhren, daß an diesem Stand Spenden gesammelt wurden. Spenden für eine Gruppe von Kindern aus Rußland. Diese wollten aus den durch die Tschernobyl Katastrophe verstrahlten Gebieten Urlaub in Deutschland, in der Ostholsteinischen Schweiz, machen.

Auf diese Aktion aufmerksam geworden ist die Shinson Hapkido Gruppe Eutin über Familie Eichler. Gabi und Günther Eichler meldeten sich auf eine Zeitungsannonce, in der der Kinderschutzbund Malentei Gasteltern für russische Kinder suchte. Sofort war das Interesse aller Hapkidokas in Eutin geweckt, und wir überlegten, was man für die Kinder machen könnte.

Zuerst organisierten wir einen Flohmarktstand, um Geld zu sammeln. Stolze 310.00 DM kamen durch den Verkauf von Trödel und Ramsch und einige Spenden zusammen. Nun fehlte uns nur noch eine Idee, wie wir das Geld einsetzen wollten. Schnell war aber auch dieses Problem gelöst. Wir überlegten uns, zusammen mit den 15 russischen Kindern nach Timmendorfer Strand an die Ostsee zu fahren. Dort wollten wir das SEA•LIFE besuchen (eine große Aquariumwelt) und später noch ein großes Eis essen.

Am 1. Juni 1997 kamen sie dann, 15 Kinder aus einem fremden Land, mit einer fremden Sprache, die von Anfang an warmherzig und gastfreundlich von ihren Gastfamilien aufgenommen wurden. Vier Wochen sollten sie nun hier im Norden Deutschlands eine schöne Zeit verbringen. Viele Menschen, Organisationen und Betriebe unternahmen

die verschiedensten Dinge mit den Kindern.

Am 10. Juni war denn der große Tag für die Shinson Hapkido Gruppe aus der Rosenstadt Eutin. Mit Autos (vielen Dank an die Gasteltern) fuhren wir nach Timmendorfer Strand, wo schon der schönste Sonnenschein auf uns wartete. Noch völlig unwissend, was sie erwartete, machten die Kinder einen kleinen Spaziergang durch den Timmendorfer Park, bis sie dann vor dem SEA•LIFE standen. Aufgeregt betraten wir die Aquariumwelt, in der viele Fische aus unseren Heimatgewässern zu sehen sind. Quallen, Seeperlechen, Muscheln, Haie und vieles mehr war interessant anzuschauen. Natürlich fehlte ein kleiner Aufenthalt am „Streichelbecken“ nicht, wo man große zutrauliche Rochen auch mal anfassen konnte. Zwei Stunden in der Unterwasserwelt und strahlender Sonnenschein, welches Kind hat da keine Lust auf ein schönes großes Eis? Diesem Wunsch wollten wir dann auch nicht widersprechen und gaben eine große Runde Schlemmertüten aus.

Am Abend konnte man sagen, daß dies ein schöner Tag sowohl für die Kinder, als auch für die Hapkidokas



war, der nicht zuletzt durch die freundliche Unterstützung des SEA•LIFE ermöglicht wurde (Danke).

Von den 310.00 DM ist sogar noch etwas übrig geblieben, so daß Kyosanin Torsten im Namen der Shinson Hapkido Familie Eutin allen Kindern am Ende der vier Wochen noch einen Umschlag mit einigen Fotos und 10.00 DM überreichen konnte. An dieser Stelle auch noch einmal vielen Dank an Familie Eichler für die große Unterstützung. Wir alle freuen uns schon auf 1998, wo (eventuell auch zum Sommerzeltlager in Eutin) wieder eine Gruppe russischer Kinder nach Ostholstein kommt.

*спасибо!* = Danke!

*Andre von Glöschinski*

ERSTER KINDER- UND JUGENDLEHRGANG IN SEMMERIN

## Unsere Reise

Am Freitag ging es los zu Toffa aufs Land. Nun stellte sich die Frage, wer betreut die Reise der mit voller Energie geladenen Bande? Nur Steffi und ihre treue Hündin Jin waren der Aufgabe gewachsen. Sie meisterten ihre Aufgabe sehr gut und ohne Zwischenfall gelangten wir nach Semmerin.



Alle waren total fertig von der Reise und wollten sich ausruhen und erstmal ihre Zimmer sehen. Die Zimmer wurden verteilt. Aber plötzlich kam eine Nachricht, die alle erstarren ließ: "Training", sagte Steffi. Alle schleppten sich im Anzug in den Dojang. Es war kalt, aber es wurde allen schnell wieder warm. Heiß, besser gesagt. Danach: Essen. Wie Wölfe stürzte sich die Gruppe darauf. Den Abend konnten wir so verbringen, wie wir das wollten.

Morgens, so gegen sieben Uhr gab es ein Training ungefähr 8000 Meter weit weg auf einer Brücke über einem Fluß. Dann erstmal gefrühstückt und wieder Freizeit. So gegen Mittag machten wir einen Spaziergang in den Wald. Es stellte sich dann aber als ein Training heraus. Partner: Natur und davon ganz besonders die Bäume. Harmonie und Power regierte alle Körper. Die Bäume müssen sich halb kaputtgelacht haben, als wir versucht haben, sie mit einem Fußfeiger umzuhauen.

Am letzten Tag gab es noch ein Wett-schießen mit einem Luftgewehr. Es gab kleine Preise. Auch die Rückreise war sehr schön.

*Benni (Mitglied der Kinder- und Jugendgruppe) aus Hamburg*

SHINSON HAPKIDO-VORFÜHRUNG DES DOJANG HAMBURG-WANDSBEK

## Ein koreanischer Abend in Hamburg

100 Quadratmeter Matten, eingehaht von Blumen, große Shinson Hapkido-Plakate und hunderte von Luftballons schmückten die riesige Wandsbeker Sporthalle, als am 22. März 1997 mehr als 400 Zuschauer zu "unsere(r)" Vorführung kamen. Aufgeregt standen wir im dunklen Zugang, der in die mit Scheinwerfern ausgeleuchtete Halle führte. Und dann war es soweit - die bis dahin größte Hamburger Vorführung ging los. Wir wollten kein spektakuläres Programm zeigen, sondern verschiedene Elemente aus unserem Training. Wir wollten ein wenig Shinson Hapkido erklären und mitmachen konnte jeder: Kinder, Erwachsene, Anfänger, Danträger, Von Meditation über Atemübungen, Sugi Suls, Chagi Suls, Hyong-Läufe, Chang Bong-Techniken, Nakhop, Ki Do In Bop, Messer- und Fächerabwehr, Spezialtechniken bis hin zu Mudung Tagi und Kyok Pa, alles war dabei. Eingebaut in das Shinson Hapkido-Programm war die koreanische Trommelgruppe "Min Sok Ban", die neben traditionellen Bauerntänzen auch religiöse Tänze zu Ehren "des Buddha" aufführte. Die für die meisten von uns ein wenig fremdklingen-

de Musik beeindruckte nicht nur die Zuschauer.

