



# ShinSon-Hapkido

Bewegung für das Leben



Ein Wunsch für die Welt ...

---

**ShinSon-Hapkido Magazin**

---



# Inhaltsverzeichnis

Editorial

Grußwort

Chon Jie In Projekt

„Grüezi mittenand“

Das Ei des Kolumbus

Brief aus San José, Costa Rica

Es sind die Menschen...

...ine Woche voller Sonnentage

Klar Schiff!

Hamburg Seminar

Planten un Blomen

Just „Moor“ Fun

In Bewegung kommen...

Dan-Träger Treffen 95

Kinderseite

Berichte von unseren Patenschaften:

- Lusaka in Sambia (Afrika)
- Han San Chon in Korea

Kultur

- Kratzbürstiger Tiger
- ShinSon-Hapkido Konzert

Buchbesprechungen

Gesundheitstip

KI DO IN BOP

Veranstaltungen und Termine

Persönliche Mitteilungen

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Eure zahlreichen Beiträge. Kleine redaktionelle Änderungen in Euren Artikeln sind manchmal unvermeidlich. Wir bitten um Verständnis. Wenn möglich, schickt uns Eure Beiträge (mit einem Ausdruck) auf Diskette.

Mit jeder Ausgabe sammeln wir neue Erfahrungen. Eure Kritik und Eure Verbesserungsvorschläge sind gefragt. Sprecht uns an oder schreibt uns!

Das Heft wird kostenlos verteilt. Wir sind auf Werbung und Spenden angewiesen, um die Druckkosten wenigstens zu einem Teil zu finanzieren.

Deshalb unsere Bitte: Unterstützt das Magazin mit einem kleinen Unkostenbeitrag.

Wir danken Euch ganz herzlich für Euer Interesse.

Die Redaktion

## Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin  
Liebigstraßefle 27  
64293 Darmstadt

Tel.: 0 61 51- 27 97 8

0 61 51- 62 49 1

0 62 57- 55 36

Fax.: 0 61 51- 29 47 33

Herausgeber: Ko. Myong  
Liebigstraßefle 27  
64293 Darmstadt

Redaktion: Detlef Gollasch  
Monika Hölzle - Wiesen  
Michael Wiesen

Druck: Druckerei M. Weih  
Siemensstr. 14-16  
63512 Hainburg  
0 61 82/6 77 40

Auflage: 1. 500

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

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

viel später als geplant erscheint diese fünfte Ausgabe unseres Magazins. Die Sommer-Nummer 95 wurde gezwungenermaßen verschoben; Anfang Oktober waren wir dann endlich layout-bereit und wieder lagen uns plötzlich unerwartet Steine im Weg (und ehrlich gesagt: auch auf der Brust). Nun sind wir aber soweit und hoffen, daß wir zu dem gewohnten Halbjahresrhythmus zurückfinden.

Ob das klappt, hängt, wie Ihr wißt, nicht nur von uns ab: Bis Ende Mai 1996 (!) müssen Eure Beiträge für die nächste Ausgabe bei uns eintreffen - wenn möglich, legt Fotos und eine Diskettenkopie bei (unter DOS oder Windows), damit wir nicht vom vielen Bildschirm-Tippen viereckige Augen kriegen.

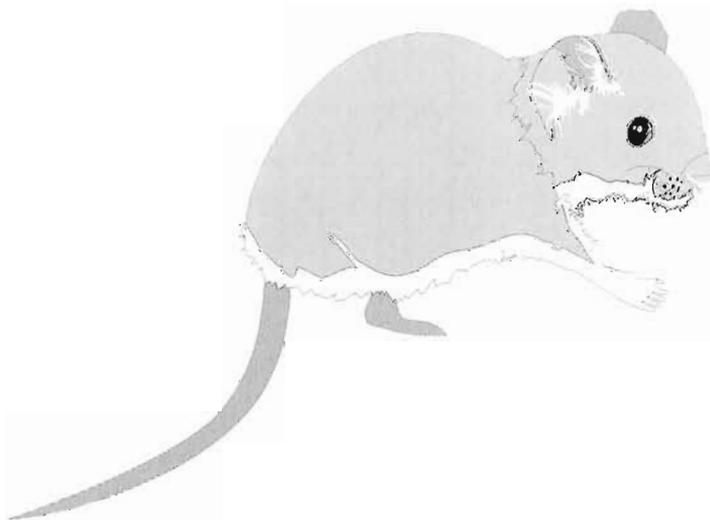
Wer Kontakte zu Firmen hat, die vielleicht inserieren möchten, kann durch seine Vermittlung bei der Finanzierung des Magazins helfen.

Wir freuen uns kolossal über Eure Artikel, sogar ein Kind hat sich ein Herz gefaßt und eine Seite des Magazins mitgestaltet.

Interessant ist, daß Menschen, die räumlich sehr weit auseinander leben, offenbar ähnliche Ideen haben, zum Beispiel, was die künstlerische Seite von Shinson Hapkido angeht, beispielsweise in Verbindung mit Tanz.

Einiges kommt von sehr weit her; wir sind international und das ist gut und spannend so, denn zu kleine Brötchen wollen wir schließlich doch nicht backen, selbst wenn Bescheidenheit angesagt ist im Mäusejahr 1996.

Eure Redaktion



# Grußwort

Wir verabschieden das Jahr 95  
und begehen das Jahr 1996 voller Hoffnung.

Jemand sagt: „Liebe ist süß“ oder „Liebe ist schmerzvoll“ oder „Liebe bedeutet Geduld zu haben“, was meinen Sie dazu?

Die letzten Blätter im Herbst fallen herab, auch dies ist ein schmerzvoller Abschied. Es folgt die Winterzeit des Wartens und der Geduld bis zum Wiedererwachen der Natur im Frühling. Durch dieses Absterben in der Natur, werden Schmerzen verursacht; nach dem geduldigen Warten wird im Frühling die Natur jedoch wiedergeboren. Ohne dieses Sterben können wir nicht die Freude auf den Frühling, auf die Wiedergeburt, empfinden. Die meisten Menschen mögen in der warmen Sonne bleiben, Herbst und Winter kommen aber unweigerlich, ob wir wollen oder nicht.

Die Entstehung der Erde, unsere Entstehungsgeschichte, hat sich nicht nur vor Millionen von Jahren vollzogen, sondern wir befinden uns stets und ständig in einem natürlichen Prozeß der Wandlung, der Erneuerung und Wiedergeburt. Trotz aller durch Menschenhand verursachten Zerstörungen wird die Natur sich immer weiterentwickeln und erneuern.

Liebe bedeutet, daran zu glauben und der Natur zu vertrauen.

Auch wenn ich angelogen werde, ist es besser zu glauben statt zu mißtrauen, denn die Wahrheit zu hüten, ist ein wichtiges Gut. Wenn man den Glauben an die Wahrheit nicht hat, muß man immer abwägen. Zweifel und Mißtrauen breiten sich aus, weshalb sich wahre Liebe nicht

entfalten kann.

1996 wird sich auch bei Shin Son Hapkido eine Veränderung ergeben. Wie in der Natur werden kleine schwache Äste abgeschnitten, damit der Stamm und die Wurzeln an Kraft gewinnen. Wenn neue Triebe entstehen, werden wir unsere Energie auf diese konzentrieren, damit in dieser Zeit der Stamm sterben und die neuen Triebe sich entfalten können.

Wie das Jahr zwölf Monate hat, so hat auch das Universum zwölf Monate. Shin Son Hapkido wurde nunmehr seit zwölf Jahren aufgebaut. Wir verfolgen das Ziel nach mehr 'Menschlichkeit' und trainieren nach den fünf Lehrmethoden Midum (Vertrauen), Yeey (Achtung), Giomson (Demut), Innee (Geduld), Sarang (Liebe). Wir sind froh darüber, uns vor zwölf Jahren dieses Ziel vorgenommen zu haben. Auch in vielen anderen Bereichen, wie z.B. der Medizin und Kultur, wird der Ruf nach mehr Menschlichkeit immer stärker.

Ein altes Wort sagt: „Wir sind durch unser Schicksal Mensch geworden. Das ist ein großes Geschenk der Natur. Dafür müssen wir dankbar sein und danach streben, menschlich zu leben und als Mensch zurückzukehren.“

Unsere Arbeit und unser Shin Son Hapkido Training ist:

Menschlichkeit trainieren - Menschlichkeit verbreiten - Menschlichkeit erreichen. Dadurch können wir das Wesen unserer Menschlichkeit wiederfinden und mit einem warmen Herzen leben.

Das Jahr 1995 ist für Shin Son Hapkido und insbesondere auch für mich



persönlich ein Jahr der Verlockungen, eine Zeit harter Proben und der Schmerzen gewesen. Aber ich bin dankbar und froh darüber. Diese Schmerzen sind ein Geschenk der Natur gewesen, durch das wir klarer geworden und wodurch wir gewachsen sind. Unser Leben geht weiter, die Verlockungen werden mehr. Wir dürfen uns nicht von den Verlockungen einer „Scheinwelt“ einfangen lassen, sondern müssen aufwachen, klar werden und uns der wahren Liebe und wirklichen Freude zuwenden.

1995 ist das Jahr des „Goldenen Schweines“ gewesen. Jeder wollte etwas davon abhaben und hat darum gekämpft. Unsere Shin Son Hapkido Familie ist klug gewesen, „Nein“ zu sagen. Wir dürfen nicht alles, was die Natur uns gibt, an uns nehmen. Wir müssen dankbar sein und die Werte der Natur klug und mit Bedacht nutzen, anstatt diese einfach

nur dumm auszubeuten.  
Das nächste Jahr ist das Jahr der Maus.

Ich habe für das kommende Jahr einige Entscheidungen getroffen, wobei ich unserer Shin Son Hapkido Familie vertraue, niemanden verletzen und auch keine Dummheiten begehen möchte. Insbesondere möchte ich mich um die körperliche und geistige Gesundheit der Shin Son Hapkido Familie kümmern und auf der Grundlage eines „warmen Herzens“ weiter forschen.

Ihnen wünsche ich, daß Sie so klug wie eine Maus leben.

Die Gerechtigkeit lebt und wird siegen  
Die Wahrheit ist ewig

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen

Ihr  
Sabumnim Ko. Myong

## Das Chon Jie In Projekt

**- Wir haben vier Jahre lang nach einem Platz für „Ein Haus für das Leben“ gesucht**

**- Uns wurde in diesem Jahr in der Nähe von Darmstadt ein Projekt angeboten, das „Seeheimer Schloß“.**

he. Wir akzeptieren das Prinzip, daß zuviel Essen Verdauungsprobleme bereitet.

Aber die Arbeit geht weiter und wir vertrauen darauf, daß kommt, was kommen muß!

Mir persönlich tut es sehr leid, daß



Ich habe sechs Monate lang alles versucht, um das „Seeheimer Schloß“ zu erhalten. Es hat sich dann aber doch herausgestellt, daß dieses Projekt finanziell nicht zu verkraften ist. Die Kosten und der Aufwand für die Renovierung der alten denkmalgeschützten Gebäude sind so erheblich, daß wir für unsere eigentliche Arbeit für Mensch und Natur keine Zeit mehr gehabt hätten. Dazu wären noch etliche andere Probleme zu bewältigen gewesen.

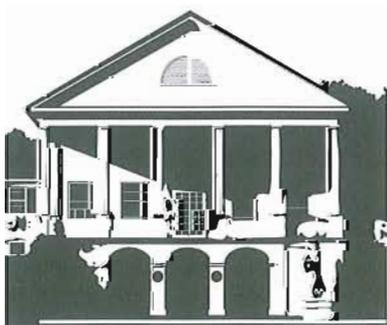
Irgendwann haben wir uns zu sehr auf dieses „Schloß“ konzentriert und den Blick für das eigentliche Vorhaben, die Inhalte des Projektes, verloren. In dieser Zeit habe ich beschlossen „Nein“ zu sagen.

Ich wollte Ihr Vertrauen nicht verletzen und keine Dummheit begehen, indem ich ein zu hohes Risiko einge-

damit auch viel Enttäuschung verbunden ist. Die Hoffnung jedoch bleibt bestehen, wir müssen nur etwas langsamer unser Ziel verfolgen.

Diese Zeit ist jedoch nicht umsonst gewesen, wir haben aus den Erfahrungen gelernt, inzwischen einen Trägerverein, den Chon Jie In e.V. Darmstadt, gegründet und mit den vielen Interessierten eine schöne Gemeinschaft gefunden. Es hat mich auch sehr gefreut, wie die ganze Shin Son Hapkido Familie an dieser Entwicklung Anteil genommen hat.

Ihr Ko. Myong



# !!!Grüezi Mittenand!!!

## Die violetten Doboks aus der Schweiz stellen sich vor

Ich glaube, es ist an der Zeit die Sheng Shan Wu-Kampfkunstschule vorstellen, da Sie alle, liebe „Hapkido-ker und liebe Hapkido-kerinnen“ (so würden Sie unsere Freunde aus Österreich wohl begrüßen) dazu ein Recht haben, zu wissen, wer wir sind und was wir tun, zumal wir seit einigen Jahren regelmäßig bei Ihren Veranstaltungen (z.B. Pfingstlehrgang uns Sommerzeltlager) teilgenommen haben und immer sehr freundlich und herzlich „aufgenommen“ wurden. Für Ihre Geduld und Bemühungen möchten wir uns bei Ihnen im Namen aller Sheng Shan Wu-Teilnehmer ganz herzlich bedanken!

Sheng Shan Wu ist eine sehr junge Bewegungs- und Kampfkunstschule, die im Frühling 1991 in der Schweiz (Baar) ins Leben gerufen wurde. Der Name Sheng Shan Wu bedeutet, durch die Kampfkunst (Wu) zur vollkommenen Harmonie (Sheng) von Mensch und Natur (Shan). Dies ist kein Stil, sondern vielmehr ein System, das aus dem koreanischen Shinson Hapkido, der Shinson Lehrmethode, dem chinesischen Kung-Fu (Nord-/Südshaolin, Joi-Lee-Fut und Wing Chun) und dem japani-

schen Judo zusammengestellt wurde. Jedoch wurden keine Techniken oder Ideen verfälscht, umbenannt oder abgeändert, sondern ausschließlich zu einem System zusammengefügt. Dies hat zur Folge, daß unsere Schüler/Innen die einzelnen Bewegungen in der dazugehörigen Sprache erlernen. Das wirft sehr interessante Aspekte auf. Einerseits könne sie erkennen, daß die vielen Kampfkunstfamilien aus einem einzigen Ursprung stammen und irgendwann darin zusammenfließen (z.B. entspricht ein Sudo-Chigi einem Jut Sao oder Fak-Sao, oder ein Front Kick einem Ap Chagi usw.). Andererseits versteht man auch, daß ein Konkurrenzdenken- leider oft anzutreffen- unnötig ist und nichts außer Ärger mit sich bringt. Es ist nicht wichtig, was besser oder schlechter ist, sondern wichtig ist, daß man sich bewegt, gesund bleibt und Spaß hat.

Gründer des Systems und Leiter der drei Sheng Shan Wu Schulen ist Kyosa Christian Mayer. Als er sechs



Jahre alt war, wurde er von seinen Eltern zusammen mit seinem älteren Bruder Marcel ins Judo geschickt. So sollten sie ihre überschüssige Energie in ein sinnvolles Training umwandeln. Christian trainierte bis zum braunen Gurt Judo. Sicherlich auch durch die Inspiration seines Vaters, der aktiver Boxer war, wechselte er in das actionreiche Chin Woo Kung Fu. Auch dort bestritt er erfolgreich diverse Wettkämpfe und wurde zum Instructor (Trainer) ernannt. 1990 wollte es das Schicksal so, daß Christian zusammen mit anderen Schweizer Kampfkünstlern wie z. B. seinem Bruder Marcel, Thomas Werder, Daniel Rempfler (die übrigens alle einmal zusammen Chin Woo Kung Fu trainierten), Daniel Trappitsch, Sascha Just, Cadetg Jürg und Stefan Barth auf einen „echten“ Meister namens Sabumnim Ko. Myong trafen. Sie entschieden sich eine Kyosa (Lehrer)-Ausbildung zu bestehen, um in der Schweiz die Shin Son Hapkido Lehrmethode zu unterrichten und zu verbreiten. Alle haben diese Ausbildung in drei Jahren erfolgreich abgeschlossen und sind zur Zeit 1. Danträger aus der 6. Ki Generation. Da die schweizer Hapkido-Kyosas mehrheitlich im Sheng Shan Wu Dojang Baar ausgebildet und unterrichtet wurden, gilt diese Schule in Baar als Wurzel der Schweizer Hapkido Schulen (Baar-Hagendorn, Chur, Bad Ragaz). Nun konnte Kyosa Christian all diese erlernten Bewegungen zusammenfügen. Natürlich nicht alles, sonst wäre

**FÜR SCHNEEHASEN,  
POLARFÜCHSE  
UND EISBÄREN**

und alle, die es werden wollen.  
Wir haben die  
passende Kleidung.

**KLEINE FLUCHTEN**  
ALLES FÜR RUCKSACKREISENDE

Magdalenenstraße 3 • 64289 Darmstadt • Telefon 06151-717289 • city : Schulstraße 9

es viel zu komplex geworden. Die Lehrmethode aus dem Shin Son Hapkido wurde selbstverständlich vollständig und unverändert beibehalten. Sie bildet, wie auch bei Ihnen, das Zentrum und das Ziel des Trainings, die Wurzel des Systems. Die Techniken und die Bewegungen werden als ein Werkzeug betrachtet, das als Mittel zum Zweck benutzt wird. Es wurden nur jene in das Konzept aufgenommen, die auch miteinander harmonisieren und sich ergänzen.

