



CHON-JIE-IN MAGAZIN

Bewegung für das Leben

심전합기도



Himmel, Erde, Menschen - Alle Lebewesen sind eins

- Veranstaltungen
- Kalligrafie

- Berichte aus den Dojangs
- Lebensberatung

- Meditation
- Termine

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.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen. Heilmethoden und Medikamente können unsere eigene Heilkraft zwar aktivieren und unterstützen, aber echte **Heilung** kann nur **aus dem Herzen** kommen. Shinson Hapkido lehrt alle Techniken mit Herz und Menschlichkeit anzuwenden. Dann helfen sie nicht nur, Beschwerden zu lindern, sondern schaffen die Voraussetzung für eine ganzheitliche Heilung.

In diesem Geiste stellt Ihnen das Buch die wichtigsten Techniken der **asiatischen Naturheilkunde** vor:

- *Erweckung der inneren Heilkraft (Ki)*
- *Akupressur*
- *Akupunktur*
- *Moxa-Behandlung*
- *Ki Gong (Heilen mit Ki)*

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. Wenn wir dies entdecken und entwickeln, können wir das Leben wieder ganz natürlich fühlen und genießen.

Das Buch "Bewegung für das Leben" stellt Ihnen eine Vielzahl von Techniken vor, die zu Werkzeugen eines gesunden, **harmonischen und glücklichen Lebens** 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*
- *ganzheitliche Bewegungskonzepte*
- *innere und äußere Selbstverteidigung u.v.m.*

Das Buch ist eine **Fundgrube** voller Gesundheitstips und Anregungen für ein menschliches und erfülltes Leben. Shinson Hapkido ist ein Werkzeug, anhand dessen die tiefen Lebensweisheiten, die ganzheitliche Bedeutung der Bewegungskunst und die Geheimnisse der Heilkunst 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 HANDELSFIRMA, Postfach 11 14 01, D-64229
Darmstadt
Tel. (06257) 99 08 72, Fax (06151) 27 21 18

Name:

Anschrift:

Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches
"Bewegung für das Leben"
ISBN-Nr.: 3-9804195-0-9

zum Einzelpreis von 65.- DM zzgl. Versandkosten
Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme (DM 13,40 Versand)
- per beiliegendem Scheck (DM 6,90 Versand)
- per Überweisung auf das u.g. Konto
(DM 6,90 Versand)

Bankverbindung: SHINSON HANDELSFIRMA, Konto Nr.:
630 357, Sparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Ort, Datum.....

Unterschrift.....



Inhalt

- 1 Impressum und Inhalt
- 2-3 Grußwort von Sonsanim Ko. Myong
- 4-7 Son-Seminare

- Berichte aus den Dojangs
- 8 Tag der offenen Tür in Tübingen
- 9 Tag der offenen Tür in Köln
- 10 Hafenkrankenhaus Hamburg
- 10 Dojang Offenbach Bieber
- 11 Besuch in Gran Canaria, Maspalomas

- Veranstaltungen
- 12-13 Pfingstlehrgang in Groß-Bieberau
- 14 Was macht uns Streiß?
- 15 Sommerzeltlager 1999
- 16-18 Lehrgang mit dem Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verband
- 18 Activity-Tag der Justin-Wagner-Schule in Roßdorf
- 19 Lehrgang in der Taek-Won-Do Schule in Bad Kreuznach
- 20 Kinder und Jugendlehrgang in Darmstadt
- 21 Wochenende in den Harburger Bergen
- 22 Segeltörn
- 23 Solidaritätsfest In Hagendorn
- 24 Shinson Hapkido Festival 1999
- 26 Dankeschön

- Patenschaften - Soziale Projekte
- 27 Tschernobyl - Kinderhilfe
- 28 Sambia, Lusaka
- 29 Peru, Arequipa
- 30 Ferien vom Krieg
- 32 Ort der Einkehr - Ort der Arbeit, Diakonie - Sisterhood Korea

- 33 Fotografieren mit Shinson Hapkido
- 34-35 Ki Do In Bob
- 36 Gesundheitstip
- 38 Kalligrafie
- 40 Schnuppertraining
- 41 Sommerzeltlager 2000
- 42 Ein Märchen
- 44 Persönliches

Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 99 79 78, Fax: 06151 / 29 47 33
Mail: shinson.hapkido@usa.net

Ausgabe 9 erscheint am 18.12.1999

Redaktion: Detlef Gollasch, Michael Wiesen, Jan Rathje
Scans und Koordination: Thomas Süßmilch
Illustrationen und Grafische Gestaltung: Jan Rathje

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH
Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021
Fax: 06152-56022
Auflage: 2000 Exemplare

Konto: Darmstädter Volksbank, Stichwort "Magazin"
Blz.: 508 900 00, Konto: 107 64 408

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

Das Getrennte wieder als eins sehen...

Gedanken zum Jahreswechsel von Sonsanim Ko. Myong



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

den Jahreswechsel und die Wende des Jahrtausends vor Augen möchten wir unser Magazin in dieser besonderen Situation neu gestalten. Die Anfangsidee war, dass wir Nachrichten untereinander mitteilen und dafür sorgen wollten, dass wichtige Informationen jedem von uns zur Verfügung stehen können. Diese neunte Ausgabe soll inhaltlich wieder ein Stück besser werden, wir wollen das Heft aber auch für andere Dinge als bisher öffnen - mit dem Gedanken im Hintergrund, dass "Himmel, Erde und Mensch" (Chon Jie In) zusammengehören und eins sind. Deshalb auch der neue Titel für das Magazin "Chon Jie In". In diesem Zusammenhang meint "Chon Jie In" allerdings nicht nur den Menschen - sondern: Alle Lebewesen sind eins! Das ist auch gleichzeitig unser Motto für das Jahr 2000.

Wir denken natürlich alle viel nach, jetzt, wo das Jahr 1999 zu Ende geht. Eigentlich ist ja eine Einteilung in Zeitabschnitte etwas Gemachtes, von Menschen Aufgebautes, - im Grunde gibt es sie in der Natur gar nicht. Trotzdem ist es natürlich wiederum so, dass das, was die Menschen erdenken, auch real ist. Was wir denken, passiert wirklich. Deshalb können wir uns vor dem Jahr 2000 nicht einfach abwenden, sondern wir müssen es annehmen. Deshalb fragen wir also: Was ist die aktuelle Bedeutung des Jahres 2000 für uns, wie wollen wir damit umgehen, wie es begrüßen?

An diesem Punkt sollten wir einmal wirklich tief nachdenken. Dazu gehört, dass wir uns besinnen und auf den Ablauf unseres bisherigen Lebens zurückschauen. Ob wir unser Leben glücklich oder unglücklich verbracht haben, ist eigentlich unsere eigene Angelegenheit, denn die Natur bleibt ja immer dieselbe. Wenn wir unser wahres Herz entdecken und wiederfinden, können wir auch glücklich leben. Viele Leute fragen sich aber, *wie* sie leben wollen und sie suchen nach einer bestimmten Methode, Technik, Idee, Ideologie oder nach materiellen Dingen. Was sie nicht fragen, ist, *warum* sie leben. Um diese Frage geht es aber eigentlich. Wenn wir bis jetzt die Menschen, Gott und die Natur als etwas

Getrenntes gesehen und entsprechend behandelt haben, merken wir irgendwann, dass wir damit nicht glücklich sein können. Wegen der vielen Dinge, die uns ständig angeboten werden, sind wir ziemlich bequem geworden, trotzdem wird unser Leben von Stress, Hektik und oft auch von Krankheit geprägt. Man lebt oft so eingesperrt wie ein Sklave und fühlt sich unter Druck.

Was heißt das nun für uns, liebe Leserinnen und liebe Leser? Wir müssen uns bemühen, das Getrennte wieder als eins zu sehen, denn Trennung ist die Ursache für unsere Unsicherheiten! An der natürlichen Umwelt und ihren Problemen wie zum Beispiel übermäßige Trockenheit in manchen Regionen oder anderen Umweltschäden ist das genauso zu erkennen und zu spüren wie bei den Menschen, die zum Beispiel unter Gewalttätigkeit oder an Überforderung leiden. Wenn man den Menschen betrachtet, weiß man, was in der Natur geschieht; wenn man die Natur betrachtet, sieht man, wie es den Menschen geht. Die Natur zerstören, heißt Menschen zerstören, Menschen zerstören heißt, allen Lebewesen Schaden zufügen. Auch wenn vielleicht irgendwann einmal unsere Erdkugel verschwunden sein wird, bleibt das ewige Universum bestehen. Uns bleibt nichts übrig, als unsere Erde jetzt zu schützen. Wenn wir das aber wollen, müssen wir uns selbst schützen und damit das gelingt, zuallererst uns selbst ändern. Mensch/Gott, Mensch/ Natur, Mensch/andere Lebewesen, Du/ich, Ich/Du, ... diese Dualitäten führen dazu, dass ungesunde Konkurrenz, Hass, Kampf und Zerstörung weitergehen. Viele schöne materielle Dinge und immer neue vielversprechende Ideen, Techniken und Methoden oder auch Glaubenssysteme oder Ideologien können uns beherrschen, weil wir meinen, nicht selbständig ohne sie leben zu können. Die Schattenseite dieser Entwicklung besteht in Konkurrenz- und Machtkämpfen.

Chon Jie In ist eins.

(Himmel, Erde, Menschen - alle Lebewesen sind eins)

Geistige und materielle Welt stehen in einer unmittelbaren Wechselbeziehung zueinander. Beide können nicht getrennt voneinander existieren. An sichtbare Tatsachen kann man glauben, aber der Ursprung dieser Tatsachen liegt im Unsichtbaren. Unsichtbare Dinge haben ihren Ursprung aber umgekehrt in der materiellen Welt - ohne Menschen gibt es zum Beispiel keinen Glauben. Das heißt aber: Eine Trennung zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem gibt es eigentlich nicht, sie gehören zueinander
Gottes Herz ist in mir. Ich bin in Gottes Herz.



Im kommenden Jahr 2000 sollen also Mensch und Natur, ich und Du nicht zwei sein: "Gott lebt bei mir, ich lebe bei Gott", wenn jeder für sich versteht, was dies bedeutet, ist das schon genug, um das Jahr 2000 gut zu verbringen, so dass jeder im Einklang mit der Natur glücklich leben kann. Wenn wir der natürlichen Umwelt nicht schaden wollen, dann müssen wir lernen, uns selbst zu lieben. Das ist das Ziel unseres Trainings für das kommende Jahr. Dazu gehört allerdings auch, dass man sich genug Ruhe gönnt, um das Leben genießen zu können.

"tanken": das Leben lieben, und genug Ruhe finden, um es wirklich zu genießen.

Ihr Sonsanim

Liebe Shinson Hapkido-Familie und alle anderen Freunde und Menschen, die den Frieden und die Natur lieben: Ich möchte an dieser Stelle einmal etwas herausrufen für unser Leben im Jahr 2000: Obwohl wir uns voneinander unterscheiden, sind wir eins! Allem Lebendigen, also auch den kleinsten unscheinbaren Dingen rufe ich zu: "Saeung Myong Jon Jung!" - das heißt: Alle Lebewesen wollen wir respektieren. Und ich wünsche, dass sie Ihr eigenes friedliches Herz finden, den eigenen persönlichen Glaubensweg gehen und damit ein glückliches Leben verbringen können.

Ich möchte zum Schluß noch meinen herzlichen Dank richten an die vielen, die die Berichte für dieses Magazin geschrieben sowie Werbung bereitgestellt haben.

Auch eine kleine unscheinbare Pflanze hat Gottes Herz in sich. Sollte es bei Ihnen etwa anders sein? Liebe Freunde, darin liegt eine Hoffnung für jeden einzelnen: Gottes Herz ist in Ihnen, weil wir alle in Gottes Herz sind! Und hieraus können wir wieder Mut und Hoffnung für das Jahr 2000

Vor allem auch vielen Dank an die Redaktion mit Detlef Gollasch, Michael Wiesen und für die Koordination und Scans Thomas Süßmilch. Besonderen Dank an Jan Rathje für die Gesamtgestaltung und seine liebevollen Zeichnungen.



Konzentriert wie die Katze vor dem Mauseloch und geduldig wie die Henne auf dem Ei

Ein Wochenendlehrgang mit Kunsunim Kumsan aus Korea

"Haben Sie keine Erwartungen, man kann nicht gleich alles lernen", sagte der Meditationsmeister und buddhistische Mönch Kunsunim Kumsan zur Begrüßung zu den 150 Interessierten aus Norddeutschland, Berlin und Dänemark bei dem letzten Son- (= Meditations-) Seminar auf seiner Europareise im Juni 1999 in Hamburg. Aber er wolle gerne einen Teil sei-



ner Erfahrung aus 50 Jahren Meditation in den Bergen weitergeben. Über Son könne man eigentlich nicht reden, trotzdem wollte er uns am ersten Tag des Seminars einige Gedanken des Son-Buddhismus, besser bekannt als Zen Buddhismus, erklären und sein Buch vorstellen, das er wegen großen öffentlichen Interesses an Son im hohen Alter geschrieben hat. Nach einführenden Worten von Samsanim Ko.Myong begann der Dolmetscher, Professor So, ein in Hamburg lebender Politologe, mit einleitenden Erläuterungen zum Thema Son-Buddhismus: "Cogito ergo sum" zitierte er zu Beginn den Descartes der westlichen Aufklärung, aber wo man aufhört zu denken, beginnt Son, denn der Son-Buddhismus begreift Meditation als den kürzesten und den einzigen Weg zur Erleuchtung. Damit stimmte Professor So unser

von Rationalität, Logik und Dualismus geprägtes Denken ein auf die buddhistische Weltsicht, die an die Einheit bzw. das Nichts glaubt. "Warum meditieren wir?", fragte der Kunsunim zu Beginn seines Vortrags. Ziel von Meditation sei die Entfaltung der eigenen inneren Buddha-Natur, also einer Haltung, in der die persönlichen Vorlieben unwichtig werden, man zum tieferen, inneren Selbst vordringt und sich Gegensätze vereinen. Doch wie können wir in einem schwierigen und stressigen Alltag Son praktizieren? Das überall in der Welt zunehmende Interesse an Son, hänge zusammen mit der Krise des westlichen Rationalismus, dessen sichtbare Auswirkung z.B. die Umweltzerstörung

sei. In dieser Zeit der Krise sei eine revolutionäre Trendwende für das kommende Jahrtausend überlebensnotwendig. Dafür müsse Son eine große Rolle spielen, denn die regelmäßige Praxis von meditativen Übungen bringe die eigene innere Welt zur Ruhe. Nur so könne auch die äußere Welt, das Zusammenleben der Menschen ruhig und friedlich sein. Son ist geduldige Konzentration auf einen Punkt, ohne Wollen, absichtslos. Dadurch könne man nach jahrelanger Übung zur direkten, blitzartigen Erkenntnis kommen. Solch eine intuitive Erkenntnis gehe über analytisches Erfassen hinaus.

Besonders interessant war für mich das Zusammenwirken von drei so unterschiedlichen Persönlichkeiten bei dem Vortrag: Kunsunim Kumsan, der die Ruhe eines jahrzentelangen Lebens und Meditierens in der Natur ausstrahlt, Professor So als Dolmetscher, der versuchte, westliches und östliches Denken miteinander zu verbinden, und Samsanim Ko.Myong, der immer wieder zwischendurch die Übersetzung durch seine eigene Shinson-Lehre ergänzte.

Nach dem Vortrag war noch Gelegenheit, Fragen an den Kunsunim zu stellen, wobei viele der Fragen wie auch einige der manchmal knappen Antworten deutlich werden ließen, dass nun eigentlich das Tun, also eine Son-Übung an der Reihe sei.

Damit konnte es dann am nächsten Morgen losgehen: Nach einigen Erläuterungen zur richtigen Haltung und Atmung sollten wir auf dem Mattenboden des Suyang e.V. beginnen, viermal eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren, ohne Bewegung außer ruhiger Atmung, mit jeweils zehnmütiger Pause zwischen durch für Lockerungsübungen. Währenddessen wollte der Kunsunim durch die Reihen gehen und die Haltung Einzelner mit dem Bambusstock korrigieren. Die Erfahrungen, die wir in diesen subjektiv ganz unterschiedlich langen halben Stunden machten, waren verschieden und doch oft die gleichen: Es ist gar nicht so einfach, die Gedanken kommen und gehen zu lassen. Schmerzen kommen und besetzen das ganze Empfinden, für manche ging die erste halbe Stunde gar nicht um, die zweite raste dagegen, manchen stan-

den Gedanken aus dem Vortrag tags zuvor vor Augen, theoretisch hatte manch eine/r vielleicht begriffen, dass eine gute Haltung wichtig sei, praktisch war es dann seltsamerweise völlig unmöglich, sich nicht zu bewegen. Gedanken bissen sich fest, man versuchte, die eigene Konzentration zu schärfen bis zur Konzentration einer Katze auf der Lauer, und hörte plötzlich innerlich den Song "hier kommt die Maus"... usw. Bestimmt waren wir alle glücklich, als die dritte halbstündige 'Sitzung' dann doch schon die letzte war und wir nach der offiziellen Verabschiedung noch bei herrlichem Sonnenwetter, Essen und Getränken auf dem Hof das Erlebte besprechen konnten.

Rotraud Hänlein

Beinbrecher-Wochenende in Hamburg

- mit Henrik Platz, Henrik Tingleff, Morten Høgh und Lene Søndergaard.
Von Lene Søndergaard
Übersetzt von Gregory Rall

Das kleine Quartett, welches die gleichen Pläne für das Wochenende d. 9. und 10. Juni 1999 hatte, wurde am Bahnhof von Kolding gesammelt. Quartettens lokaler Einheimischer zeigte den Weg zum Bäcker, und das

SON-SEMINAR

Frühstück samt Geburtstagskuchen, wurden auf dem städtischen Marktplatz eingenommen - auf dänisch würden wir jetzt sagen: "ohne Speis und Trank keine Heldentaten". Und so ging es ab nach Hamburg, während das Quartett Giraffenhälsen stark konkurrieren konnte, indem sie Ausschau nach dem Koldighaus hielten und ihre Hälse streckten. Soweit verlief die Tour ganz gut.

Dänische Motorveje und deutsche Autobahnen und ab ging es.

So war Wochenendens geografisches Ziel erreicht. Dojang Moritzhof - "Suyang". Die Delegation kam ziemlich gleichzeitig mit den Gruppen aus dem Dojang Roskilde, Dojang Sølvgade und Dojang Holbæk aus Dänemark an. Es herrschte die allgemeine Beschäftigung unter den Deutschen, welche dabei waren, das Buffet anzurichten, auf dänisch würden wir jetzt sagen: "ohne

uns Energie, zu sammeln, was man vorher aufteilte.

Vorurteile kosten (nur) Energie, indem sie viele Gedanken kosten. Braucht man keine Energie zum Beispiel auf Vorurteile, kann man die Energie mehr konstruktiv benutzen.

Das ist ein Prozess, welcher Zeit benötigt - viel Zeit.

Ein konkretes Beispiel ist, dass die Menschheit ab und zu das Gesamtheitsprinzip vergisst, laut Kunsunim, sind es die Umweltprobleme. Das Problem ist nur, dass die Menschheit die Welt zu erobern wünscht, anstatt sich selbst auch als ein Teil der Welt anzusehen.

Den ganzen Theorieunterricht hindurch erhielten die Teilnehmer guten Rat über "Son" - beides konkret und abstrakt:

* Es ist wichtig, ganz niedrig auf den Boden zu gelangen, das heisst, dass

welches am Morgen raus sollte.

Nach drei Stunden intensiver Theorie, bestimmte die dänische Delegation, sich in einem nahegelegenden Restaurant zu sammeln! Deutsch auf einem hohen intellektuellen Niveau, kann die gemeinschaftliche Sammlung beanspruchen. Es wurden Notizen ausgetauscht und diskutiert auf Basis des nachmittäglichen Vortrages.

Und so sollte gespeist werden - viele leckere Gerichte, glücklicherweise. Auf dänisch würden wir jetzt sagen: "ohne Speis und Trank keine Heldentaten".

Sonntagmorgen - und früh aufgestanden. Dojang

RE MIT KUNSUNIM

Speis und Trank keine Heldentaten".

Nachdem man sich einige Stunden das Hinterteil flachgesessen hatte, drang es die dänische Gruppe, sich die Beine zuvertreten. Und was ist nicht natürlicher als einen Spaziergang vorzunehmen, mit dem Ziel McDonald's internationale(s) Eis und Cola aufzusuchen.

Dojang Moritzhof wurde nun langsam mit erwartungsvollen Teilnehmern gefüllt. Kunsunim und seinem Schüler samt Sonsanim machten ihren Eintritt. Kunsunim strahlte grosse Ruhe und Balance aus, so war die Stimmung im Dojang sehr behaglich.

Kunsunim hat mehr als 50 Jahre Erfahrung mit "Son", und mochte gerne seine Erfahrungen mit den Teilnehmern des Seminars teilen. Die Teilnehmer sollten nicht erwarten 50 Jahre Erfahrungen binnen 3 Stunden mitbekommen, aber stattdessen sollte der Einzelne gebrauchen, was er/sie fühlte, was der einzelne Betroffene gebrauchen könnte - und Alles andere hinter sich lassen.

Kunsunim erzählte, dass das grosse Problem darin liegt, dass das Individuum alles aufteilt in - gut/böse, schön/hässlich u.a. Anstatt alles aufzuteilen, sollte man erinnern, dass "Alles in der Gesamtheit" existiert. Es gibt

das Kissen, welches man anwendet, nicht zu hoch ist. Es ist möglicherweise mehr bequem höher zu sitzen, aber letzten Endes macht es den Körper schwach. Das kann weg trainiert werden, indem man soweit wie möglich nach unten gelangt.

* Sei aufmerksam und konzentriert. Kunsunim brauchte ein Bildnis von der Katze, die wünscht, eine Maus zu fangen. Die Katze sollte sehr konzentriert sein und gleichgültig mit allen anderen Dingen um sie herum, um die Maus zu fangen. Das Gleiche macht sich bemerkbar mit "Son" - man sollte konzentriert sein und nur aufmerksam aufs Ziel, "Son".

* Trage keinen Schmuck, keine Uhr usw.

* Es ist in Ordnung, seine Stellung zu ändern, dennoch sollte man keine Geräusche machen.

* Sei tugendhaft und geduldsam wie "die Henne auf dem Ei". Kunsunim brauchte das Bildnis von der Henne, welche dabei ist ein Ei auszubrüten. Sie kann weder aufgeben, noch will sie aufgeben. Das gleiche macht sich auch beim "Son" bemerkbar - selbst falls es weh tut oder ähnliches, sollte man nicht aufgeben.

* Gehe auf die Toilette - min. 3 Minuten - vor dem "Son" am Morgen - der Körper sammelt viel Gas,

Moritzhof hatte ein sehr gutes Frühstück vorbereitet, welches genossen wurde. Gleichzeitig wuchs die Schlange vor den Toiletten, weil alle min. 3 Minuten für die Toilette gebrauchen sollten, bevor der Beinbrecher-tag richtig beginnt.

Kunsunim erklärte, dass "Son" wie eine Schwangerschaft sei. Man kann über die Theorie erzählen und den Geschichten lauschen und dem guten Rat, aber das mit dem Durchführen und dem Erlebnis der Schwangerschaft, ist etwas, was jeder Einzelne selbst einmal probieren sollte.

Die Teilnehmer des Seminars erhielten guten Rat hinsichtlich der Sitzstellung beim "Son".

- * rechter Fuss zum Steissbein
- * linker Fuss auf die rechte Wade
- * beide Knie zum Boden
- * halte den Rücken ganz gerade
- * das Kinn zurück/ mache den Nacken lang
- * halte den Mund

- * beide Knie zum Boden
- * halte den Rücken ganz gerade
- * das Kinn zurück/ mache den Nacken lang
- * halte den Mund geschlossen
- * die Zunge sollte im Gaumen liegen
- * Zähne zusammen
- * Habe eine entspannte Körperhaltung (besonders in den Schultern)
- * Die rechte Hand mit der Handfläche aufwärts gerichtet, wird unter dem Nabel gehalten
- * Die linke Hand wird darauf plaziert, so dass die Finger sich einander bedecken
- * Die Daumen werden leicht aneinander gepresst (es fühlt sich an als ob man ein Ei umschliesst und geduldig ausbrütet)
- * Hände aussen vor Hah-Danjeon
- * Die Augen sehen ca. 1 Meter weit, und sind halb geschlossen. Schliesse nicht die Augen - damit lernen wir, immer zu meditieren und nicht nur mit geschlossenen Augen.
- * Sitze wie eine Pyramide.

Die Atmung sollte wie folgend sein:

- * ruhig
- * regelmässig
- * lange
- * langsam
- * dünn, schwach
- * weich
- * tief
- * entspannt

So war jetzt Schluss mit gutem Rat und die Seminarteilnehmer sollten nun "Son" probieren.

3 x 1/2 Stunde Meditation und die Schmerzen konnte man in den Beinen merken. Es waren gleich viel verschiedene Erlebnisse für den Einzelnen, wie die Anzahl der Teilnehmer, aber alle wirkten glücklich und zufrieden mit dem Seminar.

Das war ein Erlebnis am Son-Seminar teilzunehmen!

Und mindestens ein gleich grosses Erlebnis, Kunsunim zu treffen.