Aus den geplanten eineinhalb Stunden wurden knappe drei (Hapkido-Stunden sind ja bekanntlich meistens etwas länger), die nur von einer kurzen Pause unterbrochen wurden. Zu Beginn des zweiten Teils spielte eine koreanische Musikgruppe auf dem Kajagum, dem traditionellen koreanischen Saiteninstrument. Gefremt haben wir uns, daß selbst der koreanische Konsul Herr Kang Wan Gil es sich nicht nehmen ließ, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Auch ein Grußwort von Sonsanim Ko, Myong hat nicht gefehlt. Bedanken möchten wir uns auch bei den Kyosanims Uwe Bujak, Christian Schmidt, Sven Fährman, Ronald Ockelmann und Stefanie Göbel (Dojang Hamburg 5, Oh Haeng), sowie bei Kyosa Ruth Arens aus dem Hamburger Suyang Dojang. Es war prima, daß ihr mitgemacht und uns so toll unterstützt habt.

Ganz besonders möchte ich - und bestimmt noch viele andere aus den Hamburger Dojangs - mich bei Kyosanim Uha Yoo bedanken, der sich seit über 8 Jahren unermüdlich und sich dabei immer im Hintergrund haltend für unser Hapkido einsetzt. Ohne sein großes Engagement wäre eine solche Vorführung und vieles andere nicht möglich.

Es war nicht nur unsere längste, sondern wohl auch eine unserer schönsten Aufführungen und am Ende waren wir ein wenig stolz darauf, daß wir eine so "professionelle Show" hingelegt hatten. Und es war unwichtig, ob man als Anfänger oder Fortgeschrittener teilnahm, ob man große sportliche Leistung oder Ki Do In Bop zeigte, es war egal, ob man als Kind oder Erwachsener mitmachte und aus welchem Dojang man kam. Fast drei Stunden lang haben wir alle zusammen Shinson Hapkido gezeigt, vorgeführt, erklärt und gelebt und als wir alle zusammen zum Abschluß das "Arirang" sangen, war das schon ein schönes Gefühl.

*Monica Mühlberg*

RADAUSELUG DES DOJANGS WIEN

## Auf dem Drahtesel

Am Freitag, dem 29. September

begann unsere Tour am Franz Josefs-Bahnhof in Wien. Nachdem nach und nach alle der ungefähr 20 Teilnehmer eingetroffen waren, ging die Reise los. Wir fuh-



ren mit der Bahn ins Waldviertel, ein malerischer Teil Niederösterreichs, gerade das Richtige für unsere Tour. Auf der Fahrt zu unserem Quartier, einem alten ausrangierten Bahnhof, der jetzt als Vereinshaus für einen Schmalspurbahnverein dient, bekamen wir einen Vorgeschmack, was wir in den nächsten zwei Tagen zu erwarten hatten. Der nächste Tag ging schon um sieben Uhr los. Nach einer halben Stunde Morgengymnastik, einem gemütlichen Frühstück und Training brachten wir unsere Räder zur Schmalspurbahn und fuhren zum Beginn der ersten Etappe. Uns gefiel die Fahrt sehr, da man durch die geringe Geschwindigkeit der Dampflokomotive die Wälder draußen genießen kann. Als wir schließlich ankamen, hatten wir 50 Kilometer zurückzulegen, um zu unserem Bahnhof zurückzukehren. Die Fahrt durch die schönen Wälder und den Blick über die sanften Hügelkuppen in der Abendsonne werden viele von uns sicher nicht vergessen. Geplant war es, um 20 Uhr anzukommen, um dann einen Grillabend zu veranstalten. Aber durch widrige Umstände wie Fahrradpannen oder strenge Gendarmeriebeamte, die Fahrradfahrer ohne Rücklicht jagten, um sie zum Schieben zu zwingen, wurde aus 20 Uhr schnell 23 Uhr und aus einem Grillabend wurde eine Grillnacht. Am nächsten Tag, nachdem wir dasselbe

Vormittagsprogramm absolviert hatten, fuhren wir mit der Bahn nach Heidenreichstein. Wir bewunderten das dortige Wasser-schloß und fuhren weiter in den Wald. Wir kamen an einem mächtigen Felsen vorbei, den wir natürlich erklettern mußten. Oben hatten wir eine tolle Aussicht und wir

bewunderten die Naturkulisse. Schließlich waren wir zurück, erreichten unseren Zug und zurück ging's nach Wien. Wir wollen uns hiermit auch beim

Mühe bei der Organisation der Radtour bedanken.

*Georg Mitteregger*

BESUCH DER KALLIGRAPHIE-MEISTER IN KÖLN

## Kalligraphie in Köln

Wir wollten uns mit Sonsanim Ko., seiner Frau und den vier koreanischen Kalligraphie-Meistern mit Ehefrauen am Freitag, dem 16.08.1997 um Punkt 14:00 Uhr vor dem Kölner Dom treffen.

„Vor dem Kölner Dom“ ist kein übersichtlicher Treffpunkt. Daher lautete die Begrüßung von Sonsanim Ko. um 14:07 Uhr: „Sie sind spät!“ Insgesamt hatten unsere koreanischen Gäste eine Strecke von ca. 6.000 km durch Europa hinter sich: Von Darmstadt über Salzburg, Wien, Budapest, Venedig, Pisa, Nizza, Paris, Monschau nach Köln (Man kommt aber auch schneller von Darmstadt nach Köln).

Nach einer kurzen Führung durch den Kölner Dom kehrten wir in einem typischen kölschen Brauhaus ein. Bei Bratwurst, Sauerkraut und Kölschbier sammelten unsere Gäste Kraft für die erste Gelegenheit während dieser Reise. Souvenirs in

der Kölner City zu erwerben. Eine knappe Stunde später saßen wir alle in einer kleinen Bimmelbahn auf einer Rundfahrt durch die Altstadt. Diese endete jäh, als Sonsanim Ko. mit dem Busfahrer telefonierte und es sich herausstellte, daß der Bus um die Ecke stand.

Gemeinsam fuhren wir in die Wohnung von Kyosanim Uwe Dallwitz, wo ein Büffet und nochmals gekühltes Kölsch auf uns warteten. In einer angenehmen Atmosphäre bereiteten sich die Kalligraphie-Meister darauf vor, uns ihre große Kunst zu zeigen.

Eine außerordentliche Ehre wurde uns zuteil, als die Meister auf Holz kalligraphierten. Sonsanim Ko. ließ uns wissen, daß dies in Korea nicht üblich ist: nicht auf Holz und erst recht nicht spontan auf Wunsch eines Anwesenden hin.

Meister Dong-San bedankte sich bei der Gastgeber-Familie mit einer persönlichen Kalligraphie.

Meister Ham-San kalligraphierte für den Dojang Köln weitere Hölzer. Zum Abschluß gab es für Meister Ham-San, Dan-Gye und Hyun-Jook noch eine dicke handgemachte Zigarre, deren Genuß von lautem Lachen und viel Spaß begleitet wurde.

