



# Shinson-Hapkido

## Bewegung für das Leben



음 민



天地人



Zugunsten

**AKTION SORGENKIND**

**Samstag 17 April 1999, 19<sup>30</sup> Uhr**

# Shinson Hapkido Show



**Großmeister Ko. Myong präsentiert**

**Bewegungskunst - Tanz - Musik**

**Shinson Hapkido: die hohe Schule koreanischer Bewegungskunst**

*Kampfkunst mit Musik, Tanz und Theater, mit führenden DanträgerInnen, SchülerInnen und Kindern aus ganz Europa*

**Traditioneller Gesang und Tanz aus Korea**

*Mit dem deutsch-koreanischen Chor und namhaften koreanischen KünstlerInnen*

**2 Stunden Kunstgenuß, Spaß und Spannung für die ganze Familie!**



**Darmstadt, TU-Sporthalle**

**Neben Böllenfalltor-Stadion, Einlaß 18<sup>30</sup> Uhr**



# Shinson Hapkido

# Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer die vorangegangenen Ausgaben unseres Magazins kennt, hat bestimmt gleich gemerkt, daß "Nummer 8" die wir jetzt zum Jahresabschluß 1998 präsentieren können, das weitaus umfangreichste Heft bisher geworden ist. Natürlich liegt das vor allem an der regen Beteiligung aus der Leserschaft - anders könnte sich ein solches Gemeinschaftsprojekt auch gar nicht weiterentwickeln. Deshalb gleich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die Interesse, Zeit und Mühe dafür investiert haben! Haltet der Sache weiterhin die Treue und beteiligt Euch auch beim nächsten Mal!

40 Seiten also, und dies, obwohl wir - so leid uns das jedesmal tut - einige Beiträge kürzen, auf (sehr wenige, zum Glück!) sogar ganz verzichten mußten. Die Herstellung eines Heftes von diesem Format ist eben nicht ganz unkompliziert, ein gewisser Aufbau muß gegeben sein, man kann zum Beispiel nicht einfach irgendwo eine Seite "ankleben". Aus diesem Grund bitten wir Euch dringend um

frühzeitige Abgabe, der Redaktionsschluß wird auch 1999 rechtzeitig bekannt gegeben, er wird wahrscheinlich diesmal schon im Oktober liegen. Wer auf Computer schreibt: bitte unbedingt die Beiträge als Word-Datei und zusätzlich ausgedruckt abgeben! Ein, zwei Fotos, wenn möglich, bitte beilegen.

Übrigens: Obwohl wir das Heft grundsätzlich kostenlos abgeben, sind Spenden, die uns helfen, die Herstellungskosten zu decken, gerne gesehen. Die Spendenkontonummer findet man im Impressum auf der Seite 20. So, jetzt bleibt uns nur noch, allen Lesern viel Freude und schöne Momente bei der Lektüre zu wünschen...

EURE  
REDAKTION

## INHALT

4	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong	25	Kunsunim Chong Hwa
6	Kurz & Gut	26	Dan-Treffen 1998
10	Patenschaften	27	Berichte aus den Dojangs
13	Mein Weg zur Danprüfung - 3. Dan	36	Shinson Hapkido Chronik
16	Hangul - die koreanische Schrift	38	Neue Danträger
18	Feng Shui		Persönliches
20	<b>Impressum</b>	39	Terminkalender 1998
21	Kalligraphie-Ausstellung 1999	40	Adressen der
22	Ki Do In Bop - neue Übungen		Shinson Hapkido-Dojangs
24	Tip für den Alltag		

# GRUSSWORT

*zum Jahreswechsel 1998/1999*

Halten wir unseren Dojang klar und sauber! Lassen Sie uns fleißig und regelmäßig trainieren statt zuviel zu erzählen! In unserem Dojang soll es liebevoll und freundlich für die Gemeinschaft zugehen.



Liebe Shinson Hapkido-Familie, liebe Freunde, jetzt, wo die achte Ausgabe unseres Shinson Hapkido-Magazins erscheint, danke ich Ihnen für Ihre Unterstützung, Ihren Trost bei allen Schwierigkeiten und für Ihre Mitwirkung an der Entstehung des Magazins – so daß wir zusammen wieder eine neue Nummer herausbringen können. Im Zusammenleben geht es heute oft um harten Konkurrenzkampf, um ziemlich komplizierte und verwickelte Beziehungen, die von Eifersucht, Mißtrauen und dem Gefühl der Trennung bestimmt sind. Wir wollen deshalb versuchen, daran zu arbeiten, daß wieder eine Verbindung möglich ist und ich hoffe, daß unser Magazin dazu einen Beitrag leisten kann. In der Vergangenheit gab es die eine oder andere Schwierigkeit damit, trotzdem konnte es wegen der Mühe, der Geduld und dem Interesse der Leserinnen und Leser und unserer Magazin-Macher von Ausgabe zu Ausgabe weitergehen.

Inzwischen ist die Shinson Hapkido Association gegründet und stabilisiert sich. Unser Forschungsteam arbeitet daran, Shinson Hapkido für ein gesundes Leben im Alltag – das Motto heißt "Bewegung für das Leben" – für Kinder, Jugendliche, Senioren, Erwachsene und Familien anzubieten und weiterzuentwickeln. Auch für das ChonJie In-Haus geht die Arbeit weiter: Wir suchen weiterhin intensiv nach einem geeigneten Ort dafür und erledigen viele wichtige Vorarbeiten.

Ich glaube, der Grund dafür, daß wir mit solcher Arbeit vorwärtskommen,

liegt an Ihrem Vertrauen und Interesse und daran, daß Sie sich Mühe geben und sich eine helle und schöne Zukunft wünschen. Allerdings sollten wir nicht nur an uns allein sondern ebenso an die Zukunft und an die nächste Generation denken – was können wir hier hinterlassen? Auf das, was die Zukunft bringt, müssen wir uns jetzt vorbereiten. Das darf aber nicht kleinlich geschehen: Alleine mit dem Mund etwas zu wünschen, reicht nicht. Es geht um einen großen Wunsch, den man mit größter Mühe aus dem tiefstem Innern heraus wünschen muß. Es geht darum, für die Zukunft der Welt offen zu sein und um eine große Hoffnung für die Gemeinschaft. Man muß sich große Mühe geben, um das zu erreichen.