Sie fragen sich sicher, warum die Sheng Wu Leute so farbige Doboks tragen? Sie sind violett-schwarz. Das Prinzip der Gegensätze ist Um (blau) und Jang (rot). Diese zu mei-

finden, außen schwarz - innen weiß). Sheng Shan Wu Schüler/innen besitzen nur einen Gürtel (schwarz) während des gesamten Schülerseins, der auf der linken Hüftseite gebunden wird. Die Idee war oder ist vielmehr, daß es nicht wichtig ist, welchen Grad der Schüler neben mir erreicht hat. Für diejenigen, die sich gerne einer Prüfung (Festival, Feier) unterziehen möchten und sie auch gut abschließen, gibt es einen dem jeweiligen Grad entsprechenden farbigen Sticker (wie Ihre Gürtelfarben) zum Aufnähen. Sie werden dann, wenn dies die Jesa's möchten, an der linken Beinaußenseite plaziert. Ab dem Kyosa Grad trägt man/frau einen anderen Ddi. Es ist ein chinesi-

scher schwarzer Gürtel mit weißem Muster. Der gewobene Teil ist ca. 60 cm lang und 6 - 7 cm hoch und mit dem Vor- und Nachnamen des Lehrers (gelb) und den chinesischen Schriftzeichen für Sheng Shan Wu bestickt. Am Ende des Gürtelstreifens befindet sich je vier schwarze, geflochtene Kordeln, die, wenn man sie bindet, vorne beim Hah-Danjeon ein schwarzes, aufgesticktes Karomuster ergeben.

Es existieren zur Zeit drei Sheng Shan Wu Schulen

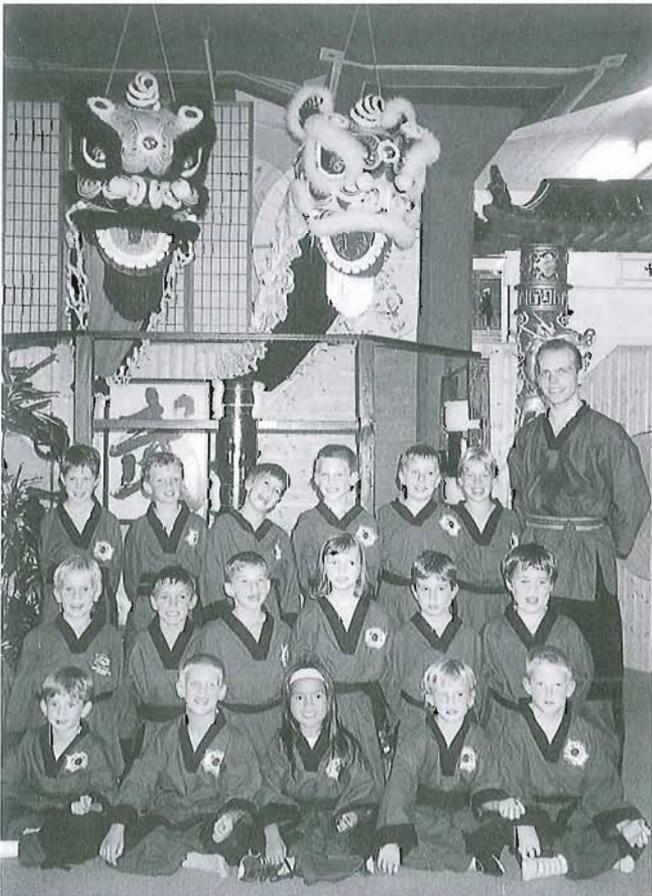
(Baar, Luzern, Ägeri). Dies sind rund 160 Mitglieder, davon ist die Mutterschule in Baar die größte. Christian Mayer hat in den letzten vier Jahren sechs Shen Shan Wu Kyosas (eine Dame und fünf Herren) ausgebildet, die alle der ersten Ki-Generation angehören. Dies sind Kyosa Daniela Navarro, Alberto Navarro (Ehemann von Daniela), Eugen Walker, Rapha-

el Conrad, Markus Fedrizzi und Dominique Vermont. Die zweite Ki-Generation mit 12 Teilnehmer/Innen wurde vor rund einem Jahr „gepflanzt“ und beginnt zu „wachsen“. Wir unterrichten Senioren, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Trainingsangebot kann vier mal wöchentlich besucht werden, wobei der/die Schüler/In selber entscheiden kann, wann und wie oft er/sie sich bewegen möchte (keine Klassenzeile). Während den Sommerferien sind sehr viele Mitglieder in Urlaub. Daher haben wir zu dieser Zeit unser Trainingsprogramm etwas verkleinert und bieten statt dessen zur Auswahl an: Waldlauf mit anschließendem Grillen, Formlauf in der Natur, Nakbob auf der Wiese, Fußballturnier, Selbstverteidigung für die ganze Familie, Spaziergang mit Gesprächen über die Lehrmethode, Besuch im Alpamare. Dieses Sommertrainings-Programm ist auch offen für Freunde und Familienangehörige von Schülern.

Es ist uns auch schon gelungen, in Schulen (öffentlich oder privat) offiziell zu unterrichten. Dies war für alle Beteiligten (Schüler, Lehrer und Kyosa) ein sehr schönes Erlebnis. In einer höheren Privatschule in Ägeri, dem Dr. Pfister Institut (Dojang Ägeri), ist die Sheng Shan Wu Schule offiziell als freies Sportfach (Neigungssport) aufgenommen worden, was auf die Schüler/Innen eine positive Auswirkung hat. Ebenso unterrichtet Christian, als Pilotprojekt, in Wädenswil 6 geistig behinderte Kinder einmal wöchentlich.

Der Dojang Baar ist sehr chinesisch eingerichtet. In ihm gelten die gleichen Dojang-Regeln wie bei Ihnen. Es gibt eine Spiegelwand, über deren Mitte das Schulsignet angebracht ist. Links und rechts davon hängen je drei koreanische Schriftzeichen. Diese bedeuten „Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut, Liebe und Gemeinschaft“.

Im Industriegebäude, in dem die



stern und die Harmonie bzw. die Mitte zwischen Beiden zu finden heißt Jung Do. Es beschreibt den Weg, für den wir alle uns entschieden haben. Wenn Sie gleich viele Farbanteile von blau (Um) und rot (Jang) miteinander mischen, erhalten Sie die Farbe violett (Jung Do). Die schwarzen Teile haben die gleiche Bedeutung wie bei Ihrem Dobok (inneres Licht

Schule Baar „wohnt“, befinden sich noch weitere Kampfkunstschulen (Kung Fu, Karate, Kickboxen, Escrima). Es ist eigentlich die Praxisanwendung von dem oben erwähnten Systemaufbau. Die fünf Schulen existieren friedlich neben- und miteinander auf derselben Etage, was leider nicht überall selbstverständlich ist. Es sind ein Dojo für Karate, Kickboxen und Escrima und ein Dojang für Kung Fu und Sheng Shan Wu, die sich alle gemeinsam die Sanitäräume und Garderoben teilen. In naher Zukunft wird ein Gemeinschaftsraum eingerichtet, in dem man in ruhiger Atmosphäre nach dem Training Gespräche führen und etwas Kleines zu sich nehmen kann. Das Gebäude erhielt den neutralen Namen „Haus der asiatischen Bewegungskünste“, damit sich alle Schulen darin wiederfinden und zu Hause fühlen.

Ich hoffe, daß ich Ihnen, liebe Freunde, unsere Schule etwas näher vorstellen konnte und freue mich sehr auf das nächste Wiedersehen im Pfingstlehrgang oder Sommerzeltlager bei uns in der Schweiz.

Kyosa Dominique  
Vermont, August 1995, Luzern  
(Schweiz)



# Das Ei des Kolumbus

Bericht aus der „Tropischen Außenstation“

von Waltraud Zika

Da unsere Abreise nach Costa Rica näher und näher rückt, und ich beim Zeltlager immer wieder dieselben Fragen beantworten mußte, möchte ich hier die Gelegenheit ergreifen und Euch ein bißchen über dieses Land erzählen.

Costa Rica ist ein kleines aber sehr bemerkenswertes Land, denn es unterscheidet sich, wie Ihr noch sehen werdet, in vielen Dingen ganz erheblich von den anderen lateinamerikanischen Staaten.

Vor der Entdeckung durch Kolumbus im Jahre 1502 war es mit zirka 27 000 Indianern nur sehr schwach besiedelt. Der Großteil von ihnen wurde ermordet oder von eingeschleppten Krankheiten dahingerafft, der Rest zog sich tief in die Urwälder des Landes zurück.

Für die Spanier war es nicht leicht, in ihrer neuen, mit dichtem Urwald bewachsenen Provinz Fuß zu fassen. Erst 1563 entstand in der Mitte des Zentraltals, wo ein sehr mildes Klima herrscht, die erste dauerhafte Siedlung mit einer Einwohnerzahl von ge-

rade 113 Personen. In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich Costa Rica sehr langsam. Es gab kein Gold und keine Bodenschätze und beide Küsten wurden von Seeräubern und Freibeutern unsicher gemacht. Die vulkanische Erde im Zentraltal war zwar äußerst fruchtbar, doch mußten die wenigen Kolonisten ihr Land selbst bestellen, denn sie hatten kein Geld für Sklaven aus Afrika und indianische Arbeitskräfte standen nicht zur Verfügung. Diese Tatsache ist der Grund dafür, weshalb es in Costa Rica niemals sklaventreibende Großgrundbesitzer gab - und daher auch kaum soziale Spannungen. Noch heute setzt sich die Bevölkerung zu 75% aus Weißen altspanischer Herkunft, zu 15% aus Mestizen, zu 2% aus Schwarzen und Mulatten (Nachfahren von aus Jamaika geflohenen Sklaven) und zu 0,2% aus Indianern zusammen. Der Rest besteht aus Flüchtlingen und Einwanderern aus anderen Ländern.

Nachdem sich also Jahrhunderte lang, von einigen verheerenden Vulkanausbrüchen abgesehen, nicht viel ereignete, erklärte es schließlich am 15. September 1921 gemeinsam mit den anderen mittelamerikanischen Ländern seine Loslösung von Spanien. Schon damals, als Europa noch tief in feudalistischen Strukturen verhaftet war, wurde Costa Rica zu einer unabhängigen Republik mit einem Präsidenten, einem Mehrparteiensystem und einem Wahlrecht für Männer und Frauen. In dieser Zeit kam es zu den ersten Kaffee-, Tabak- und Bananenexporten, was dem Land endlich einen ökonomischen Aufschwung brachte.

In den vierziger Jahren unseres Jahrhunderts kam es, ausgelöst durch den Zweiten Weltkrieg, zu

## IHR GELD HAT AUCH KEINEN 8-STUNDEN-TAG

Gutes Geld zu verdienen entschädigt für manches. Und beruhigend ist es auch - bis sich die Frage stellt: Wie lasse ich mein Geld am besten für mich arbeiten?

Geldanlage heute ist eine »Rund-um-die-Uhr-Aufgabe«. Und die Sparkasse ist dafür kompetent, egal, ob es um festverzinsliche Wertpapiere, um Investmentfonds, Aktien oder Inhaberschuldverschreibungen Ihrer Sparkasse geht - Sie sind immer gut beraten mit einer auf Sie persönlich abgestimmten Anlagestrategie.

Und wenn Sie den Kopf für Ihre Arbeit frei haben wollen, dann nutzen Sie das Know-how der Anlageberater der Sparkassen-Finanzgruppe: Eröffnen Sie z. B. ein Dynamik-Depot zum Vermögensmanagement mit SparkassenFonds für Ihre progressive Geldanlage.

In einem persönlichen Gespräch überzeugen wir Sie gerne von der für Sie richtigen Geldanlage.

Sparkasse Darmstadt  
Die Leistungsstarke



Unternehmen der Finanzgruppe

großen wirtschaftlichen Problemen. Die daraus entstandene soziale Unruhe mündete 1948 in einen kurzen Bürgerkrieg, dem eine neue Verfassung und die Abschaffung des Militärs folgte. Soweit der geschichtliche Rückblick.

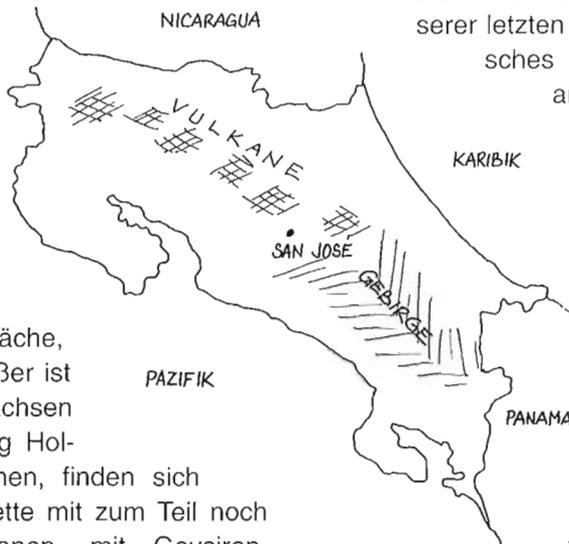
Was mich ganz besonders begeistert, ist die landschaftliche Vielfalt Costa Ricas.

Auf einer Fläche, die kaum größer ist als Niedersachsen und Schleswig Holstein zusammen, finden sich eine Vulkankette mit zum Teil noch aktiven Vulkanen, mit Geysiren, Schlammlöchern und Vulkanseen, tiefliegende Urwälder wie am Amazonas, bis auf 3000 Meter hinaufreichende Nebelwälder, tropische Trocken- und Savannenwälder, eine bis 4000 Meter hohe Gebirgskette (ohne Schnee) und natürlich die lange Karibikküste im Osten und die noch dreimal so lange Pazifikküste im Westen. Dieses kleine Land beherbergt ein Fünftel aller Pflanzen- und Tierarten unserer Erde. Das ist der wahre Schatz Costa Ricas, und um diesen zu bewahren, existieren bereits mehr als 30 Nationalparks und private Reservate.

Das Klima ist, obwohl tropisch, nicht einfach feucht und heiß, sondern wird vielmehr von der jeweiligen Höhenlage bestimmt. An den Küsten ist es natürlich das ganze Jahr über sehr warm, aber zum Beispiel in der Hauptstadt, die in 1200 Meter Seehöhe liegt, kann es im Dezember bis auf 10 Grad abkühlen. Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es nicht, dafür aber Trocken- und Regenzeiten, in denen pro Jahr im Durchschnitt 3000 Millimeter Regen fallen, womit Costa Rica zu den regenreichsten

Ländern der Welt zählt.

In Costa Rica leben derzeit zirka drei Millionen Menschen, fast 60% davon in der Hauptstadt San José und der näheren Umgebung, wo sich auch der Großteil der Wirtschafts- und Industriebetriebe befindet.



Durch Zufall haben wir auf unserer letzten Reise ein hübsches kleines Haus am östlichen Stadtrand gefunden. Dort werden wir die ersten Jahre verbringen, da wir beide gesellschaftlich und beruflich erst einmal Fuß fassen müssen. Später wollen wir weg von der Hauptstadt aufs Land ziehen.

Doch das werdet Ihr alles noch genau erfahren, denn ich habe vor, Euch regelmäßig von der „tropischen Außenstation“ zu berichten.

Fürs erste, glaube ich, waren das jetzt genug Informationen. Falls Ihr Eurerseits uns schreiben und mit Neuigkeiten versorgen wollt, (worüber wir uns natürlich sehr freuen würden) hier unsere Adresse: Waltraud Zika + Arturo Umana Dan Isidro de Coronado Urbanizacion Fuentes de Tivoli Cass 45 San Jose, Costa Rica

Hiermit endet mein erster Bericht.

Hast luego und viele Grüße

Eure W.Z.

## Brief aus San José

San José, den 27.10.1995

Lieber Sabumnim,

Es ist inzwischen fast ein Monat seit meiner Ankunft in Costa Rica vergangen, und die ersten Eindrücke von meiner alten „Neuen Heimat“ sind entstanden. Erwartungsgemäß hat sich in den zehneinhalb Jahren meiner Abwesenheit sehr viel verändert, und nicht nur Zika, sondern auch ich muß mich wieder an alles nach und nach gewöhnen. Die Stadt ist sehr gewachsen und die Menschen haben ihre Einfachheit verloren. Man spürt viel Aggression, vor allem bei jungen Männern. Die meisten Leute sind sehr materialistisch geworden und viele versuchen, sich dementsprechend gegenseitig zu betrügen. Es gibt auch sehr viele Schulen für Kampfsportarten, aber sehr wenige echte Lehrer, die Interesse hätten, DO zu unterrichten. Wie sie sehen, wird es in den nächsten Jahren sehr viel Arbeit geben, die getan werden muß.