Dojang Moritzhof hatte ein grosses und einladendes Buffet vorbereitet, über welches sich die Teilnehmer des Seminars warfen, bevor sich alle nach Hause begaben - Auf dänisch würden wir jetzt sagen: "ohne Speiss und Trank keine Heldentaten".

Ein gutes Wochenende; und falls sich ein zweites Mal die Möglichkeit ergibt, kann nur geraten werden, daran teilzunehmen.

Internationale Sprache

Anstöße zum Weiterdenken beim Meditationsseminar in Chur

An erster Stelle möchten wir von der Shinson Hapkido Familie der Schweiz uns von ganzem Herzen für das sehr interessante und für alle sehr lehrreiche Meditationsseminar mit Kunsunim Kum San und Sonsanim Ko. Myong bedanken.

Das Meditationsseminar in Chur wurde auf den 29. und 30. Mai 1999 festgesetzt. Die Organisation und Durchführung durfte das Dojang Chur auf sich nehmen. Bereits im März, als das definitive Datum feststand, wurde die Ausschreibung in der Schweiz an die anderen Shinson Hapkido Dojangs aber auch an andere

Kampfkunstschulen gesandt. Es zeichnete sich schon sehr schnell ab, dass das Dojang Chur mit seinen 120 m² Mattenfläche zu klein sein würde. Also entschloss man sich, einen geeigneten Raum zu finden. Dieser wurde in einer der ältesten Turnhallen von Chur gefunden, in welcher auch das alljährliche Gemeinschaftstraining stattfindet. Diese Halle hat mit den sichtbaren Holzbalken der Decke und Wände und seinen runden Fenstern ein gute und angenehme Atmosphäre. Ausserdem ist sie nicht so gross wie normale Turnhallen. Dieses Ausweichen sollte sich als positiv herausstellen.

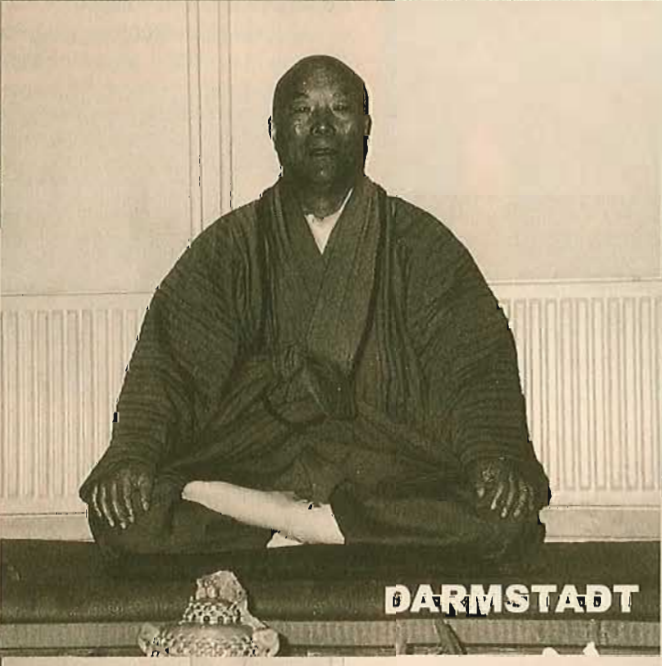
Als der Anmeldetermin abgelaufen war, waren über 120 Anmeldungen eingegangen. Dies einerseits von der Shinson Hapkido Familie aber auch von anderen Kampfkunstschulen und von einzelnen Interessierten, welche sich aufgrund der Plakate und des Zeitungsberichtes anmeldeten. Am Samstagmorgen wurde Kunsunim Kum San von Sonsanim und Danträgern

Kum San von Sonsanim und Danträgern aus der Innerschweiz ins Bündnerland begleitet. Wie zu erwarten war, lachte die Sonne vom Himmel. Mit einer kleinen Luftseilbahn ging es hinauf auf ca. 1800 mÜM. Von dort liess es sich dank dem schönen Wetter auf viele Berggipfel sehen.

Am Nachmittag fand dann der erste Teil des Seminars statt. Es erschienen fast alle der 120 Angemeldeten. Alle waren sehr gespannt, Kunsunim kennenzulernen. Das Gefühl, welches viele vor dem Seminar bereits hatten, wurde bestätigt: Die Worte von Kunsunim, Sonsanims Übersetzung und die ganze Atmosphäre trugen zu einem sehr angenehmen und lehrreichen Wochenende bei. Auch wenn nicht alles verstanden werden konnte, so wurden doch viele Anstöße zum Weiterdenken gegeben. Einigen ist dieses Seminar sicherlich auch noch so in Erinnerung: "Wie hat er dies gemeint?" Einige Stimmen sagten nach dem Seminar, dass sie, obwohl sie kein koreanisch verstehen, Kunsunim trotzdem verstanden haben. Dies zeigt einmal mehr, dass die Sprache des Herzens eine internationale Sprache ist. Wir hoffen alle, dass es wieder einmal eine solche Möglichkeit geben wird und möchten uns nochmals ganz herzlich bedanken!

Die Shinson Hapkido Familie der Schweiz







Tag der offenen Tür in der Shinson Hapkido Schule Tübingen

Am 24. April feierten wir mit vielen Besuchern die Neueröffnung der Shinson Hapkido Schule in Tübingen. Nach 10 Monaten intensiver



Renovierungs- und Bauarbeiten war es uns eine große Freude, den neuen Dojang der Öffentlichkeit, unseren Freunden und Bekannten und unseren Familien vorzustellen. Zum Tag der offenen Tür, in dessen Mittelpunkt die offizielle Eröffnung und eine Vorführung der Schüler und Schülerinnen stand, waren ca. 400 Menschen aus nah und fern gekommen, die nicht alle im Dojang Platz fanden, aber das Geschehen durch die Fenster und offenen Türen verfolgen konnten. Zur Eröffnung gab es viele

Ansprachen, Glückwünsche und Geschenke. Sonsanim erinnerte die BesucherInnen mit wenigen Worten an die Bedeutung des Dojangs: ein Ort zum Ausruhen, zum Frieden finden und stark werden. Er forderte alle Menschen auf, für eine Minute gemeinsam zu meditieren und dafür zu beten. Es war sehr berührend, wie alle Menschen, viele die Shinson Hapkido gar nicht kannten, still wurden und diesem Wunsch durch ihre Stille Ausdruck gaben.

Mit der neuen Shinson Hapkido Schule, die in einem ehemaligen Gasthaus untergebracht ist, haben wir wunderbare Räume gefunden, die uns und vielen anderen Menschen die Möglichkeit geben, Shinson



Hapkido zu lernen und zu leben. Daß wir einmal in einer so schönen Schule lernen dürfen, hätte vor 10 Jahren niemand geglaubt, wie ein kleiner Rückblick zeigt:

1989 begannen wir mit Shinson Hapkido in einem kleinen Raum in einem Tübinger Jugendhaus unter dem Dach zu trainieren, im Sommer übten wir auf einer Wiese und für das Gemeinschaftstraining mit einer größeren Gruppe nutzten wir im Winter einen Seminarraum der Universität. Die Wochenenden an denen Bu-Sabunim Jochen Liebig nach Tübingen kam, fanden einmal im Monat in einer Turnhalle statt. Später wechselten wir in die Räume des städtischen Therapie- und Bewegungszentrums Ki-Dojo in

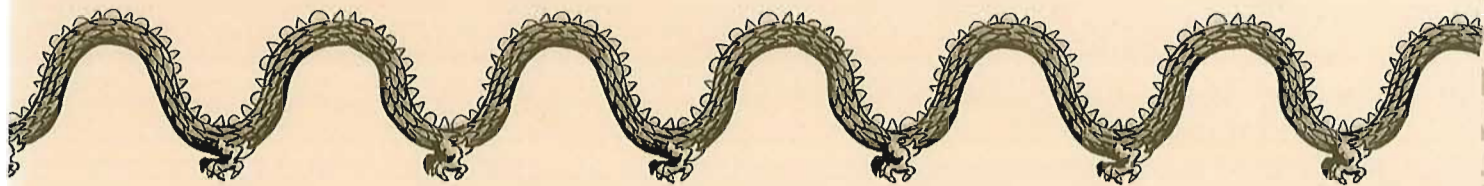


dem wir fast 5 Jahre lang blieben. Der Entscheidung und Geduld Jochen Liebigs ist es vor allem zu verdanken, daß wir nun in der Sieben-Höfe-Str. 91 sind .

Wie das im praktische Training aussieht, konnten die Zuschauer in der Vorführung sehen, an der neben den Erwachsenen auch die Kinder teilnahmen. Dank des guten Wetters konnten wir mit allen in unserem Hof unter freiem Himmel feiern. Viele kulinarische Köstlichkeiten gab es zu probieren: Schwäbische Maultaschen, Salate, Frühlingsrollen, Kuchen und von Frau Ko. eigens für die Feier zubereitetes koreanisches Essen, Kimchi mit gegrilltem Bauchfleisch. Die Kinder hatten Gelegenheit, an verschiedenen Ständen zu spielen und viele Gäste blieben bei Live-Musik bis in die Abendstunden. Neben den neuen Räumen konnte auch eine Kalligraphiausstellung, sowie eine Fotoausstellung zur Baugeschichte des Dojangs besichtigt werden.

An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die vielen helfenden Hände! Jetzt liegt es an uns, die Schule mit unseren Herzen zu füllen und sie zu öffnen für neue Menschen.

Jochen Leiser



Tag der offenen Tür im neuen Kölner Dojang

Eine Rheinwiese war der erste Kölner Dojang, auf der Kyosanim Uwe Dallwitz 1995 die ersten Hapkido-Schüler unterrichtete; danach drängelten sich die rund 12 Jesanim zwei Jahre lang in einem 30-qm-Raum und schließlich in einem kleinen Tanzstudio. Vorbei, Tempi passati: im Frühling haben wir den Schritt getan, einen Raum anzumieten, in dem ausschließlich Shinson Hapkido trainiert wird. Nach wochenlangen Bau-, Streich und Putzarbeiten trainieren wir seit Mai im neuen Kölner Dojang, gegenüber des Kartäuserklosters in der Kölner Südstadt. Das einstöckige Gebäude war ursprünglich eine Autowerkstatt, beherbergte zuletzt ein Graphikbüro und nun sind wir an der Reihe, den Raum mit Ki zu füllen.

Ein heller Raum, dank des geweißten Mauerwerks und eines großen Oberlichtes, in dem auf rund 80 Quadratmetern Mattenfläche an drei Tagen in der Woche unterrichtet wird. Endlich gibt es richtige Umkleiden und weniger Gedränge beim Duschen. Auch einen Son-Dojang konnten wir einrichten.

Nachdem wir Anfang Juni die Gelegenheit hatten, den koreanischen Son-Großmeister Kumsan Kunsanim und Sonsanim als unsere Gäste begrüßen zu dürfen, luden wir am 19. Juni die AnwohnerInnen der Kartäusergasse ein, um uns als neue Nachbarn bei ihnen vorzustellen. Die Nachbarschaft wurde eigens mit Handzetteln bei einer Klingeltour zu einem Tag der offenen Tür mit Kaffee und Kuchen, Kölsch und Halvem Hahn gebeten. Halver Hahn? Kein Geflügel, sondern ein kölntypisches Käsebrötchen.

Der Himmel schenkte uns einen heißen Sonnentag. In der Hitze platz-

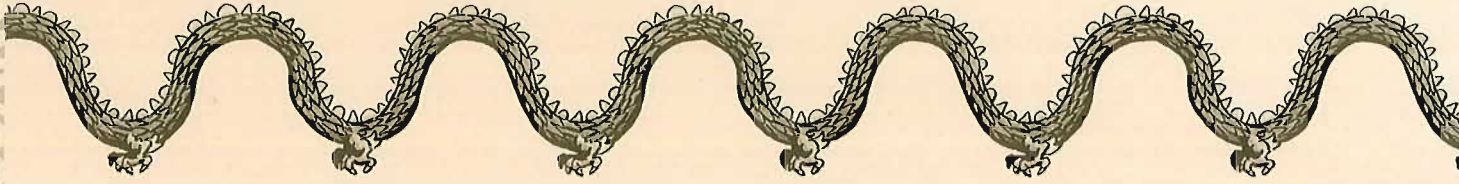
ten die roten, blauen und gelben Luftballons über dem Eingang und der Dojang schon bald aus nahezu allen Nähten. Rund 80 Gäste - Freunde und Nachbarn - nahmen sich Zeit für eine erste Begehung, bis Kyosanim Uwe alle zur Begrüßung auf und um die Matten versammelte. Nach einer kurzen Einführung in die geistigen Grundlagen von Shinson Hapkido erläuterte er den Nachbarn und ihren Ohren zuliebe die energie-fördernde Wirkung von Kihaps. Natürlich folgte zur Demonstration prompt ein gemeinsames Kihap, in das die Gäste lautstark einstimmten. Etwas ruhiger und blumiger gestaltete sich der Dank an einige der Wegbegleiter und -bereiter des Shinson Hapkido-Dojangs in Köln. Dabei ging ein großes Dankeschön an Uwe's Familie und Uwe selbst. Genug der Blumen, genug der Worte: die Vorführung konnte beginnen.

Den Anfang machten die zarten Töne einer Querflöte mit einer Fuge von Bach. Den Danjeon Hohupbop- und Ki Do In Bop Übungen folgten Grundhand- und Fußstechniken. Wir wurden unterstützt von Kyosanim Petra aus Berlin, Kyosanim Christoff aus Aachen und PercussionistInnen aus Köln. Die Spannung und das Tempo steigerten sich bei den Nakbop- und Su-Übungen bis hin zu Spezialbruchtests. Den runden Abschluß bildeten eigene Hyong- und Messerabwehrchoreographien.

Im Anschluß daran gab es ein Nudel- und Kartoffelsalatbuffet mit fernöstli-

chen Tupfern und besagtem Halven Hahn. Hans, als Wirt der Kartäuserstube von nebenan ein Kenner der Materie, erlaubte sich den Hinweis, daß Urkölnler die Goudascheiben auf dem Röggelchen doch um einiges dicker (ab 0,5 cm) schneiden, fand das Kölsch aber gut gezapft. Mit den Resten dieses Leichtgewichts unter den Bieren fand spätabends im langsam schrumpfenden Kreise noch Außergastronomie auf dem Bürgersteig statt. Ein letztes Kölsch zur Mitternacht, denn dann begann die Zeit von Selter und Apfelschorle, das Training im neuen Dojang Köln...





Es hat begonnen!

Neues vom Hafenkrankehaus in Hamburg



Wie einige von Euch bereits wissen, werden wir ein Gebäude des ehemaligen Hamburger Hafenkrankehauses zu einem kleinen Chon Jie In-Haus umbauen. Nach langer Zeit der Vorbereitung fand am 28. August die erste Aktion statt: Bei warmem Sonnenschein trafen sich ca. 30 Menschen zu einem ersten Training und um anschließend eine umfangreiche Entrümpelungsaktion zu veranstalten. Im Frühling beginnen wir dann mit den Rohbaumaßnahmen und hoffen, Euch alle im Jahr 2001 hier zu begrüßen. Liebe Grüße schickt Euch, zufrieden und satt von Arbeit und anschließendem Frühstück, Eure Shinson Hapkido-Familie aus St. Pauli.

*Susanne Huper,
Dojang HH5*

Eine schöne Überraschung

Der Shinson Hapkido-Dojang Offenbach-Bieber stellt sich vor

Vor etwa einem Jahr hat der Dojang aus Offenbach erstmals eigene Räumlichkeiten bezogen. Nach langer Suche war es unserem Kyosanim Armin Schippling gelungen, geeignete Räume zu finden, die für die Mehrheit der Schüler auch gut erreichbar liegen. Der Dojang befindet sich nun etwas außerhalb von Offenbach im Vorort Bieber.

Bei der Einrichtung waren damals nur einige Schüler beteiligt, so daß es für die meisten Schüler eine schöne Überraschung war, als sie erstmals den neuen, sehr hellen und klaren Trainingsraum sahen. Wenige Wochen danach wurde mit einem Fest die Eröffnung gefeiert, zu der auch einige Kyosanim von Dojangs aus der näheren Umgebung kamen, um ihre Glückwünsche zu überbringen.

Sonsanim Ko. Myong konnte damals leider nicht teilnehmen, weil er auf einer Reise war.

Zur Zeit findet an vier Tagen in der Woche Training statt. Dies soll im neuen Jahr 2000 noch weiter ausgebaut werden. Da nun ein eigener Dojang für die Schüler vorhanden ist, bedeutet das, daß auch die Verantwortung für die Pflege ganz bei uns selbst liegt. Dadurch wird der Zusammenhalt und die Gemeinschaft zusätzlich gestärkt. Unser Ziel, neben dem gemeinsamen Training durch die Gemeinschaft ein Zeichen für die Menschlichkeit in unserer heutigen Zeit zu setzen, kann somit auch besser verwirklicht werden.

Wir hoffen, daß unser Dojang auch im neuen Jahrtausend weiter wachsen und gedeihen wird und für uns alle noch mehr ein Stück Heimat werden wird.

Die Schüler des Dojang Offenbach-Bieber





Ein Besuch im Shinson Hapkido Dojang Maspalomas

Gran Canaria erhält Besuch aus Dänemark

Während eines Aufenthaltes auf der Insel Gran Canaria, nahm ich Kontakt mit Kyosanim Vojko Poljasevic auf und bekam die Möglichkeit am Shinson Hapkido-Unterricht teilzunehmen. Ich war sehr froh über diese Möglichkeit und schreibe deshalb diesen Artikel nieder, um meine Erlebnisse mit Euch zu teilen.

Vor über vier Jahren schon war ich zu Besuch bei Kyosanim Vojko und trainierte mit, aber zu dieser Zeit hatten die weder Lokalitäten noch Matten zur Hand. Als ich ankam (ca. 1/2 Stunde vor Beginn des Unterrichts), wußte ich nicht genau wo der Dojang lag, der sollte zusammen mit dem Centro Medico liegen, wo Kyosanim Vojko arbeitet. Als ich eine Dame fand, die gerade dabei war, die überdeckte Terrasse zu fegen, fragte ich mich (auf deutsch) durch. "Das ist der Dojang (!)", war ihre bekräftigende Antwort (und sogar auf deutsch), und war gerade dabei den Dojang sauber zumachen, bevor der Unterricht beginnt. Ich stellte mich auf deutsch vor, als "Morten aus Dänemark", wo hindessen sie auf dänisch antwortete, daß sie aus Kolding (aus Dänemark) kommt. Welch ein Zufall; hier standen wir, zwei Dänen in Spanien und sprachen deutsch miteinander?! Als sich Ironiens Gelächter gelegt hatte, waren nach und nach mehrere Schüler hinzugekommen. An diesem Abend waren wir fünf Schüler und zwei Kyosanim. Ich erhielt die Erlaubnis, den Trainingsunterricht zu halten, was mich überraschte. Ich bemerkte, daß das Mattenareal aus Isomatten bestand, was wirklich anders war, als was ich jeher zuvor sah. Aber auch wenn der "Kulturunterschied" zu bemerken war, erlebte ich, daß die tausende von Kilometern, weder den Geist noch die Technik geändert haben, welchen/welche ich gewöhnt bin.

Nach dem Training gingen wir zu einem von Kyosanim Vojko's Behandlungsräumen, wo Handtücher und Teppiche ausgebreitet waren, um sich zu legen. Danach wurden wir, mit der Führung Vojko's, einem sinnlichem Erlebnis unseres Körpers unterbreitet. Zum Schluß hatten wir ein Gespräch (Small-Talk) über Dänemark und über meinen ersten Besuch bei ihnen vor vier Jahren. Ich bemerkte besonders, daß die meisten der Schüler, die gleichen waren, die auch schon vor vier Jahren am Training teilnahmen.

Der Dojang Maspalomas besteht aus einer Gruppe von ca. 10 Personen, welche seit ca. 5 Jahren Shinson Hapkido

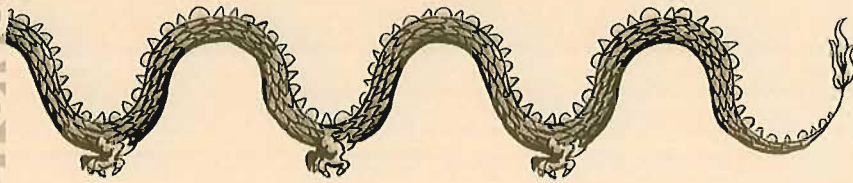
gelernt haben. Die meisten Schüler sind zum 8. Kup geprüft worden. Aus Zeit- und Platzmangel, haben sie keine jüngeren (neueren) Gruppen in den letzten Jahren gegründet, aber wollen gerne mehrere Gruppen haben, sobald die Möglichkeit besteht.

Die Gastfreundschaft war sehr groß, die ich erlebte, und ich habe den Eindruck, daß sowohl Kyosanim Vojko als auch die Schüler sehr erfreut waren, auch andere Shinson Hapkido-schüler zu treffen. Zum Schluß möchte ich nur jedem einzelnen empfehlen, den Dojang Maspalomas zu besuchen, wenn ihr nach Gran Canaria kommt!

Ich wünsche dem Shinson Hapkido Dojang Maspalomas viel Klarheit und Ki in deren weiteren Leben und deren Aufbau.

Kyosanim Morten, Dojang Aarhus/Dänemark





Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang

Beim Pfingstlehrgang in Groß Bieberau kann man seine Uhr ruhig ablegen...

Für viele von uns zum wiederholten Male, für manche das erste Mal - der Pfingstlehrgang 1999 in Groß Bieberau im Odenwald: Schon bei der Ankunft gab es frohe Gesichter, sich umarmende Menschen, Menschen die sich voneinander verneigen, die sich angeregt unterhalten.

Dieses Jahr haben wir uns mit dem Thema "Klarheit, Trainieren, Gemeinschaft" beschäftigt. Ein Thema, welches uns das ganze Jahr begleitet hat und immer wieder anders beleuchtet worden ist. Wir versammelten uns in der Aula, wo wir wie jedes Jahr ein großartiges Früchte-Büffet vorfanden. Der Lehrgang begann mit einem Klaviervortrag, welcher zum Ankommen und Einstimmen auf die gemeinsame Zeit gedacht war. Nachdem wir uns bedient hatten, begann Sonsanim Ko. mit seiner Begrüßung.

Der Weg zur Klarheit hat viele Gesichter: Wir können unsere Uhren ablegen, um die Zeit einmal zu vergessen und damit auch eine unserer Gewohnheiten bewußt loszulassen. Tiefes Atmen und tiefe Verneigungen sollen helfen, uns von negativen Energien zu befreien. Drei Sätze sollten uns über den ganzen Lehrgang begleiten: "Ich liebe mich. Ich liebe dich. Ich liebe Mutter und Vater".

Dies klang am Freitag noch sehr zaghaft und leise, am Ende des Lehrganges schon überzeugender. In dem Vortrag hörten wir dann, daß wir mit Hilfe von Shinson Hapkido eine Brücke bauen wollen "von der Dunkelheit zum Licht". Wir sollen sie bauen, benutzen und abbrechen, die Vergangenheit loslassen und versuchen, jeden Moment "neu geboren" zu werden. Auch unsere Emotionen können wir loslassen, da sie uns von unserem Herzweg abhalten. Dieser Weg, den die Brücke symbolisieren soll, ist schwer zu finden, da wir oft nur nach dem Wie fragen, nach der Methode, der Funktion; dabei vergessen wir die Frage nach dem Warum, welches unsere Fragen und uns selbst als Ganzes sieht und nicht trennt. Um uns für die Zukunft

zu stärken, forderte uns Sonsanim auf, unsere innere und äußere Haltung wiederzufinden - Klarheit zu finden in Haltung, Blick, Sprache und Zuhören.

Der Pfingstlehrgang war aber nicht dafür gedacht, mit rauchenden Köpfen über die Klarheit zu sinnieren; nein - Trainieren in allen Formen war angesagt. Drinnen und draußen, alle zusammen und in Gruppen, bei Regen und Sonnenschein, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Trainieren als Anregung zum Tun, zum Schwitzen, um "das Eingravierte abzuwaschen". Sonsanim Ko zeigte uns Übungen, die zum Trainieren am Arbeitsplatz geeignet sind und die helfen können, unseren Alltag besser zu bewältigen. Dadurch bekamen wir ein Geschenk mit nach Hause, das für jeden und jede von uns eine Erleichterung und Bereicherung des Alltags darstellt.

Die Gemeinschaft auf dem Pfingstlehrgang konnten wir während des ganzen Lehrganges üben. Schon morgens, wenn wir uns zur Meditation einfanden, empfanden wir ein Gefühl der Gemeinschaft, das während der Morgengymnastik und des Trainings anhielt. Schöne Momente waren zum Beispiel auch das gemeinsame Singen vor den Mahlzeiten und die Mahlzeiten selbst, sowie das gemeinsame Lachen bei der Joke-Time nach dem Essen. Eine weitere Gelegenheit Gemeinschaft zu teilen, waren die in kleinen Gruppen geführten Gespräche zum Thema "Do im Alltag". Der Erfahrungsaustausch über Probleme im Alltag und deren Bewältigung erweiterte unserer Meinung nach den persönlichen Horizont, und half dem einen oder anderen seinen Do im Alltag zu stärken.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei allen, die diesen Pfingstlehrgang möglich gemacht haben, und nochmals vielen Dank für die Verpflegung, die wiederum hervorragend war. Wir freuen uns schon - wie ihr sicher auch - auf den nächsten Pfingstlehrgang im Jahre 2000!