Wir Shinson Hapkido-Leute haben bisher versucht, gesundes Leben einzüben und das Verhältnis zwischen Menschen und zwischen Natur und Menschen harmonisch zu gestalten. Wenn wir das Leben wirklich gemeinsam zufrieden und dankbar genießen wollen, müssen wir auch mit unserer Nachbarn – natürlich auch mit denen in anderen Ländern teilen. Wirklich leben kann man nicht allein sondern nur gemeinsam!



Besonders arbeiten wir an der Weiterentwicklung unserer Beziehungen zu den Patenschaften in verschiedenen Ländern, um dort mitzuhelfen, die soziale Arbeit beispielsweise in einer Klinik, in einem Kindergarten und im Rahmen einer Dorfentwicklung fortzuführen. Das langfristige Ziel, das wir damit verbinden, ist es, Urlaub und Lebenserfahrung zusammenzubringen. Wir wollen Freude an der sozialen Dienstleistung wecken, damit das "tiefere Herz", das jeder Mensch besitzt, wahrgemacht wird und wir lernen, damit weiterzugehen. Gesundheit, Freude und Spaß wollen wir nicht für uns allein reservieren. Teilen und ein eigenes gutes Leben gehören zusammen.

Das Jahr 2000 ist nicht mehr fern und ich möchte Sie um etwas bitten, was gleichzeitig für uns ein Motto im Jahr 1999 sein kann:

Erstens: Halten wir unseren Dojang klar und sauber! Zweitens: Lassen Sie uns fleißig und regelmäßig trainieren statt zuviel zu erzählen! Drittens: In unserem Dojang soll es liebevoll und freundlich für die Gemeinschaft zugehen.

Es ist besser, mehr zu schweigen und mehr zu tun, ohne dafür Anerkennung zu erwarten. In einem gesunden Dojang wird vor allem fleißig trainiert und man weiß dort, daß es besser ist, von sich selbst etwas abzugeben.

Wenn wir daran nicht festhalten, dann wird unser Shinson Hapkido auch nur wieder eine weitere "Gruppe" bauen - mit neuen Mauern für diese Gesellschaft, was aber eine wirkliche Krankheit für die Gesellschaft bedeutet: Auf diese Weise kann es keine Ruhe und Erholung im Dojang geben, sondern es entsteht ein mit Streß aufgeladener Ort, wo es nur laut ist. Ein Dojang muß aber ein Ort für erschöpfte einsame Leute sein, wo sie Rast machen können.

Ich denke, unsere Welt hat viel vom ihrem Glauben verloren: in der Beziehung der Menschen zu sich selbst, zu den anderen, in der Beziehung zur Natur und zu dem, was man den Glauben

oder die persönliche Lebensanschauung nennen kann. Seinen eigenen persönlichen Glauben wiederzuentdecken, ist sehr wichtig, egal ob es sich um eine Form der Religion oder eine bestimmte Überzeugung handelt. Das Universum ist in Millionen von Jahren nicht mehr und nicht weniger geworden, sondern gleich geblieben. Deswegen müssen wir uns ändern: das Leben als schön erkennen und unseren jeweiligen Glauben - verbunden mit Herzlichkeit - und Menschlichkeit wiederfinden.

Dafür versuchen wir, mit unserem Shinson Hapkido eine Verbindung herzustellen, eine Brücke zu bauen, so daß jeder schließlich seinen Weg in die Zukunft finden kann.

Ich wünsche Ihnen, daß Sie mit Shinson Hapkido beim Lernen und Trainieren viel Spaß und Freude haben, auch daß Ihr Leben gesund und strahlend ist und daß Sie an jedem Tag das Leben neu genießen können.

Ihr Sonsaninim Ko.Myong

Wir müssen uns dringend mehr Mühe geben und solche Dinge "trainieren", sonst kann es passieren, daß ungerechte Verhältnisse und negative Entwicklungen immer mehr Raum einnehmen und - wie selbstverständlich - den Platz in der Wirklichkeit einnehmen. Versuchen wir, diese Schatten beiseite zu lassen und uns nicht davon besitzen zu lassen! Besonders für die Jugendlichen müssen wir etwas tun. Statt die Jugendlichen hin und herirren zu lassen, müssen wir ein Vorbild für sie sein und ihnen eine Richtung geben.

Bestimmte Shinson Hapkido-Veranstaltungen haben beispielsweise den Sinn, Jugendlichen den Kontakt mit der Natur zu ermöglichen. Beispiele zu geben für eine harmonische menschliche Entwicklung und ihnen die Möglichkeit zu geben, über andere Länder etwas durch kulturelle und soziale Projekte zu erfahren.

*Klar*  
freundlich  
*tolerant*

*annehmen*  
tun  
*trainieren*

*verstehen*  
*Gemeinschaft*  
vertrauen

HERZLICHE EINLADUNG ZUM  
SOMMERZELTLAGER 1999 IN  
ÖSTERREICH/OBERWART

## Vom schönen Burgenland aus kommt man überall hin!

Das Sommerzeltlager 1999 findet nach 1992 nunmehr das zweite Mal in Österreich statt. Wir laden Euch schon jetzt herzlich ein, diese Woche mit uns gemeinsam zu verbringen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Österreich ist als Urlaubsland bekannt, aber auch in den be-

nachbarten Ländern, z.B. in Italien oder in Ungarn, gibt es eine Vielzahl von attraktiven Urlaubszielen. Wenn Ihr Euren Urlaub mit dem Sommerzeltlager verbinden möchtet, hier einige nützliche Informationen:

Das Burgenland ist das östlichste der neun Bundesländer Österreichs. Mit den meisten Sonnentagen landesweit ist das Klima mild, die Landschaft als Alpenvorland hügelig. Oberwart hat etwa 7.500 Einwohnern und liegt im südlichen Burgenland, nur ca. 30 km von der ungarischen Grenze.

Entfernungen einiger Urlaubsziele von Oberwart

aus: Wien: 120 km.  
Graz: 80 km. Salzburg:  
400 km. Neusiedler See (im nördlichen Burgenland, größter Steppensee Europas): 100 km. Budapest: 250 km. Plattensee (Ungarn): 150 km. Kärnten/italienische Grenze: 200 km.