Die Situation mit meiner Familie hat sich gebessert. Ich versuche, ihnen Zeit zu geben, sich wieder an mich zu gewöhnen, und momentan scheint das recht gut zu funktionieren. Insgesamt ist aber alles zufriedenstellend. Zwar haben wir (wie immer) mit der Bürokratie zu kämpfen, die hier mindestens genauso schlimm ist wie in Europa, aber der ehemalige Botschafter von Costa Rica in Bonn, den ich von Deutschland kannte, hilft uns etwas. In unseren letzten Tagen in Wien ist etwas geschehen, das uns auch für unsere Pläne für die Zukunft Hoffnung gegeben hat. Im Januar hatten wir einen costarikanischen Profi-Tänzer flüchtig kennengelernt, der in der selben Wohngemeinschaft wohnte wie Volker. Ich habe diesen Tänzer, der Carlos heißt, zu unserer Vorführung in Wien eingeladen, und er ist dann auch gekommen und war von den Shinson Hapkido-Bewegung-

gen begeistert. Leider mußte er kurz darauf abreisen, wegen seiner Arbeit. Wir haben uns aus den Augen verloren, ohne mehr voneinander zu erfahren. Am 16. September hat es in Wien eine Feier bei der costarikanischen Botschafterin gegeben, anlässlich des Unabhängigkeitstages von Costa Rica. Zwei Tage später erfuhr ich von der Botschafterin, daß Carlos wieder in Wien war. Ich telefonierte mit ihm, und wir trafen uns in einem alten Wiener Cafehaus, um etwas zu sprechen. Ganz von selbst kamen wir auf das Thema Bewegung, auf unsere Lehrer und das, was wir von unseren Lehrern über DO lernen durften. Wir haben sehr viele Gemeinsamkeiten gefunden, denn auch sein Lehrer unterrichtete ihn nicht nur in Tanz und Bewegung, sondern auch in DO (auch wenn der Name ein anderer war). Wir sprachen auch über unsere Pläne für die kommenden Jahre. Ein paar Tage später haben wir bei einer Probe zuschauen können und uns dann von ihm vorläufig verabschiedet, denn wir sind sicher, daß wir uns bald wiedersehen werden. Unsere gemeinsame Idee, über die wir sehr lange gesprochen haben, ist die Verbindung unseres Trainings mit Tanz, um mehr die Kunstseite der Bewegung zu betonen - also KampfKUNST. Dazu möchten wir auch immer wieder mit anderen Kunstlehrern arbeiten und

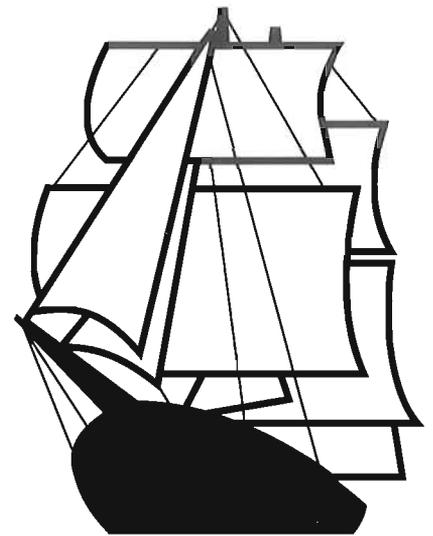
alles mit der DO-Lehre als Grundlage verbinden. Zika und ich, aber auch Carlos glauben, daß es eine große Chance ist, auch etwas für das Herz dieser Welt zu schaffen, was von Dauer wäre. Wir werden sehen, was die Zukunft in diesem Punkt bringt. Carlos ist jetzt in Stuttgart, und es könnte sein, daß er zu Ihnen kommt, weil ich ihm die Adresse vom Dojang gegeben habe. Ich glaube, daß er ein guter, klarer Mensch ist, und ich möchte, daß er meinen Lehrer kennenlernen kann. Ansonsten sind Zika und ich die meiste Zeit damit beschäftigt, Behördliches zu erledigen und unser Haus einzurichten. Manchmal ist es schwierig, Geduld genug aufzubringen, denn oft wollen die Leute nicht wirklich etwas tun, und das dauert nicht selten Tage, bis man zu der notwendigen Information gelangt. Trotzdem hat es bisher keine wirklich ernsthaften Schwierigkeiten gegeben, auch wenn es manchmal so ausgesehen hat. Beruflich müssen wir noch etwas warten, bis unser Studium anerkannt wird. Aber ich denke, daß ich im Januar 96 schon irgendwo anfangen kann. Genug Arbeit haben wir auch so, und das ist immer etwas Gutes. Allerdings glauben wir, daß es etwas Zeit braucht, bis wir uns wirklich an das Land und die Leute gewöhnt haben, auch wenn es nicht wirklich große Unterschiede zu Europa gibt.

Lieber Sabumnim, das wäre das Wichtigste fürs erste. Ich werde mich wieder melden, sobald sich etwas Neues ergeben hat.

Bitte grüßen Sie Ihre Familie von uns, auch die Kyosa und Jesa im Dojang.

Bis bald

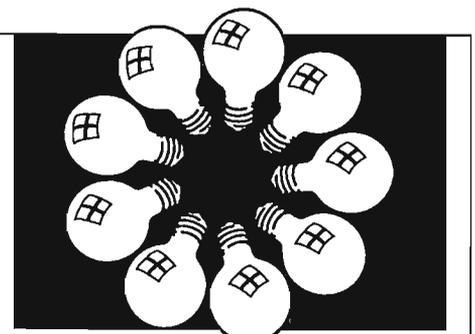
Ihr Arturo



## Vieles ist im Verein erst schön

Spiel und Sport machen im Verein mehr Spaß. Gemeinschaftssinn und Mannschaftsgeist gesellen sich zu Spielfreude und Leistungswillen. Und das nicht nur zur Sommerszeit, draußen und am Tage:

Deshalb braucht vereinte Freude auch Heime, Hallen, Flutlicht, also auch Strom. Stets sichere Versorgung mit Licht und Kraft für Spaß und Spiel: Dafür sorgen wir. Zuverlässig.



HEAG Versorgungs-AG - Darmstadt - Telefon (0 61 51) 7 09-0

# HEAG

*Mit Energie dabei*

# „Es sind die Menschen, die zählen - nicht ihre Krankheiten!“

## Die Begegnung mit Aids-Kranke Menschen im Training

„Tu was, Du bist nicht hier, um Deine Zeit traurig abzusetzen, sondern um etwas zu tun!“, sagte Marion bei einem meiner letzten Besuche, aber auch: „Bleibe hier, umarme mich, ich habe Angst vor dem, was kommt!“

Was tun für jemanden, der bald sterben wird? Ich habe immer noch keine Ahnung, aber ich weiß ja, es war für Marion wichtig, daß sie nicht allein war mit ihrer Angst vor dem Sterben, und den Schatten, die kamen, wenn Menschen gingen.

Aber noch etwas anderes war wichtig, und hatte Platz neben dem Kampf gegen den Tod: kurze, aber kraftvolle Begegnungen von Mensch zu Mensch, jenseits von krank und gesund, von Schülerin und Lehrer, jenseits von Mann und Frau. Begegnungen, die (mich ) erst spüren lassen, ein Mensch zu sein, mich und mein Gegenüber erst zu Menschen machen, unmittelbar und zeitlos. Ich gebe nichts, ich empfangen nichts, ich bin nur dadurch, daß du mich ansiehst, mich ansprichst, ich dich ansehen und ansprechen kann. Das gibt Hoffnung und Vertrauen für einen neuen Tag! Diese Bedeutung wirklich menschlicher Begegnungen wurde mir in den Treffen mit Marion, als sie schon todkrank war, erst richtig bewußt.

Doch was angesichts des Todes gilt, gilt ja für das gesamte Leben. Bietet der Tod den stärksten Brennpunkt für das Leben, so ist dieses jedoch voll von solchen Begegnungen, von meiner Geburt an. Und wenn ich verlernt habe, dem zu vertrauen, so haben die letzten Jahre Training mir gehol-

fen, es neu zu lernen. Und so ist dies die erste Botschaft an mich, die ich durch die Tatsache, daß ich HIV-positiven Menschen im Training begegnete, bekommen habe: die Erfahrung von Ehrlichkeit und Unmittelbarkeit.



Dabei hatte alles ganz einfach angefangen. Kurz nach der Eröffnung unseres Dojangs in Hamburg St. Pauli 1991 bekamen wir Kontakt zu der Drogen-Initiative „Palette“, die unsere Nachbarn geworden waren. Die „Palette“ arbeitet auf der Grundlage der „akzeptierenden Drogenarbeit“. Das heißt, es geht nicht darum, möglichst schnell „clean“ zu werden, was nur zusätzlichen Druck ausübt, sondern um eine Stabilisierung und Neuorientierung des eigenen Lebens, um mit Hilfe von Ersatzdrogen und begleitender Beratung und sozialer Unterstützung das eigene Leben in den Griff zu bekommen und die Grundlage für neue Perspektiven zu schaffen. Diese Initiative ist aus der „Aids-Hilfe“ hervorgegangen, da die Kombination von HIV-Infektion und

Heroin sucht ganz besondere persönliche und soziale Probleme aufwirft. Nicht das Heroin selbst, sondern die durch Illegalität und soziale Isolierung entstandene Lebensweise vieler „Junkies“ stellt eine enorme gesundheitliche Belastung dar. Durch schlechte Ernährung, Wohnungslosigkeit und psychischen Druck geschwächt, wird der Körper zusätzlich durch die intravenöse Einnahme und häufig praktizierte Prostitution einer Vielzahl von Infektionen ausgesetzt, die das Immunsystem erheblich fordern. Deshalb sind viele „Junkies“ an Hepatitis B erkrankt, machen häufig Geschlechtskrankheiten durch und infizieren sich unter anderem durch das „Nadel-Teilen“ mit dem HI-Virus. Zirka ein Drittel der KlientInnen der „Palette“ sind HIV-positiv und zahlreiche erkranken an Aids.

HIV ist ein Virus, der im menschlichen Körper schnell seine Gestalt ändern kann und gehört zu der Gruppe der Retro-Viren, über die insgesamt noch wenig bekannt ist. Nach allen bekannten Informationen ist er nur in der Lage, über Blut-Blut-, beziehungsweise Blut-Sperma-Kontakte in den Körper zu gelangen, obwohl er auch in anderen Körperflüssigkeiten nachweisbar zu sein scheint. Doch die Ansteckungsfähigkeit (Virulenz) des HIV ist relativ gering; andere Viren, zum Beispiel Masern oder Hepatitis sind erheblich ansteckender. An der Luft, (beispielsweise an Rasierklingen), geht er schnell zugrunde, und über Kontakte, die zum Beispiel im Training möglich sind, ist eine Übertragung ausgeschlossen. Es gibt also keinen Grund, im Training den Kontakt zu meiden oder gar, wie in einigen Yoga- oder ähnlichen Gruppen üblich, einen Aids-Test zu verlangen, der zudem nichts über den aktuellen Zustand aussagt. Vorsicht gilt nur bei blutigen Verletzun-



gen, wenn sie nicht selbst behandelt werden. Dann sollte die behandelnde Person sich unbedingt schützen. Das gilt jedoch auch für alle anderen Krankheiten, die auf dem Blutwege übertragen werden, besonders für Hepatitis (Leberentzündung).

Darüber hinaus ist die Übertragung des HIV nur noch auf folgende drei Arten bekannt: Durch ungeschützten Geschlechtsverkehr. Bluttransfusionen und von der Mutter auf den Embryo, beziehungsweise über die Muttermilch. So sind etwa die Hälfte aller Kinder HIV-positiver Mütter bei der Geburt ebenfalls positiv.

Von den meisten Virologen wird der HI-Virus als Ursache des erworbenen Immunschwäche Syndroms (Aids) angesehen. Die gegenwärtige Vorstellung ist, daß der Virus in bestimmte Zellen der Körperabwehr eindringt und sich dort langsam vermehrt. Dies geht mit allgemeinen Infektionssymptomen einher (grippeähnlich). Einige Wochen später sind Antikörper, die das Immunsystem gegen den Virus gebildet hat, nachweisbar. Der Virus selbst läßt sich nur sehr schwer nachweisen. Nach einer gewissen Zeit, die zwischen einem halben Jahr und 20 Jahren dauern kann (Inkubationszeit), hat der Virus das Immunsystem derart geschwächt, daß infizierte Personen sich mit scheinbar ungefährlichen Krankheiten lange ausein-

andersetzen müssen, bis hin zum Ausbruch „typischer“ Aids-erkrankungen wie dem Kaposi-Sarkom (eine Art Hautkrebs), atypischer Lungenentzündung, Herpes Zytomegalie und sogenannten opportunistischen Infektionen: Keime, die bei Gesunden in Schach gehalten werden, brechen aus und verbreiten sich, zum Beispiel aus dem Darm in den ganzen Verdauungstrakt. Häufig sterben Aids-Kranke an eigentlich „harmlosen“ Krankheiten

Für den ganzen Krankheitsverlauf gilt: Der Kontakt zu Aids-Kranken ist bei Beachtung der Grundregeln der Hygiene für gesunde Menschen ungefährlich, und die häufig vorhandene Angst vieler Menschen vor dem Kontakt mit Aids-PatientInnen hat andere Ursachen.

Nachdem wir uns entschlossen hatten, mit einer Gruppe der „Palette“ in unserem Dojang zu trainieren, gab es auch bei uns Verunsicherung und Unruhe. Das hatte ganz viel mit Vorurteilen, die in unserer Gesellschaft in Bezug auf Sucht und Krankheit herrschen, zu tun. Deshalb haben wir bei uns zu Beginn der Gruppe einen Informationsabend für den ganzen Dojang veranstaltet, um Vorurteile abzubauen und Ängste zu besänftigen. Nachdem die Gruppe erst einmal lief, ergaben sich vielfältige Kontakte, und diese persönlichen Kontakte führten schnell dazu, daß

die erwähnten Vorurteile verschwanden. Trotzdem ist es für Leute, die HIV-positiv sind, nicht einfach, sich zu offenbaren. Viele haben Angst, sich zu isolieren und Kontakte zu verlieren. Und die meisten haben diese Erfahrung zu oft gemacht, als daß sie noch zu einem Vertrauensvorschuß fähig wären. Deshalb ist es für sie doppelt wichtig, erst einmal Vertrauen zu bekommen (und sich nicht rechtfertigen zu müssen) als Grundlage für alles weitere, was durch und mit dem Training möglich ist. So bedeutet die Auseinandersetzung mit dem Thema HIV und Aids eine soziale Herausforderung an mich selbst als LehrerIn, als Mit-TrainierendeR, an die Bereitschaft, Vertrauen zu geben und an die Fähigkeit, über das Äußere, nämlich das Etikett „süchtig“, das Stigma HIV, hinweg, den Menschen zu sehen und mit ihm in Kontakt zu kommen.

So, dies war der erste Teil zu diesem Thema. Das nächste Mal möchte ich etwas genauer auf HIV und Aids und den Zusammenhang von Krankheit und Gesundheit im Training eingehen.

Bis dann und vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit.

Uwe

#### Danke Schön!

Marion trainierte seit dem Frühjahr 1992 in unserem Dojang. Sie kam aus der 'Palette' zu uns und sie hat hier viele neue Bekannte und einige neue Freunde getroffen. Viele kennen sie von den Sommerlagern oder den anderen Treffen, an denen sie teilnahm. Im Herbst 1994 erkrankte sie schwer und starb nach langer Krankheit am 14.02.1995. Sie war in dieser Zeit nicht alleine sondern fand Unterstützung und Begleitung in ihrer Mutter und einigen Freundinnen und Freunden. Trotz aller Angst vor dem Unbekanntern nahm sie Abschied nicht in Verzweiflung, sondern voller Hoffnung und Liebe. Dafür möchten wir ihr Danke Schön sagen.

Wir alle, die in St. Pauli Hapkido lernen.



# SOMMERZELTLAGER

## vom 7. - 14. Juli 1995



## Eine Woche voller Sonn(en)tage

### Sommerzeltlager 1995 in Seligenstadt

Dienstagnachmittag, 14.30 Uhr. Zum ersten Mal in bisher fünf Zeltlagertagen verschwindet die Sonne für einen Moment hinter einer Wolke. Noch nie habe ich mich so sehr nach Schatten gesehnt, wie hier auf den Seligenstädter Sportplätzen. Nach und nach ziehen mehr Wolken auf, und ganz allmählich kühlt die Luft ein klein wenig ab. Das Nachmittagstraining beginnt eine Stunde später als sonst: Hitzefrei. Da es aber jetzt nur noch angenehm warm ist, holt Sabumnim die ausgefallene Stunde im Gemeinschaftstraining nach - und die von gestern gleich mit dazu. Mir ist, als hätte sich meine Energie vervielfacht, und ich kann gar nicht ge-

nug kriegen vom Schreien und Rennen.

Kurze Zeit später: Jubelschreie! als die ersten Regentropfen fallen, die von uns so heiß ersehnte Erfrischung. Die Jugendgruppen-Mannschaft macht sich auf den Weg zum Shin-Son-Hapkido-Ball-Turnier, kehrt allerdings bereits nach kurzer Zeit zurück. Außer den Dänen wollte niemand im Regen antreten. Der dunkle Himmel hat meine Stimmung aufgehellt. Ich habe eine Weile gebraucht, bis ich mich an die vielen Menschen auf so engem Raum gewöhnt hatte. In den ersten Tagen ist es mir schwergefallen, all das, was

mich vorher beschäftigte, loszulassen und mich auf das Sommerzeltlager einzustellen. Jetzt jedoch habe ich mich eingelebt und lasse die letzten Tage noch einmal in meinen Gedanken vorbeiziehen:

Letzte Woche Freitag: Anreise, Zeltaufbauen, allgemeines Kennenlernen

Samstag begann das Training, jeweils vormittags und nachmittags; dazwischen war Zeit zum Essen, Ausruhen und auch zum Baden im Schwimmbad oder Badesee, beides in unmittelbarer Nähe. Abends hatten die Seligenstädter Gastgeber zu einem „kleinen“ Eröffnungsbuffet im

Gemeinschaftszelt eingeladen. Bei dieser Gelegenheit wurden die Teilnehmer des Zeltlagers offiziell begrüßt und die neuen Dan-Träger (9. Ki) geehrt. Der Abend wurde musikalisch gestaltet von der „Kyosa Armin Schippling Oldie Band“ mit ihrem reichhaltigen Repertoire an Songs aus den Siebzigern.

Sonntag und Montag Training in den Dojangs. Die drei Sportplätze bieten für alle insgesamt 18 Gruppen genügend Platz.