So fand dieser Tag gegen 20:00 Uhr seinen Ausklang. Meister Dong-San überreichte zum Abschied einen von ihm bemalten Fächer, und die





Reisegruppe machte sich wieder auf den Weg nach Darmstadt.  
Wir hier in Köln hatten viel Spaß und wünschten den Kalligraphie-Meistern und ihren Frauen eine gesunde und angeregte Heimfahrt nach Korea.  
Wir danken Frau Ko. und Sonsanim Ko., die in mühevoller Kleinarbeit als Dolmetscher unersetzlich waren, für die Ermöglichung dieses Treffens.

*Dojung Köln*

Besuch in Tschiertschen

## Eröffnung des Dojangs in Chur

Am Samstag, dem 13. September 1997 wurde der neue Dojang der Churer im Beisein von Sonsanim Ko. Myong eingeweiht. An diesem Tag war ich bedrückt, weil ich die Nacht



zuvor am Bett meines im Sterben liegenden Bruders Nachtwache gehalten hatte. So saß ich nach der eindrücklichen Vorführung von Daniel Trappitsch und seinen Schülern sowie kräftiger Unterstützung durch die Kyosanim Marcel und Thomas aus Baar/Cham in der Eingangshalle. Sonsanim Ko. trat mit Kyosa Marcel in den Raum und setzte sich zu mir. Er wollte wissen, wo wir Innerschweizer übernachten würden. Er erfuhr, daß wir alle in unserem Ferienhaus in Tschiertschen, zehn Kilometer oberhalb von Chur untergebracht waren und versprach, uns am nächsten Tag oben zu besuchen. Ich war überglücklich über die

Ankündigung, weil ich schon in den wenigen Minuten, in denen ich mit ihm sprechen konnte, soviel Trost erfahren hatte.

Am Sonntag früh überraschte er uns tatsächlich zusammen mit seiner lebenswürdigen Schwiegermutter beim Frühstück im Cafe Engi von Tschiertschen. Dann zeigte ich das Ferienhaus und wir begaben uns auf einen Sonntagsspaziergang in östlicher Richtung zum

"Fuchsenbödeli". Kurz nachdem wir das Lied vom Edelweiß gesungen hatten, hielt der Sonsanim inne und hielt uns mit einer Geste an, ruhig zu sein. 40 Meter von uns entfernt hatte er ein Reh entdeckt. Das Tier muß Ruhe und positive Kraft gespürt haben - es verharrte einige Minuten am Ort, um endlich ohne Hast weiterzuziehen. Sonsanim erklärte uns, daß wir mit allen Tieren in Frieden leben können, aber daß wir dies mit unserem Verhalten selbst verhindern, weil wir den Tieren oft angst machen. Auf dem Rückweg ging er uns voraus, um auf einem Felsen beim Urdenbach kurz zu meditieren. Als wir nachkamen, suchten wir gemeinsam Steine im Bachbett. Einen Stein taufte er sogleich auf den Namen "Der Schweiger", weil man deutlich ein Gesicht mit geöffneten Augen, einer flachen Nase und einem vollen, verschlossenen Mund erkennen konnte. Er sagte uns auch, daß die Gegend hier sehr viel Ähnlichkeit mit Gegenden in Korea hätte.

Zu unserer Freude lud uns Sonsanim nach dem Spaziergang zu einem Mittagessen ein, welches in lockerer und angenehmer Stimmung eingenommen wurde. Anschliessend entschanden die beiden aus unseren Augen, nicht aber aus unseren Herzen, die voll Freude und

Dankbarkeit sicherlich nicht nur bei mir eine Oktave höher schlugen als zuvor.

Vielen herzlichen Dank! Ich hoffe, wir sehen uns bald wieder.

*Otto Geiger*

SHINSON HAPKIDO LEHRGANG UND PRÜFUNG MIT MEISTER KO. MYONG AM 11. - 12. JUNI 1997 IN PADERBORN

## Ein weiterer Schritt ist getan!

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt“. Dieses alte Sprichwort trifft auch auf die Verbreitung von Shinson Hapkido zu. Im Sommer 1996 wurde dieser wichtige erste Schritt von Gerold Riempp unternommen, der mit einer Gruppe interessierter Schülerinnen und Schüler erste Unterrichtsstunden in Shinson Hapkido an der Universität Paderborn durchführte. Zuvor hatte unter der Leitung von Servando Aliaga dort viele Jahre ein Kurs unter dem Namen "Selbstverteidigung" unter anderem auch Hapkido-Techniken vermittelt, die Servando von einem koreanischen Hapkido-Meister in seiner Heimat Chile erlernt hatte. Aus Interesse an neuen Anregungen hatten Servando und einige Schülerinnen und Schüler auch schon in den Jahren 1995 und 96 am Shinson Hapkido Pfingstlehrgang teilgenommen. Da Servando aus beruflichen Gründen nur noch selten in Paderborn sein konnte, bat er Gerold, der an der Universität Paderborn arbeitet, die Gruppe in Shinson Hapkido weiter zu unterrichten. Nachdem Sonsanim Ko. Myong diesem Vorschlag zugestimmt hatte, konnte es losgehen: Das Hochschulsportprogramm wurde um einen Shinson Hapkido-Kurs erweitert. Dieser Kurs fand regen Anklang, da er sich als aktiver Ausgleich zum Hochschulsport einerseits und durch seinen meditativen und philosophischen Charakter



andererseits vom Aktionismus anderer Hochschulsportkurse angenehm abhob. Vor allem Studentinnen und Studenten, die schon Einblicke in andere Kampfkünste wie z.B. Karate Do, Taekwondo, Judo u.a. gewonnen hatten, waren von Anfang an interessiert und motiviert dabei. Schon Wochen vor dem großen Ereignis hatten wir die vielfältigen organisatorischen Aufgaben, die so ein "Fest-Wochenende" erforderlich macht, in der Gruppe aufgeteilt und jede/r trug sein Stück dazu bei, daß eine schön geschmückte Halle, Getränke, Kaffee und Kuchen, Tische, Stühle, Matten und noch vieles mehr pünktlich vorhanden waren. Wir waren alle schon sehr gespannt auf Sonsanim Ko, und die Kyosanim Gabi Zimmer und Rainer Hofmann, die extra aus Darmstadt anreisen würden. Verschiedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten den Meister schon auf Vorführungen, auf dem Pfingstlehrgang oder im Dojang Darmstadt kennengelernt. Ich denke, jeder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verband mit diesem Wochenende andere Erwartungen und jede/r war neugierig, seine eigenen Erfahrungen machen zu dürfen. Zum Lehrgang am Freitag, dem 11.07.1997 im Sportzentrum der Universität Paderborn waren ca. 30 Personen gekommen. Die Hälfte von Ihnen, meist Fortgeschrittene und Lehrer anderer Kampfkünste, kamen, um bei Shinson Hapkido und dem Trainingsstil von Sonsanim Ko, Myong "reinzuschmecken". Die anderen 16 freuten sich darauf, sich intensiv mit dem Meister auf ihre erste Shinson Hapkido Prüfung vorbereiten zu dürfen. Der Lehrgang war für alle Teilnehmer, ob Anfänger oder Fortgeschrittener eine gute Gelegenheit Shinson Hapkido, Sonsanim Ko., die Kyosanim und natürlich sich selbst besser kennenzulernen. Körperliche Übungen, Erklärungen des Meisters und