Der Zeltplatz kann bis zum 25. Juli 1999 weiterbelegt werden. Nach dem offiziellen Ende des Sommerlagers könnt Ihr also zwei Tage länger bleiben, um entweder die nähere Umgebung kennenzulernen, oder um von Oberwart aus Tagesausflüge (auch mit dem Fahrrad) zu unternehmen.

Für weitere Informationen über die Region bzw. zur Zim-

**Urlaub für die ganze  
Familie, Gesundheit und  
Fitness, Internationale  
Begegnung und  
Kulturaustausch  
16. bis 23. Juli 1999!**

merreservierung in Oberwart (auch für das Zeltlager) wendet Euch bitte an die "Touristen-Information Süd-Burgenland". Messegelände, Halle 1, A-7400 Oberwart. Tel.: ++43+3352 -34466-0.

Fax: ++43+3352 -34466-20. e-mail: sued@burgenland-tourism.co.at  
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in Österreich!  
Wien, am 9. 11. 1998.

Kyosa Laszlo Martos  
Shinson Hapkido  
Österreich



## Alles wird gut ... !

Im November 1996 begannen unsere Vorbereitungen für das 14. Internationale Sommerzeltlager in Eutin. Für unsere kleine Gruppe in der Rosenstadt war dies eine große Ehre und eine noch größere Aufgabe, die wir mit viel Einsatz und Freude zu bewältigen versuchten. Vieles war zu bedenken und zu erledigen, bevor dann am 23. Juli '98 die "heiße Phase" begann. Ein Zelt von 900 m<sup>2</sup> wollte aufgebaut, Zeltplätze mußten abgesteckt, Strom- und Wasserleitungen verlegt, sanitäre Anlagen aufgestellt, Parkplät-

ze ausgeschildert, Wegweiser und Plakate angebracht, die Dekoration und das Licht im Festzelt mußten arrangiert werden und vieles, vieles mehr. Puh ... und dann kam auch noch ein gehöriger Regen dazwischen, der die Aufbauarbeiten, zumindestens außerhalb des Zeltes, jäh stoppte. Am Freitag ging es dann aber mit vollem Elan weiter. Alle noch nicht erledigten und im Vorfeld nicht bedachten Dinge wurden dann in kleinen Arbeitskreisen relativ schnell und unbürokratisch bewältigt. Auch wenn bei der Ankunft der 1300 Gäste immer noch nicht alles fertig war, und ein nicht geahmtes Fahrzeugproblem auf uns zurollte, waren wir ganz zufrieden mit der geleisteten Arbeit.

Nachdem dann jeder einen Zeltplatz abbekommen hat und auch alle Autos irgendwo einen Stellplatz gefunden hatten, konnte es dann losgehen.

Am Samstag fand dann bei schönem Wetter die offizielle Eröffnung und der erste gemeinsame Unterricht mit Sonsum statt. Am Abend wurden dann die einzelnen Dojangs und Gäste mit viel Jubel vorgestellt, wobei wir uns ganz besonders über die Teilnahme von Schwester Rhee aus Han San Chou freuten.

Jeder, der in Eutin war, wird sich an die einmalige Wegbeleuchtung und an den typisch Norddeutschen Leuchtturm erinnern, die vielen den Weg ins Festzelt gewiesen haben und so eine ganz besondere Stimmung verbreiteten. Auch im großen Zelt herrschte von Anfang an eine tolle Atmosphäre, nicht zuletzt durch die vielen liebevollen Dekorationen verschiedenster Art.

Daß das Wetter bei uns an der Ost-Küste sehr wechselhaft sein kann und daß auf strahlenden Sonnenschein innerhalb kürzester Zeit ein Regenschauer folgt, lernten alle

schnell kennen. Im großen und ganzen waren wir aber sehr zufrieden mit dem Wetter, denn es hätte auch noch heftiger kommen können. Es war nicht zu heiß, meistens auch nicht zu kalt und wenn es dann mal regnete, wurde wenigstens kein Dauerregen daraus. Das große Zelt hatte uns aber trotzdem so einige Probleme bereitet, denn bei anhaltenden Regen lief es voll Wasser und



verwandelte den Boden in eine Schlammpfütze. Viele Versuche, einen Holzfußboden zu besorgen, schlugen fehl, so daß wir dann vom "THW" Eutin Sandsäcke geschenkt bekamen. Diese füllten wir und dichteten das Zelt mit Folie ab. Übrigens können wir uns jetzt sehr gut vorstellen, wie sich die

HelferInnen an der Oder gefühlt haben müssen, denn Sandsäcke können sehr schwer werden.

Der tägliche Unterricht, welcher natürlich auch bei Regen stattfand, wurde von auswärtigen Gästen oder "Einheimischen" besucht und oft mit großen Augen bestaunt. Sie schauten einfach zu oder machten einfach gleich mit, ebenso bestand ein großes Interesse an der Ki Do In Bop- bzw. an der Heilgymnastikgruppe.

Viele Bewohner Eutins und ganz besonders die Anwohner aus Fissau waren über die Disziplin, Sauberkeit und Freundlichkeit der TeilnehmerInnen überrascht und sehr positiv angetan. "Das Waldeck Sportgelände ist noch nie so sauber gewesen wie während und nach ihrer Veranstal-

tung!", diese Worte konnten wir aus vielen Richtungen vernehmen.

In der großen Vorführung, bei der wir gelernt haben, wie viele Hapkido's man auf engstem Raum unterbringen kann, herrschte eine ganz besondere Atmosphäre. Einige Besucher dieser Veranstaltung können wir heute als neue Hapkido-SchülerInnen im Dojang Eutin begrüßen. Der Reinerlös dieser für die Rosenstadt wohl einmaligen Veranstaltung kommt der "Eutiner Tafel e.V." zu Gute, die sich für hilfsbedürftige Menschen in unserem Kreis einsetzt.

Die offizielle Verabschiedung viel im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Bei heftigsten Regenschauern brauchten wir auch deshalb nur einen Bruchteil der sonst üblichen Zeit. Ganz nebenbei

konnten wir auch lernen, wie viele Menschen unter einem Regenschirm passen.

Das Abbauen und die Abreise gingen dann relativ schnell vonstatten. Wir hätten uns nur gewünscht, daß auch bei der Müllentsorgung das Motto



"Wir gehen einen Weg gemeinsam" mehr Bedeutung gefunden hätte.