Gestern, am Montag, der Bunte Abend, eine traditionelle Veranstaltung im Gemeinschaftszelt mit vielen verschiedenen Darbietungen der Teilnehmer des Sommerzeltlagers. Angefangen mit den Kindersketchen über eine gekonnte Donald Duck Imitation, Butterkekswettkampf, einen verhüllten Kyosa (analog zum Reichstagsgebäude), eine Parodie auf die Gürtelprüfung im Dojang Hamburg, bis hin zu einem Theaterstück, in dem Kyosa Christian Mayer aus der Schweiz eindrucksvollen Yop-Chagi präsentierte.

Eine angenehm kühle Nacht und es wird Mittwoch. Abends soll ein großes Musikfestival stattfinden. Noch halte ich diese Bezeichnung für etwas dick aufgetragen, aber bald schon wird klar: Es ist ein Musikfestival! Der Abend übertrifft alle meine Erwartungen. Steffi und Christian aus Hamburg moderieren gekonnt das Programm und eröffnen es auch selbst mit zwei sehr schön vertonten Balladen. Anschließend geht es quer durch die Musikwelt: mit einer Darbietung des Kinderorchesters; einem Rap mit den „Phantastischen Zwei - Max und Moritz“ („Dieses ist der erste Streich und der zweite in der Schweiz“- einem Renner in den Charts); Juttas gemischtem Jazz Chor; dem Gitarrenduo Philipp und Stefan -vierhändig auf einem Instrument-; und vieles mehr. Aber auch die etwa 700 Zuhörer waren gefordert mit Kanongesang und Bewegungsspielen, so mußten sie schließlich mindestens „700 Erbsen

über die Straße rollen“ lassen. Sogar exotisches war zu vernehmen mit Darbietungen auf dem klassischen Instrument der Aborigines einem Didgeridoos, und auf einem traditionellen kambodschanischen Streichinstrument. Die „sterreicher üben mit dem Publikum immer und immer wieder, bis auch der letzte mit „dipdidididipdididididipdi“ in der Lage war „Mrs. Robinson“ mitzusingen. Rasmus aus Dänemark beeindruckte das Publikum mit einem schwedischen Volkslied, daß er Solo vorgelesen hat. Zum Schluß waren alle gut eingestimmt und sangen zusammen ein Lieblingslied von Sabumnim Ko. Myong: „Scarborough Fair“.

Schon ist Donnerstag, der vorletzte Tag des Zeltlagers. In der Halle des Einhardt-Gymnasiums laufen die Vorbereitungen für die Vorführung, die am Abend „zwei Stunden Spaß und Spannung für die ganze Familie „geboten hat. Fast 200

Teilnehmer/Teilnehmerinnen machten mit. Anschließend wurde im Gemeinschaftszelt noch lange gefeiert.

Am Freitag Morgen noch ein Gemeinschaftstraining, dann schon Abbauen, Aufräumen, Sauber machen und Abschiednehmen - für die meisten heißt es „bis zum nächsten mal in der Schweiz“.

Da ich ab September für ein Jahr lang in Barcelona bin, kann ich im nächsten Jahr wahrscheinlich

nicht am Sommerzeltlager in der Schweiz teilnehmen. Deshalb hatte dieses Sommerzeltlager für mich persönlich noch einen weiteren Höhepunkt: die Nachricht, daß es seit neustem auch in Barcelona eine Shin Son Hapkido Schule gibt! Gleich freue ich mich wieder etwas mehr auf meine Zeit in Spanien...

Was nehme ich sonst noch mit vom Sommerzeltlager 95? - Blaue Flecke auf den Oberschenkeln von dem Spiel „Erbsen rollen auf die Straße“, - viele nette Menschen in meiner Erinnerung, -die Energie aus dem Training mit etwa 500 Personen,- die Freude, bei Meister Ko. trainiert zu haben.

Annette Krieger



Wenn's einem in der heißen Sonne fast schwarz vor Augen wird: Die Teilnehmer des Trainingscamps von Shin Son Hapkido in Seligenstadt üben im Schweiß ihres Angesichts (FR-Bilder Oliver Weiner)

## In Seligenstadt lassen sich Verspannungen lösen

Selbstverteidigungstechnik aus Korea lockt tausend Akteure aus Europa zum Trainingslager

Von Martin Feldmann  
SELIGENSTADT. Hunderte stehen in schwarzer Kluft unter sengender Sonne auf den Wiesen des Spornlandes an der Zellhauser Straße, werfen die Arme in die Höhe und stoßen dabei Urlaute aus. Manche Gruppen üben schließlich Abrollen, die anderen die Technik, wie sich die Kraft eines Gegners zu seinen Ungunsten umlenken läßt. Seligenstadt am Wochenende ist heiß, es trifft der Schweiß.  
„Rund 1000 Freunde von Shin Son Hapkido aus Dänemark, Belgien, Holland, Österreich, der Schweiz und Deutschland sind zum Europatreffen nach Seligenstadt gereist, um bis Freitag mit dem koreanischen Meister Ko Myong zu trainieren“, sagt Wolfgang Pachali, Sprecher der fast 50köpfigen Shin-Son-Hapkido-Gruppe aus Seligenstadt und Umgebung.  
„Shin Son Hapkido“ - Das bedeutet so viel wie „Geist und Körper in Einklang bringen“, erklärt Pachali. Diese Form sei ein aus der traditionellen Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde Koreas aufgebautes Gesundheitstraining. „Bei uns macht das fünfjährige Kind mit oder auch die 80jährige Frau, kein Flachs.“ Zum Training zählen nicht nur Selbstver-

teidigung vergleichbar mit Aikido, was auch die Kraft des Gegners ausgenutzt wird, sondern auch Lebensweisheit und Naturheilkunst.  
Das Motto der Seligenstädter Woche lautet „Bewegung für das Leben“. Josef Schmitt aus dem unterfränkischen Karlstein: „Das Shin-Son-Hapkido-Training hilft, die Verspannungen und Blockaden von Körper und Geist zu lösen, den Organismus zu entspannen.“  
Laut Wolfgang Pachali handelt es sich um das dritte Sommerlager in Seligenstadt, insgesamt um das elfte. Der Koreaner Ko Myong, der inzwischen in Darmstadt lebt, ist der Gründer von Shin Son Hapkido. Pachali erwähnt, daß der Meister in einem koreanischen Kloster - geprägt von japanischen Zen-Buddhismus - ausgebildet wurde sei.  
Die Anhänger von Shin Son Hapkido, die allesamt am Rande des Sportlandes in Seligenstadt wohnen, wollen nicht unter sich bleiben: Am Donnerstag, 13. Juli, gibt's nach dem Training (Ende 18 Uhr) ein öffentliches Fest mit Vorführungen in der Sporthalle des Einhardt-Gymnasiums. Mit dem Erlös soll unter anderem einer Tuberkuloseklinik in Mok Po, der ärmsten Provinz Koreas, geholfen werden.



In Seligenstadt fällt kein Meister vom Himmel, sondern hebt ab: Ko Myong

# Klar Schiff!

„Werft alle Erwartungen über Bord,  
es kommt sowieso ganz anders“

Die dritte Shin Son Hapkido Segeltour, im Mai diesen Jahres, wieder auf der „Jonas von Friedrichstadt“, begann mit diesem Rat sowohl von Kyosa Christoph als auch von Kapitän John. Und damit sind wir gut gefahren, vielmehr gesegelt. Wind und Tide bestimmten den Tagesplan, man konnte einfach nur schauen, was da kommt. Naturverbundenheit, sich nach Wind und Wasser richten, nicht tagelang und stundenweise alles durchplanen, sondern immer wieder neu entscheiden, wo es langgehen soll, was passieren wird, wann Training stattfinden kann...



auf der Hallig Langeneá an. Der „Hafen“ besteht aus einer verfallenen Anlegestelle, ansonsten Wiesen, Wasser und viel Wind. Heute gibt's

kein Nachmittagstraining, dafür einen ausgedehnten Spaziergang zum Leuchtturm, weiter bis zur nächsten Werft und zurück zum Schiff. Am Leuchtturm angekommen, gibt es eine kleine Pause mit Atemübungen: Gesicht im Wind mit Blick über das weite, sehr bewegte Meer. Die Gischt spritzt fast bis zu uns hinauf. Es ist - im wahrsten Sinne des Wortes - berauschend.

Noch zwei Tage weiter und es ist schon der Tag, an dem es nach Husum zurück geht. Das heißt Abschied nehmen. So ausgefüllt die Tage bisher bereits waren, dieser scheint wie im Flug zu vergehen - viel zu schnell. Nachdem wir angekommen sind und „Klar Schiff“ gemacht haben, beginnt schon 'mal der erste große Abschied von den BerlinerInnen und der Crew, der zweite folgte in Hamburg.

Auch diese Segel-Hapkido-Woche war wieder beeindruckend und erfahrungsreich und einfach Super schön!!!!

So ging es dann am zweiten Tag schon ganz früh los - es gab auflaufendes Wasser. Also um drei Uhr aufstehen - der Vollmond scheint noch-; eine halbe Stunde später ist der erste Kaffee und Tee gekocht und die Crew aus dem Bett. Nachdem der Anker gelichtet ist - das war wirklich Frühspor - kann es dann losgehen. Langsam bricht der Tag heran, es wird heller, die ersten Sonnenstrahlen zeigen sich am Horizont, der sich wunderbar orange verfärbt. Die Stimmung ist einfach atemberaubend, kaum zu glauben.

Als die Segel gesetzt und auch die Letzten aus ihren Kojen gekrochen sind, gibt es ein erstes Training an Deck: Bei den Su-Übungen fühlen wir uns fast wie PiratInnen, die um ihr Schiff kämpfen. Ruhiger geht es dann weiter, bis wir im Laufe des Vormittags auf Amrum landen.

Ein paar Tage später kommen wir

Astrid

# Hapkido-Seminar in Hamburg

Am 18. November 1994, einem regnerischen Freitag, ging's vom Dojang Darmstadt in Kyosa Ortwin Genserichs Auto zum Bahnhof. Ich war schon gespannt, was wohl diese kleine Reise bringen würde. Während der Zugfahrt wurde hauptsächlich gelesen, geschlafen und es wurden Pistazien geknackt. Vor Hamburg begrüßte uns ein toller Sonnenuntergang. Sabumnim erzählte mir, daß die Sonne hinter Staub, Dunst und Wasser, welche die Farben erst hervorbringen und vortauschen können, immer gleich ist. Auch mit dem inneren Licht im Menschen ist das so. Bis wir dieses Licht erkennen, müssen wir uns aber durch die Schichten, die es verhüllen, „hindurchbohren“.

Am Hamburger Bahnhof angekommen, hat uns Herr Yu in Empfang genommen. Sabumnim mußte noch etwas wegen der Bahn card klären. Am Schalter stand ich gleich neben ihm und wunderte mich, als er plötzlich aufsprang und suchend umherschaut: Die Tasche, die neben ihm gestanden hatte, war weg - gestohlen! Sofort ärgerte ich mich, daß ich nicht besser aufgepaßt hatte. Mein asiatisches Sternzeichen ist schließlich der Hund - aber wohl doch kein Wachhund! Naja, es war passiert und die Bücher und einige andere Dinge in der Tasche werden dem Dieb nicht viel gebracht haben, zumal die Bücher koreanisch sind. Aber Sabumnim hoffte, daß der Dieb das wenige Geld darin wenigstens sinnvoll nützen würde. Der Diebstahl wurde gemeldet und schon sagte Sabumnim, wie erleichtert er sei, nun eine Tasche weniger tragen zu müssen und daß sein Herz und sein Dobok ja noch da seien. Er ließ sich also nicht durch den doch ärgerli-

chen Zwischenfall aus der Ruhe bringen.

Während des Trainings am Abend durfte ich mit Freddie üben, was sehr lehrreich war, weil er ja nicht sehen kann und auf Erklärung und etwas Führung angewiesen ist. Ich vergaß immer wieder, daß er blind ist, weil er sich erstaunlich sicher bewegt. Beim Essen nach dem Training wurde die Geschichte von der gestohlenen Tasche mit Humor erzählt und angehört; sie regte aber auch zum Nachdenken an: Die Natur schenkt - oder besser - leiht uns alles für eine begrenzte Zeit, so auch unseren Körper. Wir brauchen uns also nicht so viel aufzuregen und zu sorgen, wenn uns wieder etwas genommen wird. Das ist nur unnötiger Streß!

Ich wurde bei meiner lieben Lydia untergebracht und schlief kurz, aber gut. Als ich das letzte Mal in Hamburg war, bin ich morgens zu spät aufgestanden, so daß ich in der Schule die Verkaufsartikel nicht mehr ausstellen konnte. Sabumnim hatte mir ordentlich gezeigt, daß ich so nicht gut lernen könnte. Da ich mir vorgenommen hatte, dies nicht mehr zu wiederholen, bin ich früh mit der Bahn nach Schierenberg gefahren und bekam so einen wunderschönen Sonnenaufgang mit.

Nach dem Fortgeschrittenentraining in der Meiendorfsschule wurden Freddie, Kyosa Egidio aus Kassel und ich von Herrn Yu und seiner Tochter Yong Gyong zu einem wunderbaren koreanischen Mittagessen eingeladen, um dann mit einem eigentlich für das Training viel zu vollen Bauch im Gemeinschaftstraining weiterzumachen. Abends gab es eine Feier mit tollem Buffet, netten Leuten und selbstgemachter Musik. Nach einer weiteren kurzen Nacht, wurde ein großes Frühstück beim Ohaeng Dojang vorbereitet. Es gab eine Frage- und Theoriestunde für Fortgeschrittene, gefolgt von einem Dan-Treffen. Bei dem vielen Sitzen holte mich bald die Müdigkeit ein, aber ich muß-

te irgendwie die Augen aufhalten, bis wir abends wieder im Zug nach Darmstadt saßen.

Mit Adleraugen hatte Sabumnim im Bahnhof umhergespäht, um vielleicht doch noch den Dieb seiner Tasche an Hand von schlechtem Gewissen in den Augen zu erkennen, aber erfolglos. Kyosa Egidio war mit uns im vollbesetzten Zug. Wir schliefen sofort ein.

Ich wachte plötzlich auf, als ich gerade dabei war, meinen mir fremden Nachbarn mit Sudo Chigi (Handkantenschlag) in die Brustkorbgegend zu belästigen. Ich war ziemlich geschockt, daß meine Hand sich im Schlaf einfach selbständig gemacht hatte und hielt sie dann mit der anderen Hand fest, um gleich wieder einzuschlafen. Aber es dauerte nicht lang und mein Fuß hatte einen Ap Chagi (Fußballentritt) an das Schienbein einer mir gegenüberstehenden Passagierin gesetzt. Jetzt wurde mir die Sache aber zu gefährlich. Ich verknötete also meine Beine, um sie kampfunfähig zu machen und schlief endgültig ein.

Egidio verließ uns in Kassel und wir fuhren nach Darmstadt ohne weitere derartige Zwischenfälle weiter.

Es war ein anstrengendes aber sehr schönes und lehrreiches Wochenende für mich und ich hoffe, daß ich noch einige dieser Begegnungen miterleben werde.

Ellen.

**Inges Schaukelpferdchen**



Darmstadt · Liebigstraße 4 · Telefon 06151/292272

**Spiele · Basteln · Lernen · Wohnen**

## Koreanische „Spezialitäten“

Vorführung in

„Planten un Blomen“

Am 24. Juni hat „Planten un Blomen“ in Hamburg zu einem koreanischen Kulturfest eingeladen. In zwei Stunden sollte den Zuschauern ein kleiner Ausschnitt koreanischer Kultur gezeigt werden. Dem Publikum wurden verschiedene Tanzgruppen präsentiert, eine Mädchengruppe zeigte beispielsweise in farbenprächtigen Kostümen einen Fächertanz. Eine weitere Attraktion waren die vielen musikalischen Darbietungen, wie der „Trommeltanz“ oder verschiedene koreanische und deutsche Gesangsgruppen, begleitet von einem Gayagum, einem koreanischen Streichinstrument. Bereichert wurde das Fest noch durch koreanische Spezialitäten, die am Rande angeboten wurden.

Den Abschluß bildete unsere Hapkido-Darbietung. Da der Veranstalter recht kurzfristig an unseren Kyosanim, Ui-Ha Yoo; herangetreten war, hatten wir kaum Zeit, uns auf die Vorführung vorzubereiten. Unser Dojang Hamburg Wandsbek wurde noch von den Kyosanim Ralf und Christian vom Dojang Hamburg 5 unterstützt, so daß wir insgesamt 24 Teilnehmer waren. Ebenso wie das Wetter, war uns auch das Publikum

wohlgesonnen. Die Zuschauerplätze füllten sich, so daß wir kräftige Unterstützung hatten. In den uns gegebenen 20 Minuten versuchten wir, dem Publikum einen Überblick über Techniken sowie Ziele und Inhalte zu vermitteln. Die Vorführung selbst

verlief, mal abgesehen von den üblichen kleinen Pannen, problemlos und hat uns allen viel Spaß gemacht.

Marianne Koslowsky

## Just „Moor“ Fun

Jugendgruppen-  
Wochenende 1995



Unter der Leitung von Kyosa Martina Heuss und Kyosa Markus Dengler hat die Jugendgruppe des Dojang Darmstadt vom 08.-10. September ihre dritte Wochenendfreizeit durchgeführt.

Gegenüber den letzten beiden Malen war schon in der Vorbereitungsphase erfreulicherweise ein gesteigertes Interesse an dieser Veranstaltung deutlich geworden. Denn ehe man sich versah, waren alle 25 Plätze belegt. Für dieses Jugendwochenende konnten wir das Naturfreundehaus „Pfungstädter Moor“, bei Darmstadt, anmieten. Das Haus

ist schön gelegen und umgeben von Wald, Wiesen und Feldern sowie einigen Seen, für unser Training also sehr gut geeignet.