Meditation wechselten sich ab. Und die Zeit stand still, drei Stunden waren wie im Fluge verstrichen, aber der Lehrgang war für die Prüfungsteilnehmer des nächsten Tages noch nicht vorbei. Es folgte noch eine spezielle Prüfungsvorbereitung, die alles von den Teilnehmern forderte. Abends nach dem Lehrgang trafen wir uns in einem eigens reservierten vegetarischen Restaurant, um nach der Fünf-Elemente-Lehre gekochte Spezialitäten und neben anderem auch erstaunlich schmeckendes "Öko-Dunkel-Bier" zu trinken. Beim gemeinsamen Abendessen hatten wir weitere Gelegenheit, mit Sonsanim Ko unser Leben zu genießen, ein Stück seiner Weisheit zu erahnen und uns selber zu ermutigen, seinem Beispiel zu folgen. Er motivierte und inspirierte uns, uns auf die Suche zu machen, unser Leben in Harmonie, Frieden und Freude zu leben. Am Samstag, dem 12.07.1997 fand dann die lange ersehnte, erste Shinson Hapkido Kup-Prüfung im Dojang Paderborn statt. Es war keine normale Prüfung: Es war ein Fest! Jeder war mit freudigem Herzen und vollem Einsatz dabei. Nach monatelangem Training war die Zeit des Wartens vorbei. In der Prüfung sollten wir zunächst "nur" in die im Prüfungsprogramm vorgesehenen Techniken zeigen. Die eigentliche Prüfung galt aber unserer inneren und äußeren Haltung, unserer Achtung und unserer Gemeinschaft. Das war eine ganz neue Herausforderung, da man hierbei wohl nicht täuschen kann. Es war die schwierigste, aber auch freudigste und interessanteste Prüfung, an der ich nach vielen Jahren Kampfkunsterfahrung teilnehmen durfte. Eine Prüfung, die mein Herz berührte und uns alle mit Freude erfüllte, als nach gut drei Stunden feierlich die Urkunden zur bestandenen Prüfung überreicht wurden. Alle 16 Schüler durften sich über die Auszeichnungen freuen. Nach dem offiziellen Teil ging das Fest am Büfett mit Kaffee, Kuchen und leckeren Häppchen weiter. Erleichterung

machte sich breit und die Herzen strahlten vor Freude und Stolz. Nachdem wieder etwas Ruhe eingeleitet war, haben wir den Prüfern noch Geschenke als Zeichen unserer Dankbarkeit übergeben und natürlich die berühmten Photos gemacht. Die "Darmstädter" machten sich dann auf den Heimweg und wir räumten noch die Halle und das Büfett auf.

Im Namen aller Shinson-Hapkido Schülerin- und Schülern aus Paderborn möchte ich



mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die zum Gelingen dieses Wochenendes beigetragen haben. Vor allem möchte ich mich natürlich bei Meister Ko und seinen beiden Lehrern Kyosanim Gabi Zimmer und Kyosanim Rainer Hofmann recht herzlich dafür bedanken, daß sie die Zeit gefunden haben, mit uns dieses Wochenende in Paderborn zu verbringen. Auch möchte ich nicht versäumen, mich bei den Verantwortlichen des Hochschulsports der Universität Paderborn, im besonderen bei Herrn Thiele, für die freundliche Unterstützung und die Überlassung der Räumlichkeiten zu bedanken. Es war eine tolle Erfahrung, in der Gruppe ein solches Wochenende vorzubereiten und miterleben zu dürfen. Bei herrlichem Wetter war nicht nur außen, sondern auch innen viel Sonne, Gedanken zum Abschluß. Jeder Mensch muß seinen Weg gehen. Ich bin voller Freude, daß ich an diesem Wochenende zusammen mit Sonsanim Ko, Myong und den Kyosanim ein Stück meines Weges gehen durfte. Ich denke, wir haben alle die Freude an Do gespürt.

*Thomas Holtmann*

**Gedankenfäden**

zur Einweihung der neuen Räumlichkeiten  
des Dojang Erbach-Michelstadt

Neues,  
aus Altem geboren,  
gewachsen  
mit der Beharrlichkeit  
eines Grashalms,  
der den Beton bezwingt.

Ausbau - Aufbau  
sichtbare und unsichtbare Hilfen  
einsam - gemeinsam  
zehrend (sich neigend)  
erfrischend (den Blick nach oben  
richtend)

Kälte - Hitze - Wärme  
Erstarrung - Mühe - dankerfüllte  
Freude  
Sehnsucht nach Wahrem  
und -  
kein Ende  
sondern Neubeginn.

*Philipp Siefert*

DER TH-DOJANG BEGRÜßT DEN MAI

**Himmelfahrt**

Dieses Jahr brach der Shinson Hapkido-Dojang an der Technischen Hochschule Darmstadt zum dritten Mal auf, um mit vereintem Kihap den Mai zu begrüßen. Nach zwei wunderschönen Fahrten nach Ünglert im Odenwald die beiden Jahre zuvor, benötigten wir dieses Mal ein größeres Quartier. Dieses fanden wir zur Freude aller bei Ober-Seemen im Vogelsbergkreis. Dort erwartete uns unberührte Natur mit viel Wald und saftigen Wiesen. Untergebracht waren wir in einem geräumigen Haus eines Jugendferiendorfes, welches sicherlich

noch weitere Jahre als Unterkunft für uns dienen kann. Das Motto dieser vier Tage war: "In-Kyok Sujang - Menschlichkeit trainieren". Was 27 Leute versuchten, sich zu Herzen zu



nehmen. Um Klarheit auf diesem Weg bemühten sich unsere Kyosas Ellen und Kai mit Unterstützung von Kyosa Alexander.

Den ersten Bruch mit unserem gewohnten Alltag erfuhren wir gleich morgens in aller Frühe, als uns der Gong weckte, der uns auch sonst aus allen Ecken zusammenrief. Nach einer kurzen "Katzenwäsche" trafen wir uns zum Üben innerer und äußerer Stille beim halbständigen Cham Son. Diese Meditation bei Tagesanbruch rief die unterschiedlichsten Gefühle und Körperreaktionen hervor: Manche von uns empfanden das Cham Son als unangenehm, andere fühlten sich gestärkt für den Tag. Um Körper und Geist zu beleben, folgte darauf eine Morgengymnastik am nahegelegenen Waldsee, zu der sowohl Ki Do In Bop bei Sonnenaufgang als auch "Entenmarsch" im Regen gehörten. Danach gab es wirklich keinen mehr, dem nicht der Magen knurrte. Dem konnte mit dem für uns vorbereiteten Frühstück schnell Abhilfe geschaffen werden. Wer sich hier allerdings mit den Brötchen verschätzte, der konnte schnell merken, was es heißt, mit vollem Magen zu trainieren. Manch einem fiel es sicherlich schwer, nicht noch einmal zuzugreifen, da wir ausgezeichnet bekocht wurden! Doch zurück zum Training. Schließlich sind wir ja nicht zum Essen weggefahren. In alter Pfingst-

und Sommerlagermanier begannen und endeten wir mit Gemeinschaftstraining. Zwischendrin, unterbrochen vom Mittagessen, wurde in Gruppen trainiert. Weil wir nicht an unsere Halle und unsere Trainingszeiten gebunden waren, hatten wir die Möglichkeit, ein vielseitiges Training kennenzulernen. Das hieß zum Einen schweißtreibender Naktbop-Marathon in praller Sonne und zum Anderen ausgelassene Mannschaftsspiele, bei denen es viel zu lachen gab.