Eines ist aber gewiß, wir hatten viel zu tun und eine Menge Arbeit, die wir dank der vielen helfenden Hände aus den Norddeutschen Dojangs und besonders auch des freundlichen und immer hilfs-

bereiten Platzwartes auch erfüllen konnten, aber ebenso hatten wir auch sehr viel Spaß in dieser Woche. Die nächsten Sommerzeltlager werden wir mit ganz anderen Augen betrachten und erleben, denn nun können wir verstehen, was es bedeutet, ein Sommerzeltlager dieser Größenordnung auszurichten.

Wir wünschen der Shinson Hapkido-Familie in Österreich viel Ki für das nächste Jahr und hoffen, daß wir uns alle wiedersehen und viel Spaß miteinander haben werden. Letztendlich möchten wir uns auch bei Somsanim bedanken, der uns diese Aufgabe anvertraut und soviel Vertrauen und Geduld in uns gesetzt hat und vom ganzen Herzen "kamsamnida" sagen.

Anche von Glischnski für den Dojang Eutin

#### INFORMATIONEN ZUR KOREAREISE IM AUGUST/SEPTEMBER 2000

## Jahrtausendwechsel im Land der Morgenstille

Diese große Gruppenreise hat inzwischen Tradition – sie findet alle zwei Jahre statt. Wieder werden etwa 20 Personen unter dem Motto "auf der Suche nach den Wurzeln von Han Ol" einen intensiven Urlaub erleben, wobei nicht nur die Begegnung mit der anderen Kultur eine große Rolle spielt: Auch die Erholung für den Körper und besonders auch das innere Erleben der Reisenden werden sehr ernstgenommen – "Han Ol" bedeutet etwa: "der eine große Geist". Wie in jedem Reisejahr wird man unter der Leitung von Somsanim Ko.Myong mit einem eigens gemieteten Bus un-

terwegs sein und die flachen Landschaften, die Bergwelt und die Küstenregionen der koreanischen Halbinsel sehr gut kennenlernen. Gerade die Reise nach dem Jahrtausendwechsel verspricht zu einem ganz besonderen Erlebnis zu werden, denn die Gruppe wird viele unerwartete Eindrücke aus Asien mitbringen:

Im Rahmen der Jahrtausendfeiern werden in Korea ganz besondere Zeremonien und Feierlichkeiten stattfinden. Auch künstlerische Veranstaltungen, der Besuch von kulturellen Stätten und das Kennenlernen von Son-Zeremonien stehen auf dem Pro-

gramm.

Inzwischen bestehen auch stabile Kontakte zu einigen Koreanerinnen und Koreanern, unter anderem auch zu Künstlern und Musikern, die sich jedesmal auf ein Wiedersehen und neues Kennenlernen freuen. Natürlich steht auch ein Besuch bei unserer Partnerschaft, dem TBC-Heim Han San Chon auf dem Programm. Mit den Schwestern und Patienten, besonders mit Schwester Rhee Young-Suk, der Leiterin der Einrichtung, verbindet uns inzwischen eine intensive Freundschaft.

Schließlich wird auch, wie schon angedeutet, Entspannung unter sehr angenehmen klimatischen Bedingungen (28° - 32°) großgeschrieben – zum Beispiel auf Cheju, der koreanischen "Hochzeits"

oder "Paradiesinsel", auch "Insel der Göttin" genannt.

Genauere Informationen zur Koreareise erhalten über Ihre Shinson Hapkido-Lehrerinnen



und Lehrer. Sollten Sie Interesse haben, bitten wir Sie darum, sich möglichst rasch endgültig zur Teilnahme entscheiden. Wenn die Zahl der möglichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer überschritten werden sollte, wird es für das Jahr 2002 eine Warteliste geben.

## BEGEGNUNG MIT SCHWESTER RHEE

## Zu Besuch in Europa: Kein sehr typischer "Ferienaufenthalt"

Am 1. November flog sie nach Hause, wohin ihre Gedanken während ihres Aufenthaltes in Europa sowieso immer wieder zurückkehrten: zu den ihr anvertrauten Patienten in dem Turbeknoschen Han San Chou, nach Mokpo zur koreanischen Diakonie Sisterhood, wo sie auch im Rahmen der kommunalen Gesundheits- und Wohlfahrtspflege und für ein Tagungszentrum sowie ein Erziehungsprogramm Verantwortung trägt. Wer die freundliche kleine Frau erlebt hat, wenn sie zum Putzen, zum Trainieren oder um einen Koreanischkurs zu gehen in den Dojang Darmstadt kam, wenn

sie bei Besuchen im Altenheim Ohlystift mit dabei war, oder wenn sie Pfingsten in Groß-Bieberau und beim Kinder- und Jugendlehrgang Anfang Mai einen Vortrag hielt oder ein Lied zum Besten gab, der weiß, daß ihr "Sabbatjahr" angefüllt mit Begegnungen war, bei denen sie Festigkeit und Tiefe in ihrem Glauben, Warmherzigkeit und Verständnis ausstrahlte. Die Zeit in Darmstadt nutzte sie zum intensiven Deutsch-Studium an einem Sprachinstitut – die Diakonie Sisterhood in Korea ist organisatorisch ja eng mit der Kaiserswerther Diakonie Deutschlands verbunden und so ergibt sich für die Koreanerinnen

die ständige Notwendigkeit, Korrespondenz auf Deutsch zu erledigen.

Ein "Ferienaufenthalt" angefüllt mit Arbeit also.

Die offizielle Einladung an Schwester Rhee hatte Sonsanim Ko.Myong für die Shinson Hapkido Association ausgesprochen. Entscheidend war aber auch – besonders in finanzieller Hinsicht – private Initiative und Hilfe unter anderem bei der Organisation des Sprachlehrgangs. Ein herzlicher Dank geht deshalb an alle, die Schwester Rhees Anwesenheit hier bei uns möglich gemacht haben, besonders natürlich an die Familie Wagner in der Dieselstraße, bei der der Gast aus Korea wohnen konnte.

Die Mitglieder des Dojang Darmstadt und viele Mitglieder der Shinson Hapkido Association denken sehr gerne an die Zeit mit Schwester Rhee zu-



rück, wünschen ihr alles Gute und Helle für die Zukunft und wissen, daß ihre wenigen deutlichen Worte der Zuneigung beim kleinen Abschiedsfest aus vollem Herzen kamen!