Am Freitag, dem Anreisetag, trainierten bereits viele aus der Jugendgruppe eifrig und unverdrossen auf der feuchten Wiese, die das Haus umgab. Den Höhepunkt des Tages stellte jedoch das gemeinsame selbstgekochte Abendessen dar.

Der Samstag begann mit dem morgendlichen Jogging, mit Ki Do In Bop, Gymnastik und Meditation. Nach einem reichhaltigen Frühstück und einer kurzen Verdauungspause fand dann ein mehrstündiges Training statt. Das Nachmittagsprogramm wurde mit einem ausgedehnten Spaziergang eingeleitet. Eine anschließende Gesprächs-

chenende durchzuführen.

So endete ein Wochenende voller Bewegung und Spaß. Es heißt Abschied zu nehmen, vielleicht mit manch versteckter Träne in den Augen.

Vielen Dank unserem Lehrer, Sabumnim Ko Myong, für sein Vertrauen, sowie den Kyosa Martina und Markus und allen anderen, die mitgeholfen, teilgenommen und so dazu beigetragen haben, daß aus diesem Wochenende ein schönes Erlebnis wurde.

Stefan Ruppert

## In Bewegung kommen...

Vieles hat sich verändert im Dojang Tübingen..., hauptsächlich dadurch, daß Kyosa Jochen im letzten Jahr beschloß, mit seiner Familie nach Tübingen zu ziehen, um ganz für diese Schule da zu sein. Endlich wurde für viele von uns ein Traum wahr, denn die Aussicht auf einen richtigen Hapkido-Dojang rückte näher, und die Tatsache, die ganze Woche bei Jochen lernen zu können, bedeutete für uns einen unschätzbaren Schritt nach vorn.

Wenn auch anfangs die Freude über diese Entscheidung groß war, löste sie gleichzeitig auch Unsicherheit, Ängste und Unklarheit aus. Sechs Jahre hatten wir unser Training selbst organisiert. Die fortgeschrittenen SchülerInnen leiteten das Training, Entscheidungen über Raumanmietungen, Geldverteilung,

usw. liefen über langwierige Vereinssitzungen, in denen jeder abstimmen konnte. Dabei war unsere Diskussionskultur manchmal sehr emotional und aufreibend.

Doch wie sollte nun dieser Übergang geschaffen werden von einer selbstverwalteten Vereinskultur hin zu einem Miteinander, in dem auch das Lehrer-SchülerInnen-Verhältnis einen angemessenen Platz findet? Für Jochen war klar,

daß er als Lehrer nicht einem Verein unterstehen kann, der ihn an die Entscheidung aller Mitglieder bindet. Manche Schüler und Schülerinnen hatten Angst, nun überrannt zu werden oder sich nicht mehr „verwirklichen“, zu können. Und es gab auch Diskussionen um die ursprüngliche Zielsetzung unseres Vereins: eine Schule aufzubauen, die verschiedene Kampf- und Bewegungskünste beinhalten sollte. Tatsache war aber auch, daß seit 1991 nur noch Hapkido innerhalb des Vereins unterrichtet wurde, und wir uns eigentlich schon klar entschieden hatten, welchen Weg wir gehen wollen.

So kam zu der Freude über diese Entscheidung auch eine Zeit langer, anstrengender Diskussionen, um Mißverständnisse zu klären, Standpunkte zu verstehen usw. Letztendlich bewirkte dies eine notwendige Reinigung, die uns an einen neuen Punkt führte. Ich glaube daß wir heute - ein Jahr später - nichts mehr spüren von der Unruhe im letzten Jahr, und unser Dojang und unsere Gemeinschaft ein Ort geworden



sind, der uns Ruhe, Kraft und Freude gibt.

Bis jetzt findet unser Unterricht im Ki-Dojo statt, einem Gebäude des Sozialamts der Stadt Tübingen mit mehreren unterschiedlich großen Räumen. Das Haus wird zusätzlich von einem Aikido-Verein, einer Schule für Ki, Ki-Jutsu und Aikido und kleineren Gruppen aus den Kampfkünsten Karate und Ninjutsu, einer Zen-Gruppe, der Volkshochschule und einem Kinderzirkus genutzt. Die Shinson Hapkido Schule ist mit 100 Schülern die größte Gruppe im Haus. Für die Zukunft suchen wir allerdings ein eigener Schulraum, was in Tübingen nicht so einfach ist, da es nur wenige Räume gibt, die dafür in Betracht kommen - und diese sind wiederum sehr begehrt, von vielen anderen Gruppen, die in der Stadt einen Platz für sich suchen.

In unsere Schule haben wir auch damit begonnen, einen Rahmen zu gestalten, der es ermöglicht, außerhalb des Trainings die Gemeinschaft zu pflegen: im Herbst gab es

einen Sonntagsspaziergang, ein Frühlingsfest fiel ins (Regen-)Wasser, im Juni beteiligten wir uns am Tag der offenen Türe im Ki-Dojo mit einer Vorführung. Mit dem Verkauf von Eistee knüpften wir Kontakt zu den anderen Vorführungsgruppen und den ZuschauerInnen. Jetzt im September fand unser 2. „Alb-Wochenende“ statt, an dem wir zusammen feiern, trainieren, spielen, grillen und uns näher kennenlernen können. Auf einem schönen Pfadfinderfreizeitgelände auf der Schwäbischen Alb hatten wir hierfür die Zelte aufgeschlagen.

Da wir im Winter einen wöchentlichen Teeabend im Ki-Dojo angeboten hatten, der als Alternative zu den obligatorischen Kneipenbesuchen nach dem Training gut ankam, entstand die Idee eine richtige Tee-Stube im Ki-Dojo einzurichten. Es ist also einiges in Bewegung geraten in Tübingen.

Ciao  
Jochen Leiser

# Einundneunzig mal Grüßen...

Dan-Treffen am 14. und 15. Oktober 1995 in Darmstadt

Unser diesjähriges Treffen fand wieder in der gut bewährten TH-Sporthalle statt. Wir fanden uns in freudiger Erwartung ein und das erste Training war natürlich das Grüßen. Es waren 90 Dan-Träger/Innen anwesend, einige waren entschuldigt - viel Interesse also an Shinson Hapkido! Zwischen dem Schauen „wer ist denn da?“ und dem Verbeugen (weil man ständig wieder jemanden entdeckte) blieb kaum Zeit für viele Worte - denn es sollte ja pünktlich losgehen - nach einer kurzen Begrüßung durch Sabumnim Ko. fing das Training an.

Für uns alle beruhigend begannen wir im gewohnten Rahmen mit „durcheinanderlaufen, anschauen“ usw. Im praktischen Teil lernten wir neue Techniken, wiederholten aber auch ganz grundlegende Übungen, korrigierten und übten. Thema waren auch Unterrichtsmethoden - Sabumnim überprüfte und kommentierte. Bevor wir zum theoretischen Teil kamen, bzw. zu den Besprechungen,

gab es viel und gut zu essen und zu trinken; mehrere hundert Liter Kaffee standen bereit.

Mit auf dem Programm stand diesmal eine „Schloßbesichtigung“. Leider waren einige Teilnehmer enttäuscht, denn es handelte sich nicht um ein Schloß mit Türmen, Verließ und Gespenstern sondern „nur“ um das arg ramponierte „Schloß Seeheim“ südlich von Darmstadt. Das ist ein renovierungsbedürftiger Holz- und Schindel-Bau, mit dessen Kauf wir liebäugelten. Dort sollte dann nach einer Umbauphase das schon lange geplante Chon Jie In-Projekt Wirklichkeit werden. Die Dan-Träger/Innen sollten sich einen Eindruck bilden und Ideen dazu einbringen. Inzwischen haben wir vorläufig von dem Seeheimer Schloß als Standort Abstand genommen - wegen unkalkulierbarer Risiken, was Finanzen, „Denkmal- und Naturschutz angeht (siehe Beitrag „...“)“ Trotzdem arbeiten wir natürlich weiter: Der Chon Jie In - e.V., der schon

Spendenquittungen ausstellen darf, ist bereits gegründet.

Die Dan-Besprechungen verliefen in lockerer Atmosphäre, obwohl viel zu berichten war. Hier nur das Wichtigste:

Für die neuen Ki-Generationen wurden Vertreter/Innen benannt, die für das Weiterleiten von Briefen, Nachrichten, Adressenänderungen usw. zuständig sind. Ein großes Thema war die Neuorganisation unserer Association. Inzwischen gibt es 45 Dojangs mit insgesamt ca. 3000 Mitgliedern. Die anfallende organisatorische Arbeit kann unmöglich so wie bisher von Sabumnim weitergeführt werden. Damit die Bürokratie nicht überhand nimmt und Raum bleibt für die eigentliche Aufgabe (Menschlichkeit trainieren, verbreiten, erreichen...) und trotzdem effektiv gearbeitet werden kann, wurde folgender Aufbau vorgeschlagen:

Die einzelnen Dojangs der verschiedenen europäischen Länder werden in nationalen Verbänden zusammengeschlossen. In jedem Land wird es also einen Dachverband geben. Diese nationalen Verbände sind wiederum dem internationalen Verband (Shinson Hapkido Association e.V.) angegliedert. Von diesem gemeinnützigen Verein unabhängig vergibt Sabumnim Ko. Lizenzen (zum Unterrichten bzw. zum Leiten eines Dojangs). So ist beispielsweise gewährleistet, daß in den einzelnen Dojangs verdiente Lehrer von der Vereinsbasis her nicht einfach abgewählt und „entlassen“ werden können. Der ganze Aufbau folgt also in wichtigen Punkten nicht dem Vereinssystem, wie es in Deutschland üblich ist.

Wir haben nie  
die Kraft der Tradition  
mit der Macht  
der Gewohnheit verwechselt

**MERCK**

Jeder Teil der Gesamtorganisation hat seine Aufgaben. Im internationalen Dachverband gibt es zum Beispiel verschiedene Abteilungen, die etwa für Prüfungsprogramme, Lehrgänge, Vorführungen, Spenden- und Hilfsaktionen zuständig sind.

Außerdem wird das Dan-Kollegium die Versammlung der Dan-Träger sein, bei der alle einzelnen „Meinungen“ zusammenkommen. Ein Konzept für die Arbeit dieses Gremiums wird noch erarbeitet.

Bei diesem Dan-Treffen kam auch die Gesundheitslehre nicht zu kurz. Es ging um moderne, zeitgemäße Vorsorge und Heilung. Wir lernten Näheres über Ki Do In Bop: wie bestimmte Übungen auf die einzelnen Meridiane und Organe wirken und wie sie, richtig angewandt, zur Gesundheit/Gesunderhaltung beitragen können. Äußerliche Behandlung (Technik) genügt aber nicht. Das

Wichtigste ist, das Herz eines Menschen zu erreichen und die Ursache einer Krankheit zu behandeln.

Am Ende war leider nur wenig Zeit, um einzelne Fragen zu diskutieren. Hier ist aber ein kleines Beispiel - weils so schön einfach ist: „Was tun, wenn jemand fragt: `was ist besser: Kung Fu, Karate, Hapkido?‘“ Dann können wir fragen, was die Person gemacht hat. Ist die Antwort Karate, dann antworten wir, daß Karate das Beste für ihn/sie sei.

Also, was ist das Beste für uns?...  
Ja, dann machen wir's!!!

Martina Vetter/Alexander Schuckmann

PS Der Dojang Darmstadt bedankt sich herzlich für das Kopiergerät, das jetzt im Büro steht! Die Anschaffung wurde möglich durch eine Sammelaktion der Dan-Träger/Innen.

Die Blätter fallen,  
fallen wie von weit,  
als welken in den Himmeln  
ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.  
Und in den Nächten  
fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.  
Wir alle fallen.  
Diese Hand da fällt.  
Und sieh die andre an:  
es ist in allen.  
Und doch ist Einer,  
welcher dieses Fallen  
unendlich sanft  
in seinen Händen hält.

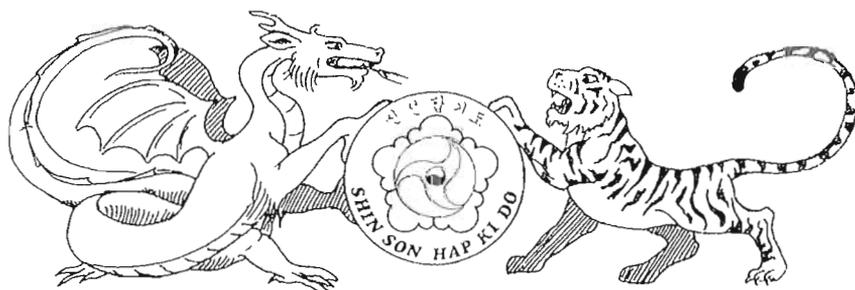
Rainer Maria Rilke

## Dan-Prüfung 1995

Wir gratulieren zum 1. Dan (9. Ki)

Ruth Arens, Hamburg  
Rotraud Hänlein, Hamburg  
Ronald Ockelmann, Hamburg  
Klaus Feil, Berlin  
Knut Klockow, Lübeck

Stefanie Göbel, Hamburg  
Siegfried Lecher, Hamburg  
Haucke Reglien, Hamburg  
Arnd Wiener, Berlin  
Waltraud Zika, San José, Costa Rica



# Kinderseite

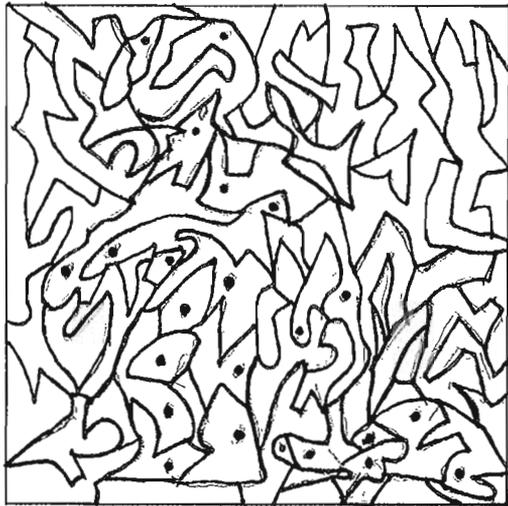


## BUCHSTABENQUIZ



\* Rufus Mayls  
sitzt im Musik-  
saal. Der Lehrer sagt:  
"Rufus, sing mal die Note  
C!" Er singt ausgeglichen.  
"Und jetzt die Note F." Rufus singt  
"Und jetzt die Note G!" Rufus freut sich und  
wieder... \* Dankfänger  
GEHT.

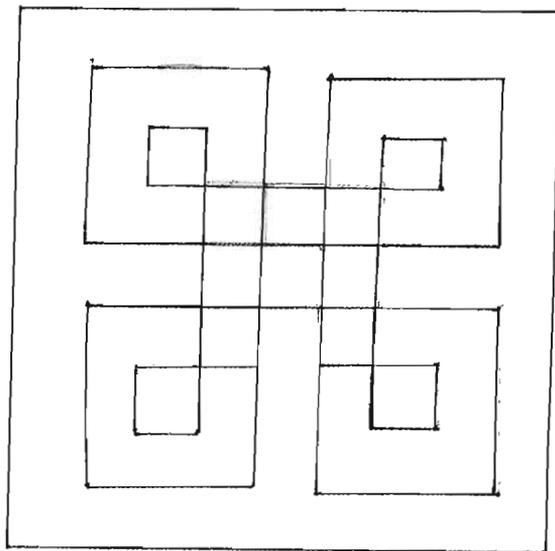
## SCHATTENSPIELE!



Schaffiere sorgfältig die punktierten Flächen schon siehst du was los ist!

Ana Ko  
11 Jahre

## QUADRATE



wie viele Quadrate stecken in dieser Figur?

# Berichte aus unseren Patenschaften in Afrika und Korea

## Brief aus Lusaka / Sambia (Afrika)

Liebe Shin Son Hapkido-Familie,

Halleluja, voller Dankbarkeit schicken wir diese Nachricht an Sie. Wir sind froh und dankbar, daß Sie an uns denken, an unserer Arbeit und unserem Geiste teilhaben und in Gedanken bei uns sind. Ihnen allen Gottes Segen und alles Gute.

Mit Pfarrer Beck, Nam Il sind wir zur Zeit damit beschäftigt, vorwiegend Kinder und Jugendliche aus dieser Region aufzusuchen. Hierfür haben wir kürzlich einen alten VW-Bus gekauft und repariert. Es bereitet uns große Freude, unseren Glauben zu lehren und sind Gott dafür dankbar, daß wir diese Arbeit machen können.

Am 25. Juli haben sich mehrere koreanische Missionare und Pfarrer aus Südafrika in dem kleinen Ort Ziundu, etwa 80 km von Lusaka entfernt, getroffen um sich auszutauschen und die Bibel zu lehren. Die Straßen waren unwegsam und sehr staubig. Alle sind vom vielen Staub weiß geworden. Unser Bus hat aber die holprige Strecke überstanden. Das Gebäude, in dem wir uns trafen, war aus Ästen und Heu gebaut. Die Kinder haben uns alle mit Freude erwartet, uns herzlich begrüßt und willkommen geheißen. Beim Beten waren die Kinder so konzentriert, daß wir sehr beeindruckt waren. Wir fanden dies sehr schön.

Danach haben wir alle Kinder medizinisch behandelt. Die meisten Kinder haben erhebliche Mangelerscheinungen. Ihre Bäuche sind derart angeschwollen, daß man den Eindruck hat, sie müßten jeden Moment platzen. Wir konnten lediglich Vitamine verabreichen und das

Versprechen abgeben, im nächsten Jahr wieder zu kommen.