*Ulrike Gocht und Severin Lempp
Dojang Tübingen*





Jeder Tag ein neuer Film, mit einem (..alten..) neuen Hauptdarsteller ...

Im Jahr des Hasen fand nunmehr der 13. Internationale Shinson Hapkido Pfingstlehrgang, in der Zeit vom 22. bis 24. Mai, im Odenwald statt, an dem auch einige Schüler nebst Kyosanim aus Eutin teilnehmen wollten. Am Freitagabend, begaben sich vier Shinson Hapkido Schüler aus der Rosenstadt auf den Weg nach Darmstadt, wo sie dann auch etwas später als gedacht im Dojang eintrafen. Nach einer kurzen aber intensiven Nacht ging es am nächsten Morgen weiter nach Groß Bieberau im Odenwald, wobei alle etwas aufgeregt waren, ob der Dinge, die auf uns zukommen sollten. Nachdem wir uns angemeldet und mit dem Gelände vertraut gemacht hatten, ging es mit dem ersten Gemeinschaftsunterricht bei Sonsanim los. Die ersten Mauern und Hürden zwischen den TeilnehmerInnen wurden schnell abgelegt, alte und neue Gesichter fanden und lernten sich kennen, Alltagsorgen und Ängste wurden unwichtig; nur das Dabeisein, das Miteinander und das (Kennen-) Lernen zählte bei der gemeinsamen Bewegung.

In diesem Jahr fand am Samstagabend ein Vortrag von Sonsanim statt, der das Thema beinhaltete: "Sie sind der Hauptdarsteller Ihres Lebens". Sonsanim teilte uns in verständlichen Worten seine Gedanken zum Thema, zum Do und zum Motto des Jahres (Klarheit - Trainieren - Gemeinschaft) mit, wobei wir erfuhren, daß wir die Zeit, die Gewohnheiten, die Sorgen und Probleme loslassen sollten, damit wir wieder zu uns selbst, zu unserem wahren Ich finden. Bezüglich der Zeit loslassen, wurden wir darauf hingewiesen, daß wir am nächsten Morgen "nur" von einem Gong geweckt werden. Wir wurden gebeten, unsere Uhren abzunehmen, damit wir uns besser auf den Lehrgang einlassen können, so daß wir uns nicht von "der Zeit" abschleppen lassen, sondern mehr das Leben genießen, denn letztendlich sind wir die Hauptdarsteller in unserem individuellen Film, der täglich einen neuen Titel hat. Die gemeinsame Meditation in der kleinen Halle und der anschließende Morgenlauf durch die

Natur weckte alle Lebensgeister, wobei ich mich besonders an die Echos der Kiap's während der Danjeon Hohubop Übungen erinnere, die wohl einige Einwohner von Groß Bieberau geweckt haben müßten. Die anschließende gemeinsame Bewegung im Freien löste dann bei mir so einige Verspannungen und "Verstopfungen" und steigerte meinen Appetit, so daß ich mich auf das ausgiebige Frühstück freute. Während des "Trainings im Alltag" in der Aula konnten alle etwas zum Thema Shinson Hapkido und Entspannung mit nach Hause nehmen. Am Abend fand dann eine Gruppendiskussion zum Thema "Was macht uns Streß und wie können wir uns davon lösen?" statt. Im Anschluß an die z.T. sehr offenen und intensiven Diskussionsrunden trafen sich dann noch viele Shinson Hapkido Schüler in der örtlichen Eisdielen, beim Spaziergang oder beim gemütlichen Abend im großen Essensraum wieder, bei dem nicht nur viel Musik mit der Hand gemacht und gesungen wurde, sondern wo man sich auch über die Erfahrungen der letzten 1 ½ Tage austauschen oder neue Freundschaften schließen konnte. Einige sind aber auch schon recht früh in den Schlafsack gekrochen und sehr schnell eingeschlafen, insofern sie nicht ein oder zwei Nachbarn hatten, die sich auf das Holzsägen verstanden und den ganzen Odenwald fällen wollten (Danke Andre, Petrik...).

Der Montagvormittag verging sehr schnell und schon war es soweit, das Shinson Festival stand bevor und ich durfte auch einen kleinen Teil dazu beisteuern. Mir wird die anfängliche Aufregung und der spätere Spaß während des Stücks "Von der Brille zum Sehen" wohl noch längere Zeit in Erinnerung bleiben, so daß ich mich frage, warum habe ich nicht schon früher aktiv am Festival teilgenommen? Nach der "Siegerehrung" und der Ausgabe der Teilnehmerurkunden halfen dann alle beim großen Klar Schiff Machen mit, so daß die Hallen und die Umgebung schnell gesäubert waren und alle bei der anschließenden Grillfeier kräftig zulangen konnten. An dieser Stelle möchte ich vielen Dank an alle helfenden Hände und besonders an die Küchenmannschaft aussprechen, die das ihrige zum Gelingen des Lehrgangs beigetragen haben. Diese 2 ½ Tage vergingen fast wie im Flug, so hatte es trotz der anfänglichen Bewölkung keinen Regen gegeben und am zweiten Tag schien sogar die Sonne in wirklich ausreichendem Maße, so daß sich manch einer fragte, hast du die Sonnencreme mit ...? Nachdem die Eutiner wieder zu Hause waren und sich aus dem Auto geschält hatten, trafen alle einstimmig die Feststellung, daß sie im nächsten Jahr wieder mit dabei sein wollen, um etwas für ihren Körper und ihren Geist zu tun.

Kyosanim Torsten Weiß



Was macht uns Stress und wie können wir uns davon lösen?

Diskussionsergebnisse vom Pfingstlehrgang 1999

Es wurde in verschiedenen, etwa zehn Personen starken Gruppen diskutiert. Hier sind einige Beiträge zusammengefasst:

Was ist überhaupt Stress? Eine Überforderung wegen seelischer, körperlicher und geistiger Unausgeglichenheit, die zu unterschiedlichen Reaktionen führt. Die Auslöser von Stress: Egoismus, Habgier, seelische, körperliche und geistige Unbalance, Angst, Lügen, Eifersucht, Zeitdruck, Fehleinschätzungen, Perfektionismus, zu viele Aufgaben gleichzeitig, nicht nein sagen können und mangelndes Selbstvertrauen. Möglichkeiten der Stressbekämpfung: Meditation, Vertrauen und Selbstvertrauen, Shinson Hapkido trainieren und mit dem Alltag verbinden, richtig Atmen, Entscheidungen treffen, Ehrlichkeit, fleißig und korrekt arbeiten, Prioritäten setzen, Aufgaben nacheinander erledigen, Aufgaben auch abgeben können, den Perfektionszwang aufgeben, Probleme loslassen, sich eigene Fehler verzeihen und aus ihnen lernen, sich nicht vor der Gemeinschaft verschließen, nicht in die Extreme gehen, sondern den Mittelweg wählen, sich Zeit für sich selber nehmen, beten und an sein eigenes Glück glauben.

Es kommt auch auf die eigene geistige Einstellung an, wie gestellte Aufgaben und Verpflichtungen erledigt werden, bzw. wie man damit umgeht. Wenn es persönlich wichtig genommen wird, bedeutungsvoll ist, nicht gegen die Natur gerichtet, dem Vorteil und Wohlergehen anderer dient, dann ist man in der Lage, sehr große Anstrengungen stressfrei zu überstehen. Ich wünsche allen eine stressfreie Zeit!

Busabumnim Josef Schmitt



Ein warmes Licht im Herbst

Dan-Vorbereitungslehrgang in Tübingen

Nachdem im November 98 ein Braungürtel Lehrgang im Dojang Erbach/Michelstadt im Odenwald stattfand, trafen sich diesmal insgesamt 15 Schülerinnen und Schüler aus Eupen in Belgien, Hamburg, Offenbach, Darmstadt, Erbach und natürlich aus Tübingen. Es konnte ein viel zu kurzes Wochenende dazu genutzt werden, um sich bei Meditation, Training, gemeinsamen Spaziergang und Essen, auch über ein Thema austauschen, dass für die Einen noch so fern und für die Anderen eigentlich schon viel zu nah ist: "Die Danprüfung". Bei einer angeregten Diskussionsrunde am Samstagabend ging es um die eigene zentrale Frage, die jeder momentan mit sich und Shinson Hapkido verbindet.

So individuell die einzelnen Themen auch sind, so gut ist es doch zu sehen, dass man sich in vielen Dingen wiederfinden kann. Auch Ängste und Zweifel kamen zu Sprache. Nicht nur die Diskussionsrunde, sondern das ganze Wochenende zeigte uns, dass eine klare Entscheidung getroffen werden muss.

An dieser Stelle möchten wir uns bedanken bei Busabumnim Jochen Liebig, für sein Unterricht in Shinson Hapkido, den Kyosanim Eva Eckstein und Ralf Bodenschatz und allen Tübinger Schülern für ihre herzliche Gastfreundschaft.

Peter Slangen, Günther Lust, Harald Schweizer

Zufällig in Berlin

Der Tag der offenen Tür im Dojang Berlin rückt immer näher, doch meine Entscheidung ob ich nach Berlin fahre war immer noch unklar. So viele Äußerlichkeiten sprachen dagegen.

Ich wusste nicht, wie soll ich nach Berlin kommen, wo kann ich schlafen, wie finde ich den Dojang, fährt jemand mit.

Am Freitag Nachmittag entschied ich mich zu fahren. Ich traf *zufällig* die Freundin meines Bruders, ihr Bruder wohnt in Berlin. *Zufällig* war er Zuhause. Eine Stunde später saß ich im Zug nach Berlin. Punkt 24:00 Uhr, wie von Klaus berechnet stand ich vor seiner Haustür und wurde dort herzlich aufgenommen. *Zufällig* wohnt er nur ein paar Straßen vom Dojang entfernt. Am nächsten Tag wurde ich dort herzlich empfangen. Nach einer Ansprache von Sonsanim Ko. Myong bekamen die Gäste eine sehr schöne und gut vorbereitete Vorführung zu sehen. Beim anschließenden Fest nahm sich Sonsanim viel Zeit mit den Schülern zu reden. Und hinterließ genügend Themen über die wir nach dem offiziellen Ende viel diskutieren konnten. Ein schöner Ausklang des Tages der offenen Tür der unter dem Motte stand: "So weit der Blick - ganz klar das Herz".

Dieser schöne Tag wäre mir durch meine Zweifel fast entgangen. Nur durch die klare Entscheidung reichte mein Blick so weit und es fiel mir zu nach Berlin zu fahren.

Günther Lust

Spektakel unter freiem Himmel

Sommerzeltlager 1999 - Ein Rückblick

Nach und nach tröpfelten bekannte und unbekannte Gesichter ein. Gespannt erwarteten wir sie alle aus der fernen weiten Welt. Ob wohl alles gutgehen würde? War für alles vorgesorgt? Hungrige und durstige Menschen sahen wir viele, doch hin und wieder erhaschten wir auch einen Blick der schwarzen kleinen "Männchen", die sich wie emsige Ameisen auf den Sportplätzen mit Würfeln, Tritten und anderen Techniken herumtummelten und daneben seltsame Laute von sich gaben - es war interessant, diesmal nicht als aktiver Besucher teilzunehmen, sondern dem Spektakel, welches auch fremde Blicke auf sich zog, nun als Beobachter beizuwohnen. All dies unter freiem Himmel, bei wunderschönem Wetter, welches uns die ganze Woche nicht im Stich lassen sollte. Wir hingegen sollten an diesem Sommerzeltlager in Oberwart andere Dinge lernen. Sei es im Ausschank, mit vielen verschiedenen Getränken zu jonglieren oder unter anderem in der Küche als Pizzaköche die Karriereleiter emporzuklettern. Jeder von uns hatte seine Aufgabe und jeder machte sie gut. Im Rückblick können wir, denke ich, doch sagen, dass es ein Erfolg war. Vor allem die Vorführung in Wien blieb uns allen in bester Erinnerung. Es war schön und hat sich ausgezahlt, dabei gewesen zu sein. Es zeigte wieder einmal, wieviel man gemeinsam zuwege bringen kann.

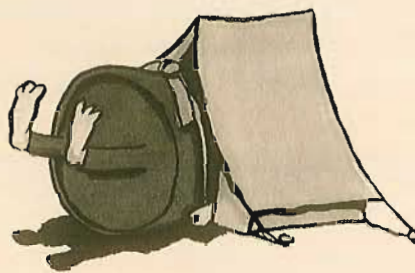
Elena Mitteregger,
Dojang Wien 1

"Sind das viele Leute!"

Zwei Jungs aus Tübingen über das Sommerzeltlager 99 in Oberwart.

Nach wochenlangem Warten auf das Sommerzeltlager und die einwöchige Schulbefreiung geht's frühmorgens los. Wir sind aber sofort vor Aufregung und Vorfreude hellwach und glücklich, dass es endlich losgeht. Weil wir noch nicht mal ein Jahr Shinson Hapkido machen, lernen wir während der zwölfstündigen Busfahrt einige Leute näher kennen, mit denen wir vorher weniger zu tun hatten. Als wir bei unserer Ankunft hunderte von Zelten sahen, dachten wir: "O Gott sind das viele Leute!" Doch bald stand auch unser Zeltdorf und es war an der Zeit, das Messe- und Stadiongelände zu erkunden. Alles, bis auf den weiten Weg zum Klo, war super. Nach einer angenehmen Nachtruhe im Zelt stand das erste Gemeinschaftstraining mit Sonsanim Ko. auf dem Programm. Es war ein einmaliges Erlebnis, mit 800 Leuten zu trainieren. Zu achthundert kann man ganz andere Arten von Übungen machen als zu zehnt in unserer Jugendgruppe in Tübingen. Wir waren zuerst ein bisschen schüchtern, aber das verflog schnell. Nach ein paar Tagen bemerkten wir, dass wir viel zu viel Gepäck hatten, jeder von uns hatte einen ganzen Reisekoffer dabei, in den man Kleider für vier Wochen hätte einpacken können. Das Wetter war so gut, dass sich Tobias beim Training einen Sonnenstich einfing, der am Abend sein Heimweh unterstützte, das aber durch liebe Unterstützung von anderen bald verging. Doch Tobias war wohl vom Pech verfolgt: Am folgenden Tag im Freibad hat ihn eine wilde Biene gestochen! Die Vorführung in Wien fanden wir einsame Spitzenklasse, sie hat uns voll motiviert, weiterzulernen und auch einmal Schwarzgurt zu werden. Auch die Veranstaltungen des Sommerlagers (Shinson Ball-Turnier, Musikfestival, bunter Abend, usw.) und die täglich wechselnden Lehrer für jede Gürtelstufe sind super Ideen, mit denen wir viel Spaß und Abwechslung hatten.

Tobias (14) und David (15), Dojang Tübingen



Den eigenen Sicherheitsabstand aufgeben...

Technik war nicht das Wichtigste beim Shinson Hapkido Lehrgang mit dem Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verband

Wie sicherlich einige von uns wissen, gibt es neben dem Shinson Hapkido noch eine Vielzahl anderer Stilarten der koreanischen Kampfkunst Hapkido. Einige davon kamen in den 70er Jahren auch nach Deutschland. Dies lag nicht zuletzt in einen Vertrag zwischen Deutschland und Korea begründet, durch den koreanische Krankenschwestern und Bergleute als Arbeitskräfte nach Deutschland, insbesondere nach Nordrhein-Westfalen (NRW), kamen. Mit diesen Menschen kamen auch einige Kampfkunstmeister nach NRW und begannen dort unter anderem Hapkido zu unterrichten.

Schon zu der Zeit als ich noch in Aachen lebte, was inzwischen mehr als 10 Jahre her ist, hatte ich den ersten Kontakt zu einigen deutschen Hapkido-Lehrern, die in NRW unterrichteten. Doch kannte ich diese Hapkido-Lehrer nur flüchtig und hatte schon seit einigen Jahren keinen Kontakt mehr zu ihnen. Aus diesem Grund war ich um so erfreuter, als Sonsanim mich bat, ihn, zusammen mit Busabumnim Martina Vetter und Kyosanim Maria Schreiber, zu einem Lehrgang des NRW-Hapkido-Verbands zu begleiten. Obwohl ich diese Hapkido-Lehrer und ihr Hapkido nur sehr oberflächlich kannte, war ich dennoch sehr gespannt zu sehen, wohin sie ihr Weg geführt hatte. Wie würden sie sich mit Ihrem Hapkido verändert haben? Wie sind sie mit ihrem Hapkido älter geworden? Vielleicht war ich aber noch viel mehr darauf gespannt zu sehen, wie ich mich in all den Jahren verändert habe.

Der Lehrgang fand von Freitag, den 19. März 1999,

bis Sonntag, den 21. März 1999 in einer Sporthalle in Kamen statt. Er begann mit einem Nachmittags-training am Freitag und sollte bis Sonntagmittag gehen. Die TeilnehmerInnen, die sich zu diesem Lehrgang eingefunden hatten, bildeten eine interessante Mischung aus jungen Hapkido-SchülerInnen bis hin zu sehr hoch graduierten Hapkido-LehrerInnen, die seit mehr als 25 Jahren Hapkido betreiben und schon viele Jahre unterrichten. Was erwarten Sie von Sonsanim und von uns?

Wer schon einmal als Gast oder LehrerIn einen Lehrgang in einem fremden Verein war oder bei einer anderen Kampfkunst besucht hat, kennt sehr gut die Stimmung, die einem entgegenschlägt, wenn man den Trainingsraum betritt und alle LehrgangsteilnehmerInnen einen voller Erwartung mustern, abschätzen und nicht aus den Augen lassen. Obwohl ich es sicherlich schon viele Male erlebt habe, fängt mich dieses Gefühl doch immer wieder ein. Die Menschen halten Abstand zu einem und wollen erst einmal sehen, mit wem sie es zu tun haben.

Mit dem Kennenlerntraining und kleinen Auflockerungsspielen löste sich die Spannung der TeilnehmerInnen und ganz langsam, zusammengesetzt aus vielen kleinen Bausteinen der Ruhe und Offenheit, bildet sich nach und nach eine Brücke zu diesen noch fremden Menschen. Sie ließen ihre Reserviertheit und Erwartungen hinter sich und erkannten die Menschen in uns.

Das Training selbst entwickelte sich sicherlich etwas anders als von den meisten TeilnehmerInnen erwartet. Anstatt neue und gefährliche Techniken zu unterrichten, versuchte Sonsanim die TeilnehmerInnen erst einmal zusammenzubringen und die Distanz zwischen ihnen abzubauen. Diese Distanz zwischen den Menschen kann man in vielen Kampfkunstschulen beobachten. Das Training ist oftmals bestimmt durch den Wunsch besser, realistischer und härter zu sein, um sich dann nötigenfalls besser verteidigen zu können. Diese überträgt sich ungewollt auch auf den Umgang miteinander. Das "Sich behaupten müssen" ist gerade unter denen, die sich für "harte Kämpfer" halten, sehr ausgeprägt. Um so interessanter,



und nicht ohne eine gewisse Komik war es zu beobachten, wie Sonsanim diese TeilnehmerInnen mit den kleinen Spielen die sicherlich jede/r von uns kennt, dazu brachte, sich in die Arme zu nehmen und zu sagen, "Du bist schön". Den eigenen Sicherheitsabstand aufzugeben und sich anderen zu öffnen ist nicht gerade eine leichte Übung, wenn man das noch nie gemacht hat. Viel leichter fielen da schon Sätze wie "Ich bin gut! Ich bin schön! Ich kann alles!". Nach etwa zwei bis drei Stunden Gymnastik mit leichtem Konditionstraining waren die meisten TeilnehmerInnen ziemlich erschöpft und froh, daß das Training erst am nächsten Morgen weitergehen sollte. Während des gesamten Trainings habe ich die Gruppe sehr aufmerksam beobachtet, um zu sehen, wie gerade die LehrerInnen miteinander umgehen. Eigentlich unterschied sich ihre Umgangsweise untereinander nur unwesentlich von der der SchülerInnen. Die stärkeren versuchten sich teilweise zu behaupten, während die meisten der älteren LehrerInnen, die ich wie gesagt schon einmal kennengelernt hatte, wegen irgendwelcher alten Verletzungen sehr zurückhaltend mittrainierten oder sogar nur zuschauten.

Nach dem Training verabredeten wir uns mit den älteren LehrerInnen zum Abendessen und verließen die Sporthalle, um im Hotel zu duschen. Zu unserer Überraschung trafen wir dann doch sehr viele der TeilnehmerInnen in dem Restaurant, in dem wir Essen gingen, wieder. Beim Abendessen erzählten die LehrerInnen sehr viel von sich und von den Lehrgängen mit anderen koreanischen Meistern. Sonsanim hörte ihnen sehr lange zu und begann erst spät von Shinson Hapkido und Do zu erzählen. Eingefangen von seinen Erzählungen hörten sie ihm den Rest des Abends gespannt zu. Mehr und mehr gewann

ich den Eindruck, daß sie eigentlich auf der Suche danach waren, wie es mit ihnen und ihrem Hapkido weitergehen soll. Nach vielen Jahren des Jungseins und des harten Trainings hatten sie erfahren müssen, daß dies nicht für alle Ewigkeit möglich ist. Die Verletzungen, mit denen nach eigenen Aussagen einige von Ihnen schon seit Jahren laborierten, hatten ihnen die Freude an der Bewegung und am Training genommen. Viele Jüngere waren ihnen nachgefolgt und hatten ihre Plätze im Training eingenommen. Nun fehlte ihnen scheinbar eine Perspektive für ihre eigene weitere Entwicklung mit Hapkido. Gerade die älteren LehrerInnen hatten schon viel von Do gehört und darüber gelesen. Doch hatten sie scheinbar nie einen Lehrer gefunden, der ihnen darüber erzählte und versuchte, es ihnen zu vermitteln. Um so aufmerksamen und gespannter lauschten sie Sonsanim, bis er sich entschloß, ins Hotel zu gehen und zu schlafen.

Der nächste Morgen begann für die Teilnehmer so ungewohnt wie auch das Training am Tag vorher abgelaufen war. Etwa zwanzig Minuten vor sechs Uhr kamen wir in die Sporthalle, um alles für die Morgenmeditation vorzubereiten. Nicht alle TeilnehmerInnen hatten in der Sporthalle übernachtet, einige waren auch nach Hause gefahren. Aber viele die in der Halle übernachtet hatten, lagen noch in ihren Schlafsäcken und beobachteten uns, als wir anfangen die Meditationskerzen aufzustellen und uns mit einer leichten Gymnastik für die Meditation vorzubereiten. Am Ende schafften es aber alle rechtzeitig zur Meditation. Besonders freute ich mich darüber, daß die älteren LehrerInnen gekommen waren. Sie wollten etwas von dem erfahren, worüber Sonsanim am Abend vorher gesprochen hatte.

Das Training an diesem Tag stellte einige TeilnehmerInnen vor eine nicht ganz leichte Aufgabe. Sowohl Koordination wie auch Kondition waren gefragt. Da im Shinson Hapkido eine Vielzahl von Bewegungen und Techniken etwas anders ablaufen als in den dort vertretenen Hapkido Stilarten war es gerade für die niedrig graduierten TeilnehmerInnen manches Mal schwer, die Bewegungen zu erfassen und umzusetzen. Dennoch gab es sowohl in der Mittagspause wie auch nach dem Training nur positive Kommentare. Besonders der von Sonsanim geforderte "weiche" Umgang "miteinander" wurde von den

TeilnehmerInnen als sehr positiv empfunden. Einige erzählten mir in diesem Zusammenhang von ihren Erfahrungen mit zu harten Techniken, zu rücksichtslosen PartnerInnen und daraus resultierenden Verletzungen. Ich befürchte, diese Erfahrung haben manche von uns auch schon beim Shinson Hapkido machen müssen, hoffe aber, daß dies die Ausnahme ist und bleibt. Ansonsten hätten wir unser eignes Ziel verfehlt. Das "miteinander trainieren" wurde gerade von den älteren TeilnehmerInnen sehr begrüßt und als ein Weg gesehen, der es ihnen ermöglicht, noch viele Jahre weiter zu trainieren. Dies wurde auch dadurch deutlich, daß auch die LehrerInnen, die an langjährigen Verletzungen litten, an diesem Tag am Training teilnahmen.

Zum Abschluß des Tages hielt Sonsanim einen Vortrag darüber, wie der heutige Mensch durch den Konsum gefangen ist und ihm durch die Werbung gesagt wird, was er alles braucht um glücklich zu sein. Sonsanim versuchte die Ausweglosigkeit dieses Prozesses aufzuzeigen und machte deutlich, dass dieser Weg nicht zu einem glücklichen Leben führen kann. Vielmehr führt er in die Abhängigkeit vom Konsum. Die einzige Möglichkeit diese Abhängigkeit zu beenden sah er darin, die Zusammenhänge zu durchschauen und "NEIN" sagen zu lernen. Aber die Macht der Werbung ist groß und zum "Neinsagen" braucht man viel Kraft. Diese innere Kraft kann man nur durch Training und Meditation erlangen. Er bat alle TeilnehmerInnen, sich gut auf das neue Jahrtausend vorzubereiten und fleißig zu trainieren und zu meditieren.