Die Shinson Hapkido Association und der Dojang Darmstadt

Lachen als Trainingsprogramm, oftmaliges Verbeugen, Muskelkater im Hier und Jetzt und Nachdenken über Do im Alltag beim Pfingstlager in Groß Bieberau im Odenwald

Bei der Abfahrt aus Tübingen um neun Uhr morgens herrscht strahlendes Sommerwetter. Wir sind alle ziemlich nervös und ungeduldig – "vielleicht schaffen wir es ja diesmal endlich, pünktlich zu kommen". In Nieder-Ramstadt dann grauer Himmel, Dunst hängt auf den Hügeln und ein feiner Nieselregen dämpft die Gemüter. Passend dazu gibt es ein Audaute von



## PFINGSTLEHRGANG 1998

## Den Tisch voller Möglichkeiten...

Prokofief zur Begrüßung. Sonsanim begrüßt uns mit den Worten: "In den letzten 14 Jahren waren sie alle wie Kinder, die nicht wußten, was sie tun sollen. Jetzt sind sie schöne Erwachsene geworden. Wir haben zusammen eine kleine Zukunft gebaut. Die ganze Welt können wir nicht verändern, aber wir können um Geduld kämpfen und versuchen, uns für drei Tage von dem ganzen Ballast aus Erwartungen, Wut, Zorn und Eifersucht zu befreien, im Hier

und Jetzt zu leben, zu meditieren und, vor allem – zu lachen, ohne viel Theorie und ohne Zwang die Hoffnung auf ein kleines Stück bessere Welt zu bekommen."

Und mit dem Lachen wird auch gleich angefangen. Mit "Himmelslachen" – "ha, ha," und "Erdlachen" – "ho, ho". Die Stimmung im Raum ändert sich sofort. Einigen steht die Befremdung ins Gesicht geschrieben, die meisten grüßen betreten, und nur die allerwenigsten sind jetzt schon frei genug, sich zu entspannen und mitzugehen. Hier findet Sonsanim sehr deutliche Worte,

"Scham ist die schlimmste aller Selbsttäuschungen. Aus Scham entstehen Angst, Wut, Lüge und Enttäuschung". Wir sind in unserer "fortschrittlichen" Gesellschaft so eingekerkelt von selbstgeschaffenen Ängsten und Zwängen, daß wir wunderbar schimpfen können, aber wer kann schon noch einfach so lachen – ohne Comedy-Show und Animator?

Am besten wohl die Kinder. Und alle anderen, die es noch nicht schaffen, haben zum Glück die Möglichkeit, ihre Scham wegzuklatschen. Denn geklatscht wird fast ständig. Manchmal vielleicht auch zuviel, denn so mancher Gedanke wird vom Lärm verschluckt. Vielleicht ist das Klatschen aber auch wichtig, denn in dem Moment entsteht

eine Gemeinschaft, der sich keiner entziehen kann. Mit den Worten "wir sehen im Hap Ki Do den Menschen und nicht die Leistung - vergessen Sie das nie", verabschiedet uns Sonsanim und das Training beginnt. In jedem Gemeinschaftstraining wird über die Füße gesprochen, das Sternchen-Thema dieses Lehrgangs. Wir sollen sie wahrnehmen, begrüßen, achten. In unserer intellektuellen Gesellschaft, in der sich alle Energien auf den Kopf konzentrieren, geht uns der Kontakt zu unserer Basis – den Füßen – immer mehr verloren, bis wir irgendwann drohen, zu kippen.

Vor dem Abendessen steht ein Vortrag von Schwester Rhee aus Han San Chon auf dem Programm, zu dem sich alle wieder in der Aula versammeln. Und was für ein Unterschied: Die Sonne ist da – innen wie außen. Eine helle Nachmittagssonne füllt den Saal mit warmem Licht und die Gesichter, auf denen vorher noch eine Mischung aus Erwartung, Ungeduld und Reisefieber stand, sind nun entspannt und strahlen. Frau Rhee, von der die meisten schon gehört haben, steht vorne am Pult und stimmt einen alten Choral an, um die allgemeine Befangenheit, auch die eigene, aufzulösen. Sie ist auf eine stille Weise sehr eindrucksvoll, diese kleine Frau mit zierlichen Händen und einem ernsten Gesicht, das gerne lacht. Sie strahlt eine enorme Energie aus, die sich erahnen läßt, wenn sie mit ihrer leisen und sanften Stimme zu singen anfängt und plötzlich den ganzen Raum ausfüllt.

Mit großer Liebeshwürdigkeit und Bescheidenheit fängt sie an zu erzählen: von ihrer anfänglichen Verwunderung über Shin Son Hap Ki Do und

die Inspiration, die Alte und Junge in einer Sportgemeinschaft finden. Mit dem Bild des Tisches, von dem wir alle essen, verbindet sie den Inhalt von Hap Ki Do mit ihrem eigenen christlichen Glauben. Aus der Art, wie sie entsprechende Bibelzitate erklärt, strahlt die Kraft, die sie in ihrem Glaubensweg gefunden hat. Und so weit scheinen sie gar nicht voneinander entfernt, die Bilder vom Tisch Jesu, an dem der "Sünder" erlöst wird, wo Krankheit geheilt und Leiden geteilt wird und dem "Tisch" voller Möglichkeiten, die uns von Shinson Hap Ki Do gegeben werden. Wem es gelingt, sich beim Zuhören von den eigenen ideologischen Vorbehalten zu befreien, der kann erkennen, daß Do etwas sehr Vielfältiges ist, das in vielen Glaubensformen enthalten ist. Und daß da, wo eine Gemeinschaft entsteht, die Seele Nahrung findet und der Mensch die Chance bekommt, sein Herz zu öffnen. Das Gemeinschaftstraining am Sonntagmorgen besteht aus einem praktischen Vortrag von Sonsanim zum Thema "Grüßen", einem Bereich, bei dem viele, vor allem Anfänger, ihre Probleme haben: Was soll das, dieses ständige Verbeugen?