Als Nachbarn hatten wir eine Kinderfußballmannschaft, die sich schnell ansterken ließ, so daß einige von ihnen am nächsten Tag mittrainierten. Aber auch ein paar von uns ließen es sich nicht nehmen, mit den unermüdbaren Kindern ein paar Runden Fußball zu spielen. Unsere Abende beschlosssen wir bei Lagerfeuer mit Gitarrenmusik, Gesang und chinesischem Schnaps. Alles in allem bestand das Wochenende nicht nur aus Spaß und Training, sondern war auch im Nachhinein ein Anstoß, um über Gemeinschaft und unseren Weg nachzudenken. Dankeschön!

*Petra und Tobias*

JUGENDGRUPPENWOCHELENDE DES  
DOJANG DAMSTADTS IM  
NATURFREUNDEHAUS PFUNGSTADT VOM  
12.-14. SEPTEMBER 1997

**Ein bißchen  
Spaß muß sein ...**

Wie auch die letzten Jahre war das Jugendgruppenwochenende gut besucht. Dieses Jahr nahmen erstmals auch einige mutige Weißgürtel teil. Nachdem alle ihre Zimmer bezogen hatten, ging es zum ersten Training. Kyosanim Marcus Dengler begrüßte uns unter blauem Himmel zum ersten Training dieses Wochenendes. Frisch gestärkt durch das Abendessen packten wir alle unsere Stifte und Blöcke aus und hörten dem



Lehrgangsthema "Son und Jahse in Training und Alltag" zu. Veranschaulicht wurden die einzelnen Jahse-Stellungen durch Kyosanim Nils Bahl. Jeder schrieb eifrig mit, so daß die Freude am Ende um so größer war, als Marcus uns fertig vorbereitete Scripte ansteilte (Aber: wer schreibt, der bleibt).



Nach dem morgendlichen Weckgruß durch Kyosanim Patrick Raiss und der anschließenden Morgenmeditation ging es zum Joggen. Der morgendliche Regen hielt jedoch nicht allzu lange an, so daß das Gruppentraining nach dem Frühstück bei Sonnenschein genossen werden konnte. Das Nachmittagstraining fand dieses Jahr in geänderter Form statt. Begonnen wurde mit einem gemeinsamen Gruppentraining. Anschließend sammelten sich die jeweiligen Gürtelfarben untereinander und trainierten das Programm ihrer Kups. Zwischen den einzelnen Gruppen eilten Kyosanim Nils und Kyosanim Patrick umher, um Hilfestellung zu leisten oder wertvolle Tips zu geben. Abschließend wurde noch einmal in der Gruppe trainiert. Sportlich abgerundet wurde der

Nachmittag durch Spiele, die Anette und Kyosanim Patrick organisiert hatten. So konnten die Mannschaften beim Bremsball ihren Teamgeist beweisen und beim anschließenden Kreisspiel jeder einzelne seine Kreativität. Die diesjährige Diskussion sollte eigentlich das Thema "Gewalt" behandeln, aus aktuellem Anlaß wurde jedoch über die "Momentane Situation in der Jugendgruppe" diskutiert. Diese Diskussion hat mittlerweile Traditionencharakter am Jugendgruppenwochenende, jedoch bestand zu den vorangegangenen Jahren der Unterschied, daß wir am Ende vom Tisch aufstehen konnten und sagen konnten, daß die Diskussion zu einem Ergebnis geführt hat. Mittlerweile trifft sich die Jugendgruppe einmal im Monat sonntags nachmittags, um aktuelle Probleme zu besprechen. (Nähere Auskünfte zu den Treffen geben Mascha Marzen und Kyosanim Martina Heuss) Am Sonntag fiel das Aufstehen schon sichtlich schwerer, doch nach dem Joggen und der Gymnastik waren auch die letzten hellwach. Dann wurde in aller Ruhe und Gemütlichkeit gefrühstückt. Nachdem das obligatorische Gruppenfoto in der Morgensonne gemacht war, wurden die Taschen in den Autos verstaut und das Haus geputzt. Der diesjährige Ausflug führte uns nach Lichtenberg. Dort folgten wir einem über anderthalb Stunden dauernden Rundwanderweg. Als Belohnung erwartete uns am Parkplatz ein Kuchenbüffet, an dem nichts fehlte. An dieser Stelle:

VIELEN HERZLICHEN DANK AN FRAU KO!!!

Frisch gestärkt ging es dann wieder nach Hause.

Vielen Dank an Kyosanim Marcus Dengler für die Organisation und Durchführung des Wochenendes. Vielen herzlichen Dank auch an Mascha und Frauke für die köstliche Verpflegung und an die Pfungstädter Naturfreunde, die uns das Haus für das Wochenende überlassen haben.

*Birgit von Berg*

Fragen bezüglich der Organisation und Durchführung eines Jugendgruppenwochenendes beantworten Euch Kyosanim Martina Heuss und Kyosanim Marcus Dengler

#### ABSCHIED UND NEUBEGINN

## Auf nach Peru

Volker Nack (Kyosa aus der achten Ki-Generation), seine Frau Dessi und ihr Sohn Simon gehen im Dezember 1997 von Darmstadt aus nach Peru. Sie wollen dort ein Projekt aufbauen, bei dem Kinder und auch Erwachsene aus sozial schwierigen Verhältnissen die Möglichkeit bekommen sollen, etwas zu lernen, zu arbeiten und zusammen zu leben. Vor allen Dingen soll es ein Ort werden, an dem sie sich zu Hause fühlen können. Diese Arbeit wollen wir in Zukunft unterstützen. An dieser Stelle wünschen wir den Dreien bei allem, was sie in Peru beginnen, einen langen Atem, viel Ki und viel Glück!