Sooft ich diese Aussage auch schon gehört habe und so einfach und einleuchtend sie auch klingt, es bleibt dennoch ein hartes Stück Arbeit, das im Leben umzusetzen, was der Kopf scheinbar so leicht versteht. Aber vieles von diesem Verständnis bleibt nur an der Oberfläche und dringt nicht in unsere Herzen ein. Zumindest solange nicht "bis uns das Feuer auf den eigenen Fuß fällt" und wir erkennen, was wir anders hätten machen müssen. Ich glaube, die anderen TeilnehmerInnen würden mir in diesem Punkt zustimmen.

Die Unterhaltung beim Abendessen war an diesem Abend geprägt von den Erzählungen Sonsanims. Ich war geradezu fasziniert von der Tatsache, daß er gerade einmal etwas mehr als

einen Tag gebraucht hatte, um diese Menschen so anzusprechen, daß sie ihm einen ganzen Abend zuhörten. Die älteren LehrerInnen hatten sich an unserem Tisch versammelt und lauschten Sonsanims Erzählungen vom Leben und von Do. Sicherlich war es wegen Sonsanims nicht ganz perfektem Deutsch für die Zuhörer nicht ganz einfach zu verstehen was er erzählte. Doch mit einigen kleinen Hilfen von unserer Seite klappte die Verständigung sehr gut. Nicht nur eine perfekte Sprache ermöglicht es einem Zuhörer zu verstehen. Ein offenes Herz ist oftmals viel wichtiger.

Diese Situation erinnert mich an den Besuch einer italienischen Familie bei uns. Lia, die kleine Tochter der Familie unterhielt sich einige Tage lang sehr intensiv mit mir, obwohl sie nur italienisch sprach und ich kein Wort italienisch kann. Im Gegensatz zu mir schien ihr das aber nichts auszumachen. Ich hatte den Eindruck, daß sie die Unterhaltung mit mir wirklich gut fand. Wenn ich daran denke, frage ich mich manchmal, wieso wir eigentlich immer alles so genau wissen und mit unserem Kopf verstehen wollen? Warum hören wir nicht einfach auf unser Herz? Der zweite Abend schloß mit einer guten Stimmung. Wir verabschiedeten uns und gingen zu Fuß zurück zum Hotel.

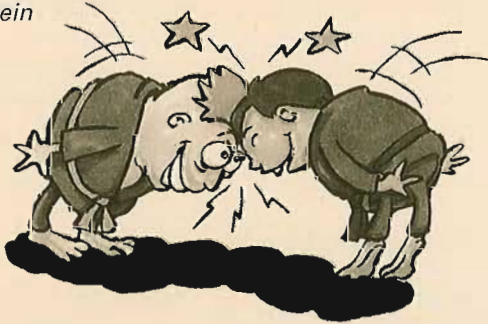
Als wir am Sonntagmorgen um etwa viertel vor sechs Uhr zur Meditation in die Halle kamen, waren die anwesenden TeilnehmerInnen bereits aufgestanden und hatten sich auf die Meditation vorbereitet. Es waren zwar etwas weniger TeilnehmerInnen als am Vortag, und den meisten von ihnen war, nach den Anstrengungen des Vortags, das frühe Aufstehen nicht leichtgefallen, doch waren sie interes-

essiert, etwas mehr über Do zu lernen und bereit dafür etwas von ihrer "Bequemlichkeit" aufzugeben. Obwohl dies nur ein kleiner Schritt war, der, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, im Alltag nur schwer beizubehalten ist, hatten sie sich entschlossen, ihre Bequemlichkeit gegen die mühsame Suche nach dem "Ich" einzutauschen. Ob irgend jemand von den anwesenden TeilnehmerInnen sich seither wohl noch einmal hingesezt hat um zu meditieren? Die Antwort auf diese Frage können wohl nur diese Menschen selbst geben, doch zeigt ihr Interesse, daß sie auch auf der Suche nach einem zufriedenen Leben sind. Ich wünsche ihnen, daß sie an diesem Wochenende zumindestens den Anfang des Wegs gefunden haben, der sie durch das Auf und Ab des Lebens zu ihrem Ziel führt, egal was dies auch immer ist. Zum Abschluß des Lehrgangs ließ Sonsanim noch einmal seinen ganzen Charme spielen und brachte die inzwischen wieder vollständige Gruppe noch einmal kräftig zum Schwitzen.

Bei der anschließenden Verabschiedung bedankte sich Sonsanim noch einmal bei den TeilnehmerInnen für die Einladung, sagte aber, dass er nicht noch einmal kommen würde, um einen Lehrgang abzuhalten. Unter den TeilnehmerInnen gäbe es genügend gute LehrerInnen die die Hapkido Techniken sehr gut beherrschten. Warum sollte dann er, Ko.Myong, wiederkommen um Technik zu unterrichten? Sehr gerne aber sei er bereit, zu einem Gespräch über Do oder zu einen Fest zu kommen und dann über Do zu erzählen. Hierzu könne man ihn gerne einladen.

Eigentlich müssen wir unserem Schicksal dankbar sein, daß wir einen Lehrer gefunden haben, auch wenn dies nicht immer angenehm und bequem ist. Viele Kampfkunstschüler haben nur einen Trainer. Vielleicht beherrschen sie ihre Techniken sogar viel besser, als wir es tun, doch sind sie damit glücklicher?

*Busabumnim
Joachim Krein*



ANZEIGE

Mission erfüllt

Der Activity-Tag der Justin-Wagner-Schule in Roßdorf

Samstag, 19. Juni 1999: Treffpunkt Altpapiercontainer vor der Eleonorenschule. Drei Kyosanim (Marcus Dengler, Patric Raiss und ich - Martina Heuss) und 14 unternehmungsfreudige Jugendliche verteilt auf fünf Autos - das war unsere "Star-Besetzung" für den Aktionstag. Pünktlich auf die Minute waren wir vollzählig, so dass wir uns nach kurzer Wegbeschreibung auf den Weg machen konnten.

Als wir am Zielort ankamen, waren außer uns nicht sehr viele Leute zu sehen. Wir fanden aber einen netten Lehrer, der uns den für uns vorgesehenen Klassensaal aufschloß, "...ziemlich weit ab vom Schuss...", dachten wir uns und begaben uns auf die Suche nach einer besseren Position für unseren Infostand plus Vorführungsareal. In der Aula, dem größten Raum der Schule mit großer ebenerdiger Fensterfront (an diesem Tage mit Blick auf die Salatbar nebst Wurstverkauf) waren gerade Judokas zugange, Matten aufzubauen. Nach kurzem Gespräch mit dem "Judo-Chef", währenddessen fleißige Hände mit halfen Matten auszulegen, hatten wir einen optimalen Platz für unsere kleine Vorführung gefunden. Da sowieso nur die Hälfte der Judoka angetreten war, kam unser Anliegen, die Mattenfläche zweimal für eine halbe Stunde mitzubenutzen, ganz gelegen. Auch für unseren Infostand hatten wir einen guten Platz gefunden: zentral, genau vor dem Haupteingang der Schule in der Sonne. Nach Absprache mit unserer Kontaktperson Brigitte Hartwig durften wir unseren Stellungswechsel beibehalten. Zum offiziellen Beginn der Veranstaltung war nicht viel Publikum anwesend, so dass unsere erste Vorführungseinheit mäßig (im Verhältnis zur Gesamtzahl der Aktiontagbesucher aber doch recht gut) besucht war. Nach ein paar einleitenden Erläuterungen meinerseits konnte es losgehen. Wir zeigten einen kleinen Überblick über unsere Trainingsinhalte, dem die Anwesenden mit sichtbarem Interesse folgten. Die zweite Vorführung war dann sozusagen "ausverkauft", die Akteure hatten ihre unter-schwellige Anspannung der ersten

Mit Energie
die Zukunft sichern

**HEAG
STROM**

Tel. 0 18 01-709 709 www.heag.de

Demonstration verloren, so dass richtig gute Stimmung aufkam. Es machte richtig Spaß - uns, wie auch den Zuschauern. Klar, mit von Kyosanim Patric Raiss spendierten Würstchen und gutem (Ki-) Mineralwasser im Bauch klappte alles nochmal so gut. Kyosanim Marcus Dengler war unser Mann am Infostand (geschäftstüchtig ist, so glaube ich, sein zweiter Vorname). Da die Leute von selbst nur einen großen Bogen um unseren Posten machten, mussten wir zum "Angriff" übergehen. Unsere Taktik verfeinerten wir zu guter Letzt, indem wir uns alle unters Volk mischten, um unsere verbliebenen Handzettel zu verteilen. Nachdem jeder greifbare Aktionstaginteressierte einen solchen von uns erhalten hatte, erklärten wir unsere Mission als erfüllt und verließen diese gastliche Stätte. Auf diesem Wege möchte ich nochmal allen Teilnehmern für ihren Aktionseifer und Einsatz an diesem Tage danken. Es hat mir wirklich viel Spaß gemacht mit Euch!!!

Eure Kyosanim Martina

Das Motto war: Spaß haben!

Shinson Hapkido-Lehrgang in der Taek-Won-Do-Schule in Bad Kreuznach

...ich sitze gerade in unserer Küche und versuche, beim Geräusch der laufenden Waschmaschine einen geeigneten Anfang zu finden für diesen Bericht über den 6./7. März 1999. Ich denke nach...

Busabumnim Jochen Liebig rief mich früh von der Autobahn aus an, um mir mitzuteilen, dass wir uns schon eine halbe Stunde früher als geplant am Dojang treffen würden, um dementsprechend früher Sonsanim abholen zu können. Frau Ko gab uns einen Riesenfrühstückskorb mit, mit Monstersandwiches und Kaffee, dessen Inhalt wir uns dann in einem einladenden Acker mit wunderschönem Blick auf die Bad Kreuznacher Weinberge schmecken ließen. In der Halle angekommen, erhielt ich einen herzlichen Empfang in der Damenumkleide. Es waren nur sehr wenige Frauen anwesend. Um 10:00 Uhr war der offizielle Beginn. Sonsanim eröffnete den Lehrgang mit netten Kontaktspielchen, die von den jugendlichen Teilnehmern relativ skeptisch aufgenommen wurden und denen die Danträger mit einer eher abschätzenden, distanzierten Haltung gegenüberstanden. Das Motto

für dieses Wochenende war: Spaß haben! So war es für mich nicht so arg einfach, die mir übertragenen sieben Kinder zu bändigen. Gott sei Dank sind Kinder begeisterte Abnehmer für (Kontakt-) Spielchen jeder Art sowie für Wurftechniken und Pulspunktedrücken. Ich war so beschäftigt, daß ich von dem eigentlichen Teil des Lehrgangs nicht allzuviel mitbekam.

Dort herrschten Sitten, die bei uns im Dojang nie zu sehen wären (und die wirklich stark gegen meine "Dojang-erziehung" verstießen) wie zum Beispiel Pratzenschießen oder Essen mit umgebundenem Gürtel in der Trainingshalle.

Um die verbrauchten Kalorien wieder aufzutanken (und natürlich damit Sonsanim noch weiter unterrichten konnte) gingen wir zum Abendessen in ein sehr gutes koreanisches Restaurant und waren für unsere Verhältnisse recht früh (ca. 21:30) zu Hause.

Der Sonntag gestaltete sich in seinen Anfängen dem Samstag gleich. Interessant war jedoch, inwiefern sich die Lehrgangsteilnehmer innerhalb von nur 24 Stunden verändert hatten: Sie standen beim Zuhören nicht mehr

breitbeinig und mit verschränkten Armen auf dem Rücken, sondern in Chariot Jahse. Die Sitzhaltung ähnelte auf einmal sehr der für Choa Son (die Sofa-Fernsehhaltung verschwand zusehens mit den fortschreitenden Erklärungen Sonsanims über Son). Die nach dem Lehrgang angebotene Gesprächsrunde in einem Café wurde recht gut genutzt.

Martina Heuss

ANZEIGE

UNSERE NEUESTE FILIALE HAT KEINE TUR. ABER EINE MENGE NUTZLICHER FENSTER.

● Besuchen Sie uns doch mal im Internet:
 Unter <http://www.sparkasse-darmstadt.de> finden Sie viele nützliche und aktuelle Informationen rund ums Geld und Ihre Sparkasse. »Surfen« Sie doch mal bei uns vorbei - wir freuen uns auf Sie und Ihre Meinung.

Sparkasse Darmstadt

Auch die Nachtwanderung war gut organisiert...

2. Internationaler Kinder- und
Jugendlehrgang, 30. April - 2. Mai in
Darmstadt

Drei Tage Lehrgang, das heißt drei Tage Anstrengung, drei Tage ohne Eltern, drei Tage nicht zu Hause. Aber zum Glück ist man ja nicht alleine. Nein, ganz im Gegenteil: Man ist mit etwa 100 Kindern aus ganz Europa zusammen. Man ißt gemeinsam, schläft gemeinsam, spielt gemeinsam und das Wichtigste: Man trainiert gemeinsam.



Das Training? Ja, das ist sozusagen der "Sinn" der ganzen Veranstaltung, der ganzen Mühe. Erst neulich führten unser Kyosanim und unser Dojang eine Unterhaltung über den Sinn im Allgemeinen. Und ich finde, daß dieser Begriff ganz gut zum Training paßt. Dementsprechend war es auch aufgebaut: Morgens, mittags, abends: Training. Manchmal anstrengend, manchmal etwas ruhiger. Aber man konnte viel lernen (deshalb trägt diese Veranstaltung auch mit Recht den Namen Lehrgang). Neben dem Training gab es natürlich auch anderes. Zum Beispiel eine Nachtwanderung. Auch diese war gut organisiert; und alles in allem: Es läßt sich nur empfehlen, am Kinder- und Jugendlehrgang teilzunehmen!

Hadi Schmidt, Riesweiler

Von der Schlammgrube in die Tunnel- Geisterbahn

Shinson Hapkido Kinder- und Jugendlehrgang

Der 2. internationale Shinson Hapkido Kinder- und Jugendlehrgang fand vom 30.4 bis 2.5.1999 auf dem Gelände des Hochschulstadions und der TU-Sporthalle in Darmstadt statt.

Zur Vorbereitungsphase kamen Somsanim Ko. und die 13 als Teamleiter fungierenden Kyosanim zusammen. Zwei Stunden später trafen alle Teilnehmer ein und wurden gleich nach ihrer Anmeldung in Gruppen unterteilt. Jede Gruppe erhielt einen anderen Tiernamen. Jeder Lehrer hatte eine Gruppe von sechs Personen zugewiesen bekommen, in welcher mehrere Gürtelfarben und Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 22 Jahren vertreten waren.

Gleich darauf folgte das erste Training, welches in freier Natur stattfand: Mit Jogging Anzügen und Turnschuhen ausgestattet, begann der ca. 1,5 Stunden Marathon durch das Hochschulstadion. Wir hoben Baumstämme durch die Luft, wälzten uns auf dem Waldboden und krochen unter Sträuchern durch. Völlig durchgeschwitzt und verdrückt, jedoch in bester Laune kamen wir schließlich an unserem Ziel an, wo schon das leckere picknickähnliche Abendessen auf uns wartete. Nach dem Essen unter freiem Himmel folgte die mittlerweile schon legendäre Joke-Time. Bei Anbruch der Dämmerung bezogen wir die Sporthalle, in der die Kyosanim mit ihren Gruppen gemeinsam meditierten, bevor alle zu Bett gingen.

Der nächste Tag wurde bereits um 5.30 Uhr mit dem "magischen" Gong eingeläutet. Eine halbe Stunde später machten wir ca. 30 min. ChamSon um dann das erste Frühstück mit viel Musik, Witzen und Gesang zu genießen. Das erste Training in der Halle dauerte zwei Stunden. Wir begannen mit einem Gemeinschaftstraining, welches zum Thema Mok-Pyo-Mul überging, um dann von den Team-Leitern in den einzelnen Gruppen unterrichtet zu werden.

Dieses Trainingssystem wurde auch am Nachmittag fortgeführt: Erst übten alle gemeinsam "Fallschule & Flic Flac", danach wurde dieses in den Kleingruppen verfeinert und spezialisiert. Zwischen dem Nachmittagstraining und dem Abendessen hörten alle Kinder und Jugendlichen gespannt dem Vortrag von Somsanim zu. Danach hieß es sich den Bauch vollschlagen mit leckeren Gerichten, welche die Eltern und Frau Ko für uns vorbereitet hatten.

Am späten Abend war es dann endlich soweit: Die mit Spannung erwartete Gruseltour durch den dunklen Wald des TU- Geländes. Die einzelnen Gruppen mußten diese Mutprobe vollkommen alleine durchstehen, ohne die Hilfe ihrer Team-Leiter. So wurden sie von menschlichen Skeletten überfallen, mußten tarzanähnlich mit einer Liane über Schlammgruben schwingen (wo viele auch reinplumpsten), griffen in ein dunkles Erdloch welches mit Götterspeise gefüllt war, balancierten über Baumstämme, liefen durch Bäche und krochen durch eine selbstgebaute Tunnel-Geisterbahn. Am Ende der Gruseltour hatte jede Gruppe 1,5 Stunden Fußmarsch hinter sich, was dazu führte, daß alle gleich nach ihrer Ankunft in die Schlafsäcke krochen.

Der letzte Tag begann wie der vorige, erst ChamSon, danach Frühstück. Im letzten gemeinsamen Training wurde zum Abschluß Kondition trainiert, bevor alle Teilnehmer - nach Gürtelfarben sortiert - die wichtigsten Teile des jeweiligen Gürtel-Programmes durchgingen. Am Ende wurden dann das Gemeinschaftsfoto und Gruppenfotos gemacht. Alle packten mit an, die Hallen aufzuräumen, um zum abschließenden "Home-Day" zu gehen. Bei diesem "Home-Day" feierten alle Kinder und Jugendlichen mit ihren Eltern ein großes Familienfest, schließlich hatten sie drei Tage keinerlei Kontakt miteinander gehabt.

Für dieses Fest hatte jede Gruppe ein kleines Theaterstück oder einen



Für dieses Fest hatte jede Gruppe ein kleines Theaterstück oder einen Sketch vorbereitet, welchen sie dann zum großen Begeistern der Eltern und Teilnehmer vorführten. Nach der Grillfeier, der Urkundenverleihung und der offiziellen Verabschiedung fand der Kinder- und Jugendlehrgang seinen Ausklang. Die Eltern traten mit ihren Kindern den Nachhauseweg und die von fern gekommenen TeilnehmerInnen ihre Heimreise an.

Ich persönlich möchte mich dafür bedanken, daß ich als Kyosanim dabei sein durfte und richte im Namen aller Kyosanim ein großes Dankeschön an Sonsanim, Frau Ko, die Eltern, Teilnehmer und alle anderen, die es möglich gemacht haben, diesen Lehrgang durchzuführen.

Patric Raiss, Darmstadt

Einfach super-spezial!

So habe ich den Kinder- und Jugendlehrgang erlebt

Dies war mein erster Kinder- und Jugendlehrgang in Darmstadt, und ich muss sagen, er war einfach super. Das Training war Spitzenklasse sowie auch die Freundschaft untereinander war schön, so dass ich sie niemals vergessen könnte. Auch das Essen, das wir bekommen haben, schmeckte sehr gut. Durch den Lehrgang habe ich einige neue Freunde kennengelernt. Ich hoffe, dass es im nächsten Jahr auch einen Kinder- und Jugendspeziallehrgang geben wird, obwohl ja das Sommerzeltlager auch in Darmstadt sein wird. Die Umgebung war auch sehr schön. Darmstadt ist ein idealer Platz für solch einen super Speziallehrgang. Ich möchte mich auch noch bei unserem Sonsanim für alles bedanken. Aber auch die Kyosanim haben den Lehrgang stark verschönert. Die Reise von Cham (Schweiz) hat sich sehr gelohnt, sie dauerte etwa 5 Stunden. Liebe Grüße an alle LehrgangsteilnehmerInnen. Mit bestem Dank

Patrick Schönbächler (9. Kup), Chon Jie In Dojang Cham

Wir Kinder waren nicht so leicht ins Bett zu kriegen...

Das Shinson Hapkido-Wochenende in den Harburger Bergen

Am Samstagmorgen den 5. Juni 1999 trafen wir uns um 9.00 Uhr vor unserem Dojang in Hamburg- Wandsbek. Insgesamt waren wir 13 Erwachsene und 6 Kinder. Als alle da waren, wurden wir auf vier Autos verteilt. In den Autos war es ziemlich eng, da manche von uns anscheinend glaubten, dass wir drei Wochen Urlaub machen wollten. Natürlich nahmen sie auch entsprechend viel Gepäck mit! Endlich ging die Fahrt los!

Nachdem wir uns gründlich verfahren hatten, kamen wir doch noch an dem Haus, indem wir das Wochenende verbringen wollten, an. Das Haus lag mitten im Wald. Wir sahen es uns gründlich an. Nachdem wir unsere mit Spinnen übersäten Zimmer besichtigt hatten, holten wir unsere Sachen aus den Autos. Gleich danach forderte unser Kyosanim Yoo Ui-Ha uns in einem engen Raum zum Training auf. Wir konnten leider nicht draußen trainieren, da es wie aus Eimern regnete. Nach zwei schweißtreibenden Stunden durften wir Frauen endlich als erstes

duchen. Das Training regte unsere Verdauung so an, dass unsere Mägen so gut wie leer waren. Deshalb setzten wir uns gleich nach dem Duschen zusammen an einen langen Tisch und aßen mit Heißhunger die Lebensmittel, die wir mitgebracht hatten. Natürlich waren darunter auch koreanische Köstlichkeiten, die wir mit Genuß verspeisten. Nach diesem ausgiebigen Mittagessen waren wir so voll, dass wir Bewegung brauchten und deshalb im Wald spazieren gegangen sind. In dem Wald war eine Schnur um ein paar Bäume gespannt, an der wir uns nacheinander mit verbundenen Augen längs tasten sollten. Fast jeder von uns ist mindestens einmal gegen so einen Baum gekracht. Unser Kyosanim sagte, als alle diesen Test bestanden hatten, dass wir uns einen Partner suchen sollten. Der Partner sollte dann dem Anderen die Augen verbinden und ihn zu einem Baum in der Nähe führen. Der, der nichts sehen konnte, sollte diesen Baum abtasten und ihn später ohne verbundene Augen wieder finden. Nach diesem Spaß gingen wir zurück in unser Haus. Am Nachmittag saßen wir bei Kaffee und Kuchen zusammen und lernten Theorie. Nach dieser Ladung voll Wissen hatten wir endlich ein paar Stunden Freizeit! Die langweiligen Erwachsenen unterhielten sich mal wieder. Wir Kinder waren entweder im Wald oder spielten ein Spiel. Da das Quasseln für die Erwachsenen soooo anstrengend war, hatten wir nach ein paar Stunden schon wieder Abendbrot. Nun hatten wir wieder Freizeit, manche Erwachsenen sind ins Bett gegangen. Wir Kinder waren natürlich nicht so leicht ins Bett zu kriegen! Schließlich, um ein Uhr, waren auch die Letzten im Bett. Gegen 6.30 Uhr klingelte irgend so ein Wecker. Murrend krochen alle aus ihren Schlafsäcken, denn um 7 Uhr fing unsere gemeinsame Meditation an, die bis 7.30 Uhr dauerte. Nach dieser Entspannung gab es einen gemeinsamen Waldlauf mit anschließendem Training. Jetzt konnten wir endlich unseren Hunger beim Frühstück stillen. Danach hatten wir zwei Stunden Training. Diesmal fand es draußen, auf einer feuchten Wiese statt. Es machte so einen Spaß, dass wir gar nicht mehr aufhören wollten. Danach war es Zeit, unsere Sachen zu packen. In der Zeit heizte unser Kyosanim einen Grill an. Trotz des Spaßes, den wir an diesem Wochenende hatten, waren wir froh, wieder zu Hause zu sein!

Jessica Krause und Nina Krüger, beide 13 Jahre alt





Alltagsgedanken passen nicht aufs Schiff!

Ein Reisebericht von der Segeltour '99

Auf zu neuen Ufern. Es ist Sonntag, mitten im September. Zweiundzwanzig Shinson Hapkido-Leute, zusammengewürfelt aus weiten Teilen des Landes, machen sich gemeinsam auf den Weg, das älteste aller Elemente zu erkunden: das Wasser. Nach einem letzten Training auf dem sicheren weichen Boden des Oh Haeng-Dojang in Hamburg in der Geborgenheit windschützendender Wände brechen sie auf zu neuen Ufern. Abgesehen von wenigen "alten Seebären" blicken die meisten in gespannter vorfreudiger Ahnungslosigkeit der kommenden Woche entgegen. Los geht's. In Kappeln empfängt uns die "Jonas von Friedrichstadt", ein alter traditionsreicher Lastensegler mit gemütlicher, warmer Atmosphäre. So haben wir den Abend über Zeit, uns weiter kennenzulernen und

langsam Abschied zu nehmen von den Alltagsgedanken, denn die passen nicht mehr aufs Schiff. Die sanft schaukelnde Nacht wiegt uns ins Reich maritimer Träume.

Am nächsten Morgen finden die Träume mit einem Schlag ihr Ende: Ein tiefer Gongschlag läutet das Tagwerk ein; es ist 6:15 Uhr. Wenig später finden sich alle schweigend zu einer Morgenmeditation unter Deck ein. Die Uhrzeit kollidiert noch heftig mit dem Biorhythmus einiger TeilnehmerInnen, doch im Laufe der Woche stellen sich Geist und Körper auf die frühe Stunde ein, die Gedanken fließen immer ungebremster durch die Morgenluft.