Am 01. August besuchten wir das Krankenhaus Chinkantaka, etwa 150 km von Lusaka entfernt. Wir haben die Medikamente, die wir von Ihnen erhalten haben, mit diesem Krankenhaus geteilt.



Als nächstes möchten wir gerne einen kleinen Bauernhof kaufen, um eine eigene Station zu gründen, wo wir die Kinder behandeln können. Dies ist jedoch sehr teuer und wir beten, daß Gott uns diesem Ziel näher bringt. Hierfür beten wir „wie ein kniendes Kamel“, um mit den Worten Jakobs zu sprechen.

Die Medikamente, die Sie uns geschickt haben, können wir weiterhin sehr gut verwenden. Es gibt aber darüber hinaus noch sehr viel Arbeit in Sambia und wir hoffen, Gottes Liebe in diesem Land verbreiten zu können.

Liebe Shin Son Hapkido-Familie, Ihr Beten, Ihre Liebe, Ihr Interesse soll

in diesem Land Früchte tragen. Bitte, beten Sie weiterhin für uns!

In Freude und Dankbarkeit grüßt Sie aus Sambia

Missionar Hoh, Ill-Bong  
Schwester Jun, Mi-Ryung  
Lusaka, der 02. August 1995

Darmstadt, im Dezember 1995

Liebe Shin Son Hapkido-Familie,

vielen Dank für Ihre Unterstützung für Sambia. Ihre „Wassertropfen“ können den Durst vieler Menschen stillen. Auch in diesem Jahr haben wir eine Menge Medikamente gesammelt. Verantwortlich für diese Aktion ist Martina Vetter, Darmstadt. Die Fracht wird von uns Ende Dezember nach Sambia geschickt. Ich glaube, daß wir auch in Ihrem Name und von Ihrem Herzen Grüße mit-schicken dürfen.

Vielen Dank!  
Ko. Myong

# Helfen Sie Sambia

Durch unseren persönlichen Kontakt zu einer Missionsschwester in Lusaka, Sambia (Afrika), haben wir die Möglichkeit direkt dort zu helfen, wo sich Menschen um die Ärmsten der Armen und vor allem auch um die - meist vernachlässigten - Kinder kümmern. Schwester Jun und Pfarrer Hoh haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen auf dem Land medizinisch zu versorgen und einen Kindergarten aufzubauen.

## Dafür sammeln wir Medikamente, Spielzeug und Schreibwaren!

Am dringendsten benötigt werden: Vitamine, Mineralien, Husten- und Erkältungsmittel sowie Medikamente gegen Durchfall, Parasitenbefall, Fieber, Magen- und Darmkrankheiten, weiterhin Zuckerteststreifen und Verbandmaterialien.

Die Medikamente sind vor allem für Kinder gedacht und sollten mind. noch ein Jahr haltbar sein.

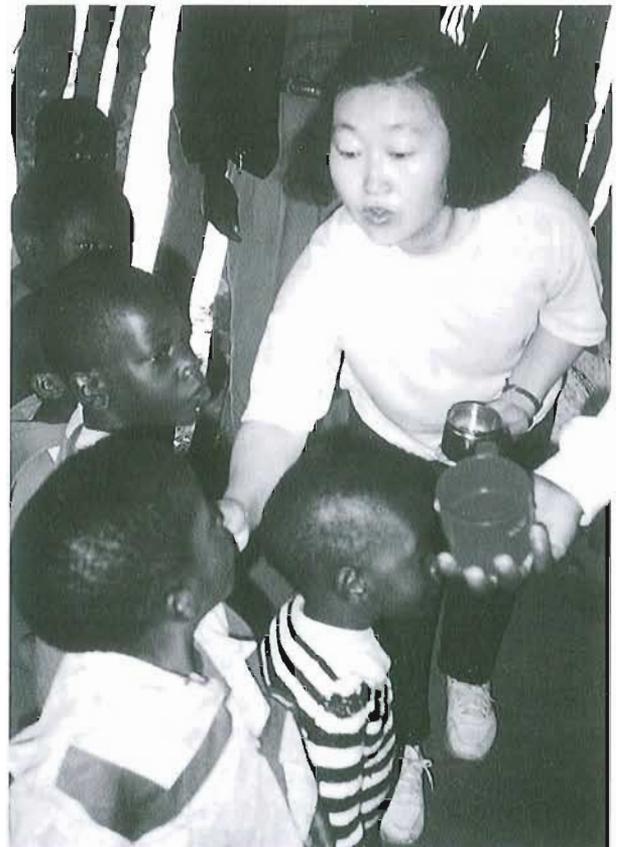
Es gibt viele Möglichkeiten zu helfen! Haben Sie Kontakte zu Herstellerfirmen, Apotheken, Krankenhäusern u.a., so können Sie die dringend benötigten Materialien günstig beziehen bzw. auch dort auf unsere Spendenaktion hinweisen. Falls Sie uns unterstützen wollen, können Sie Ihre Spende gerne vorbei bringen oder an unsere Adresse schicken. Die Versendung der Fracht wird von uns organisiert.

**Die Missionsstation benötigt dringend ein Allrad angetriebenes Geländefahrzeug, da die Einsatzorte oft nur schwer zugänglich sind. Zu diesem Zweck bitten wir auch um Geldspenden auf das Konto Nr. 630 110 bei der Sparkasse Darmstadt (BLZ 508 501 50), Inhaber Ko. Myong. Geben Sie als Verwendungszweck bitte „Sambia Hilfe“ an.**

Für weitere Informationen steht Ihnen Kyosa Martina Vetter, Tel.: 06151 46634 zur Verfügung.

Mit lieben Grüßen

Ihr Shin Son Hapkido Verein  
Liebigstraße 27  
64293 Darmstadt  
Tel.: 06151 27978  
Fax 06151 294733



# Brief aus Han San Chon

Han San Chon heißt sinngemäß „Haus des einen großen Lebens“. Es ist eine Wohnklinik für Menschen, die unheilbar an Tuberkulose erkrankt sind. Die Tuberkuloseerkrankung ist in Korea wegen des mangelnden Gesundheitswesens und zum Teil wesentlich schlechterer Arbeits- und Lebensbedingungen im Vergleich zu westlichen Industrieländern relativ weit verbreitet. Han San Chon wurde von der Diakonie-Schwesternschaft in Korea gegründet. Der Shin Son Hapkido e.V. unterhält seit vielen Jahren eine Patenschaft zu dieser Einrichtung und unterstützt Han San Chon auch finanziell. Unser Magazin hat in der 2. Ausgabe vom Dez. 93 über Han San Chon berichtet. Der Erlös aus der Tombola der ShinSon Hapkido Jahresabschlussfeier 95 in Höhe von 7 374,—DM wurde Anfang dieses Jahres Han San Chon übergeben. An dieser Stelle danken wir allen, die sich an dieser Spendenaktion beteiligt haben.

Im Folgenden veröffentlichen wir Auszüge aus dem letzten Brief der Diakonieschwestern:



## Liebe Schwestern und Brüder

Zum Jahreswechsel wünschen wir allen Freunden, Gemeinden, die in der tiefsten Finsternis auf den Herrn warten, Gottes Segen und Frieden!

Wir können überall auf dieser Erde beobachten, wie zerstört die von Gott geschaffene schöne Welt geworden ist. Gleichzeitig hören wir heute überall die Schreie der Menschen und der Lebewesen, die durch Hunger, Krieg, Krankheit und Umweltverschmutzung verletzt wurden. Angesichts dieser Wirklichkeit hat Gott uns seinen einzigen Sohn, Jesus Christus, gesandt, um unter uns Gerechtigkeit und Frieden wieder herzustellen. Wir wollen diese frohe Botschaft mit Euch teilen!

...

Im Juni konnten wir endlich das Dach unserer Kirche mit Unterstützung des Präsidenten des Vorstandes, You Kyoung Woon, des Deutschen „Kaiserwert-Vereins“, des

Evangelischen Missionswerkes und Shin Son Hapkido reparieren. Freundlicherweise war unser Hausmeister Kim für die Arbeiten verantwortlich.

Eine Gruppe von Shin Son Hapkido Europa besuchte uns im Sept. 94 für fünf Tage, zwei Jahre zuvor wurden wir ebenfalls besucht. Diese Gruppe, die uns unterstützt, plädiert für das gesunde Leben sowohl geistig als auch körperlich und bemüht sich um tägliche Nächstenliebe.

Der Vorstandspräsident von „Kaiserwert“, Karl Gerhard Wien, besuchte unser Haus im November 1994 für zehn Tage. Herr Wien, der zum ersten Mal nach Asien kam, konnte unser Alltagsleben und unsere Arbeit kennenlernen. Er berichtete uns gleichzeitig von der Geschichte und über die Aufgaben der „Kaiserwert-Diakonie“ und über die Situation der Schwesternhäuser. Sein Bericht war für uns alle sehr lehrreich.

Schwester Park Jong-Soon absolvierte eine sechs Monate andauernden Kurs und erzielte die Qualifikation einer Sozialarbeiterin. Seit Ende August ist sie in einem Zweighaus unserer Einrichtung tätig.

Ende August 94 fand ein Kurs in Gesundheitserziehung für Pfarrer aus den Bauern- und Fischerdörfern statt. Dieser Kurs dauert zwei Wochen und wird seit zehn Jahren vom

japanischen Asia Health Institut, einer Stiftung, unterstützt. Es ist eine Fortbildung für Pfarrer, die in Bauern- und Fischerdörfern arbeiten. Außerdem haben die Pfarrer so die Gelegenheit ihre Erfahrungen auszutauschen und ihre Gemeinschaft zu stärken. Diese Zusammenkunft findet regelmäßig einmal im Jahr statt.

Uns wird immer klarer, wie wichtig es ist, eine natürliche Landwirtschaft zu betreiben, obwohl wir jeden Tag gegen das Unkraut ankämpfen müssen. Wir wollen aber weiterhin versuchen, die schwierige Wirklichkeit der Landwirtschaft mit den Augen der Bauern zu sehen und mit den armen Bauern solidarisch zu leben. Darüber hinaus werden wir bemüht sein, von Herzen und mit reinem Gewissen die kostbare Erde zu lieben und zu pflegen.

Anfang November fand der Gottesdienst zum Erntedankfest statt. Viele Freunde und Kinder aus Haenam und Byulgo sind gekommen, um mit uns gemeinsam dieses Fest zu feiern. Es gab ein Essen mit Schwarzreis aus Byulgo, Kürbissuppe und Gam.

Die Sozialbetreuung der Familien unserer Patienten wird über Stipendien erbracht. Dreiunddreißig Schüler haben hierfür ein Stipendium erhalten und Pflegedienste im 'Haus des einen Lebens' und im Sanatorium übernommen. Sie können

dadurch lernen, wie wichtig es ist, anderen Menschen zu helfen.

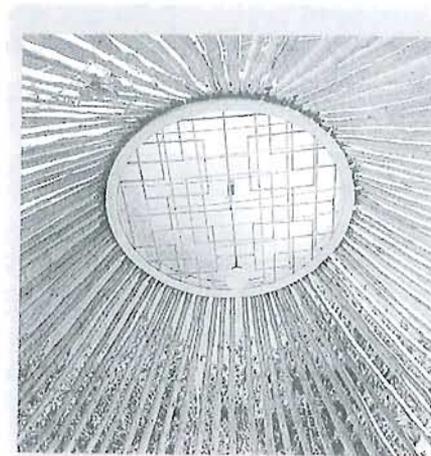
Neben der ärztlichen Betreuung der Patienten übernehmen wir auch zunehmend sozialarbeiterische Aufgaben, so unterstützen wir alleinstehende Senioren und elternlose Kinder. Es gibt zahlreiche Menschen, die ohne jegliche Hilfe allein gelassen sind. Deshalb werden wir uns weiterhin auf die Seite der Entrechteten stellen, für sie kämpfen und beten.

Ende Mai haben wir den Blumenfriedhof eingerichtet. Auf den Steinen des Friedhofs wurde die Skulptur des Blauen Vogels gestellt. Wir gehen davon aus, daß die rastlosen Wanderer, die in ihrem Leben keinen Ort der Ruhe hatten, ihren großen Trost darin finden können, wenn sie wissen, daß ein Ort vorhanden ist, zu

dem sie nach dem Tod zurückkehren können.

Besonders schwer getroffen hat es uns, daß Schwester Lee, Young-Sook, die bei den Tuberkulosekranken lebte, ebenfalls an Tuberkulose erkrankt ist. Gott sei Dank, ist sie wieder beinahe gesund geworden. Dadurch kamen wir zur Erkenntnis, daß wir in unserer Gemeinschaft nicht nur die Freude sondern auch das Leid miteinander teilen. Mit dieser Erfahrung können wir die Situation der Kranken besser verstehen und lernen, sie als Brüder und Schwestern zu akzeptieren.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir allen Freunden unsere herzliche Dankbarkeit zum Ausdruck bringen...möge Gott Ihnen allen seinen Frieden schenken!



한국디아코니아자매회는 '신앙' 과 '사회 봉사' 를 하는 여성수도공동체로서 독일을 비롯한 세계 디아코니아연맹 회원단체로 가입되어 있습니다.

Ihre Diakonieschwestern und  
Oberschwester Kim Jeong-Ran  
aus Mokpo, Korea

## Kultur

### Kratzbürstiger Tiger

Ein Konzert und eine CD: Samul Nori aus Seoul zusammen mit der europäisch-amerikanischen Gruppe „Red Sun“

Vor einiger Zeit gastierte das berühmte koreanische Schlagzeug-Ensemble „Samul Nori“ zusammen mit der europäisch-amerikanischen Jazz-Band „Red Sun“ in Deutschland. Weil das Gemeinschaftskonzert, das wir mit beiden Ensembles im Bensheimer Parktheater erlebten, recht ungewöhnlich war, will ich hier ein paar Eindrücke und Überlegungen mitteilen. Das Thema ist hoffentlich nicht nur für ausgesprochene Musik-Insider interessant, denn es geht hier um ein Beispiel für die Begegnung zweier Kulturen, um das Zusammentreffen unterschiedlicher Lebens- und Denkweisen. Wer in Europa Hapkido trainiert, befindet sich



ja schließlich auch in einem west-östlichen Spannungsfeld...

Im Begleittext zu der CD „Then Comes The White Tiger“ heißt es: „Die Musik von Samul Nori ist von atemberaubender Kraft. Es ist elementare

Musik: Sie spricht zu und von den Naturelementen. Die Metallinstrumente, ching und k'kwaengwari (großer und kleiner Gong) sollen „die Himmel“ symbolisieren. Die Holz- und Fellinstrumente changgo und buk (Stundenglastrommel und Faßtrommel) repräsentieren die Erde. Die beiden Schlagflächen der changgo - hoch und tief gestimmt - erlauben es, zwischen Himmel und Erde zu vermitteln, aber das Aufblühen der ching umfaßt die ganze Natur in ihrem Widerhall.“

Man merkt schon: Der Schönheitsbegriff von Samul Nori liegt ein wenig jenseits dem der westlichen Tradition, wie sie in unseren Opern-

und Konzerthäusern zuhause ist. Wir waren sehr neugierig auf das Zusammentreffen der koreanischen Perkussionisten mit den Jazz-Künstlern, die, wenn sie nicht gerade die ganze Welt bereisen, hauptsächlich zwischen Wien und Philadelphia, USA, pendeln. Wir fragten uns, ob aus der Mixtur von fernöstlicher und westlicher Musik etwas Hörenswertes entstehen kann, das übers bloße Experiment hinausgeht. Skepsis ist nämlich durchaus angebracht, wo es um „Weltmusik“ geht. Oft dienen zum Beispiel außereuropäische Instrumente nur als rein äußerlich schmückendes Blend- und Beiwerk. Das Ziel, sich kulturübergreifend in einer gemeinsamen „Klangsprache“ zu verständigen, wird oft verfehlt, oder erst gar nicht angestrebt.

Nicht so bei diesem Konzert, denn das asiatisch-amerikanisch-europäische Zusammentreffen zeigte, daß man, ohne die eigenen Wurzeln zu verleugnen, etwas Neues, Gemeinsames hervorbringen kann. Der Red Sun-Saxophonist Wolfgang Puschning betont im Begleittext zur schon erwähnten CD, daß die Zusammenarbeit mit Samul Nori, die nun schon zehn Jahre (!) dauert, ein ständiger Lernprozeß ist - für beide Seiten. Am meisten habe ihn befriedigt, daß sich während der vielen gemeinsamen Konzerte und Treffen die gegenseitige Fremdheit in Vertrautheit und Freundschaft umgewandelt habe, obwohl die Musiker nicht einmal die jeweils andere Sprache beherrschten.

Was den Klang der elektrischen Instrumente (E-Gitarre, Elektrobaß) angeht, kann man allerdings sehr geteilter Meinung sein: Wir fanden das Konzert vor allem übertrieben laut; eine moderate Einstellung übers Mischpult wäre kein Problem gewesen.

Andererseits spürt man, daß es gerade „Samul Nori“ manchmal darauf ankommt, einen wahren „Höllenslärm“ zu veranstalten: Wenn die fünf



kostümierten Trommler und Sänger wie in einem Festzug am Publikum vorbei in den Saal einmarschieren, dann ist das auch ohne Verstärkung über Mikrophone schon ein ohrenbetäubendes Spektakel. Und wenn die Koreaner schließlich auf der Bühne sitzen, steuern sie ihre Rhythmen immer wieder auf extrem wilde, laute und schnelle Höhepunkte zu - da geht extrem „die Post ab“!!