*Dojang Darmstadt*





# Shinson Online

## Hapkido im World-Wide-Web

Der Sputnik-Schock steckte der westlichen Welt tief in den Knochen, als das US-amerikanische Verteidigungsministerium 1958 als Reaktion auf den ersten bemannten Weltraumsatelliten ein dezentrales Computernetz in Auftrag gab. So setzte - infolge dieses Schrecks - im Jahr 1969 nicht nur Neill Armstrong als erster Mensch einen Fuß auf den Mond; zugleich nahm auch das ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network), noch gänzlich unbemerkt von der Welt, seine Arbeit auf. Und doch sollte dieses zweite Ereignis eben jene Welt weitaus stärker revolutionieren als die Mondlandung, spaltete sich doch bald ein wissenschaftlich orientierter Zweig von dem ursprünglich zu militärischen Zwecken ins Leben gerufenen Netzwerk ab, griff von den USA auf Europa über und entwickelte sich über mehrere lokal unterschiedliche Zwischenstufen in den 80er Jahren zum weltumspannenden „Internet“. War die Nutzung der vielfältigen Internet-Dienste (wie Datentransfer, elektronische Post u.a.) zunächst noch auf die wissenschaftliche Welt der Hochschulen und Forschungseinrichtungen beschränkt, so brachte der Beginn der 90er Jahre mit der Einführung des World-Wide Web (WWW) die endgültige Öffnung für die private Nutzung. Im Jahr 1989, kurz bevor das militärische ARPANET endgültig abgeschaltet wurde, entwickelte Tim Berners-Lee am europäischen Kernphysik-Forschungszentrum CERN, von seinen Physiker-Kollegen eher belächelt, ein Multimedia-Protokoll für das Internet, das es ermöglichte, ineinander verwobene elektronische Dokumente mit Texten, Grafiken, Klängen und Filmsequenzen weltweit verfügbar zu machen. Dieses Konzept eines „weltweiten Gewebes“ multimedialer Information brachte eine

Lawine in Gang, die die Zahl der angeschlossenen Rechner bis heute auf weltweit über 16 Millionen ansteigen ließ. Die Zahl der Menschen, die sich diese Technologie zunutze machen und Tag für Tag (oder, angesichts der damit verbundenen Telefonkosten, eher Nacht für Nacht) durch dieses gigantische Netzwerk von einer Verflechtung zur nächsten „surfen“, läßt sich nur schätzen und erreicht dreistellige Millionenbeträge. Bei dem enormen Angebot in diesem schier unüberschaubaren Geflecht bleibt nahezu kein Thema unberührt, und so ist auch eine Vielzahl von Kampf-, Heil- und philosophischen Systemen im „Web“ vertreten. Seit September 1996 bietet (inzwischen unter der Adresse <http://shinson.gmd.de:1983>) auch Shinson Hapkido eine Leitseite (Homepage) an. Darauf ist neben allgemeinen Informationen über die Prinzipien und Inhalte unserer Kunst auch die Anschrift der Verbandszentrale in Darmstadt zu finden.

Daß dieses Angebot seit nunmehr gut einem Jahr besteht und in diesem Zeitraum erheblichen Zuspruch fand, soll Anlaß genug für ein kurzes Resümee sein. Die Besuchszahlen sind beeindruckend: Im Schnitt werden täglich zwischen 5 und 10 Besuchen aus aller Welt verzeichnet. Allein innerhalb einer willkürlich ausgewählten Testwoche waren Besucher aus Deutschland, Finnland, Brasilien, den Niederlanden, Großbritannien, Kroatien, Österreich, Dänemark, Kanada und den USA vertreten. Auch das Angebot, über electronic mail (E-mail) an [wolfgang.heiden@gmd.de](mailto:wolfgang.heiden@gmd.de) Verbindung aufzunehmen, fand regen Zuspruch. Bislang sind über 100 solche elektronische Briefe eingegangen, deren Inhalt von „Hallo, hier bin ich - schöne Hom-

page!“ über Buchbestellungen bis hin zu konkreten Anfragen bezüglich Lehrinhalten oder Trainingsmöglichkeiten reicht. Sämtliche Fragen habe ich weitergeleitet oder nach meinen Möglichkeiten selbst beantwortet.

Neben solchen Besuchern, die selbst Shinson Hapkido betreiben oder bereits zuvor Kontakt zu einer unserer Schulen hatten, treten besonders häufig Anfragen nach Unterrichtsmöglichkeiten in der näheren Umgebung auf, bei Interessenten aus Übersee oft verbunden mit der Frage nach Fern-Schulungsmaterial wie (englischsprachigen) Büchern und/oder Videoaufnahmen. Nicht selten melden sich auch Vertreter anderer Bewegungs- und Kampfkünste mit vergleichbaren Zielen und Inhalten, die ihrem Interesse wie auch der Freude über die Existenz verwandter Gesinnung Ausdruck verleihen und meist zugleich auf ihr eigenes Internet-Angebot hinweisen wollen. Besonders diese Kontakte vermitteln stets von neuem das angenehme Gefühl, zu wissen: „Wir sind nicht allein!“ Viele erzählen dabei ihre eigene Geschichte und schaffen so eine menschliche Nähe über das elektronische Medium Internet, die rund um den Globus reicht (ja, wir hatten auch schon Besucher aus Australien).

So kann man, denke ich, eine durchaus positive Bilanz aus etwas mehr als einem Jahr Shinson Hapkido im World-Wide Web ziehen und den großen Zuspruch zugleich als Ansporn sehen, das Angebot zu erweitern (Übersetzungen der derzeit bestehenden englischsprachigen Version sind gegenwärtig in Arbeit) bzw. weiter zu verbessern. Hierzu werden Anregungen jeder Art selbstverständlich gerne aufgegriffen. Schließlich seien alle Leser dieses Artikels herzlich dazu aufgerufen, der Seite selbst einen Besuch abzustatten. Sollte es gelungen sein (und weiterhin gelingen), auf diese Weise auch nur ein wenig Ki an jene weiterzugeben, die sonst nie mit Shinson Hapkido in Berührung gekommen wären, so hätte die Einspeisung ins Web sich gewiß schon gelohnt.

*Wolfgang Heiden*



■ ...An euren bisherigen Ausgaben ist mir aufgefallen, daß alle Artikel (eingeschlossen den, den ich für die dritte Ausgabe geschrieben habe) sehr unkritisch geschrieben sind und den Eindruck vermitteln, daß alles, was rund um Hapkido geschieht, grundsätzlich immer nur wunderbar und immer nur positiv ist. Ich würde es toll finden, wenn auch einmal die "Schatten-seiten" akzeptiert und publik gemacht würden. Ich bin davon überzeugt, das würde zu einer Bereicherung nicht nur Eures Magazins sondern auch von Shinson Hapkido allgemein führen...

*Katja Auser*

■ Die Nr. 6 des Shinson-Hapkido-Magazins lag mir quer im Magen ...In besagter Ausgabe gab es Autorinnen, die sich zu einer Darstellungsform hinreißen ließen, bei der es mir regelmäßig die Haare hochigelt - Alles ist so unglaublich rund und menschlich und überhaupt. Kaum ein Tröpfchen kann unser Hapkidowässerschchen trüben, und wenn, dann haben wir aber doch eine Menge daraus gelernt. Desgleichen unser vielgelobtes Sommerlager, ich halte es für eine wunderbare Sache und möchte keinen Tag davon missen. Aber auch: der Kyosa, der mir nicht lag (oder umgekehrt); das Festzelt, das zum Teil Oktoberfestcharakter annahm; die Liebe und Achtung, die in manchen Fällen mit Ende des Trainings ebenso zu Ende schienen usw...Es geht mir nicht um eine persönliche Kritik. Gemeint ist jene Tendenz zur Verklärung. Fällt uns nichts anderes mehr ein? Macht

nicht die Erfahrung den Weg durch unser Herz über unseren Kopf? Sogar Bemerkungen, wenn auch vage, die uns sektiererische Tendenzen zuschreiben, sind mir im Gedächtnis. Ich denke, wir sollten uns nicht lächelnd über solche Dinge hinwegsetzen. Das Miteinander (im Shinson Hapkido, Anm. der Red.) hat vielleicht besseren Boden als anderswo, aber dazu gehört auch Kritikfähigkeit. Es ist eben nicht alles so rund. Auch das ist menschlich. Und Schönerederei sollten wir nicht nötig haben.