Gleich im Anschluss werden Körper und Sonne begrüßt beim Morgentraining am Strand oder Anleger. Es ist eine seltsame Form von Kraftaustausch, bei dem Sonnen-, Wind- und Körperenergie in einen eigenwilligen Fluß geraten, der innerhalb der Gruppe zirkuliert. Aber keine Kräfte ohne Nahrung! Also großes gemeinsames Frühstück in der Schiffsmesse und los die Leinen.

Die Wettergötter segeln mit uns, strahlender Sonnenschein und viel Wind begleiten uns. Stefan, der ruhige sympathische Kapitän, manövriert die Jonas souverän aus dem Hafen Richtung Ostsee, während Piotr (sprich Pjodda), sein burschikoser, ebenso sym-



phatischer Bootsmann mit Berliner Schnauze fix einzelne Gruppen für das Großsegel, den Besan und die Fock sowie die Seitenschwerter rekrutiert. Nun sind wir also die Mannschaft, der Organismus, der das Schiff funktionieren läßt. Anfangs sind die Organe sich nicht ganz darüber im Klaren, was eigentlich "Fall" vom "Niederholer" unterscheidet oder ob man beim "Schot vieren" eher zieht oder lieber losläßt. Aber Piotr ist immer zur Stelle, klärt auf mit viel Geduld und schließlich schwingen die drei Segel majestätisch im Wind. So schießen wir schließlich mit zehn Knoten schwankend über die Ostsee, was am ersten Tag noch etwas Unbehagen auslöst in manchen Magengegenden. Nachmittags am Hafenanleger der kleinen Insel Lyo hört der Boden einfach nicht auf zu schwanken. Es ist, als wäre die Welt auf Pontons verlegt worden. Aber nicht unangenehm. Dieses rhythmische Schwanken begleitet uns noch die ganze Fahrt über und wieder zuhause musste ich feststellen, dass auch Hamburg nicht mehr fest verankert ist. Das allabendliche Training an Land schloss den Segeltag ab und erdete uns wieder (im wahrsten Sinne des Wortes). Dabei entwickelte jedes Training seinen eigenen Charakter.

Übrigens, eine wichtige Erkenntnis dieser Fahrt: Training braucht keinen fest-

en Raum! Vorstellungen von einem vorgegebenen Trainingsraum kann man getrost über Bord werfen. Jeder Ort kann mit seinen Eigenheiten ungeahnte Möglichkeiten bieten. Diese Erkenntnis ist Christoph und Knut zu verdanken, die uns völlig neue Wege und phantasievolle Möglichkeiten zum Training gezeigt haben. Bäume wurden zu Trainingspartnern, abschüssige Nachbarsgärten zum Nakbop-Übungsgelände und schwimmende Pontons zur Basis für den Formenlauf - ungezählte "Kraniche" bevölkerten die Ostsee und "niedergestreckte Angreifer" pflasterten das Deck bei den Abschlusstechniken der Su-Übungen. Die Zeit war kein Erholungsurlaub. Zur Halbzeit kam kurzzeitig wie mit einem heftigen Windstoß das "Tief": Muskeln schmerzten und man fühlte sich dramatisch älter. Doch was mehr zählte war das Sammeln von Kraft, Klarheit im Kopf und Ruhe, außerdem das Zusammenwachsen der Gruppe: Aus 22 Mitgliedern der Shinson Hapkido-Familie wurde sozusagen ein tragfähiges "Netz mit engen Maschen". Das Gemeinschaftserleben war für mich eines der stärksten Erlebnisse überhaupt. Schließlich ist es nicht selbstverständlich, dass so viele unterschiedliche Charaktere auf doch recht engem Raum sich eine Woche lang so gut ertragen können. Einen ganz tief

empfundenen Dank nochmal (ich glaube im Namen aller TeilnehmerInnen) an Christoph und Knut, die sich komplett in diese Reise eingegeben haben, an Stefan und Piotr und die Jonas, an Däne-mark und die Dänen, die uns so freundlich haben "kihapen" lassen, an die Natur, die uns allerorten aufgenommen und viel Kraft gegeben hat und an die ganze Gruppe, die erst durch die Offenheit jeder/s Einzelnen entstehen konnte. Zum Schluß ein Aufruf an alle Binnenländer und Gipfelstürmer: Lasst euch die nächste Tour nicht entgehen!

Ulrike Mahler

Frisches Wasser bringt frohen Mut

Die nächste Segelreise wirft ihre Schatten voraus...

Die Segelreise 1999 war wieder ein intensives und schönes Natur- und Gemeinschaftserlebnis. Wir haben fleißig trainiert und das Leben genossen. Für das Jahr 2000 haben wir schon einen Termin reservieren können: **17. September bis 22. September 2000**. Das Motto: Frisches Wasser bringt frohen Mut. Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Christoph Albinus

Solidaritätsfest 4. 9.99



Im September dieses Jahres fand in Hagendorn (bei Cham, Schweiz) die Erweiterungsfeier der Sonderschule Kinderheim statt. 10 Vereine der Region boten von Rösti *, über Kaffee und Kuchen bis hin zur koreanischer Suppe den ca. 7000 Besuchern an. Die Sonne lachte an jenem Samstag Morgen als wir in unserem Shinson Town bereit standen um einen Tag lang zu bedienen und selbstverständlich auch zu feiern.

Wir, das heisst ca. 70 "Shinson Hapkidoaner" aus Chur, Zug, Cudrefin und Cham. Da standen wir nun also, mit einem Serviertablett in der Hand, hinter dem Grill, bei den Getränken, alle schön verteilt und frohen Mutes. Der frohe Mut, der vielleicht ab und zu in etwas Hektik wechselte, blieb uns und den Gästen den ganzen Tag treu. Für unser koreanisches Restaurant,

das wir mit einem selbstgemachten Eingangstor, Blumen, viel Gelb, Rot und Blau schmückten sowie für die Shinson Hapkido Vorführung ernteten wir grossen Lob, und ich glaube, das war der grösste Lohn für alle.

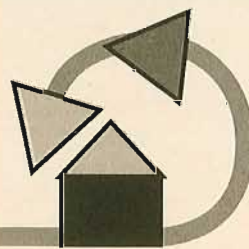
Der Höhepunkt des Festes war der Puzzle-Weltrekord. 5000 m² Teile bildeten ein riesiges Puzzle. Einige Teile, die von Künstlern, Kindern, Vereinen bemalten wurden, wurden am Abend zu Gunsten des Heimes versteigert. Um 02.00 Uhr verliessen dann die letzten Gäste unser Restaurant und etwas später gingen auch wir zufrühen und mit müden Beinen nach Hause ins Land der Träume. Zum Schluss möchten wir allen freiwilligen Helfern für Ihren Einsatz danken.

* Rösti: schw. Spezialität: angebratene, geraffelte Kartoffeln

*Karin Imfeld
Chon Jie In Dojang Cham*

ANZEIGE

HORST HEINZINGER



**Heizung · Öl- und Gasfeuerung
Brennwert und Solartechnik
Sanitärtechnik · Kundendienst**

Horst Heinzinger · Birkenhainerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 060 24/80428 · Fax: 060 24/632657 · Handy: 0171/9544161



Rund 1700 Gäste beim Shinson Hapkido-Festival in der Sporthalle der TU:

Zusammenführen von Körper, Geist und Technik

Ehrengäste aus Korea / Akrobatische Höchstleistungen und meditatives Training im Einklang



Akrobatische Höchstleistungen: Vorführung der Bruchtechniken.



Der Großmeister selbst (links) leitete seine Schüler an.



Ehrengast des Festivals: Der koreanische Generalkonsul Chul Choi (3.v.l) und Frau.

Darmstadt (ps). Die Begeisterung für fernöstliche Kampfsportarten hielt am gestrigen Samstagabend auch ins südhessische Darmstadt Einzug. Als »dynamische Kampfkunst mit Akrobatik, Musik und Theater« angekündigt, bewiesen die Schüler der »inneren und äußeren Selbstverteidigung« vor rund 1700 Zuschauern, daß Shinson Hapkido mehr ist als nur Kampfsport und

reine Technik. In der vollbesetzten Sporthalle der Technischen Universität am Böllenfalltor begeisterten Schüler und Lehrer der Kampfkunst aus ganz Europa mit akrobatischen Höchstleistungen und meditativen Konzentrationsübungen. Unter der Leitung des Gründers, Großmeister Ko Myong, verzauberten sie die Zuschauer einen Abend lang mit Bewegungstechniken, die dem ein oder anderen Gast recht fremd vorkamen. Hand- und Fußtechniken waren dabei ebenso integraler Bestandteil des Programms wie Bruchtests und richtiges Fallen. Die Vorführung von Verteidigungstechniken durfte ebenfalls nicht fehlen. Als Ehrengäste des Festivals waren der koreanische Generalkonsul Young Chul Choi mit seiner Frau und Tae-Sung Kang, ebenfalls Konsul aus Korea, angereist. Ziel des Shinson Hapkido ist das Zusammenführen von Geist und Technik, die im asiatischen Kampfsport zeitweise überhand zu nehmen schien. Großmeister Ko Myong berief sich bei der Entwicklung seiner eigenen Stilrichtung zurück auf den



Fernöstliche Bewegungstechniken beim Shinson Hapkido-Festival.



Rund 1700 Zuschauer waren in die TU-Sporthalle gekommen. Fotos: Schader

Kontakt zur Natur, die Entwicklung der Menschlichkeit und die Reintegration der Meditation in das Verteidigungstraining. »Ziel des Shinson Hapkido ist das Zusammenführen von Gesundheits- und Menschenlehre«, erklärte Reiner Hoffmann, Organisator der gestrigen Veranstaltung, die Grundlage der fernöstlichen Kampfkunst. Das Training gebe Gelegenheit, den eigenen Geist zu reinigen und ihn mit dem Körper

in Einklang zu bringen. Die geistige Weiterentwicklung stehe dabei im Vordergrund. Mit fast 500 Mitgliedern ist das Shinson Hapkido-Hauptzentrum in Darmstadt eine der wichtigsten Anlaufstellen für Freunde der Kampfkunst. Weitere Schulen finden sich in ganz Deutschland verteilt. Auch in Belgien, Dänemark, den Niederlanden und Spanien widmet man sich dem Training von Körper und Geist.



ANZEIGEN

Fred Astairs fallen nicht vom Himmel

Shinson Hapkido Festival 1999

Am 17. April diesen Jahres fand wieder das Shinson Hapkido Festival in der Sporthalle der Technischen Hochschule Darmstadt statt. Damit es auch diesmal ein Erfolg wird, haben wir bereits zwei Monate vorher mit den Proben begonnen. Die Aufgaben waren recht bald verteilt und jede/jeder Teilnehmer verbrachte so viel Zeit, wie sie/er erübrigen konnte mit den Vorbereitungen. Es gibt in sportlicher und organisatorischer Hinsicht immer viel zu tun, wenn etwa eintausend Gäste unterhalten und begeistert werden sollen. Mit der steten Ermahnung (Erinnerung) von Somsanim Ko. Myong im Gedächtnis, das Festival als eine Gemeinschaftsaktion zu verstehen; und das eigene "Ich will aber" oder "Ich kann aber" loszulassen, nahmen die Proben dann allmählich Gestalt an. Vor allem das Einüben des Shinson Hapkido Tanzes 'Bewegung für das Leben', brachte uns immer wieder zum Diskutieren und Lachen. Es ist halt noch kein Fred Astair vom Himmel gefallen.

Am Tag der Tage hatten wir dann ganz tolle, tatkräftige Unterstützung beim Aufbau der "Bühne" (vielen Dank an Hamburg). Kurz vor Beginn war die Aufregung und Spannung wie immer besonders groß. Der Kontakt zum Publikum war aber sehr schnell hergestellt und ging auch in den folgenden drei Stunden nicht verloren. Die Stimmung bei den Zuschauern und Teilnehmern war einfach Super. Nach der Vorführung ließen wir dann den aufregenden Tag mit einem kleinen Fest im "Hüttchen" des TH-Geländes ausklingen.

Beate Klein

Ätherische Öle und Dueste

Preisliste und Anwendungshilfen
anfordern bei



Annette Floeth-Kristen
Odenwaldring 6
64846 Groß-Zimmern
Telefon 06071/41469

e-mail: AKristen@t-online.de

Reiner Hoffmann Rechtsanwalt

Schwerpunkte:

Verkehrsrecht · (Bau) Handwerkleistungen
Mietrecht · Handelsrecht · Verwaltungsrecht

in Bürogemeinschaft mit: Sozietät Köhle, Wackerbarth & Kollegen

Heidelberger Straße 195 • D-64285 Darmstadt
Telefon: 061 51-6097-0 • Fax: 061 51-6097-60 und -61

Pizzeria Gariano



Biergarten



Heißfeldstraße 36
64521 Groß-Gerau-Dornheim

Tel. 0 61 52 / 5 33 91
(Montag Ruhetag)

Kamsa Hamnida, Vielen Dank, Thank You, Merci,.....

URKUNDE

FÜR

**Shinson Hapkido
Darmstadt e.V.**

+ Association

**“Shinson Hapkido Festival”
17. April 1999**

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

FÜR IHRE HILFE UND DEN GESPENDETEN BETRAG

IN HÖHE VON **5.000** DM

Dieter Glaschick

(Dieter Glaschick)
Geschäftsführer der
Deutschen Behindertenhilfe
Aktion Sorgenkind

AKTION
SORGEN
KIND

Shinson Hapkido Festival am 17. April 1999 in Darmstadt

Der Reinerlös der Vorführung wurde wie folgt verwendet:

DM 5.000	Spende an Aktion Sorgenkind
DM 3.900	Spende an unsere Patenschaft Han San Chon (Heim für unheil- bar TBC-Kranke in Korea)
DM 1.700	Spende für die Kosovo-Hilfe

Der Restbetrag von DM 1.914,15 ging an den Shinson Hapkido Darmstadt e.V. zur Deckung der Auslagen und zur Unterstützung der Sozialarbeit des Vereins.

Nochmals ein ganz großes Dankeschön an alle, die bei dem Festival vor oder hinter der Kulisse so tatkräftig mitgeholfen haben.

Nebenbei bemerkt:

Die Tombola der Jahresabschlussfeier 98 brachte 6.100,- DM für Han San Chon.

Reinerlös für Obdachlose

Vorführung in Wien

Die im Rahmen des Sommerzeltlagers am 22. Juli 1999 in Wien durchgeführte Internationale Shinson Hapkido Schau erbrachte für die "Gruft", ein Betreuungszentrum für Obdachlose, den Reinerlös von beinahe 6.000,- DM. Die Übergabe des Sparbuches erfolgt demnächst in einem feierlichen Rahmen.

Nochmals vielen herzlichen Dank für die länderübergreifende Unterstützung, die dieses Ergebnis ermöglicht hat.

Laszlo Martos, Dojang Wien 1

Wir danken den Spendern für die Hilfe für:

-den Chon-Jie-In-Verein
-das Chon-Jie-In-Haus
-Han-San-Chon der Diakonie Sisterhood in Korea
-Sambia " Stump Mission"
(Buschkrankenhaus und Ausbildung für Kinder)

*Vielen Dank an alle die bei allen Veranstaltungen
(Pfingstlehrgang, Jugendlehrgang,...) mitgeholfen haben,
Essen gemacht sowie Energie und Vertrauen gespendet
haben.*

*Wir bitten um Verständnis, dass wir hier keine einzelnen
Namen nennen können.*

Benefizkonzert in Darmstadt - Mozarts Requiem

*Aufführung am 14. November 1999 in der
Martinskirche*

Dieses Gemeinschaftsprojekt der Martinsgemeinde und des Shinson Hapkido e.V. wurde organisiert und geleitet von Ute Süß (Dojang Darmstadt). Die Gesangssolisten und das Orchester - alle Mitglieder des Staatstheaters Darmstadt - und der Oratorienchor Darmstadt sangen und spielten ohne Gage, so dass der Erlös für zwei soziale Projekte verwendet werden konnte: zum einen für ein Kinderprojekt in Brasilien und zum anderen für unser Patenprojekt in Peru, das von Kyosanim Volker Nack geleitet wird.

Mozart schrieb das unvollendet gebliebene Requiem 1791 als Auftragswerk. Er starb, bevor er es fertigstellen konnte und so ist dieses Werk sein letztes geblieben. Außerdem kamen Mozarts "Exultate jubilate" und einige Orgelstücke zur Aufführung. Eine gut besuchte Generalprobe und ein ausverkauftes Konzert sprechen für sich! Herzlichen Dank.

Dorothee Flaig

Tschernobyl Kinderhilfe

Wie in den vergangenen zwei Jahren wollte der Dojang Eutin auch in diesem Jahr dem Deutschen Kinderschutzbund e.V. wieder etwas für die Kinder aus Tschernobyl, die in diesem Jahr für vier Wochen zu Besuch in Malente und Eutin waren, zukommen lassen. Aus diesem Grunde trafen sich einige Shinson Hapkido SchülerInnen nebst ihren Kyosanim Beate und Torsten (und Han-Nuri) am 30. Mai um 6:30 auf dem Gelände des Familia-Einkaufmarktes, um ihren diesjährigen Flohmarktstand aufzubauen und um sich gemeinsam auf einen Tag voller Überraschungen einzustimmen. Nach dem wir die ersten Einnahmen verzeichnen konnten, mußten wir auch gleich mit dem ersten Frühstück beginnen, so daß wir nicht nur etwas für einen guten Zweck, sondern auch etwas für die gute Laune und unseren Bauch unternehmen konnten. Im Verlauf des Tages konnten wir nicht nur viel Ramsch und Trödel verkaufen, sondern es kamen auch immer wieder weitere Shinson Hapkido SchülerInnen zur lautstarken Unterstützung ("Für eine Spende von 2,00 DM erhalten Sie eine Rolle Toilettenpapier...") unserer Sache hinzu, so daß wir auch einige Spenden für die Kinder aus Tschernobyl sammeln konnten. Am Ende dieses typisch durchwachsenden norddeutschen Tages hatten wir dann einen Betrag von 360,00 DM zusammen. Dieser Betrag wurde später von Kyosanim Torsten den Hauptverantwortlichen für die Gastkinder aus Tschernobyl übergeben, denen wir auch weiterhin viel Kraft schicken. Aus dem Kreis der Gastkinder nahmen auch in diesem Jahr wieder einige die Möglichkeit wahr, an einem Shinson Hapkido Kinderunterricht teilzunehmen, wobei es sich zeigte, daß sich die Kinder auch ohne Wörter verständigen und gemeinsam Freude an Begegnungen und Bewegungen haben können und so viele Grenzen abgebaut wurden. (Augen können Bände sprechen!!!) Allen Beteiligten und natürlich besonders den Kindern möchten wir viel Kraft schicken, weiterhin freuen wir uns auf das nächste Jahr, in dem wir hoffentlich einige bekannte Gesichter wiedersehen und etwas für diese gute Sache beisteuern können.

Kyosanim Beate und Torsten Weiß für den Dojang Eutin





schwere los
Jonglieren mit Klein und Groß

Julia Czernawski

Wenckstr. 9
64289 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 71 99 82

- an Schul- u. Kindergartenfesten
- in Projekten und Workshops
- für Festlichkeiten aller Art

ALFONS HECK

Meisterbetrieb seit 1947
50 Jahre
Elektrische Installationen

Andreaestraße 29
60385 Frankfurt/Main
Telefon: (0 69) 45 94 56
Telefax: (0 69) 45 78 45

Neuinstallationen, Erweiterungen und Reparaturen von Stark- und Schwachstromanlagen. Ihr Meisterbetrieb für: Nachstromspeicherheizungen, Wohnungsinstallationen, Sicherheitsanlagen, BK- und Antennenanlagen, Haussprechanlagen.....



die MUSIKWERKSTATT

Unterricht in Gitarre
Gesang
Stimmführung
Klavier
Flöte
Musiktheorie
Gehörbildung
Kammermusik

Anmeldung für weitere Instrumente nehmen wir gerne entgegen

Direkt in der City!



Beratung beim Instrumentenkauf

Und unseren **Chor** „Die Taktlosen“ unter der Leitung von Jutta Kargel

Hügelstraße 19
64285 Darmstadt
Tel.: 997825

Verbindung über Linie 3, Linie 9, L-Bus Haltestelle Schulstraße, oder 5 Minuten zu Fuß vom Luisenplatz

DIE MUSIKWERKSTATT
DA - 99 78 25

Hilfe für Sambia

Rückschau und aktuelle Entwicklungen

Seit Jahren schon koordinieren wir Hilfslieferungen nach Sambia. Sambia ist ein sehr armes Land. Die meisten Menschen in der Region, die unsere Hilfe nötig haben, wären ohne Unterstützung im Krankheitsfall ohne Medikamente. Da es kein soziales System gibt, sind die Menschen, die sich keine medizinische Versorgung leisten können, hilflos ihrem Schicksal ausgeliefert. Aus diesem Grund unterstützen wir, die Shinson Hapkido Association, seit Jahren eine Missionsstation, die mit christlicher Hingabe ehrlich für diese Menschen arbeitet. Unsere Unterstützung aus Europa dient der gesamten Region rund um die sogenannte "Stump Mission". Viele Menschen sind durch die so gewährleistete medizinische Versorgung gesund geworden. Sie können nun ihre Landsleute unterstützen, wie mit der Mithilfe an dem Bau eines Kindergartens und einer kleinen Schule.

Im Februar 1999 konnten wir wieder eine Hilfslieferung nach Sambia entsenden. Eigentlich wollten wir die Sendung, wie die Jahre zuvor, im Dezember abgeschickt haben, doch leider bekamen wir die schlechte Nachricht aus Sambia, dass für eingehende Hilfslieferungen in Zukunft eine Art Zoll zu entrichten wäre. Dieses neue Gesetz hätte unsere Aktion sinnlos gemacht, denn die Kosten für den Transport und diese neue Sondersteuer addiert, würden in diesem Fall den Wert der Ware übersteigen.

In diesem Jahr hatte vor allem in Österreich Dr. Lazlo Martos fünf Paletten Medikamente von verschiedenen österreichischen Firmen gesammelt und einen extra Raum besorgt, um die Medikamente dort zu listen, zu sortieren und umzupacken. Diesen Raum mußte er aber bald räumen. So mußte Holger Mägdefrau, der den Transport nach Darmstadt organisierte, die Paletten in der Firma in der er arbeitet, zwischengelagern!

Wir alle warteten! Worauf? Im Nachhinein behaupte ich, wir warteten darauf, dass unsere Gebete, vor allem die unserer afrikanischen Freunde, erhört wurden. Und die Gebete wurden erhört! Wir wurden von dieser Sondersteuer befreit. Jetzt ging alles ziemlich schnell. Mit schlafwandlerischer Sicherheit kamen die Hilfsgüter aus Österreich ohne exakte Absprache zeitgleich am 10.2. 99 mit dem restlichen Material, das in Darmstadt gelagert war, bei der Spedition am Frankfurter Flughafen an. Die Spedition informierte uns, dass sie die Lieferung am 11.2.99 nach Sambia abgesandt hat.

In Sambia werden seit 1993 Medikamente und die anderen Spenden aus vorangegangenen Hilfslieferungen von der "Stump Mission" sehr gut verwaltet. Weite Teile von Sambia haben keine bedeutende Infrastruktur, die medizinische

Versorgung ist sehr kostspielig, die meisten Menschen im sogenannten "bush" haben aber kein Geld. Also werden sie kostenlos von mobilen Kliniken behandelt. In Kazemba haben die Helfer der Stump Mission, wie Mr. Huh uns von dort schrieb, eine kleine Klinik aufgebaut. Die Medikamente aus unserer jährlichen Hilfslieferung werden hier, in den mobilen Kliniken bei Not auch von anderen Kirchen, Missionsstationen und Ambulanzen genutzt. Auch in dem von uns unterstützten Kindergarten und der kleinen Schule werden die Kinder regelmäßig medizinisch gecheckt. Durch diese Prävention können bei ihnen schwere Krankheiten vermieden werden. Für uns ist das "normal", in Sambia eigentlich unbezahlbar!

Diese Hilfe können wir nicht einfach abreißen lassen. Auch im Dezember 1999 haben wir deshalb wieder eine Sendung nach Afrika geschickt. Wir wollen das auch weiterhin regelmäßig tun. Schon jetzt könnt Ihr alle mit Eurem Hausarzt oder Apotheker sprechen, viele Monate lang Medikamente sammeln (sie sollten möglichst noch zwei Jahre haltbar sein), diese können wir dann zusammen im Jahr 2000 nach Sambia senden! Die Patienten brauchen neben den üblichen Medikamenten vor allem Antibiotika, Mittel zur Behandlung von Haut-, Durchfall- und Erkältungskrankheiten und Aufbaupräparate. Bitte denkt nicht: "Das klappt ja ganz gut ohne mich". Ohne Eure Hilfe wird diese Aktion nicht dauerhaft funktionieren! Diese Hilfe kommt zu 100 % direkt bei den Notleidenden an. Die Verpackung und die Kosten für den Transport übernimmt der Shinson Hapkido e.V.

*Gabi Zimmer Fischer & Detlef Fischer,
Dojang Darmstadt*



Das Projekt "Casa Verde" in Arequipa - Peru

Das Erreichte gibt die Motivation weiterzumachen.