Wer sich als Hörer gegen den heftigen Sog der Musik wehrt, weil er vielleicht nicht entsprechend eingestimmt ist, oder zartere Klänge vermißt, wird natürlich nicht „mitgerissen“ und empfindet die teilweise scharfen und blechernen Schläge vielleicht sogar als Zumutung.

Typisch bei diesem Konzert war eine je nach Stück unterschiedlich zusammengesetzte rhythmische Grundierung, ein „Groove“, der sehr kraftvoll und direkt das Körpergefühl anspricht.

Wahrscheinlich finden die Spieler von „Red Sun“, die als Jazzmusiker international bekannt sind, das Zusammenwirken mit den koreanischen Künstlern deshalb so interessant: Im speziellen Gefühl für den Rhythmus kommen alle acht Musiker auf einen ähnlichen Nenner.

Die Gemeinsamkeiten sind damit aber nicht erschöpft: Auch zu der herben Rauheit des Samul Nori -Ge-

sanges lassen sich gewisse Parallelen entdecken. Man denke etwa an die Sandpapier-Stimmen einiger berühmter Sänger(innen) des Jazz ...

Trotzdem fielen uns auch fundamentale Unterschiede zwischen den beiden Ensembles auf, die sowohl zusammen als auch jede Gruppe für sich spielten. Der größte Gegensatz scheint darin zu liegen, wie die westlichen bzw östlichen Musiker „ich“ sagen, wie sie mit der eigenen Individualität umgehen. Bei Samul Nori schien jeder einzelne restlos in der Gruppe aufzugehen, das Ensemble wirkt fast wie ein einziges Instrument. Dagegen waren die „Westmusiker“ sichtlich bestrebt, sich auch als Solisten ins rechte Rampenlicht zu setzen. Jeder trägt außerdem seine privaten Klamotten - auch so ist man wohl bemüht, Unverwechselbarkeit zu signalisieren.

Ich persönlich mußte automatisch an die Schwierigkeiten denken, die zu Anfang damit hatte, mich einheitlich gekleidet in einer streng hierarchisch geordneten Gürtel-Formation - auch noch auf Kommando - möglichst synchron zu bewegen.

Jedenfalls können trotz der großen Unterschiede intensive „Ost-West-Beziehungen“, die dadurch charakterisiert sind, daß man aufeinander hört, erstaunliche Ergebnisse hervorbringen. Das beweist auch die

CD: In einigen Passagen ergänzen sich die Musiker ganz fabelhaft und die beiden Gruppen wachsen zu einer einzigen zusammen.

Die CD „Then Comes The White Tiger“ ist bei ECM erschienen und hat in der Frankfurter Rundschau eine sehr gute Kritik erhalten. (Zitat: „kann als kleine musikalische Sensation gewertet werden...“ Bevor man draufloskauft empfiehlt sich allerdings eine Hörprobe - für manchen Musikgeschmack ist der „Weiße Tiger“ wahrscheinlich zu kratzbürstig.

Detlef Gollasch



# Harmonie bei Kunst und Kampf

## Shinson-Hapkido-Verein gibt Benefizkonzert

(res). Zu einem musikalischen Genuß hatte der Shinson-Hapkido-Verein am Freitag abend in den Eberstädter Ernst-Ludwig-Saal eingeladen. Zum zweiten Mal schon in der Vereinsgeschichte veranstalteten die Kampfsportler ein Benefizkonzert. Dabei trugen die Musiker den Zuhörern der Shinson-Hapkido-Schule Darmstadt wie auch den Gästen und Freunden des Vereins klassische Stücke vor. Auf dem Programm standen Beiträge von Marcello bis Mozart.

Der Chor „Taktlos“ unter der Leitung von Jutta Kargel trug mit „Alles schweigt“ von Haydn und „Vive/Viva“ von Salieri zum Gelingen des Abends bei. Vertreter des Vereins begrüßten das Publikum im gut besetzten Saal mit den Worten „Wir wollen Engagement und Verantwortung mit schöner Kunst zusammenbringen.“ Unter diesem Motto stand auch der Abend.

Der Shinson-Hapkido-Verein begreift sich als Zusammenschluß, für den neben der ästhetischen Bewegung, die alte

Kampftechniken mit Elementen aus der Gesundheitslehre verbindet, vor allem die Lebensfreude und die Chance zur Gemeinschaft für alle wichtig sind. Dem traditionellen Engagement in sozialen Projekten, das sich der Shinson-Hapkido-Verein zur Aufgabe gemacht hat, wurde auch bei diesem Benefizkonzert Genüge getan. Der Erlös der Veranstaltung soll der Patenschaft des Vereins für Lusa-ka/Sambia zugute kommen. Dort soll ein Kindergarten aufgebaut werden.

Ein alter Weg des Wissens wird neu entdeckt:

# Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

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

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

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

**Leben** ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Ki, Herz und Geist. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund,



sondern die Ausbildung von Menschlichkeit. Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens. Das Buch „Bewegung für das Leben“ stellt Ihnen eine Vielzahl von Techni-

ken vor, die - mit Herz und Geist angewandt - zu Werkzeugen des Lebens und Heilens werden können:

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

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

## Bestellformular

(bitte ausschneiden und senden an:

Shinson Hapkido, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt)

Tel.: 06151 27978 Fax: 06151 294733

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

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

**„BEWEGUNG FÜR DAS Leben“**

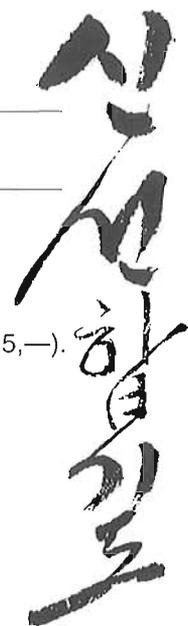
zum Einzelpreis von 65,— DM zuzügl. Versandkosten (DM 5,—).

Die Bezahlung erfolgt

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

Bankverbindung: Shinson Hapkido, Konto Nr. 630 357,  
Sparkasse Darmstadt, BLZ 50850150

Ort, Datum Unterschrift \_\_\_\_\_



# Buchbesprechung

## „Zen in der Kunst des Bogenschießens“

von Eugen Herrigel

Der Titel und vielleicht auch der Inhalt haben eine ganze Reihe von Autoren zu ähnlich lautenden Buchtiteln inspiriert. Es scheint von diesem Büchlein mit seinen „nur“ 84 Seiten eine große Faszination auszugehen. Als echtes Gegenstück (über 400 Seiten) mit ähnlich hoher Lesequalität möchte ich Robert M. Pirsigs „Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten“ empfehlen. Eugen Herrigel beschreibt wie ihm in der Zeit von 1924 bis 1929 in Japan das traditionelle Bogenschießen gelehrt wurde. Da er dies ohne Fremdworte oder abstrahierende Begriffe, sondern mit umschreibenden Sätzen schafft, ist es leicht, sich in seine Ausführungen hineinzusetzen und den Text als Einheit zu lesen. Trotzdem mache ich den Versuch einer Inhaltsangabe in Stichworten. Die Inhaltsangabe orientiert sich dabei an den im Buch vorhandenen Abschnitten.

Im ersten Abschnitt diskutiert Eugen Herrigel die Begriffe Zen, Bogenschießen, Kunst, (Wettkampf) Sport und geistige Übungen in ihrer Beziehung zur Kunst des Bogenschießens. Die „Auseinandersetzung des Schützen mit sich selbst“ wird dabei als Grund des Übens (Trainings) herausgearbeitet [S11-22]. Danach beschreibt er seine Intention Bogenschießen als Weg zur Zen-Erfahrung zu erlernen [S22-26].

Die nächsten Abschnitte sind dem Unterricht und seinen Erfahrungen beim Erlernen des Bogenschießens gewidmet. Darin beschreibt Eugen Herrigel seinen Weg von der ersten Unterrichtsstunde bis zur Meisterprüfung wie folgt:  
Äußeres Training; Inneres Training

Übung des Bogenspannens (nachahmende Handlung);  
Einführung in die Atemlehre zur Erlangung eines ausgeglichenen Muskeltonus [S26-34].

-Lösen des Schusses (komplette Handlung);  
Absichtslosigkeit das heißt der Wille zu treffen muß überwunden werden [S34-42].

-Sammlung durch Konzentration auf das Training (Wachheit, Bewußtheit);  
Ichlosigkeit und dadurch Einfügen in eine erlernte Handlung ohne kontrollierende Beilegung [S43-51].

-Erweiterung der vorgegebenen Form zum eigenen Werk (Einfügen, Einfühlen);  
Selbstvergessene Hingabe [S51-59].

-Übung in „Gleichgültigkeit“ ohne Gedanken darüber (Erleben, Wahrnehmen);  
Loslösende Versenkung [S59-67].

-Schuß auf die Scheibe (zielgerichtete Handlung);  
Erreichen der vollen Geistesgegenwart [S68-77].

-Prüfung (gültige Handlung);  
Anderes Bewußtsein, andere Maßstäbe [S77-81].

Im vorletzten Abschnitt resümiert Eugen Herrigel noch einmal die beschriebenen Erfahrungen im direkten Vergleich mit Takuans Traktat „Das unbewegte Begreifen“. Dies beschreibt die Verbindung von Zen und Schwertkunst [S81-93]. Als Epilog ist der letzte Abschnitt dem Weg

des Meisters einer Kunst gewidmet der zum Zen-Meister wird und beständig auf dem Erkenntnisweg fortschreitet [S93-94].

Wen es interessiert, das Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ ist im O.W.Barth Verlag, München, 30.Auflage, 1990 erschienen.

Alfons Heck

## „Mit mir nicht!“

Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung im Alltag“



Orlanda Verlag  
ISBN 3-929823-26-8 255 Seiten

enthält ein systematisches Lernprogramm für Selbstbehauptungs- und Verteidigungstechniken. Diese Techniken liegt eine theoretische Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen zugrunde, die vor allem die Bedeutung der Selbstachtung hervorhebt.

Jede Frau kann der alltäglichen Gewalt etwas entgegensetzen und sich gegen sexistisches Verhalten wehren. Zu neunzig Prozent ist das eine Sache der Einstellung- davon ist die Autorin Sunny Graff überzeugt. Anhand praktischer Anleitungen und Übungen zeigt sie, wie Frauen ihrer Überlebenswillen und Wut mobilisieren können. Dabei bezieht sie auch Formen von Gewalt wie Rassismus oder die Ausgrenzung von alten und körperlich beeinträchtigten Menschen ein.

Sunny Graff, Rechtsanwältin, Psychologin und Meister in Taekwondo, unterrichtet seit über 24 Jahren feministische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Sie ist Gründerin und Leiterin des Vereins „Frauen in Bewegung“ in Frankfurt a.M. und der Frauenselbstverteidigungs- und Kampfschule im Großraum Darmstadt. Sunny Graff hat eine Vielzahl von Beiträgen zum Thema Selbstverteidigung und Gewalt gegen Frauen und Mädchen veröffentlicht und bildet bundesweit Selbstverteidigungslehrerinnen aus.

Bestellung erfolgt durch Überweisung von 34.- DM (inkl. Porto) an: MS Kampfsportartikel  
Konto Nr. 125016758  
Sparkasse Darmstadt

## Den fünften Dan erreicht

Sunny Graff wurde Meisterin in Taekwondo

Am 25. Juni wurde Sunny Graff aus Seeheim-Jugenheim die erste Frau in Deutschland, die den Meistergrad in Taekwondo erreicht hat. Die Amerikanerin, die seit zwölf Jahren in Deutschland lebt, hat die Prüfung zum fünften Dan in Granville, Ohio, erfolgreich absolviert. Der Meistergrad wurde von den Großmeistern Joon P. Choi und Young P. Choi vom Oriental-Martial-Arts-College an Meister Graff überreicht. Meister Graff, die seit 21 Jahren Taekwondo betreibt, war Weltmeisterin, mehrmals USA-Nationalmeisterin, Panamerikanische Meisterin und zweimal USA-Sportlerin des Jahres.

Ihre neues Buch „Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag“ erscheint diese Woche bei Orlanda-Frauenverlag, Berlin. Eine Lesung findet am 20. September, um 20 Uhr in der Gauß-Straße 12 in Frankfurt statt.

Graff ist eine international anerkannte Autorin und Expertin in Selbstverteidigung. Sie bildet Selbstverteidigungslehrerinnen im Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungssystem „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ in ganz Europa aus. Sie ist Rechtsanwältin (LIM, Columbia University), hat ein Diplom in Psychologie, war Gründerin und Leiterin des „Notrufes für vergewaltigte Frauen“ in den USA.



Graff ist Gründerin und Trainerin des Vereins „Frauen in Bewegung“, Taekwondo und Selbstverteidigung“ in Frankfurt, der sein zehnjähriges Bestehen mit einer Vorführung am 27. Oktober (19.30 Uhr) in der Merianschule, Bergstraße 21, feiert. Im Großraum Darmstadt betreibt sie mit Partnerin Maren Schwital die Frauenselbstverteidigungs- und Kampfkunstschule und das Institut für Basisgymnastik von Margaretha Schmidt.

## Gesundheitstip für den Winter

Il No - Il No

Il Sho - Il Sho

Einmal schimpfen - und Du bist alt  
Einmal lachen - und Du bist jung

Das beste für die Gesundheit ist, die Natur zu akzeptieren und nach diesem Prinzip zu leben. Viele denken „das Leben ist so schwer“, es ist uns aber als Geschenk gegeben und eigentlich sehr einfach. So sollte sich zum Beispiel unsere Ernährung danach richten, welche Früchte die Jahreszeit hervorbringt.

Im Herbst fallen alle Blätter, die Natur legt eine Pause ein, das Wasser kehrt zu den Wurzeln der Pflanzen zurück. Diese Winterpause ist dazu da, Energie zu sammeln und mit viel Geduld auf den Frühling zu warten. Die Pflanzen, welche die schwere Winterzeit überstehen, werden sich im Frühling mit aller Pracht entfalten.

Bei uns Menschen ist es ähnlich. Viele Menschen, die es sich finanziell leisten können, reisen in andere Länder um sich nach ihrem jeweiligen Bedürfnis die Gegebenheiten einer Jahreszeit auszusuchen (z.B. zum Skifahren, Badeurlaub usw.). Wenn man den natürlichen Rhythmus des Lebens aber nicht akzeptiert und nicht befolgt, verliert man die innere Ruhe.

Der Winter ist die Zeit, um eine Pause einzulegen. Früher verbrachte man diese Zeit in der Familie und gemeinsam mit den Nachbarn. Dadurch konnten sich Körper und Geist erholen und Kraft für den Frühling auftanken. Deshalb bitte ich Sie, diesen Winter mit ihrer Familie gemüt-

lich zu verbringen, mit Bedacht und Ruhe das Neue Jahr willkommen zu heißen, und den Menschen, die keinen Platz finden, einen Platz anzubieten.

Ob wir wollen oder nicht, der Frühling wird kommen. Auch in Bosnien, wo durch den Krieg fast alles zerstört ist, lebt die Natur weiter, sind die

Berge und Flüsse geblieben. Auch dort wird der Frühling mit Gewißheit wieder einkehren. In einem Interview, das ich zufällig hörte, wurde einer Frau die Frage gestellt: „Warum wurde dieser Krieg gemacht?“ Die Antwort der Frau ist gewesen: „Wir wissen es nicht!“ Solch eine schlimme Dummheit wie dieser Krieg darf eigentlich nicht sein.

Die Wahrheit der Natur zu erkennen und im Einklang mit der Natur zu leben ist die beste Gesundheitsvorsorge, für jeden Einzelnen von uns und auch für unsere Lebensgemeinschaft insgesamt.

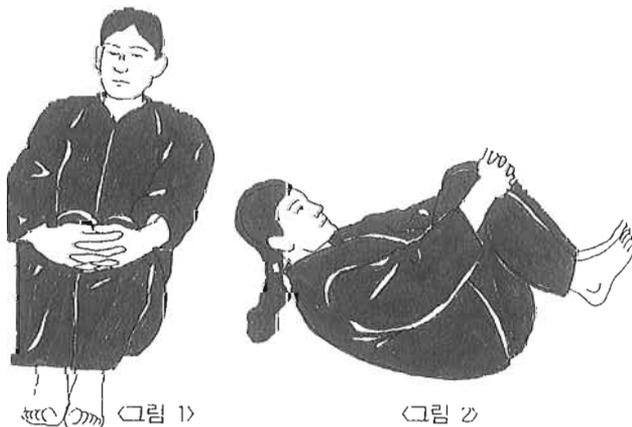
Ihr Sabumnim  
Ko. Myong

## KI DO IN BOP

Chong - Chung - Man ; Ki - Chang - Gon ; Shin - I - Myong

Wohin der Geist (Shin) sich richtet, dorthin fließt Ki, wo Ki fließt, sammelt sich Kraft (Chong).

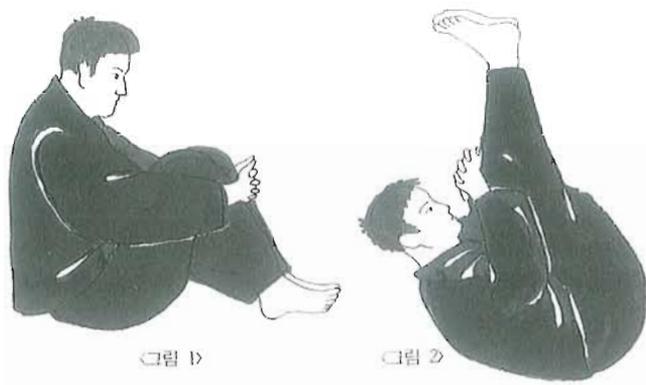
Ki Do In Bop ist ein Training von Körper (Chong), Atmung (Ki) und Herz und Geist (Shin). Wenn man Ki Do In Bop nur mit dem Körper ausführt, ist es nicht mehr als ein Sport. Nur wenn man beim Üben tief atmet und seine Aufmerksamkeit nicht nur nach außen, sondern auch nach innen richtet, um auf die Stimme des Herzens (Bonjiil) zu hören, werden diese Techniken zu Werkzeugen des Lebens und der Gesundheit.