*Mandy Megies*

■ Liebe Alle im Dojang Darmstadt! Hier ist für Euch eine Begrüßung von Dänemark. Ich bin gerade von dem Pfingstlehrgang nach Hause gekommen, und ich muß Euch für drei wirklich schöne Tage danken. Es ist immer schön, ins Ausland (d.h. Deutschland) zu reisen, wenn man weiß, daß man, wenn man an seinem Ziel angekommen ist, von alten und neuen Freunden herzlich empfangen wird. Die Reise wird sogar noch schöner, wenn die Wirtsleute so viel für ihre Gäste tun, als ihr für uns alle getan habt. Ich habe sofort bemerkt, wie viel und wie hart ihr alle arbeitet. Gleichgültig wohin man sich wendete gab es immer Leute, die irgendwas putzten. Alles war immer topp sauber und in Ordnung. Es hat mich mit einem Gefühl von Dankbarkeit erfüllt, daß ihr soviel für eure Gäste getan habt, und hat mir eine Lektion von echter

Castfreundlichkeit erteilt. Für mich persönlich war es besonders schön, noch einmal mit Euch zusammen diese drei Tage zu leben, weil ich fast das ganze letzte Jahr allein trainiert habe. Das ist nicht immer so interessant, weil Hapkido sich so viel mit anderen Leuten beschäftigt. Wenn man zu viel allein trainiert, vergißt man viel, und es war ein großes Erlebnis, wieder gemeinschaftlich mit anderen Leuten zu trainieren. Gemeinschaft macht viel stärker und hat mir viel Kraft gegeben, das ich hoffe, hier in Kopenhagen weitergeben zu können. Der Pfingstlehrgang ist etwas ganz besonderes. Die Traditionen beim Lehrgang sind sehr stark, und es ist wunderschön, diese drei Tage so intensiv zu leben. Der Frühhormenlauf und das Training sind für den Körper schön. Für den Geist ist besonders die Morgenmeditation und "Joke-time" gut. Sogas wissen wir ja alle, ich habe aber leider herausgefunden, daß nicht alle meinen Witz beim Joke-time verstanden haben. Deswegen werde ich es hier wiederholen: ..Hvad er det, der ligger og fiser rundt i vejkanten med 220 omdrejninger i minuttet? Det er da selvfølgelig en Skoda, der sidder fast i et tyggegummi." Sogas kann ja jeder verstehen... Hier aus Kopenhagen. Dänemark sage ich euch auf Wiedersehen und nochmal Dankeschön. Herzliche Grüße.

*Hasmus Muckeprung*

Hier ist mehr, als ein bißchen Platz für Leserbriefe. Wir dokumentieren hier nicht nur Stellungnahmen zu Artikeln, sondern auch Briefe zu allgemeinen Problemen in und um Shinson Hapkido. Wir möchten so die Diskussion auch unter den Mitgliedern fördern. Dennoch können wir aus Platzgründen nicht jeden Brief abdrucken und müssen uns Kürzungen vorbehalten.

# Dan-Prüfung 1997 wir gratulieren

## zum 1. Dan, 11. Ki

Christine Ehmler, Darmstadt  
 Annette Albinus, Hamburg  
 Susanne Katzenberg, Hamburg  
 Bernhard Tessmann, Hamburg  
 Cornelia Bär, Hamburg  
 Bettina Dosch, Hamburg  
 Ralf Bodenschatz, Tübingen  
 Eva Eckstein, Tübingen  
 Ulrike Sommer, Hamburg  
 Jens Hering, Hamburg  
 Luke Fall, Darmstadt  
 Monika Riemann, Hamburg  
 Isabella Meinecke, Hamburg  
 Malte Wedel, Darmstadt  
 Sabine Marcus, Hamburg  
 Stefan Rupert, Darmstadt  
 Patric Raiss, Darmstadt  
 Michael Kisser, Österreich  
 Nils Bahl, Darmstadt  
 Roman Prittwitz, Darmstadt  
 Alexander Martinidez, Darmstadt



## zum 2. Dan

Thomas Werder, Schweiz, 6. Ki  
 Marcel Mayer, Schweiz, 6. Ki  
 Martina Heuss, Darmstadt, 6. Ki  
 Christian Schmidt, Hamburg, 7. Ki  
 Petra Damis, Berlin, 8. Ki  
 Uwe Dallwitz, Köln, 8. Ki  
 Horst Bastigkeit, Berlin, 8. Ki  
 Lidija Kovacic, Hamburg, 8. Ki  
 Meinhard Habib, Hamburg, 8. Ki

## zum 3. Dan

Jochen Liebig, Tübingen, 3. Ki

## Persönliches



### Geburten 1997:

Richard Kilian  
 Maximilian  
 Bjork  
 Han-Nuri  
 Laura Sophie  
 Mario Dominic  
 Paul  
 Ganja  
 Benjamin

am 14. Februar!  
 am 7. April!  
 am 21. April!  
 am 6. Juli!  
 am 24. Juli!  
 am 7. August!  
 am 28. September!  
 am 10. Oktober!  
 am 24. November!

### Geheiratet haben 1997:

Sabine Prikowitsch und Norbert Teufelbauer  
 Manuela und Marco Mollers

Monika und Wolfgang Heiden  
 Frauke Wegner und Steffen Koch  
 Yvonne und Björn Lehmkuhl  
 Beate und Torsten Weiß  
 Karin und Michael Kisser  
 Ina Marino und Wolfgang Kruse  
 Ute Storz und Peter Dicke  
 Manuela und Marco Mollers  
 Andrea und Gerold Riempp

# SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

International Shinson Association und Hauptzentrum:

Darmstadt, Liebigstr. 27, Sönsanim Ko, Myong. 06151/29 47 03. 06151/29 47 33 (Fax)