Das Projekt "Casa Verde", zu deutsch "das grüne Haus", wurde im Mai 1998 in der südperuanischen Stadt Arequipa ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist die Unterstützung von sogenannten "Ninos abandonados", Kindern, die von ihren Eltern verlassen wurden, Kindern und Jugendlichen, die auf der Straße leben und ältere Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten.

Alle drei Gruppen sollen zusammen in einem Haus leben, lernen und arbeiten können und gemeinsam eine Zukunftsperspektive entwickeln können.

Im ersten Jahr wurden hauptsächlich mit Kindern verschiedene Aktivitäten entwickelt und realisiert. Die Kinder lebten auf der Straße, oft schon mehrere Jahre und meist als Schuhputzer und hatten oft auch Erfahrungen mit Drogen oder Kriminalität.

Es wurden sportliche Aktivitäten, Ausflüge, Arbeiten mit Leder, Organisation von Frühstück und Abendessen (1x pro Woche) angeboten, außerdem erhielten die Kinder psychologische und medizinische Betreuung.

Auch bei der Suche nach einem Arbeitsplatz oder Schulbildung wurden sie unterstützt. Zwei Jugendlichen konnte bereits eine feste Arbeit vermittelt werden.

Louis, 16 Jahre, seit ca. 2 Jahren auf der Strasse, arbeitet seit einem halben Jahr sehr erfolgreich als Koch in einem deutschen Restaurant.

Juan Carlos, 15 Jahre, ebenfalls seit 2-3 Jahren auf der Strasse arbeitet seit ca. 3 Monaten als Küchengehilfe in einem schweizer Restaurant. Seit Anfang 1999 befindet sich "Casa Verde" in einem Haus mit 8 Zimmern und Dachterrasse. Dort leben zur Zeit 18 Kinder und Jugendliche im Alter von 3-19 Jahren.

Sie erhalten dort Essen, Unterkunft, Kleidung und auch pädagogische und psychologische Betreuung. Die Jugendlichen werden bei der Arbeitssuche unterstützt.

Eine Fachkraft unterweist die Kinder in Arbeiten mit Leder, um die langfristige Zielsetzung der

Vermittlung beruflicher Kenntnisse und den Verkauf der Artikel umzusetzen. Ziel der pädagogischen Arbeit ist es, Hilfestellungen zu geben und Modelle anzubieten, damit die Kinder sich ihre Zukunft selbst gestalten können. Das Team der Fachkräfte besteht aus ErzieherInnen, PsychologInnen, einer Sozialarbeiterin, einer Krankenschwester und einem Sozialpädagogen, die ständig und mit viel Engagement zusammenarbeiten. Für die Zukunft ist die Errichtung eines Zentrums geplant, in dem 50 Kinder und Jugendliche und 5-10 ältere Menschen Wohn- und Lebensraum finden. Dafür wird zur Zeit ein Gelände in den Aussenbezirken Arequipas gesucht.

Der Grundgedanke mit so unterschiedlichen Zielgruppen zu arbeiten, besteht darin, daß die Älteren ihre beruflichen Fähigkeiten weitergeben, während die Jugendlichen durch ihre Beteiligung am Projekt die Voraussetzungen schaffen, daß die Älteren ihren Lebensabend in einer menschenwürdigen Umgebung verbringen können. Dieses Ziel zu realisieren, wird noch einiges Engagement brauchen, aber das bisher Erreichte gibt die Motivation weiterzuarbeiten. Kyosanim Volker Nack, seine Frau Dessy und ihr Sohn Simon leben und arbeiten in diesem Projekt. Sie investieren all ihre Zeit und Energie für diese Menschen. Volker hat dort einen Shinson Hapkido Dojang aufgebaut und unterrichtet Shinson Hapkido, gibt Training, macht Prüfungen und versucht auch damit, den Kindern neue Perspektiven zu bieten.

Wir stehen in Kontakt mit ihm und erhalten immer die neuesten Nachrichten. So haben wir auch einen kurzen Videofilm über Casa Verde, mit Fotos und Informationen erhalten. Die Shinson Hapkido Association unterstützt dieses Projekt.

Wenn auch Sie mithelfen wollen, können Sie das am besten mit finanziellen Mitteln tun. Unter dem Stichwort "Peru" können Geldspenden auf folgendes Konto eingezahlt werden:

Chon Jie In e.V., BLZ: 50890000 Darmst.

Volksbank Konto-Nr. 3688704

Gerne stellen wir auch

Spendenbescheinigungen aus,

geben Sie bitte auch Ihre Adresse an.

Matina Vetter



Ferien vom Krieg

Unterstützung für vertriebene Kinder aus Banja Luca/Tuzla



Diesen Sommer habe ich zwei bewegende Wochen mit 140 Kindern aus verschiedenen Teilen Exjugoslawiens an der kroatischen Mittelmeerküste verbracht. Die Initiative "Ferien vom Krieg" besteht seit sechs Jahren in Zusammenarbeit deutscher und jugoslawischer Friedensgruppen, die sich für eine erste Verständigung zwischen den verschiedenen Kriegsparteien einsetzen, unter anderem indem sie es ermöglichen, dass bosnische, kroatische, serbische und moslimische Kinder zusammen am Meer Urlaub machen.

Wie bin ich eigentlich nach Jugoslawien gekommen? Schon viele Jahre verfolge ich das Engagement des "Komitees für Grundrechte und Demokratie" durch ihre Rundbriefe und hatte den Wunsch, nach meiner Danprüfung (12. Ki) und dem Ausheilen eines Unfalls meine Kraft und beruflichen Fertigkeiten im Rahmen einer solchen friedensbildenden Arbeit einzubringen. Da ich von meinem Beruf her als Heilpraktiker mit Shiatsu arbeite, einer japanischen Meridianbehandlung am bekleideten Körper, habe ich mich dazu entschlossen, mit dieser Form der Körperberührung die Kinder zu begleiten. Die Freizeiten sind für Kinder von 10 bis 14 Jahren vorgesehen, die durch den Krieg und die daraus entstandenen Folgen besonders schwer betroffen sind. Viele Kinder haben ein oder beide Elternteile verloren und sind teils durch schwere Kriegserlebnisse traumatisiert.

Die Unterbringung in Waisenhäusern oder bei Tanten und Onkels und die medizinisch/materielle Versorgung ist oft schlecht. Auch besteht oft nach mehrfacher Vertreibung wieder die Unsicherheit, aus den jetzigen Wohnungen durch Zurückkehrer wieder vertrieben zu werden und dann obdachlos zu sein. Bisher hatten fast 10.000 Kinder die Möglichkeit, in Gruppen von etwa 100 bis 150 Kindern mit Betreuern aus ihren Herkunftsorten dort am Meer in einem alten Hoteltrakt (der mehr einer heruntergekommenen Jugendherberge gleicht) Urlaub zu machen. Diese Umgebung ist für die meisten Kinder ein unvorstellbarer Luxus und es ist für sie der erste Aufenthalt am Meer. Für die Finanzierung gab es Patenschaften von deutschen Einzelpersonen, die für je ein Kind die Kosten trugen, wofür sich das Kind mit einem

Brief persönlich bedanken konnte - was für diese Kinder wichtig ist, um sich nicht als reine Almosenempfänger zu fühlen. Der Tagesablauf ist klar strukturiert zwischen Schwimmen (-lernen), kreativen und sportlichen Aktivitäten, welche die Kinder frei wählen können und Essens- sowie Ruhezeiten.

Aller Anfang ist schwer: Eigentlich war es nicht vorgesehen, dass deutsche Freiwillige, die nicht bosnisch sprechen können, bei den Freizeiten mitarbeiten, auch war es das erste Mal, dass bei einer solchen Freizeit ein Massageangebot dabei war. Mit 10 bis 14jährigen Kindern hatte ich bisher auch noch nicht häufig gearbeitet. Meine eigenen Fragen und Unsicherheiten, ob dieses Projekt gelingen würde, verschwanden bald nach der Ankunft. Für die Arbeit hatte ich einen der wenigen ca. 25 qm großen Apartmenträume zur Verfügung, den ich erst mal leerräumen, putzen und mit Decken auslegen mußte. Der heruntergekommene und eher häßliche Raum verwandelte sich kontinuierlich durch Blumen, Steine, Muscheln, Kerzen, Tücher und Geschenke der Kinder in Form von Bildern, gebastelten Perlenbäumen und Papierblumen zu einem wunderschönen Arbeitsraum. Die Kinder konnten dort vormittags und nachmittags während des Freizeitangebots allein oder in Gruppen für eine zehnmündige Massage vorbeikommen und anschließend weiter spielen und basteln. In der Mittagspause und abends waren dann die Betreuer/innen dran, um sich von der anstrengenden Arbeit zu erholen und ihre Anspannungen zu lösen.

Durch Gespräche mit den BetreuerInnen und eine Demonstration vor allen Kindern, meine Teilnahme am Schwimmunterricht und andere Aktivitäten war bald das Eis gebrochen und ich saß jetzt meist von früh bis spät von einer Kindertraube umringt da. Die Kinder wollten gerne zuschauen und schließlich selbst drankommen. Die Kinder die ich behandelt hatte, waren meist so davon berührt und begeistert, dass sie noch Tage danach immer wieder zu mir kamen und mit den Fingern oder wenigen Worte sagten, wie gut die Massage war. Da ich meist nichts von den Kindern wußte, und es den Kindern nur sehr selten anzusehen war, was sie erlebt hatten, war ich sehr darauf bedacht, einen klaren und einfachen Behandlungsablauf vorzugeben, um keine neuen Traumata zu erzeugen. Ich begann mit ruhigen Bewegungen und einer Rücken-diagnose und arbeitete meist ableitend an Armen und Beinen. Wiegendes Schütteln an den Meridianen, das Ausstreichen und Massieren der Hände und das Regnen mit den Fingerspitzen auf einen passenden Ort am Rücken als Zeichen des Abschlusses gehörten bald zum Standard. Summen von einfachen Melodien, gemeinsames Lachen

und stillere Momente des Lauschens machten die Arbeit leichter. Ich versuchte mir die Massagen wie einen großen Fluß vorzustellen, in den ich mehr oder weniger eintauchte. Mir war dabei wichtig, die Kinder nicht unbedingt als krank oder traumatisiert zu betrachten, sondern ihnen einfach einen geschützten Raum anzubieten, in dem sie sich entspannen und wohlfühlen konnten.

Die Kriegserlebnisse einiger Kinder manifestieren sich sowohl in physischen Verkrampfungen im ganzen Körper als auch in emotionalen/ geistigen Beschwerden wie z.B. Epilepsie, nächtlichen Panikattacken, Herzrasen, akuten Magen- und Kopfschmerzen, Verkrampfungen im ganzen Körper, einer verkrampften Herzgegend, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Bettnässen, Unruhe, Aggressivität, Ängstlichkeit bis hin zu Selbstmordgedanken. Trotz schwerer Erfahrungen und Lebensumstände ist den Kindern ihre Leidensgeschichte nicht gleich anzusehen. Durch die Sprachbarriere kannte ich nichts vom Hintergrund der meisten Kinder, was ich für meine Arbeit nicht negativ erlebte. Dadurch war es mir leichter, den Kindern unvoreingenommen zu begegnen und neben ihren Problemen auch ihre Stärken und Eigenheiten zu sehen. Erst in der zweiten Woche erfuhr ich durch meine Hilfe bei der Übersetzung von Interviews und Gesprächen mit Betreuern erschütternde Lebensberichte. Der unterstützende Rahmen einer solchen Freizeit schafft wohl für die meisten Kinder eine Atmosphäre, in der sie sich von dem Dauerstress, dem sie ausgesetzt waren und sind, ein wenig lösen können. Viele Kinder benötigen enorm viel Energie, um die nötige Verdrängung aufrecht zu erhalten.

Die meisten Behandlungen könnte ich unter das Thema "Variationen zum Herzen" stellen. Auch wenn die Diagnosen sich unterschieden, war der Herzbereich und seine Funktion bei den meisten Kindern mitbeteiligt. Häufig waren auch der Erwärmer-Meridian (Schutz/ Schock), der Nieren-Meridian (Regeneration/Unbewußtes) sowie die Körpermitte (Erdenergie) und bei pubertierenden Mädchen häufig die Holzmeridiane in Verbindung mit dem Feuer (Ausdruck, Entscheidung, Selbstbild) beteiligt. Andere Kinder kamen wieder, weil sie die Behandlung einfach als wohltuend erlebten.

Die Arbeit und Begegnungen mit den Betreuern haben mir vielleicht noch gravierender die Folgen eines Krieges gezeigt und mich erkennen lassen, wie nah uns dieser Krieg war und daß er letztlich auch bei uns möglich wäre. Die Morgengymnastik mit den Betreuern und das Unterrichten von einfachen Massageübungen mit Kindergruppen hat mir viel Freude bereitet. Die einzelnen Begegnungen waren so vielfältig und oft auch heiter. Über Rückmeldungen von Betreuern und Kindern kann ich sagen, daß am häufigsten eine tiefe Entspannung und Ruhe durch das Shiatsu eintrat, mit einem leichteren und fröhlicheren Grundgefühl als vorher: "Deine Massage ist wie Schlafen, nur schöner, weil ich nicht wirklich schlafe." "Immer wenn ich bei dir war, gehen meine körperlichen Schmerzen, die ich seit dem Krieg habe, weg. Vielen Dank!" "Meine Traurigkeit und Schwere ist weg. Ich habe mich nach dieser Massage das erste Mal getraut zu tauchen."

Nichtsdestotrotz war der große Einsatz und meine ständige Präsenz in der Arbeit mit den Kindern auch anstrengend. Meinen Arbeitsrahmen mußte ich selbst gestalten und begrenzen. Meistens gehörte einige Improvisation und Diplomatie dazu, um mit den Betreuern den richtigen

Kontakt und Vertrauen aufzubauen, so dass eine gute Zusammenarbeit entstehen konnte. Dass mir anfangs die Knie weh taten, weil ich nicht genug Decken zur Verfügung hatte, war da nur ein oberflächliches Problem. Ich empfand die Zeit ein wenig als einen Ausnahmezustand, in dem ich meine Kraft in einem besonderen Maße beanspruchte, gleichzeitig aber auch einen besonderen Zugang fand, mein Innerstes zu öffnen, zu gebrauchen und zu bereichern. Mir gingen dort häufig die Worte mit einer kleinen Melodie im Kopf herum: "All the way we have to know each other - dauernd/den ganzen Weg sollen wir uns gegenseitig kennen/kennenlernen." So, als wären wir gemeinsam eine Familie von Menschen, die sich gegenseitig kennenlernen könnte und müßte, um miteinander zu gehen.

Ich hoffe, ich konnte euch ein wenig von dem Reichtum vermitteln, den mir diese Kinder gebracht haben.

Wer an der Arbeit des "Komitees für Grundrechte und Demokratie" interessiert ist oder sie finanziell unterstützen will, wende sich an folgende Adresse: Komitee für Grundrechte und Demokratie, Aquinostr. 7 - 11, 50670 Köln, Tel. (0221) 9726920.



Wer noch ausführlichere Informationen über meine Erfahrungen erhalten möchte, kann sich auch direkt an mich wenden: Tel.: (06151) 64312.



*Johannes Daniel
Heinzerling,
Dojang Darmstadt*



Ort der Einkehr, Ort der Arbeit - Umzug des Mutterhauses

Neues per Brief von der Diakonie Sisterhood in Korea

Wir sagen allen Schwestern und Brüdern einen Neujahrsgruß und beten für die Gemeinschaft der Gläubigen und alle Leute, die etwas Gutes tun und helfen! Im vergangenen Jahr mussten wir schwierige Angelegenheiten regeln und hoffen, nach Gottes Willen gehandelt zu haben. Für das kommende Jahr wünschen wir uns eine gute Weiterentwicklung.

Die Schwestern sind nämlich am 17. November mitsamt dem Mutterhaus von Mokpo in das zentral gelegene Chonan umgezogen. Wir bitten Sie um Unterstützung durch Gebet für diesen Neuanfang. Über den Hintergrund des Umzugs will ich hier kurz berichten.

1980 entstand die protestantische Diakonie-Schwesternschaft mit dem Mutterhaus und der sozialen Wohlfahrtskooperation. Probleme gab es jetzt mit der Weiterentwicklung der Schwesternschaft, weil die soziale Arbeit ständig zunahm und das Mutterhaus seine Funktion als Ort der Stille und Einkehr nicht mehr erfüllen konnte. Auch die geographische Lage Mokpos, abseits am südwestlichen Ende der koreanischen Halbinsel, wurde allmählich ein Hindernis für die Gewinnung neuer Mitglieder und die

Realisierung vieler Aufgaben.

Die Tätigkeiten im Rahmen der Wohlfahrtskooperation sind: die Arbeit in der "Chest"-Fachklinik im Mokpo, im TBC-Sanatorium Han-San-Chon, bei der Gesundheitspflege in Sung-Nae-Ri, bei der Hilfe für arme Familien aus der Innenstadt von Mokpo, in einer speziellen Einrichtung für alte Menschen.

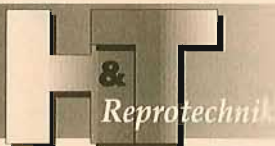


Herr Yoon, Patient in Han San Chon feiert seinen 60sten Geburtstag.

Nach vielen Gesprächen und Diskussionen beschlossen wir den Umzug und die Zusammenarbeit mit der "Aunae"-Stiftung, die in Chonan ein geistliches Meditationszentrum unterhält, trotzdem bleibt natürlich das Angangement in den Wohlfahrtsverbänden bestehen. Das Zentrum und das neue Mutterhaus liegen jetzt so, dass das "erste protestantische Schwesternkloster" seine Arbeit sowohl für die Ausbildung der jüngeren Schwestern als auch für die spirituelle Wirksamkeit nach außen gewährleisten kann. Wir hoffen, dass die Gemeinden und Menschen an diesem Ort neue geistige Kraft und Frieden finden können.

*Mit freundlichen Grüßen
Jeong Ran, Kim (Oberin)*

ANZEIGEN



**Ihr Spezialist für die Druckvorstufe.
Kompetenter Service vom Layout
bis zur fertigen Drucksache.**

- reprotechnische Beratung
- digitale Bearbeitung von Bild Text und Grafik
- Color-Prints, Filmbelichtung, Proofs, Andrucke

Testen Sie unsere Möglichkeiten.

H&T Reprotechnik
Hessenring 2 · 64589 Stockstadt
Tel. 06158-9855 03 · Fax 06158-9855 04
ISDN 06158-9855 04 · E-mail: htrep@aol.com

Inhaberin: Helga Dieterle-Süßmilch

Shin Son Handelsfirma

Import & Export



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

Neue Ausstellungsräume:

Liebigstraße 27, Darmstadt,
Öffnungszeiten Do + Fr 16-20 Uhr
Shin Son Handelsfirma Postfach 111401, 64229 Darmstadt
Tel.: 06151-494995, Fax: 06151-272118

Menschlich gesehen...

Fotografieren auf Shinson Hapkido-Art

Kürzlich fand ich einen etwa zwölf Jahre alten Ausschnitt aus dem Hamburger Abendblatt. Unter der Rubrik "menschlich gesehen" konnte man am 26. 05. 1987 über Sonbenim Kyosanim Professor Jochen Blume lesen: Mit seiner Professur wäre es wie mit der geheimen königlichen Kampfkunst Kung Jung Mu Sul Hapkido (inzwischen Shinson Hapkido), deren Studium er vor Jahren begonnen hätte. Die Philosophie sei dabei die Hauptsache, sagte er: "Das Selbstbewusstsein wächst, die Gelenkigkeit verbessert sich, die Energien nehmen zu." Der Weg sei alles, es gebe kein Ziel. Das sei sein sportliches Motto. Er hat mir einmal erzählt, dass er vor dem Unterrichtsbeginn seinen Studenten die Möglichkeit zur Meditation und Bauchatmung gibt. Einige praktizierten das,

andere nicht. Beim Fotografieren sei es genauso: erst die Bauchatmung, dann die Kamera vor die Augen halten, im Uhrzeigersinn kreisen, erneut vor die Augen halten und das Foto klicken. Die Studenten, welche die Bauchatmung während ihrer Aufnahmen praktizierten, erhielten die besseren Bilder.

Das Beispiel zeigt mir, dass unser Shinson Hapkido in vielen Situationen nützt und hilfreich ist - nicht nur im Dojang, sondern überall, wo wir leben. Ich wollte Euch hier kurz erzählen, wie Sonbenim Kyosanim Professor Jochen Blume seinen Studenten "unbewusst" Unterricht in Shinson Hapkido erteilt hat...

Ui-Ha Yoo, Dojang Hamburg 2 (Wandsbek)

VERSCHIEDENES

Dienstag, 13. April 1999

DARMSTÄDTER LAND

DARMSTÄDTER ECHO Seite 19



NELKEN UND PRÄSENTE brachten fünfzehn Mitglieder des Darmstädter Shinson-Hapkido-Zentrums den rund sechzig Bewohnern des Gräfenhäuser Ohlystifts mit. Für einige Stunden halfen die jungen Leute am Wochenende beim Nachmittagskaffee und gestalteten anschließend ein buntes Programm mit Musik und Tanz. Hier nimmt die vierundneunzigjährige Heimbewohnerin Marie Lüss eine Nelke von Abschuß Marzen entgegen. Zum Bericht: (Foto: dm)

„Wir können hier viel lernen“

Shinson-Hapkido-Zentrum zu Besuch im Gräfenhäuser Ohlystift

WEIßHOFSTADT (sch) Wie schön es ist, wenn Junge und ältere Menschen einen geselligen Nachmittag zusammen verbringen, zeigten am vergangenen Wochenende fünfzehn Mitglieder des Darmstädter Shinson-Hapkido-Zentrums im Gräfenhäuser Ohlystift. Für einige Stunden betreuten die jungen Leute die rund sechzig Bewohner beim Nachmittagskaffee und gestalteten anschließend ein buntes Programm mit Musik und Tanz.

Zur Begrüßung hatten die Schüler von Lehrmeister Sonbenim Ko Myong aus Gräfenhäusern für jeden Bewohner eine Nelke und ein Präsent mitgebracht. Einen ungarischen Tanz spielten Dorothee Flaigh auf der Violine und Stefanie Müller am Klavier. Zu Frühlingsliedern wie „Alle Vögel sind schon da“ stimmten alle fröhlich ein. Viel Applaus bekam anschließend

Julia Czernawski für ihre Jonglierkünste mit roten Bären und bunten Tüchern. Tanzerisches boten Ingrid und Philipp Mitterer danach mit slowischen Volkstänzen.

Zusatzübung und ein herzliches Miteinander, besonders mit älteren Menschen, ist ein wichtiger Inhalt unserer Lebens- und Bewegungslehre“, sagt Lehrmeisterin Doris Schek. Für sie ist der gemeinsame Umgang mit Senioren eine wichtige persönliche Erfahrung.

Eine besondere Überraschung des Nachmittags war die Übergabe zweier Hofstühle an die Heimbewohnerin Marie Lüss durch Ko Myong. „Damit wir im Sommer alle zusammen einen Ausflug machen können“, sagte der Lehrmeister. Anna Meyer, Bewohnerin des Ohlystiftes, freute sich darüber sehr. „Das ist ja ganz wunderbar“, sagte

sie. Von dem Erlös eines Adventbasars im vergangenen Jahr hatten die Shinson-Hapkido-Mitglieder die beiden Hofstühle finanziert.

Seit zwölf Jahren organisieren Ko Myong und seine Schüler zwei- bis dreimal jährlich Veranstaltungen und Ausflüge mit Senioren des Ohlystiftes. Gemeinsam ein paar schöne Stunden zu verbringen, steht dabei im Vordergrund: „Wir können hier viel von den älteren Menschen lernen“, so Ko Myong.

Doris Schek begrüßt die gemeinsamen Aktionen und Nachmittage sehr. „Ich finde es ganz toll, wie sich die jungen Leute für die Senioren einsetzen, und für unsere Bewohner sind die Veranstaltungen jedesmal ein schönes Erlebnis.“ Im Sommer wollen Schek und Ko Myong wieder ein gemeinsames Grillfest im Garten des Ohlystiftes organisieren.

Zur Person

Wenn man seinen Namen ins Deutsche übersetzt, entsteht ein hoch stehendes, strahlendes Licht, eine Art Symbiose aus Sonne und Mond: Ko Myong (46). Mit k.o., dem Knockout beim Kampf, hat er dagegen gar nichts am Hut. Als Hapkido-Meister geht es ihm darum, das Bewusstsein der Menschen zu erweitern, und nicht, es mit einem Hieb auszuschnitten. Hierfür entwickelte er aus koreanischen Bewegungs- und Naturheilkünsten ein Gesundheitstraining, das in über fünfzig Schulen auf der ganzen Welt praktiziert wird: Shinson Hapkido.

„Ich bin gut, ich bin schön, ich kann es.“ Dieser Satz steht am Anfang seiner Lebensphilosophie. Die rund fünfhundert Mitglieder, die in das Trainingszentrum in der Liebigstraße kommen, sagen ihn oft. Er soll ihr Selbstwertgefühl stärken, ihnen positive Energie geben - sie heilen. „Shinson“ bedeutet: Mensch und Natur im Einklang. „Hapkido“ steht

für Harmonie (Hap), Energie (Ki) und den Weg der Menschlichkeit (Do). Das klingt esoterisch.