1. Auf den Rücken legen, Knie anwinkeln und mit den Händen umklammern (siehe Bild 1)  
Kopf zur Brust beugen und natürlich atmen.  
Nach vorne und seitlich schaukeln (siehe Bild 2).

### Wirkung:

Rückenmuskeln werden geschmeidiger, Beckenlage und Stellung der Wirbelsäule werden korrigiert.



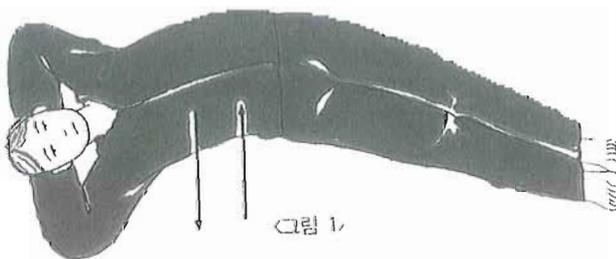
II. Hinsetzen und Beine durchstrecken.

1. Knie anwinkeln und mit verschränkten Händen umfassen. Gleichzeitig den Kopf zum Knie beugen.
2. Den Körper wie ein Ball nach hinten und wieder nach vorne rollen.

Diese Übung 36 mal wiederholen.

**Wirkung:**

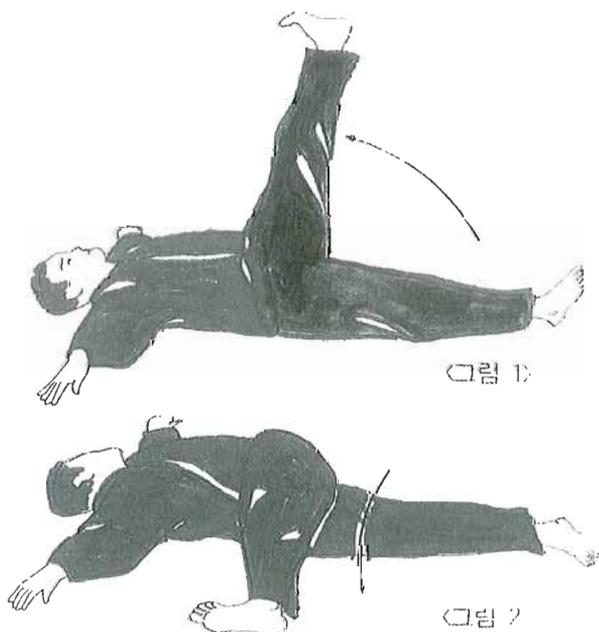
Becken- und Wirbellage werden korrigiert. Rücken-, Balance- und Bauchmuskulatur werden aktiviert und gestärkt. Lindert Kreuzschmerzen. Fördert die Blutzirkulation und damit auch einen gesunden Schlaf.



III. Auf den Rücken legen und die Hände hinter dem Kopf verschränken, den Fuß nach vorne strecken, damit der Wadenmuskel (Akles) aktiviert wird, mit dem Becken nach links und rechts Schwimmbewegungen machen.

**Wirkung:**

Die Wirbelsäule lockert sich, der Blutkreislauf wird aktiviert. Durch das Bauchtraining wird die Darmperistaltik angeregt, was Verstopfung vorbeugt. Besonders für Personen, die beruflich bedingt lange sitzen müssen, wirkt sich diese Übung positiv auf die Körperhaltung aus. Beugt außerdem Bauchbeschwerden vor und lindert wirkungsvoll Bauchschmerzen.



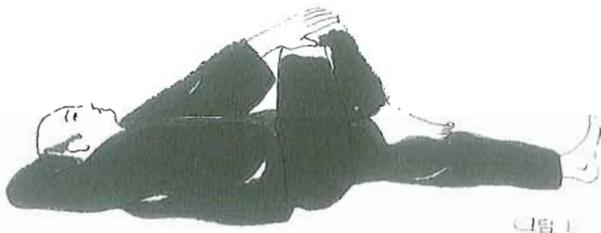
IV. Auf den Rücken legen, Arme ausbreiten und Handteller auf den Boden legen.

1. Das linke Bein gerade nach oben strecken. Ausatmen. Das gestreckte Bein langsam nach rechts ablegen und den Kopf zur Gegenseite drehen. Einatmen. Bein wieder nach oben strecken. Ausatmen. Bein in Ausgangsstellung ablegen.

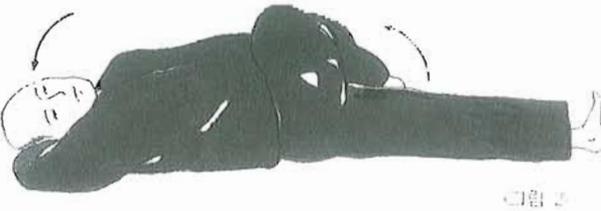
Diese Übung mit beiden Seiten abwechselnd jeweils viermal wiederholen.

**Wirkung:**

Wirbelsäule entspannt sich, Stellung der Wirbel wird korrigiert. Durch das Anheben der Beine wird auf der Rückseite der Blasenmeridian stimuliert, was eine heilende Wirkung auf die Blase zur Folge hat.



◁ 그림 1 ▷



◁ 그림 2 ▷

V. Auf den Rücken legen und rechte Hand hinter den Kopf legen.

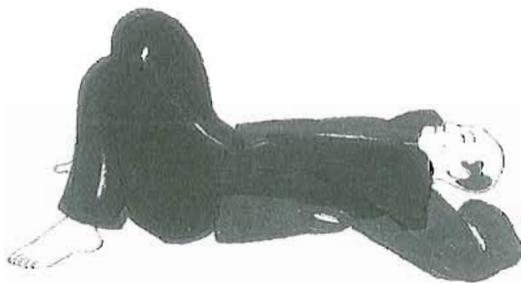
1. Das rechte Knie anwinkeln, bis der Fuß neben dem linken Knie steht. Mit der linken Hand das rechte Knie von außen umfassen. Einatmen.

2. Ausatmen. Das Knie nach unten zum Boden ziehen, gleichzeitig den Kopf zur Gegenseite drehen.

Diese Übung mit der anderen Seite, jeweils viermal wiederholen

#### Wirkung:

Zumeist sind die Lendenwirbel Nr. 4 und 5 geschädigt. Diese Übung spricht besonders diesen Bereich an und ist auch gegen Schmerzen wirksam. Die Übung wirkt vorbeugend gegen Verstopfung und Durchfall. Durch die Drehung des Halses werden die Halswirbel gelockert, Kopfschmerzen gelindert und Augenbeschwerden vorgebeugt.



◁ 그림 1 ▷



◁ 그림 2 ▷

VI. Auf den Rücken legen. Füße in Schulterbreite auseinander und möglichst dicht an den Po stellen.

1. Hände hinter dem Kopf verschränken.

2. Ausatmen. Beide Schultern bleiben auf dem Boden. Kopf nach rechts drehen, beide Knie bis auf den Boden nach links drücken. Dadurch wird die gesamte Wirbelsäule in sich verdreht.

3. Einatmen. In die Ausgangsstellung zurück.

Diese Übung zu beiden Seite jeweils vier mal wiederholen.

#### Wirkung:

Hals und Wirbelsäule werden wieder gelenkig, die Stellung der Rückenwirbel wird korrigiert. Die inneren Organe werden stabilisiert, vor allem wird die Leber trainiert, was Erschöpfungszuständen entgegenwirkt.

# Veranstaltungen und Termine

## Rückblick

### Shin Son Hapkido Schau 95

Am 29. April 1995 präsentierte Großmeister Ko. Myong die 9. Internationale Shin Son Hapkido Schau in der TH-Sporthalle Darmstadt zugunsten der „Aktion Sorgenkind“.

Das Thema dieser Veranstaltung, an der etwa 100 Dan Träger aus verschiedenen europäischen Ländern teilgenommen haben, war „Bewegung für das Leben“. Neben den aktionsreichen Techniken der Selbstverteidigung, Sprung- und Fallaktionen, artistischen Stocktechniken und spektakulären Bruchtests waren auch Theaterstücke und musikalische Beiträge Bestandteil des abendfüllenden Programms. So wurde in Darbietungen zu Themen wie „Natur“, „Respekt-Geduld-Gemeinschaft“, Jung und Alt gemeinsam“ der Versuch unternommen, alte östliche Bewegungskunst und Lebensweisheit mit unserem europäischen Lebensalltag zu verbinden. Wie es in einem Grußwort des Darmstädter Oberbürgermeisters, Herrn Peter Benz, kurz und bündig zum Ausdruck gebracht wurde, diene diese Veranstaltung nicht zuletzt auch dem Zweck, „für die Einsicht ... zu werben, mit dem Körper auch Herz und Verstand zu bewegen“.

Der Erlös dieser Vorführung wurde inzwischen der „Aktion Sorgenkind“ zugewiesen.

### Besuch des Seniorenheim in Gräfenhausen

Wie bereits in den Jahren zuvor, wurde auch im Frühsommer diesen Jahres mit den Bewohnern des Seni-

orenheims Ohly Stift, Gräfenhausen, ein gemeinsamer Nachmittag verbracht. Von der Shin Son Hapkido Schule Darmstadt wurde für den Gemeinschaftsraum der SeniorInnen ein großes Wandbild gespendet. Auf Wunsch der BewohnerInnen ist für das nächste Jahr ein gemeinsamer Tagesausflug geplant. Genaueres wird rechtzeitig angekündigt.

## Termine 96

**11.-12. Mai** Danprüfung in Theorie (Dojang Darmstadt)

**28.-30. Mai** Danprüfung in Praxis (Dojang Darmstadt)

**25.-27. Mai** Internationaler Pfingstlehrgang in 64401 Groß Bieberau, Odenwald in der Albert-Einstein-Schule

**19.-26. Juli** Sommerzeltlager in Cham am See, Schweiz.

Unter dem Motto:

Gesundheit - Gemeinschaft - Urlaub für die Familie

findet das 12. Shin Son Hapkido Sommerzeltlager 1996 in der Schweiz statt. In landschaftlich reizvoller Umgebung bietet das Sommerzeltlager die Gelegenheit zu einem erholsamen und kostengünstigen Aktiv-Urlaub in netter Gemeinschaft, inklusive tägl. Shin Son Hapkido Training und Gesundheitsgymnastik in verschiedenen Gruppen sowie Spiel und Unterhaltung. Herzlich Willkommen!



# Persönliches



## Nachwuchs bekamen:

Dessy und Kyosa Volker Nack: Simon, \* 16.2.1995

Manija und Kyosa Zaher Akbary: Reschad, \* 29.3.1995

Kati und Kyosa Ortwin Genserich: Nils, \* 4.4.1995

Ute und Kyosa Thorsten Junike: Tim, \* 16.5.1995

Armin Hoffman und Kyosa Martina Vetter: \* Isabel, \* 9.7.1995

Saskia und Christofer Albinus: Vito Jason, \* 11.9.1995

Christel Lampe-Heinzinger und Kyosa Horst Heinzinger: Julius, \* 4.10.1995



## Hochzeiten:

Olivier Doome und Kyosa Dora Hönen

Kyosa Jorgen Christiansen und seine liebe Frau

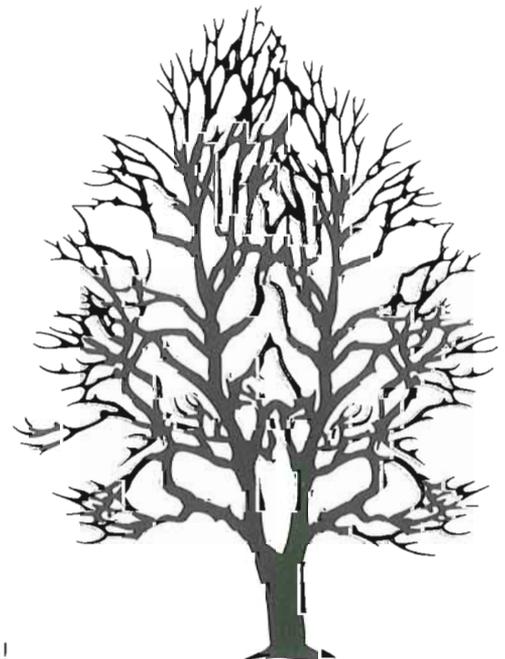
Anne Studer und Kyosa Stefan Barth

Kyosa Sigrid Blecher und Kyosa Uwe Bujak



## Silberhochzeit:

Helga und Kyosa Egideo Pantaleo



wir gratulieren von ganzem Herzen!

SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

<u>KYOSA</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TEL.</u>
Albinus, Christofer	19300 Semmerin	
Backes, Martin	Weite Gasse 12, 4750 Elsenborn (Belg.)	080 446629
Bastigkeit, Horst	Berlin	030 6187894
Bernhard, Holger	Bessunger Str.78, 64347 Griesheim	06155 2952
Brück, Kurt	Wirtzfeld 97 a, 4761 Bullingen (Belgien)	080 642624
Bujak, Uwe	Bartelsstr. 12, Haus C, 20357 Hamburg	040 4602388
Burk, Jens	Burgstr. 1, 20535 Hamburg	040 6095631
Christiansen, Jorgen	Helligkorsvej 3-7, 4000 Roskilde (Dänemark)	0045 42 356955
Christiansen, Mogens	Kildemarken 98, 6422 Havdrup (Dänemark)	0045 42 386492
Damis, Petra	Berlin	030 6183379
Eibye, Michael	Lyngparken 41, 4400 Kalundborg (Dänem.)	0045 53 511396
Fischer, Andrea	Glashüttenstr. 79, 20357 Hamburg	040 3909903
Fischer, Dettlef	Intern. Jugendzentrum, 60313 Frankfurt/M.	069 821965
Fischer, Kai	Darmstadt	06151 894686
Gollasch, Dettlef	Darmstadt	96151 64291
Goschzik, Arndt	Hannover	0511 342327
Heiden, Wolfgang	TH-Sporthalle am Böllenfalltor, Darmstadt	02241 58186
Heinzinger, Horst	Birkenhainer Str. 9, 63826 Geiselbach	06024 80429
Held, Wolfgang	Kassel	0561 85651
Höbling, Martin	Reinprechtsdorfer Str. 24, 1050 Wien (÷sterr.)	0043 1 8044160
Hogh, Morten	Nordlandsvej 88 c, 8240 Risskor (DK)	0045 86 173544
Hoenen, Artur	Eupen (Belgien)	080 44 4287
Hoenen, Dora	Vennhofstr. 7, 4750 Elsenborn (Belgien)	
Khodamoradi, Abbas,	Anwiesen Freizeitsportanlage, Spitalmühlstr. 20, 74523 Schwäb.-Hall	0791 71991
Krein, Joachim	Ruhrorterstr. 9, 46049 Oberhausen 1	0208 856465
Larsen, Kim Vinther	4420 Regstrup (Dänemark)	0045 53 483565
Liebig, Jochen	Tübingen	07071 72167
Mayer, Marcel	Zug (Schweiz)	0041 42 312673
Martos, Laszlo	Pfeilgasse 42, 1080 Wien (÷sterreich)	0043 1 8775183
Müller, Jan	Naestred (Dänemark)	0045 53 483665
Olesen, Benny	Gl. Skovvej 125, 4420 Regstrup (Dänemark)	0045 53 720540
Pantaleo, Egidio	TTC Sand, Schlesierstr.1, 14797 Emstal 1	05624 1067
Poljasevic, Vojko	Maspalomas (Gran Canaria)	0034 28 763366
Prikowitsch, Sabine	Matthias-Schönerer-Gasse 15, 1150 Wien	0043 1 8762587
Roll, Joachim	Lämmersieth 19, 22305 Hamburg	040 4394792
Runschke, Ulrich	V.-Münchhausen-Str. 13, 31515 Wunstorf	05033 5143
Safarik, Thomas	Adalbertstr. 8, 10999 Berlin.	040 314852
Schechner, Hermann	Greinerstraße 26, 2380 Perchtoldsdorf (÷str.)	0043 1 862202
Schippling, Armin	Waldstr. 32, 63065 Offenbach	06182 5969
Schmitt, Josef	Schulstr. 16, 63500 Seligenstadt	06188 990120
Schuckmann, Alexander	Dieburg	06071 21467
Siefert, Philipp	Obere Markt Str. 80, 64711 Erbach	06062 1461
Trappitsch, Daniel	Felsenastr. 17, 7000 Chur (Schweiz)	0041 81 251810
	Bad Rieb, 7310 Bad Ragaz (Schweiz)	
Vetter, Martina	Hegelsberghalle, 64347 Griesheim	06151 46634
Weifl, Torsten	Elisabethstr., 23701 Eutin	04521 3998
Werder, Thomas	Lzenweidstr. 1, 6332 Hagendorn (Schweiz)	004142 365417
Wirth, Andreas	Berlin	030 6125653
Yoo, Ui-Ha	Stephanstr. 91 e, 29075 Hamburg	040 6567290
Yun, Joung-Hyun	Nebergasse 1, 65510 Idstein	06126 2708

Falls eine Dojangadresse nicht aufgeführt ist bzw. die Anschrift oder Telefonr. korrigiert oder ergänzt werden soll, so bitten wir Euch um eine kurze Mitteilung. Vielen Dank!