## Deutschland

Aachen, Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Joachim Krein, Bernd Grossmann. 02405/73 7 42 od. 0241 607 095 (Fax 0241 31 916)  
 Bad Emstal, Schlesierstr. 1, Egidio Pantaleone. 05624/10 67  
 Bad Segeberg, Ralf Langner. 040/65 65 574  
 Berlin, Adalbertstr. 8, Thomas Safarik, Petra Damis. 040/31 48 52 od. 030/618 33 79  
 Darmstadt, Liebigstr. 27, Sönsanim Ko, Myong. 06151/99 79 78. 06151/29 47 33 (Fax)  
 Darmstadt-Bessungen, Detlef Gollasch, Ludwigshöhstraße 42. 06151-41707  
 DA-Techn. Hochschule, Wolfgang Heiden, Kai Fischer, Ellen Wiedler. 06257/96 28 72  
 Dieburg, TV-Halle, Alexander Schuckmann. 06071/21 4 67  
 Essen, Hoffnungsstr. 22, Joachim Krein, Dirk Schillmöller. 0201/77 48 91  
 Eutin, Elisabethstrasse 59, Torsten Weiss, Beate Weiss. 04521/3998 (+ Fax)  
 Frankfurt, Bleichstr. 8-10, Detlef Fischer. 06104/71 3 15. 069/ 212 362 45  
 Griesheim, Sterngasse, Hegelsberghalle, Martina Vetter. 06151/710 112  
 Hamburg, Bartelsstr. 12, Haus C, Uwe Bujack. 040/58 35 25 (auch Fax)  
 Hamburg, Boshstr. 15, im Moritzhof Block 1, L. OG, Andrea Fischer. 040/ 89 13 98. 040/39 69 56  
 Hamburg, Stephanstr. 91e, Wandsbek-Barmbek, Li-Ha Yoo. 040/65 67 290  
 Hamburg, Lämmersiehl 19, R. Kozik. 040/439 18 40  
 Hannover, Bismarkstr. 2, Päd. Hochschule, Arndt Gosechzik. 0511/34 23 27. 0511/34 23 47 (Fax)  
 Hasselroth, Hauptstr. 51, Gansroth, Horst Heinzinger. 06055/84 7 39. 06024/80 4 29  
 Kassel, Höhweg 11, Wolfgang Held. 0561/8 56 51  
 Köln, Xantenerstr. 99, Uwe Dallwitz. 0221/73 93 272  
 Michelstadt-Erbach, Rossbacher Weg 9 (Mich.), Philipp Siefert. 06062/14 61  
 Offenbach, Armin Schippling. 06182/59 69  
 Seligenstadt, Life-Style, Walimusstrasse, Josef Schmitt. 06182/28 0 00  
 Tübingen, Lorettoplatz 2, Jochen Liebig. 07071/7 21 67  
 Paderborn (Sektion Darmstadt), G. Riempp. 06151/66 11 51  
 Seeheim (Sektion Darmstadt), R. Meyer. 06151/78 47 77  
 Riesweiler b. Simmern (Sektion Darmstadt), Kai Fischer. 06257/96 28 72  
 Lübeck (Sektion Hamburg 5), K. Klockow. 0451/706 33 36  
 Buchholz (Sektion Hamburg 5), K. Elpel. 04187/36 53

## Österreich

Wien Perchtoldsdorf, Franz-Josefstr. 34, Studio S. Fuchs, Hermann Schechner. 1/869 22 02  
 Wien, Reinprechtsdorferstr. 24, Martin Hölbling. 1/802 42 13  
 Wien, Steinteichergasse 5-7, Sabine Teufelbauer. 1/87 62 587  
 Wien, Mathias Schönerergasse 15, Andreas Reindl. 1/40 67 569  
 Wien, Pfeilgasse 42, Laszlo Martos. 1/87 75 183

## Schweiz

Chur, Pulvermühlestr. 82, Daniel Trappitsch, Jürg Cadetg. 081/285 18 10. 081/284 05 85 (Fax)  
 Cham, Zugerstr. 44, Thomas Werder. 041/780 54 17 (auch Fax)  
 Zug, Oberneuhofstr. 13, Marcel Mayer, Daniel Rempfler. 041/760 20 12. 041/761 26 73

## Dänemark

Holbaek, Blindestrade 2a, Kim Vinther Larsen. 53/48 35 65  
 Hvidovre, Strandsmark's Skolen, Kim Vinther Larsen. 53/48 35 65  
 Kalundborg, Tommerupvej 20, Michael Eibye. 53/50 75 50. 53/51 13 96  
 Neastved, Kildemarksvej 67, Jan Møller  
 Risskov/Stoving/Struer/Jernlose, Benny Olesen. 53/48 31 24  
 Roskilde, Helligkorsvej 5, Jørgen Christiansen. 53 43 78 17

## Belgien

Bullingen, Wirtzfeld 97, Kurt Brück. 080/64 26 24  
 Elsenborn, Martin Backes. 080/44 66 29 (auch Fax)  
 Eupen, Arthur Hönen. 080/44 42 87  
 St. Vith, Dora Doome-Hönen. 080/33 09 03

## Spanien

Barcelona, Lars-Peter Lohse  
 Maspalomas, Gran Canaria, Vojko Poljasevic. 28/76 33 66. 28/76 83 39 (Fax)

## Holland



# Shinson Hapkido Terminkalender 1998

▪ Änderungen sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben ▪

20.12. - 04.01.98	Winterpause im Dojang Darmstadt (Trainingsbeginn 05.01.98)
04.01.98	Neujahrstreffen ab Grüngürtel im Dojang Darmstadt, 14.00 h - 17.00 h, nur für Mitglieder des Dojangs Darmstadt (bitte Kuchen mitbringen)
17.01.98	Neujahrstreffen für DanträgerInnen (nur aus dem Dojang Darmstadt) ab 17.00 h bei Fam. Ko
31.01. - 01.02.98	Treffen der Ländervertreter und des Verbandsvorstands im Dojang Darmstadt
20.03. - 22.03.98	4. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Süddeutschland
11.04. - 13.04.98	Shinson Hapkido Osterlehrgang in der Schweiz
24.04. - 26.04.97	Shinson Hapkido Lehrgang in Tommerup/Dänemark
01.05. - 03.05.98	1. Int. Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Speziallehrgang mit Sonsanim Ko. Myong in der TH Darmstadt
15.05. - 17.05.97	Shinson Hapkido Frühjahrs-Lehrgang in Hamburg
23.05. - 24.05.98	Schriftliche Prüfung zum 1. Dan / 12. Ki und höheren Dan-Grade im Dojang Darmstadt / Association
30.05. - 01.06.98	12. Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang im Odenwald (Groß-Bieberau)
14.06.98	Sommerausflug des Dojangs Darmstadt nach Egelsbach
26.06. - 28.06.98	Praktische Prüfung zum 1. Dan / 12. Ki und höheren Dan-Graden im Dojang Darmstadt / Association (Ortsänderung möglich!)
23.07.-09.08.98	Sommerpause im Dojang Darmstadt (Trainingsbeginn: 10.08.98)
24.07. - 31.07.98	14. Int. Shinson Hapkido Sommerzeltlager in D-Eutin Aufenthalt auf dem Zeltplatz auch am 01.-02.08. noch möglich
21.08. -17.09.98	7. Koreareise
09.10.98	Treffen des Shinson Hapkido Forschungsteams im Dojang Darmstadt
10.10. -11.10.98	13. Int. Dan-Treffen (Seminar und Dan-Vollversammlung), TH Darmstadt
23.10. - 25.10.98	5. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Norddeutschland
20.11. - 22.11.98	Shinson Hapkido Herbstlehrgang in Norddeutschland (Hamburg)
28.11.98	Große Int. Shinson Hapkido Vorführung in Hamburg (geplant, Änderung mögl.)
06.12.98	13. Basar für die Altenhilfe im Hof des Dojangs Darmstadt
19.12.98	13. Int. Shinson Hapkido Benefiz-Jahresabschlußfeier in Darmstadt