Doch mit Esoterik hat Ko Myong Schwierigkeiten, weil sie sich vom normalen Alltag abwendet und Abhängigkeiten schafft. Er aber will die koreanische Hapkido-Tradition in den modernen Alltag ganz konkret einbetten und anwendbar machen. „Ich arbeite für die Menschlichkeit“, sagt er

und strahlt - so einfach ist das. Dahinter steckt die Philosophie von der Ganzheitlichkeit der Welt, die eins ist: „Geist und Bewegung sind untrennbar“, findet Ko Myong.

Geboren im Jahr des Drachen in Korea, kam der Hapkido-Meister auf Einladung eines Sportverbandes „als Sport- und Kulturvermittler“ 1978 nach Darmstadt. Wie war das noch damals? „Nach 19 Stunden Flug kam ich hier an,

konnte kein Wort Deutsch und hatte nur eine einzige Tasche mit zehn Unterhosen und Büchern dabei“, erinnert er sich. Sein Hab und Gut passt heute nicht mehr in einen einzigen Koffer. Doch, in bester Hapkido-Tradition, übt er sich in Bescheidenheit. „Haben ist schön, aber Geben ist viel mehr Freude.“ Die Einnahmen aus den Schulen fließen in in- und ausländische Sozialprojekte. So kommt der Erlös des alljährlichen internationalen Hapkido-Festivals im Hochschulstadion der Aktion Sorgenkind zugute. Auch half man bei Aufbau einer Schule oder einer Klinik in Sambia.

„Die Leute trainieren nicht nur, sondern tun dabei was Gutes“, beschreibt Ko Myong den Effekt für die Schüler. Auch das sei wichtig, um das Leben genießen zu können. Denn um nichts anderes geht es letztlich beim Shinson Hapkido. Ko Myong, erneut philosophisch: „Und wenn ich morgen sterbe - heute lebe ich.“ (lex)



IMMER LÄCHELN: Hapkido-Meister Ko Myong. (Foto: jüs)



Das gesamte Ki Do In Bop-Programm fußt sowohl auf dem Shinson Hapkido-Bewegungsprinzip "Entspannung - Spannung - Entspannung" als auch auf dem Chon Jie In-Prinzip, demzufolge sich die harmonische Dreiteilung "Chon Jie In" auch im Menschen selbst wiederfindet: "Die Gestalt des Menschen spiegelt seine Bedeutung als Bindeglied zwischen Himmel und Erde wieder." (Sonsanim Ko.Myong, "Bewegung für das Leben", S. 142) "Das Gleichgewicht und die Harmonie der Gegensätze gilt in der asiatischen Naturheilkunde als Grundvoraussetzung für die Gesundheit." (ebenda, S. 138) Die Ki Do In Bop-Übungen verdanken ihre Wirksamkeit der ausgleichenden Kraft, die sie bei richtiger und regelmäßiger Anwendung entfalten.

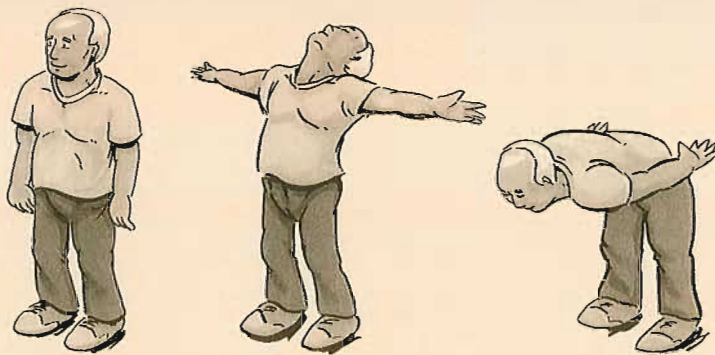
Übung 1

Bei Stress-Symptomen/Überbelastung des oberen Körperbereiches
- (zuviel "Feuer"/Energie/Hitze im Kopfbereich)

Wirkung: Verspannungen lösen sich, die Nieren-Energie wird aktiviert und steigt.

Leicht breitbeinig stehen, die Finger spreizen, Energie (Ki) bewußt aufnehmen (so, als ob man "Sterne" aus der Luft fangen/einsammeln wollte), die Zunge dabei an den oberen Gaumen drücken.

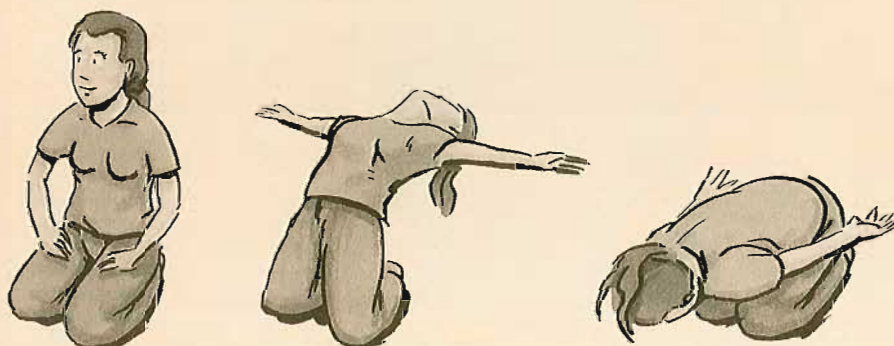
Dann die Hände nach hinten, den Oberkörper nach vorn bringen, aus dem Brustbereich heraus durch den Mund bewußt Hitze und Gift herauslassen, dabei darf ein leicht röchelnder Laut entstehen, dabei die Zunge an die untere Gaumenpartie schieben.



Übung 2

Vorsorge für die Leber, Unterstützung der Ausscheidungsorgane

Entspannt auf den Knien sitzen, die Hände liegen - Handteller nach oben - auf den Oberschenkeln. Energie "tanken" durch Einatmen wie am Beginn der Übung 1. Auch die Gegenbewegung wie bei Übung 1 ausführen und dadurch Gifte aus dem Leberbereich sozusagen "herausdrücken".

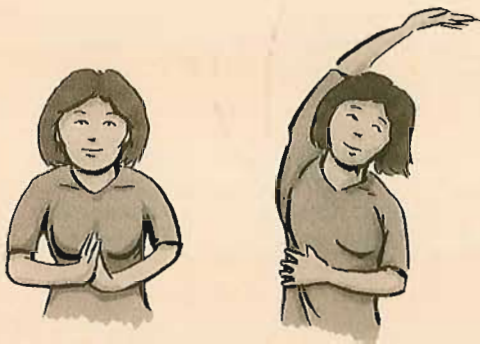




Übung 3

Vorsorge für Leber und Milz; Training für das Hüftgelenk

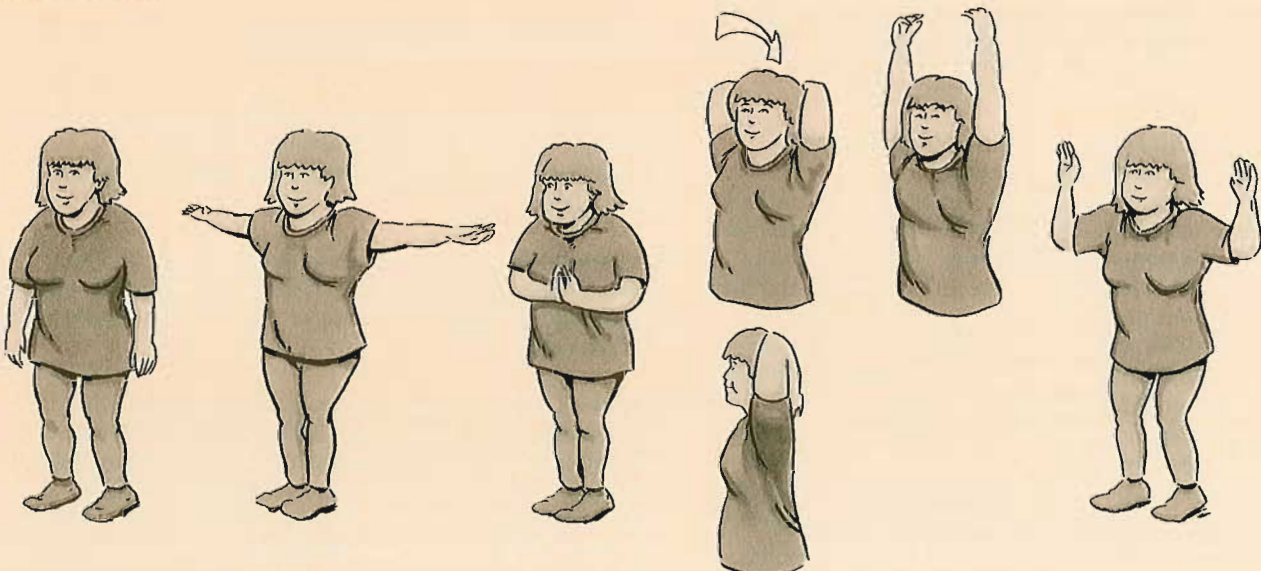
Die Hände bis sie heiß sind, aneinanderreiben. Die linke Hand dann an den Leber-Meridian, etwa Punkt Le 13, Jang Mun (siehe "Bewegung für das Leben", S. 195) legen. Die rechte Hand nach hinten über den Kopf ziehen.



Übung 4

Bei Migräne; Problemen im Hals-, Schulter-, Nackenbereich. Wirkung: Spannungskopfschmerz löst sich

Ruhig stehen und mit geöffneten nach oben gerichteten Handtellern entspannt "einatmen" (Konzentration auf die Handinnenflächen), dann locker die Füße schließen und die Handflächen entspannt und ohne Druck zusammenbringen, leicht ausatmen, den Blick auf die Hände richten. Dann einatmen, bewusst Spannung aufbauen, die Hände hinter den Kopf bringen, bis die Finger mit dem Halswirbelpunkt LG Nr. 14 "Dae Chu" auf dem Sonnenmeridian Kontakt haben (siehe im Buch "Bewegung für das Leben", S. 197), die Augen schauen nach vorne. Dann ausatmen, die Spannung lösen, die Arme nach oben strecken. Die Hände nach unten bis etwa in Schulterhöhe ziehen und dabei extreme Spannung aufbauen und einatmen. Wieder lösen und die Arme entspannt senken.



Mein Gesundheitstip für das Jahr 2000

Wo ist unsere Balance?

von *Sonsanim Ko. Myong*

Möglichkeiten, Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Durch die technologischen Revolution erstreckt sich der Einsatz von Computern mittlerweile auf fast alle unsere Lebensbereiche. Die materielle technische Welt hat immer mehr Besitz von uns ergriffen, unsere Lebensweise wird zunehmend von ihr beeinflusst und geprägt. Diese Entwicklung wirkt sich längerfristig auch auf unseren Organismus aus.

Die Harmonie zwischen der linken und rechten Hälfte des Gehirns ist verlorengegangen - die rechte Seite ist schwach geworden.

Computer sind in der Lage, mit großer Geschwindigkeit Anweisungen durchzuführen und eine enorme Datenmenge zu verarbeiten. Sie übernehmen zunehmend Aufgaben, für die eine große Rechnerleistung und eine hohe Verarbeitungsgeschwindigkeit benötigt werden. Der rapide technologische Fortschritt und die zunehmende Leistungskraft des Computers bringen neben den Vorteilen aber auch Nachteile für den Menschen mit sich. Dem Menschen wird mit zunehmender Geschwindigkeit der Datenverarbeitung entsprechend immer mehr abverlangt. Rationelles, zweckmäßiges Denken und Handeln ist stärker gefordert. Dies führt beim Menschen zu einem Ungleichgewicht zwischen Rationalität - der linken Gehirnhälfte - und Emotionalität - der rechten Gehirnhälfte. Die Rationalität wird gestärkt auf Kosten menschlicher Gefühle und Sinnlichkeit.

Diese Entwicklung bewirkt tendenziell den Verlust von "Menschlichkeit"! Die linke und rechte Gehirnhälfte kommuniziert miteinander, sie tauschen sich aus und schaffen normalerweise eine Balance zueinander, eine Harmonie zwischen Vernunft und Gefühlen. Dies ist eine natürliche menschliche Gabe. Die Fähigkeit hierfür geht uns verloren, wenn wir uns zunehmend darauf konzentrieren, möglichst viele Lebensaufgaben möglichst rational zu bewältigen und dabei unsere Gefühle verdrängen. Der Mensch richtet sein Leben verstärkt nach der logischen und zweckmäßigen Welt der Computer aus und wird dadurch selbst überwiegend mechanisch funktionieren. Die Kommu-

nikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte wird unterbunden, die Harmonie geht verloren. Ein wichtiger Bereich unserer natürlichen Menschlichkeit wird zerstört. Dies ist meine Sorge für das Leben im neuen Jahrtausend.

Was können wir dieser Entwicklung entgegensetzen? Wir "erwecken" unsere rechte Gehirnhälfte und machen mit ihr sozusagen eine "Revolution"! Wie können wir das anstellen?

Durch Atemtechnik in Verbindung mit Meditation und Shinson Hapkido Training können wir gezielt die innere Energie stärken und unsere Harmonie wiederfinden. Vor allem ist regelmäßige Meditation mit Atmung sehr wirksam.

Wenn wir aus einem zwei- bis dreiwöchigen Entspannungsurlaub heimkehren, sind wir gleich wieder im Alltagsstreß mit all unseren Gewohnheiten gefangen. Deshalb ist es wichtig, Möglichkeiten einer Entspannung in den Alltag zu integrieren.

So führen z.B. Büroarbeiten oder Arbeiten am Computer häufig zu Verspannungen im Hals- und Schulterbereich, zu Kreuzschmerzen, viele kommen auch mit starken Kopfschmerzen zu mir in die Beratung. Dazu sagt man "Berufskrankheit". Diesen Krankheiten kann jedoch vorgebeugt werden, bzw. lassen sie sich heilen.

1. Zunächst einmal grundsätzlich:

"Richtige" Entspannung - Energie fließt (Leben)
Zu viel Spannung - Stillstand (Tod)

Indem wir also "Entspannung" trainieren, kann die Atmung und damit unsere Energie frei fließen - Anspannung oder Verspannung blockiert Atmung und Energiefluß.

In unserem Alltag gibt es zu viel Anspannung und zu wenig Entspannung. Deshalb müssen wir selbst für mehr Entspannung sorgen und unserer rechten Gehirnhälfte Kraft geben.

2.a) Wenn wir vor dem Computer sitzen, achten wir auf eine gerade Jahse - eine gute Haltung. Eine schlechte Haltung führt zur falschen Belastung von Bandscheiben und Becken. Dies kann auf Dauer erhebliche Gesundheitsschäden verursachen. Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers, das Becken ist wie das



Fundament eines Hauses. Wirbelsäule und Becken haben Verbindung zu allen Organen. So kann eine falsche Stellung auch die Organe schädigen.

b) An der Tastatur auf eine gerade Arm- und Handhaltung achten. Die Hände sind direkt vor dem Körper. Der Schwerpunkt ist in der Körpermitte. Zumeist ist der Schwerpunkt zu weit oben (Schulter, Hals). Eine Balance ist jedoch nur dann gegeben, wenn sich die Energie unter dem Bauchnabel konzentriert und von dort aus in die Hände bzw. Handteller fließt.

Ist der Schwerpunkt zu weit oben, geht die Kraft nicht in die Hände, sondern in Schultern und Hals, was zu Verspannungen führt. Ist der Schwerpunkt unter dem Bauchnabel, kann die Kraft dorthin geschickt werden, wo sie benötigt wird, in die Hände.

3. Negative Auswirkungen der Bildschirmstrahlung kann man mit Atemtechnik "abwehren". Durch kontrollierte Atmung kann der eigene Energiefluß gestärkt werden.

4. Am Abend, wenn wir müde oder gestreßt sind, sollten wir eine kurze Pause nehmen. Die Hände massieren, Augen leicht schließen, ruhig atmen und mit uns selbst sprechen. So können wir auch unsere rechte Gehirnhälfte ansprechen (wie bei der Meditation). Wir machen unseren Kopf frei und bringen die "Hitze" nach unten. Es lohnt sich, hierfür zwei bis fünf Minuten zu investieren, um sich wieder fit zu machen.

5. Nach der Arbeit nehmen wir uns fünf Minuten Zeit, um abzuschalten, all die Dinge loszulassen, die sich in unser Gehirn "eingraviert" haben. Wir gönnen unserer linken Gehirnhälfte eine Pause, damit unsere rechte Gehirnhälfte sich aktivieren kann. Dies erfolgt ebenfalls mit Atmung. Dabei ist es hilfreich, mit sich selbst zu sprechen, z.B. seinen eigenen Namen zu sagen, mit den eigenen Körperteilen, den Organen zu sprechen, zu beten oder sich zu umarmen.

Ich wünsche Ihnen Freude und Gesundheit. Gehen Sie mit Kraft und guter Hoffnung in das zweite Jahrtausend.

Ihr Sonsanim Ko. Myong

Das Chon Jie In - Haus ist da und wird renoviert

Ein Haus für das Leben

Wohnen: Zusammenleben

Arbeiten: Shinson Hapkido Institut, Seminare, Kindertraining, Musikunterricht, Kulturelle Angebote

Begegnung: Jung und Alt zusammen, Unterstützung sozialer Projekte im In- und Ausland, Soziale Aktivitäten vor Ort

Das Shinson Hapkido Institut, der Chon Jie In - Verein und die Shinson Hapkido Handelsfirma werden künftig ihren Sitz im Chon Jie In Haus nehmen. Das Shinson Hapkido Zentrum und die Association bleiben im Dojang Darmstadt und können dort nunmehr intensiver arbeiten.

Liebe Shinson Hapkido Familie,

ein Dankeschön für Ihre Unterstützung bei der Suche und dem Aufbau des Chon Jie In - Projektes.

Das Jahr neigt sich zum Ende, wir alle sind voller Hoffnung auf das, was das neue Jahrtausend mit sich bringt. Wir haben für das Chon Jie In - Projekt einen wunderschönen Platz gefunden, einen Platz voller Wärme und Kraft. Dieser Platz bietet den Menschen, die herkommen, Entspannung in der Natur und Ruhe zur Besinnung. Besucher sind willkommen und können sich wie zu Hause fühlen. Dies ist unser gemeinsames Haus! Wir werden der Natur, die uns diesen schönen Platz gegeben hat, danken, indem wir sie schützen und pflegen. Ganz besonders möchten wir mit den Bewohnern von Webern in guter Nachbarschaft zusammenleben.

Ich danke allen die für das Chon-Jie-In Haus gebetet und meditiert haben. Ich freue mich über ihr Interesse und bin über alle Anregungen und Ideen, die sie mir gegeben haben sehr dankbar. Auch in Zukunft bin ich für alle Verbesserungsvorschläge offen.

Hier unsere Adresse:

*Brandauer Weg 31, D-64397 Modautal/Webern
Telefon: Wohnhaus (06167) 912830
Chon Jie In Verein (06167) 912831*



Besuch beim Verein zur Förderung der Kalligraphischen Kunst in der Kölner Universität

Am Montag, den 27. September kamen der koreanische Kalligraphiemeister UnSan Lee Dae-Sung und Sonsanim Ko zu Besuch nach Köln. Wie immer stand der DOM auf dem Sightseeingprogramm, aber eigentlich galt es, einen Besuch in der Bibliothek der Kölner Universität zu machen.

Wir trafen uns in einem kleinen ruhigen Raum bei Herrn Dr. Klinger, dem Leiter der Kölner Universitätsbibliothek, der gleichzeitig das Lektorat des Vereins zur Förderung der Kalligraphischen Kunst "ARS SCRIBENDI" innehat. Außerdem war noch Frau Alexandra Remmes dabei, die praktizierende Kalligraphische Künstlerin ist.

So saßen wir, Frau Remmes, Herr Dr. Klinger, UnSan, Sonsanim und ich beieinander, und Dr. Klinger klärte uns über den Verein und dessen Tätigkeit in Europa auf.

Um es vorwegzunehmen: wer meint, es handele sich bei Kalligraphie immer um asiatische Kunst, der irrt. Denn es geht bei diesem Verein um europäische Kalligraphie, d.h. um das, was Kalligraphie in seiner Übersetzung bedeutet, nämlich "schön schreiben", wie mich Frau Remmes aufklärte. Ich war an dieser Stelle zumindest verblüfft, dachte ich doch bis dato, dass Kalligraphie immer irgendeine Form von asiatischer Kunst meint.

Fr. Remmes hielt dann einen sehr interessanten Vortrag über die Entwicklungsgeschichte der Alphabet-Schrift, die sie durch kalligraphische Schriftzeichnungen illustrierte.

So wie die koreanischen Meister jede Menge Pinsel dabei haben, hatte Fr. Remmes jede Menge Federhalter und andere Schreibgeräte dabei und ließ diese auch alle aktiv werden.

UnSan Lee Dae-Sung machte dann Fr. Remmes den Vorschlag, sie möge doch einen Fächer (den er dabei hatte) mit einer ihrer Kalligraphien bemalen und er würde dann seinerseits einen Fächer mit einer Kalligraphie bemalen. Diese sollten

dann als Geschenk ausgetauscht werden.

Fr. Remmes kalligraphierte daraufhin einen Fächer mit einem lateinischen Spruch, der Übersetzt lautete: "Worte verfliegen, die Schrift bleibt!"

UnSan kalligraphierte seinerseits einen Fächer mit einer koreanischen Philosophie, die ich im Detail leider nicht wiedergeben kann, aber der Sinn lautete:

"Ob $1+1=2$ oder 5 oder Nichts ist muß jeder selber entscheiden, weil Sichtbares und Unsichtbares immer gemeinsam da sind => sich selbst zu finden, sein Original zu finden ist das Entscheidende!"

Anschließend übergab UnSan Fr. Remmes seinen Fächer und auch für Herrn Dr. Klinger hatte er noch eine fertige Kalligraphie dabei, die bereits auf der Ausstellung in Darmstadt zu sehen war.

Am Schluß blieb die gemeinsame Erkenntnis, daß die Technik wichtig ist, dass sie aber erst, wenn sie mit dem Gefühl, dem Herzen verschmilzt, der Künstler seine Emotionen darin ausdrückt, zu wahrer Kunst wird. Herr Dr. Klinger und Sonsanim dankten einander für diese Begegnung (ich glaube, beide waren überrascht von dem interessanten Ablauf) und wollen in Zukunft diesen Kontakt aufrecht erhalten. Ich persönlich habe mal wieder Einblick in Dinge bekommen, die mir z. T. völlig fremd waren oder von denen ich eine falsche Vorstellung hatte. Ich danke allen Lesern und Leserinnen für das Interesse und wünsche einen gesunden und schönen Jahreswechsel in das nächste Jahrtausend.

Uwe Dallwitz, Dojang Köln



KUNST AUS KOREA: „In wolkenverhangenen Bergen verbirgt sich eine strohbedeckte Hütte, wo man Do lernen kann“, lautet der Text zu der Zeichnung links – ein Werk des Kalligrafen Unsan Lee Dae-Sung. Mehr als 100 seiner Arbeiten auf Papier, Holz oder Stein sind bis Donnerstag (9.) im Hessischen Staatsarchiv in Darmstadt ausgestellt (täglich 9 bis 17 Uhr, der Katalog

kostet 15 Mark). Auf manchen Blättern verbindet der Koreaner Text mit Bild, andere wiederum zeigen nur Text – wie die rechts abgebildete Arbeit. Die Kalligrafien haben Sinn sprüche, Lebensweisheiten zum Thema. In Verbindung mit den Bildern sollen sie dem Betrachter helfen, zur Ruhe zu kommen, zu meditieren, Kraft zu schöpfen und über sich nachzudenken. Leicht, klar

und beschwingt wirken die Blätter, auf denen Unsan Lee Dae-Sung Text mit einer Zeichnung kombiniert – spannungsvoll verteilt er beides auf dem Papier und lässt dabei viel weißen Untergrund frei. (...)

(clb/Fotos: Katalog)



SCHRIFTKUNST: Lee Dae Sung, in Asien unter dem Künstlernamen UnSan als ein Meister der Kalligraphie bekannt, zeigte am 4. September im Staatsarchiv am Karolinenplatz sein Können (unser ar-Bild). Anlaß war die Eröffnung seiner Ausstellung, bei der auf Einladung der Chon Jie In e.V. und der Internationalen Shinson Hapkido Association zahlreiche Ehrengäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur anwesend waren.

TREFFPUNKT DARMSTADT

Darmstädter Echo



Wer? Wann? Was? Notiert von Bert Hensel

Tel. 387-501, Fax 387-400



▲ Lee Dae-Sung (49), Meister der koreanischen Kalligrafie (Jahrtausende alte Lehre und Philosophie der Schönschrift). Wenn er die „Vier Schätze des Gelehrten“ zur Hand nimmt – Platte, Pinsel, Papier und Tintenstäbchen – entfließen dieser Hand Kostbarkeiten wie die oben abgebildeten.