Sonsanim macht zunächst einmal klar, daß es nicht darum geht, den Kopf so nah wie möglich an die Knie zu bringen und vermittelt damit auch den Inhalt der Bewegung: Respekt, Würde und vor allem (Selbst-)Achtung. Verbeugen heißt, Respekt zu zeigen und sich zu bedanken. Beim Trainingspartner, bei der Gemeinschaft, beim Leben und bei allem, was uns umgibt. Verbeugen ist vielleicht auch die Bewegung, die das Ego losläßt und es uns ermöglicht, zu einem Teil der Ge-

meinschaft oder auch des Universums zu werden. Grüßen heißt: Du bist ich, ich bin Du.

Am Abend dann die traditionelle "Diskussion": "Do im Alltag" wird kleinen Gruppen, die sich nach dem Zufallsprinzip gebildet haben, als Thema gestellt. Bevor es jedoch an das eigentliche Thema geht, erzählt jeder in der Gruppe zunächst einmal seine Definition von Do. Und je mehr verschiedene Erklärungen zusammenkommen, desto deutlicher wird, daß es vor allem um Menschlichkeit geht, um Herzlichkeit und Liebe. Auch "Glaube" ist ein Begriff, der unter verschiedenen Blickwinkeln öfter auftaucht. Doch wenn es darum geht, dieses Wissen zu leben und in den Alltag zu übertragen, dann gibt jeder zu, daß dies oft Probleme und Ärger mit sich bringt. Denn nicht zuletzt ist Do wohl für jeden vor allem die Konfrontation mit den eigenen Fehlern, Macken und Ängsten, um deren Überflüssigkeit man wohl weiß und die man trotzdem nur so mühsam los wird. Im Lauf der Diskussion erscheint auch bald die klassische Frage, ob am Ende des Weges Do als Ziel steht oder ob der Weg zu Do das eigentliche Ziel darstellt. Doch bevor dies noch näher besprochen werden kann, sind die zwei Stunden Diskussionszeit, denen so mancher mit gemischten Gefühlen entgegengesehen hatte, plötzlich schon überschritten und nur zögernd löst sich die Gruppe auf.

Am letzten Morgen des Pfingstlagers hängt der Himmel wieder auf der Erde, es regnet Bindfäden und die Reihen beim Fritzsport haben sich deutlich gelichtet. Klagen über Muskelkater und nicht mehr trocknende Kleider machen die Runde, "Durchhalten, boh-

ren" empfiehlt Sonsanim und wer dem folgt, darf das wunderbare Gefühl erleben, daß der Muskelkater am Ende der Gymnastik fast verschwunden ist.

Im abschließenden Gemeinschaftstraining erinnert uns Sonsanim noch einmal an eines



der größten Probleme, die wir uns selber schaffen: Wir sind zu schnell!

Wir sitzen alle gemeinsam beim Abschluß Choa Son, doch in Gedanken sind wir schon beim Packen, auf der Heimfahrt, bei vielen Dingen, die noch in der Zukunft liegen und von denen wir nicht einmal wissen können, ob wir sie überhaupt noch erleben. Wir sind oft zu ungeduldig, um mit dem Hier und Jetzt zufrieden zu sein. Der Geist rennt dem Kör-



per davon und wird unruhig. "Suchen Sie nicht nur immer nach den Dingen, die Ihnen fehlen oder verlorengegangen sind. Und suchen Sie Ihr Herz. Dann werden diese Dinge überflüssig oder kommen ganz von selbst zu Ihnen".

Joachim Gocht, Dojang, Tübingen

## Han San Chon Diakonia Sisterhood in Korea

Post aus Han San Chon – ein Brief vom Herbst in Auszügen

**W**ir senden viele liebe Grüße an die Shinson Hapkido-Familie. Der Herbst färbt jetzt alles in seine gelben, roten und braunen Farben. Haben Sie auch in Ihrem Leben eine reiche Erntezeit gehabt? Ihr Besuch (der Korea-Reisegruppe vom Sommer 98 – Anm. der Red.) hat uns und den Familien hier neue Kraft und Ki ge-



Beerdigung ...

schenkt. Wir freuten uns sehr über Ihre Liebe. Ihr Interesse und Ihren Besuch. Sie haben auch dieses Mal viele Geschenke mitgebracht und wir haben gesehen, wie fröhlich hier die Gesichter daraufhin strahlten. Besonders Herr Lee, Zah-do hat bei dieser Gelegenheit

wieder Lebenskraft bekommen. Liebe wirkt Wunder, so wie es in der Bibel steht. Noch ein Beispiel ist Herr Jun, der Sorge hatte, diesen Sommer nicht zu überleben. Die



... Reis

Medikamente, die Sie mitgebracht haben, haben ihm aber schon gut geholfen und seinen Körper gestärkt.

Wir fragen uns selbst im Herzen: Wie können wir eigentlich diese Arbeit tun? Aus welchen Kräften leben, lieben und arbeiten wir? Wir denken: Nur wenn

wir mit uns selbst in Fühlung sind, können wir auch den anderen Menschen authentisch und glaubwürdig begegnen. Betreuende sind immer wieder herausgefordert,



Spiel ...

sich selbst Fragen zu stellen. Für uns heißt Nächstenliebe nicht primär organisierte Nächstenliebe sondern spirituelle Fürsorge. Wir wollen weiter im Stillen dienen. Es gehört für uns zum Wesen dieser Arbeit, daß sie uns demütig macht und uns im Innersten berührt und verwandelt.

Die Begegnungen in Grenzsituationen von Krankheit, Alter, Einsamkeit, Hunger, Behinderung und Sterben haben uns eine spirituelle Dimension erschlossen, die Erfahrung einer tieferen Ebene der Wirklichkeit, die auf eine sinnerfüllte Beziehung des Einzelnen mit dem ganzen Kosmos verweist. Sie kommen dem ursprünglichen Bedürfnis nach transzendenten Erfahrungen entgegen.

Dem erst wenn wir als Betreuende mit den Betreuten als Gleiche zusammen sind und mit ihnen teilen, kehren wir zurück zur ursprünglichen Menschlichkeit.

Besten Dank dafür, daß Sie Schwester Rhee Young Sook so gut und viel geholfen haben, so daß sie sich bis zum heutigen Tag wohl gefühlt hat. Wir freuen uns schon, daß sie bald zu uns zurückkehrt. Dann werden wir viel von ihr über Sie alle hören.

Wir wünschen Ihnen in dieser reichen Jahreszeit für Ihr Leben eine volle Ernte.

In Gottes Frieden!

Ihre Schwestern in Mokpo

EINBLICKE IN DAS LEBEN DER  
SCHWESTERN VON MOKPO

### **Jahresbericht der Diakonie Schwesternschaft in Korea**

Wir veröffentlichen Auszüge aus dem Bericht

(...) Am 1. Mai diesen Jahres haben wir einen Jubiläumsgottesdienst zum 18jährigen Bestehen unserer Schwesternschaft gefeiert. Wir sind zur Zeit neun Schwestern und eine Novizin, die

die Spiritualität des gemeinsamen Lebens und der gemeinsamen Arbeit praktizieren. (...) Die Diakonie Schwesternschaft ist die einzige evangelische Schwesternschaft Koreas. Ihr gehören ledige Frauen aus verschiedenen evangelischen Hintergründen an. Die Schwesternschaft lebt aus dem Geist Jesu Christi und besitzt alles gemeinsam. Jeder Tag wird mit Gebet, Arbeit und Studium verrichtet. Wir versammeln uns täglich dreimal zum Gebet, einmal in der Woche beten wir auf dem Kreuzweg, jeden Monat haben wir spezielle Gebetstage und zweimal im Jahr einen längeren Zeitraum zur Einker, Meditation und Besinnung. Das Bibelstudium ist Teil unseres täglichen Lebens. (...) Außer im Haushalt verrichten wir körperliche Arbeit vor allem auch in der Landwirtschaft und sehen sie als eine Methode, um unsere Seele und Körper zu reinigen und zu disziplinieren.

(...) Menschen sind ja keine vereinzelt Wesen sondern leben in Beziehung zueinander und verwirklichen sich nur gemeinsam. Die Spiritualität des kommunikativen Lebens kann nur in einem liebenden und dienenden Leben zur Erfüllung kommen, das heißt nur, wenn wir uns als Menschen in Beziehung verstehen. Die Spiritualität als ein ganzheitliches Leben nimmt nicht nur die rechte Beziehung zu Gott ernst sondern auch zur Natur. Um der rechten Beziehung zur Natur willen, versuchen wir der Natur mit Liebe und Respekt zu begegnen und in Armut und Einfachheit in und mit ihr zu leben.

Wir versuchen, das Gebot der Nächstenliebe in der diakonischen Arbeit zu verwirklichen. In den letzten 18 Jahren haben wir als eine Wohlfahrtsstiftung für die Tbc-kranken (seit 1982), in der Gesundheitspflege für Bauern, in einem Entwicklungsprojekt (1983 bis

## Mit Freu(n)den teilen!

Bericht aus Sambia von der Lusaka Stump Mission Inc.

90) und für Arme und Hilfsbedürftige in einem Slumviertel Mokpos (seit 1992) gearbeitet.

Die immer wieder gestellte Herausforderung ist die Frage nach unserer Identität bzw. der ständige Versuch, einen Konsens zwischen den Zielen und Wünschen der verschiedenen Schwestern zu finden (...) Wir sind nach wie vor davon überzeugt, daß nur diejenigen gute Nächste sind, die mit den Leidenden mitleiden und zusammenleben. Deshalb meint für uns das unserem Herrn dienende diakonische Leben das Zusammenleben mit den Leidenden, wobei wir glauben, daß es notwendig ist, einen Ausgleich zwischen körperlicher und spirituell-geistiger Arbeit anzustreben.

Jesus Christus lehrt uns, daß wir nur durch unsere Nächsten Gott lieben können, so lieben wir Gott durch die Liebe zu Armen, Kranken, Unterdrückten. Wir dürfen nicht vergessen, daß wir im Dienst am Nächsten unseren Gott erkennen. Unsere Nächsten sind nicht einfach nur die, die schwach und auf unsere Hilfe angewiesen sind.

Die Hauptperson, die in der Geschichte vom guten Samariter erscheint, ist nicht etwa der gute Samariter, sondern der von Räubern Überfallene, Leidende, weil er den Samariter erst zu einem guten Nächsten macht. Auch heute öffnen die Schreien und Leidenden unsere Augen und geben uns die Chance, gute Nächste zu werden. Wenn wir unsere Perspektive nicht in diesem Sinne ändern, können wir keine echte diakonische Arbeit leisten. Wir haben erfahren, daß wir uns durch solche Begegnungen von Mensch zu Mensch verändert haben und unsere Seele klarer geworden ist. Wir begegnen Gott in unserem Nächsten: die Nächstenliebe und die Spiritualität können nicht voneinander getrennt werden.

Wir möchten alle diejenigen grüßen, die auf irgendeine Weise an unserer gemeinsamen Aufgabe mitgearbeitet und geholfen haben. Wie immer spüren wir genug von der Liebe Gottes. Er führt unsere Arbeit, so daß es gut vorangeht und wir dankbar sein können. Auch über ihre intensiven Gebete freuen wir uns und wir wollen ihnen von den letzten Geschehnissen hier bei uns berichten.

Am 4. Dezember 1997 konnten die Grundschule, die Praxis und der Kindergarten in unserem Dorf gemeinsam eröffnet werden. Viele Gäste, darunter Missionsleute, Häuptlinge und Familien aus der Umgegend waren gemeinsam bei der Feier dabei. Auch eine Kuh, fünf Ziegen und viele Hühner sind mitgebracht worden. Wir danken natürlich auch allen Helfern, die beim Aufbau des Kindergartens Unterstützung geleistet haben.

In unserem Kindergarten, der den Namen "Kazemba" trägt, hat am 12. Januar 1998 die erste Betreuung begonnen. 36 Kinder sind dafür angemeldet. Sie wissen nicht, was Beten bedeutet, aber wir halten uns bei den Händen und üben gemeinsam, zu Jesus Christus zu sprechen. Allmählich können wir auch gemeinsam mit dem Gesangbuch umgehen. Bis jetzt gibt es hier keine offiziellen Pädagogen, sondern zwei Frauen aus dem Dorf, die uns vorläufig unterstützen. Die Kinder hören sehr gut zu! Nochmals Dank für Ihre materielle Unterstützung für dieses Projekt.

Die Kazemba-Klinik hat letztes Jahr 3300 Patienten behandelt. Für die ganze Gegend ist die Klinik wichtig geworden. Manchmal kommt es vor, daß wir nicht über alle Medikamente verfügen, die wir bräuchten, aber die Leute

kommen trotzdem, weil wir doch schon recht gut ausgestattet sind. Weil wir zu wenig medizinisch geschulte Mitarbeiter haben, bemühen wir uns, zunächst für eine Person die Ausbildung als Krankenschwester zu ermöglichen.