● Links: Die Schriftzeichen auf dem Fächer besagen: „Meine innere Freude ist wie der klare Mond und der sanfte Wind nach einem starken Regen.“

● Rechts: Hier illustriert der Meister seine schöne Tuschzeichnung mit dem Rat: „Eine gute Gemeinschaft hilft, Do zu lernen und zu praktizieren.“

▼ Do ist der Weg – auch im



Sinne eines Weges der Erkenntnis, wie ihn Dae-Sung gestern für „wer wann was“ symbolisch wies (Foto). Wer an diesem Wochenende den Weg zum Staatsarchiv Darmstadt am Karolinenplatz findet, mag danach mit neuen Erkenntnissen heimkehren. Im Karolinenaal (1. Stock) ist Lee Dae-Sung zu Gast, zeigt 100 seiner Werke. Wichtiger noch, besonders für Laien: Der mehrfache koreanische Nationalpreisträger lässt sich bei Vorführungen seiner Arbeitsweise auf Hände und Papier schauen (siehe Kasten unten). Und wemöglich gar ein bisschen in die Seele, so seine Zuschauer das dritte Auge asiatischer Poesie und Philosophie besitzen. Wenn

sich Lee Dae-Sun mit großer Konzentration in sein meditatives Wirken versenkt, wird er zu UnSan (Künstlernamen), als der er in ganz Asien bekannt ist.

Dann scheint er auf Seelenwanderung zu gehen – auf den Do, den rechten Weg, in jene über 3000 Jahre alten Seinsformulierungen, die auch für den modernen Koreaner zeitlos Bestand haben. UnSan heißt so viel wie Wolken (Un) über niedrigem Berg (San). Dass der große Kalligraph sich im Künstlernamen verkleinert, spricht für Bescheidenheit. Die Wolken über ihm mügen dafür um so leichter sein. Sagt er doch: „Wenn ich einem Berg lächelte, lächelt der Berg zurück.“ Passt auch auf Menschen. (Foto: roman)

Ham San Chung Jea-Do (53), ein anderer koreanischer Großmeister der Kalligrafie, war vor zwei Jahren in Darmstadt. Dabei ließ der Exot sich auf Bitte dieser Zeitung auf einen für ihn exotischen Versuch ein. Nach elf Minuten war er fertig. Ein Dolmetscher verriet, wie das Gemalte für Deutsche phonetisch – also lautmalend – auszusprechen ist: „nugo onse muod“. Zu deutsch: „wer wann was“.

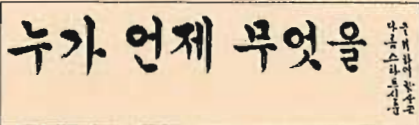
Ham San Chung Jea-Do überreichte die Übertragung des Kolummentitels auf einer 1,35 Meter breiten Seidenpapier-Banderole (stark verkleinert unten). Die Zeichen am rechten Rand hinter den drei Begriffen bedeuten einen Gruß: „Für die Zeitung in Darmstadt.“



Korea-Kalligrafie: Vorführungen

(dwl). Kalligraf UnSan Lee Dae-Sung (siehe oben) gibt im Staatsarchiv Darmstadt heute zur Eröffnungsfeier um 11 Uhr Demonstrationen seiner Kunst; außerdem um 13 und 16 Uhr. Morgen, Sonntag (5.), agiert der Meister um 11 und 15 Uhr. Die Ausstellung ist am Wochenende von 10 bis 18

Uhr geöffnet. Dann bis zum Donnerstag (9.) täglich von 9 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei. Die Ausstellung wird unterstützt vom koreanischen Generalkonsulat in Frankfurt, der Internationalen Shinson Hapkido Gesellschaft und dem Kulturamt der Stadt Darmstadt.



Shinson Hapkido

**Herzlich Willkommen
zum kostenlosen Schnuppertraining
im Shinson Hapkido Zentrum Darmstadt**

Gesundheitstraining für Körper und Geist

- ☉ innere und äußere Selbstverteidigung
- ☉ Ki-Training: Energie- & Atemschulung
- ☉ Konditionsgymnastik für jung und alt
- ☉ Heilgymnastik
- ☉ Stärkung von Selbstvertrauen & Vitalität
- ☉ Entspannungstechniken, Meditation
- ☉ Akupressur, Massagetechniken
- ☉ asiatische Heilkunst und Lebensweisheit

Anfängerkurse - Shinson Hapkido Bewegungskunst:		
Mi+Fr	15.30-16.30 h	Kinder, 6-11 Jahre
Mi+Fr	17.00-18.00 h	Jugendliche ab 12 Jahren
Mi+Fr	19.20-20.20 h	Erwachsene (gemischt)
Di	10.00-11.00 h	Frauen
Do	20.20-21.20 h	alle, die langsam lernen möchten, und ab 35 Jahren
Shinson Hapkido Gymnastik:		
Di	18.10-19.10 h	Ki-Gymnastik für alle
Mi	10.00-11.00 h	Senioren-Heilgymnastik (ab 50 J.)
Do	10.00-11.00 h	Spezial-Aufbautraining für alle, die sich nicht so gut bewegen können
Do	15.00-16.00 h	Heilgymnastik für alle
Shinson Meditationskurs: März-Mai + Sept.-Nov.		
Mi	06.00-07.00 h	30 Min. stilles Sitzen
	kostenlos für	15 Min. meditative Gymnastik,
	alle ab 18 J.	15 Min. Gespräch über Do

**Training unter der Leitung von Großmeister
Ko. Myong und qualifizierten LehrerInnen.**



Shinson Hapkido Zentrum

Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt
Tel. (06151) 99 79 78, Fax 29 47 33
e-mail: shinson.hapkido@usa.net

Information:

Mo-Fr 9.00-12.00 h + 17.00-21.30 h

Training täglich!



Der etwas andere Gesundheitsurlaub

Sommerzeltlager 2000

28. Juli - 4. August

in Darmstadt

"Gründungsstadt" von Shinson Hapkido,
Stadt der Wissenschaft und Künste zwischen
Frankfurt - Wiesbaden - Heidelberg
am Rande des schönen Odenwaldes

Erholung für die ganze Familie
Gesundheit & Fitness für jung und alt
Internationale Begegnung & Kulturaustausch



Veranstalter: Shinson Hapkido Darmstadt e.V.
mit Unterstützung der Int. Shinson Hapkido
Association

Info: Shinson Hapkido Hauptzentrum,
Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt,
Tel. 06151 / 99 79 78, Fax 29 47 33,
e-mail: shinson.hapkido@usa.net,
<http://www.shinsonhapkido.de>

Der Countdown zum Sommerzeltlager in Darmstadt läuft

Vorfreude auf Neues und Altbewährtes

Nachdem die letzten Monate bestimmt waren von einem freundschaftlichen, noch verhaltenen organisatorischen Austausch zwischen dem Shinson Hapkido e.V. Darmstadt und Amtsvertretern der Stadt und der Technischen Universität, wird es langsam aber sicher spannend: Das Organisationsteam mit Sonsanim Ko.Myong hat sich für eines der zur Wahl stehenden Großzelte entschieden, Oberbürgermeister, Hochschulpräsident und der Leiter des Hochschulsports haben großzügige Unterstützung zugesagt und viele Arbeitspakete wurden vom Organisationsteam geschnürt. Von "Abfallentsorgung" bis "Zeltaufbau" reicht die Palette. Demnächst wird entschieden, wer aus dem hiesigen Dojang welche Aufgaben in Angriff nehmen wird. Die Auswahl ist wie gesagt ansehnlich, das wissen alle bisherigen Sommerzeltlager-Veranstalter von Österreich bis Dänemark! Schließlich soll alles getan werden, damit die Woche ein echter "Knüller" wird und für Groß und Klein in guter Erinnerung bleibt! Wer schon 1993 in Darmstadt dabei war, wird einiges verändert finden - es steht z.B. wesentlich mehr Fläche zur Verfügung, dennoch bleibt Altbewährtes wie die Möglichkeit der kostenlosen Benutzung des Hochschulschwimmbades bestehen.

Vorfreude sei die schönste Freude, heißt es, aber wir sind sicher, dass der Spass erst richtig losgeht, wenn Ihr alle am 28. Juli 2000 gut bei uns angekommen seid!

Das Organisationsteam vom Dojang Darmstadt

Das Hochschul-Sportgelände in Darmstadt wartet aufs Sommerlager





Das Jahr 2000 ist das Jahr des Drachen. Im europäischen Kulturraum hat der Drache meist ein ziemlich negatives Image. Es wurde ihm nachgesagt, er würde das Vieh fressen, geradezu kleptomanisch veranlagt sein, was Jungfrauen und Schätze angeht, und auch das Gerücht, daß er ab und an wackere Helden mit seinem Feuerodem abfackelte, machte ihn nicht beliebter. In Asien ist das ganz anders. Dort gibt es ganz unterschiedliche Drachen. Viele von ihnen sind uralt, weise und stehen für Glück und Stärke. Weil das Jahr 2000 vor der Tür steht, folgt nun ein Märchen von Drachen, die weit von den Menschen entfernt im Drachenland gelebt haben - oder war das doch nicht so weit entfernt?

Der Goldene Drache

Einst kam aus einem fernen Land ein goldener Drache in das Drachenland. Die ansässigen Drachen staunten nicht schlecht, denn dieser goldene Drache konnte Feuer speien und fliegen wie kein anderer. "Dolfe Sache" sagten sie, "das wollen wir auch erlernen". Kein Problem, der goldene Drache brachte es ihnen gerne bei, denn er war ein ganz netter. Er erzählte ihnen, wie es ist, ein Drache zu sein. Man solle nicht nur Feuer speien und fliegen, nein, es bedeutete auch jede Menge Verantwortung. Die anderen Tiere des

Landes solle man nicht mehr fressen, sondern in guter Nachbarschaft mit ihnen leben. Die meisten Drachen fanden diese Ideen ziemlich cool. Einige hatten nämlich ganz vergessen was es hieß, ein Drache zu sein. Sie hatten sich teilweise für Schlangen, Lurche oder gar Blindschleichen gehalten.

Die Zahl der Wissbegierigen, die sich in der Höhle des Drachen von nun an trafen, wurde immer größer, und gemeinsam taten sie viel Gutes. Natürlich gab es auch Probleme, denn es war gar nicht so leicht, ein Drache zu sein. Einige fing an, allen anderen zu erzählen, wie wichtig es sei, alle Ratschläge des Drachen genaustens einzuhalten. Das ging anderen Drachen gehörig auf die Hörner.

So gingen einige in die weite Welt hinaus und fanden heraus, daß es viele andere Drachen gab, die ganz unterschiedliche Dinge beherrschten. Einige konnten tanzen, schwimmen oder gar mit ihrem Odem wunderbare Rauchkringel in die Luft pusten. Völlig begeistert erzählten die Heimkehrenden in der Höhle von ihren Erlebnissen.

Einige übereifrige Höhlendrachen fanden das gar nicht gut. Diese ganzen außerhöhlischen Sachen könnten ja gar nicht gut sein, denn ansonsten hätte der goldene Drache bestimmt davon erzählt. Diesen nannten sie im übrigen nur noch "el Chéfe". Einige gingen sogar so weit, daß sie sich golden anmalten und genauso wie "el Chéfe" sprachen. Für außenstehende war das sehr interessant, denn der goldene Drache lispelte.

Dieser fand die strenge Art seiner Schüler dann auch nicht so witzig und erklärte ihnen, daß es durch andere Wege als den seinigen gab, die, wenn sie mit Herz seien, alle auf ihre Art gut seien.

Mit der Zeit verstanden diese, daß sie nicht unbedingt ein goldener Drache sein mußten, um glücklich zu sein, es genügte einfach, ein richtiger Drache zu sein. So gab es es Drachen in rot, blau, grün, rosa (die hatten sich ganz schwer getan, dazu zu stehen, rosa zu sein) und in vielen anderen buntischen Farben. Und alle waren auf ihre Art gut und alle lebten glücklich zusammen im Drachenland.

Jan Rathje

Weihnachtsbasar 99

Rekordeinnahmen für die Altenhilfe

Die zwei Basar-Chefinnen dürfen sich freuen, denn dank des großen Einsatzes besonders auch von Kindern und Jugendlichen war der traditionelle Basar und Flohmarkt im Hof der Hapkido-Schule in Darmstadt auch in diesem Jahr ein Riesenerfolg. Die Summe ist nicht das Entscheidende, aber es soll doch einmal verraten werden, daß wir eine fünfstellige Zahl nur knapp verfehlt haben.

Rechts im Bild stehen Christine Ehmler und Beate Klein. An dieser Stelle danken wir Christine Ehmler sehr für ihre Arbeit an den bisherigen Basaren.

Viel Kraft und Energie möchten wir Beate Klein senden, die ab jetzt die Verantwortung für die kommenden Basare übernimmt.



Wörterbuch

Oh Shil Sang: Die fünf Lehrmethoden von Shinson Hapkido: *Midum* = Vertrauen/Glauben, *Yeey* = Achtung Respekt, *Innee* = Gedult, *Giomson* = Bescheidenheit Demut, *Sarang* = Liebe

DanträgerIn: Schwarzgürtel-TrägerIn

Bu-Kyosanin: Shinson Hapkido DanträgerIn ohne Lehr-Lizenz, DanträgerIn unter 21 Jahren

Kyosanin: Shinson Hapkido DanträgerIn mit Lehr-Lizenz

Bu-Sabumnin: 3. Dan Grad (Titel, unabhängig von Lehr-Lizenz)

Sabumnin: ab 4. Dan

Sonsanim: ab 6. Dan

RENATE ALLWINN

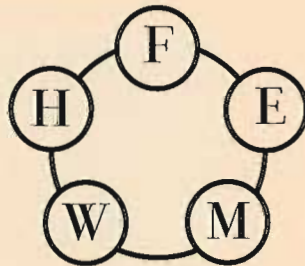
Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen

Termine nach Vereinbarung

Mainstr. 13, 64390 Erzhausen

Tel.: 06150 / 96 21 88

Fax.: 06150 / 96 21 83



Georg Degenhard Diplom-Geologe

Umweltverträglichkeitsstudien

Umweltdienstleistungen

Geol. Dienstleistungen

Umweltmanagement

Bodengutachten

Trinkbornstr.54

64291 Darmstadt

Tel.: 06150 / 82 51 19

Fax.: 06150 / 99 12 20

Mobil: 0171 / 58 81 435

Mail: gdegenhard@Debitel.net

frontal
Wir machen Autos mobil

Industriest. 18, 64380 Roßdorf, Tel. 0 61 54 - 8 20 60



Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Shinson Hapkido Danprüfung !

2. Dan:

Michael Eibye, Dänemark
Morten Hoegh, Dänemark
Dorothee Flaig, Darmstadt
Rufus Meyer, Darmstadt
Ellen Wieler, Darmstadt
Gabriele Zimmer, Darmstadt
Klaus Feil, Berlin

1. Dan, 13. Ki:

Manfred Wittwer, Hamburg 5
Markus Göz, Hamburg 5
Axel Does, Berlin
Mascha Marzen, Darmstadt
Frauke Simmerling, Darmstadt

Geburten

Claudia und Andreas Reindl: Katharina

Kerstin und Stefan Kaspar: Leon

Sabine und Norbert Teufelbauer: Hannah Maria

Bettina Dosch und Bernd Tessmann: Edda

Ina und Wolfgang Marino: Antonia Lynn
und Felice Helena

Saskia Leissner-Sager und
Christoph Albinus: Rasmus Leander

Karin und Michael Kisser: Julia Marie

Charlotte und Kai Fischer : Jonathan

Hochzeiten

Bernd Grossmann und Monika Nobis, Eschweiler

Charlotte Hojka und Kai Fischer, Darmstadt

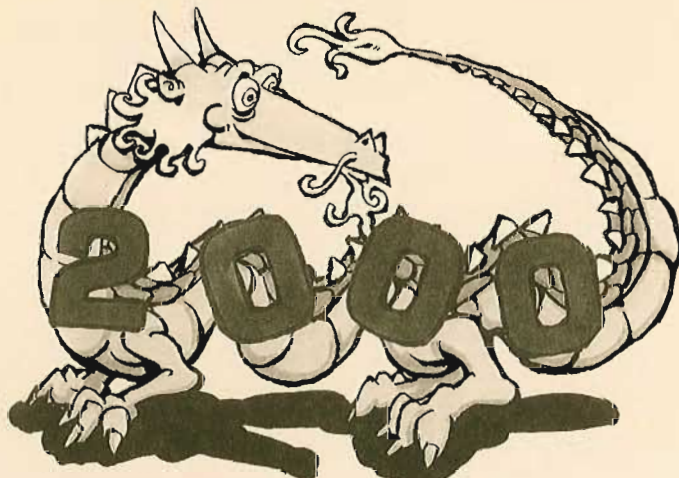
Gabriele Zimmer und Detlef Fischer, Darmstadt



Shinson Hapkido Terminkalender 2000

Stand 11/99 - Terminänderungen sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

20.12.99-07.01.2000	Winterpause im Dojang Darmstadt / Association (Wiederbeginn: 10.01.2000)
09.01.2000	Neujahrstreffen ab Grüngürtel im Dojang Darmstadt, 14.00-17.00 Uhr, nur für Mitglieder des Darmstädter Dojangs (bitte Kuchen mitbringen)
15.01.2000	Neujahrstreffen der DanträgerInnen (mit PartnerInnen) aus dem Dojang Darmstadt, ab 17.00 Uhr bei Fam. Ko (Einladung folgt)
29.-30.01.2000	Treffen der LändervertreterInnen u. des Verbandsvorstands in Darmstadt (Association)
17.-19.03.2000	8. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Süddeutschland
Frühjahr 2000	Dojang Darmstadt: Besuch im Altenheim (noch vor Ostern, genauer Termin folgt)
22.-24.04.2000	Shinson Hapkido Osterlehrgang in der Schweiz
29.04.-01.05.2000	3. Int. Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Speziallehrgang mit Sonsanim Ko. Myong in der Sporthalle der TU Darmstadt
Frühjahr 2000	Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang in Norddeutschland (Hamburg), Termin folgt
27.-28.05.2000	Schriftliche Prüfung zum 1. Dan / 14. Ki und höheren Dan-Graden im Dojang Darmstadt / Association (schriftl. Prüfung + Praxis-Vorbereitung)
10.-12.06.2000	14. Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang im Odenwald (Groß Bieberau)
23.-25.06.2000	Praktische Prüfung zum 1. Dan / 14. Ki und höheren Dan-Graden im Dojang Darmstadt / Association (Terminentscheidung Ende Februar)
oder 07.-09.07.00	Sommerausflug vom Dojang Darmstadt (Grillhütte Egelsbach)
02.07.2000	Sommerpause im Dojang Darmstadt / Association (Wiederbeginn: 07.08.)
20.07.-05.08.2000	16. Int. Shinson Hapkido Sommerzeltlager in Darmstadt / Deutschland
28.07.-04.08.2000	Aufenthalt auf dem Zeltplatz auch am 05.-06.08. noch möglich
18.08.-16.09.2000	8. Studienreise Korea
17.-22.09.2000	6. Shinson Hapkido Segelreise
20.10.2000	4. Treffen des Shinson Hapkido Forschungsteams im Dojang Darmstadt / Assoc.
21.-22.10.2000	15. Int. Dan-Treffen (Seminar und Dan-Vollversammlung), TU Darmstadt
Herbst 2000	9. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Norddeutschland (fällt evtl. aus)
18.-19.11.2000	Shinson Hapkido Herbstlehrgang in Norddeutschland (Hamburg)
03.12.2000	15. Basar für die Altenhilfe im Hof des Dojangs Darmstadt
16.12.2000	15. Int. Shinson Hapkido Benefiz-Jahresabschlußfeier in Darmstadt



Detaillierte Ausschreibungen werden kurz vorher verschickt; sie können auch angefordert werden bei:
International Shinson Hapkido Association, Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt
Tel. (06151) 99 79 78, Fax 29 47 33, e-mail: shinson.hapkido@usa.net

Shinson Hapkido Dojangs

Deutschland (Vorwahl 0049)

Aachen, Schulzentrum Nord, Neuköllner Straße, Christoff Guttermann, 0241 60 70 95 (auch Fax)
Bad Emstal, TTC Sand, Schlesierstr. 1, Egidio Pantaleo, 05624 10 67
Bad Segeberg, Ralf Langner, 040 69 64 45 49
Berlin, Paul-Linke-Ufer 41, (10999), Horst Bastigkeit, 030 61280596 (auch Fax)
Bremen, (Sektion von Hamburg 2), Susanne Katzenberg, 040 43 08 610
Buchholz, (Sektion von Hamburg 5), Klaus Elpel, 04187 36 53
Darmstadt / Association, Liebigstr. 27, Sonsanim Ko. Myong, 06151 99 79 78, Fax: 06151 29 47 33
Darmstadt, Techn. Uni TU-Halle, (Sektion von Darmstadt), Alexander Martinides, 0172 6778616
Darmstadt-Bessungen Ludwigshöhstr. 42, Bess. Knabenschule, Detlef Gollasch, 06151 41 707
Dieburg, TV-Halle, Alexander Schuckmann, 06071 21 467
Erbach - Michelstadt, Roßbacher Weg 9 (Michelstadt), Philipp Siefert, 06062 14 61 oder 06061 12842 (Tel.)
Essen, (Sektion von Aachen), Clauberstr. 11, Duisburg, Joachim Krein, 06151 25 053
Eutin, Elisabethstr. 59, Fam. Weiß, 04521 39 98 (auch Fax)
Frankfurt, Bleichstr. 8-10, Detlef Fischer, 069 83 83 60 34, Fax: 069 83 83 60 32
Griesheim, Sterngasse, Hegelsberghalle, Martina Vetter, 06151 71 01 12, Fax: 06151 78 49 35
Hamburg 1 (Moritzhof), Boschstr. 15 im Moritzhof, Block 1, 1. OG, Andrea Fischer, 040 89 13 98
Hamburg 2 (Wandsbek), Stephanstr. 91e, Ui-Ha Yoo, 040 65 67 290
Hamburg 5 (Oh Haeng), Bartelsstr. 12, Haus C (20357), Uwe Bujack, 040 43 18 33 18, Fax: 040 43 18 33 19
Hannover, Karsten Bendlin, 05033 971888
Hasselroth, Hauptstr. 51, Gondsroth, Horst Heinzinger, 06055 84 739
Kassel, Höheweg 11, Wolfgang Held, 0561 85 651
Köln, Xantenerstr. 99, Uwe Dallwitz, 0221 73 93 272
Lübeck, (Sektion von Hamburg 5), Knut Klockow, 0451 70 63 336
Offenbach, Roseggerstr. 12, Offenbach-Bieber, Armin Schippling, 069 89 90 60 86 (auch Fax)
Paderborn, (Sektion v. Darmstadt), Egidio Pantaleo, 05624 10 67
Riesweiler b. Simmern, (Sektion v. Darmstadt), Kai Fischer, 06257 21 03
Seeheim, (Sektion v. Darmstadt), Rufus Meyer, 06151 78 47 77
Seligenstadt, Life-Style, Walinusstraße, Josef Schmitt, 06182 28 000, Fax: 06182 74 41
Tübingen, Sieben-Höfe-Str. 91, Jochen Liebig, 07071 76 39 79 (auch Fax)

Belgien (Vorwahl 0032)

Amel, Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080 64 26 24, Fax: 080 64 25 46
Elsenborn, Sporthalle Herzebüsch, Martin Backes, 080 44 66 29 (auch Fax)
Eupen, Arthur Hoenen, 080 44 42 87
St. Vith, Dora Doome-Hoenen, 080 33 09 03

Dänemark (Vorwahl 0045)

Arhus, Risskov, Laessoesgadesskole, Morten Hogh, 20 62 88 99 (auch Fax)
Holbaek, Blindestrade 2a, Kim Vinther Larsen, 59 18 35 65
Hviridove, Strandmark's Skolen, Kim Vinther Larsen, 59 18 35 65
Jernlose, Stoving, Struer, Benny Olesen, 59 18 31 24
Kalundborg, Tommerup, Tommerupvej 20, Michael Eiby, 59 50 75 50, Fax: 59 52 91 02
Naestved, Kildemarksvej 67, Jan Moller, 55 72 05 40
Roskilde, Sonderlundsvej 58, Jorgen Christiansen, 59 43 78 17
Vaals / Gemmenich (B), (Sektion von Aachen), Christoff Guttermann, (D) 0241 60 70 95 (auch Fax)

Österreich (Vorwahl 0043)

Wien 1, Pfeilgasse 42 (1080), Laszlo Martos, 1 87 75 183 (auch Fax)
Sektion von Wien 1, Mathias Schönerergasse 15, Andreas Reindl, 1 66 92 263
Wien 2, USI, Grubergasse 6 (1160), Arturo Umana, 1 48 18 320
Perchtoldsdorf, (Sektion v. Wien 1), Franz-Josefstr. 34, Hermann Schechner, 1 889 22 02 (auch Fax)

Schweiz (Vorwahl 0041)

Cham, Zugerstr. 44, Thomas Werder, 041 78 05 417, 041 7802626
Chur, Pulvermühlestr. 82, Daniel Trappitsch, 081 28 40 505, Fax: 081 25 07 151
Zug, Oberneuhofstr. 13, Baar, Marcel Mayer, 041 76 31 669, Fax: 041 76 31 668

Spanien (Vorwahl 0034)

Maspalomas, Gran Canaria, Avnd.T.O.Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 92876 33 66, Fax: 92876 83 39

Peru (Vorwahl 0051)

Arequipa, Avenida Ejercito, 1046-Cayma-, Volker Nack, 5425 73 22

*0034 77 0026 Privat
928*

Hauptzentrale: International Shinson Hapkido Association, Liebigstr. 27, 64-293 Darmstadt,
Tel: 06151 99 79 78, Fax: 06157 29 47 33, e-mail: shinson.hapkido@usa.net
Internet: www.shinsonhapkido.de