Einige Orte erreichen wir mit unserer mobilen Ambulanz, doch Patienten mit Aids oder schweren Hautkrankheiten können wir bis jetzt nicht so gut helfen.

Wir wünschen uns sehr einen guten Arzt, der uns für eine für eine gewisse Zeit auf freiwilliger Basis unterstützt.

Die Grundschule von Kazemba hat inzwischen vier Lehrerinnen, die vom Staatsministerium des Staates Sambia geschickt wurden. Für das ganze Land sind diese Kinder eine große Hoffnung, wenn sie gut heranwachsen.

Einige der älteren Jugendlichen möchten gerne ihre Ausbildung auf der Universität fortsetzen, denn sie sind allmählich erwachsen und hoffen so, ihren Teil zur Entwicklung des Landes beitragen zu können. Für diese Ausbildungen als Lehrer, Mediziner, Kindergärtner gab es Spenden von koreanischen Geschäftsleuten aus Lusaka.



>

## Briefe aus Lusaka

Wir veröffentlichen Auszüge

23. Februar 1998:

Liebe Shinson Hapkido-Familie, hoffentlich leben Sie ruhig und friedlich in Gottes Schutz. Mit der Hilfe Ihrer Gebete und Liebe werden auch wir weiter gesund leben. Bei den Sachen, die Sie beim letzten Mal an uns geschickt hatten, war unter anderem ein Männeranzug dabei. Und unser Bruder Nickson hat ihn schließlich zu seiner Hochzeit getragen. Er saß ihm wie maßgeschneidert. Sie können sich nicht vorstellen, wie sehr er sich gefreut hat. Die anderen Kleidungsstücke haben wir verteilt, aber es gab auch wiederum einige Spenden dafür zurück. Die Kinder hier wußten erst gar nicht, wie sie mit den unbekanntem Dingen aus Europa spielen sollten, also haben sie die Sachen einfach nur unarnt und festgehalten. Aber jetzt kann man hier sogar puzzeln und Autospielen!

Liebe Shinson Hapkido-Familie, wir wünschen uns, daß Sie Ihr Interesse weiter behalten. Wir haben auch eine ganz spezielle Bitte: Wir brauchen ein möglichst umfangreiches Wörterbuch Deutsch/Englisch. Weiterhin wünschen wir Ihnen, daß Sie gesund und stark bleiben. Dankeschön.

20. April 1998:

Hier ist es am frühen Morgen und abends sehr kalt. Wir tragen lange Kleidung, denn bei uns ist es gerade Herbst. In Europa dagegen ist wohl gerade Frühling? Jetzt während der Osterferien ruht die Arbeit normalerweise etwas. In der Stadtklinik gibt es allerdings wenig Medikamente, deswegen ist gerade bei uns sehr viel los. Die Leitung der Stump Mission Inc. hat sich offiziell über einen Brief an uns bei der Shinson Hapkido-Familie für die Hilfe bedankt. Wir richten dies hiermit aus.

16. Mai 1998/14. September 1998

Wir grüßen Sie und danken für die Liebe und Unterstützung und erbitten weiterhin Ihre Gebete. Die Arbeiten,

wie wir sie in unserem Bericht vom 20. Februar dargestellt haben, gehen weiter. Sorgen macht uns zur Zeit, daß zukünftige Sachspenden, die Sie möglicherweise für die medizinische Versorgung oder zum Beispiel für den Kindergarten sammeln wollen, mit einer Einfuhrsteuer belegt werden sollen, die der Staat von bisher 5 Prozent auf nun über 42 Prozent in die Höhe schrauben will. Wir hoffen natürlich, daß sich dies

wieder ändert oder daß jemand alles als "Handgepäck" deklariert und persönlich einfach mitbringt! Bestimmt haben Sie viel zu tun – daß wir Ihnen dennoch unser Problem mitteilen, tut uns sehr leid. Trotzdem erbitten wir Ihre Gebete und hoffen, daß Sie gesund bleiben...

*Hur Il-Bong und Chon Mi-Ryong*

## Spenden & Hilfsaktionen 1997/1998

im Rahmen der Shinson Hapkido-Aktivitäten

Einen ersten Überblick über die Shinson Hapkido-Hilfsaktionen gibt der Beitrag "Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt – 15 Jahre Shinson Hapkido" in diesem Heft.

Einige Spendenaktionen sind zur ständigen Einrichtung geworden, so auch Ende 1997 die Übergabe des Erlöses aus dem weihnachtlichen Hofbasar und der Benefiz-Jahresabschlußfeier des Dojang Darmstadt an ein befreundetes Seniorenheim und an das koreanische Tuberkulose-Krankenhaus Han San Chon. Ende 1997 ging gleichfalls vom Dojang Darmstadt eine größere Sachspende nach Lusaka, Sambia in Form von Medikamenten, Kleidung, Spielsachen und Lernmitteln für die dortige Klinik, den Kindergarten und die Schule. Auch 1998, beim alljährlichen Frühjahrsbesuch im Ohly-Stift in Gräfenhausen bei Darmstadt wurden wieder viele kleine Geschenke und Blumen mitgebracht, auch für diejenigen unter den Heimbewohnern, die ihre Zimmer wegen Bettlägerigkeit nicht verlassen können. Außerdem wurde zum Sommerfest im Ohlystift die Grillstation organisiert und das Fleisch gespendet. Frau Ehmeler engagierte sich mit einigen Helferinnen und Helfern für Han San Chon: bei einem Flohmarkt auf dem Darmstädter Karolineplatz. Der Reinerlös aus der

Vorführung beim Shinson Hapkido-Sommerzeltlager 1998 in Eutin ging als Spende an die "Eutiner Tafel", eine Initiative der dortigen Obdachlosenhilfe. Im Rahmen der diesjährigen Koreareise gab es auch private Spenden an Han San Chon, so die Übergabe des Hochzeitsgeldes aus der Familie Wagner (Tochter Katja und Markus). Sein Geburtstagsgeld zum Vierzigsten als Spende übergab Busanim Josef Schmitt gleichfalls nach Han San Chon. Weitere private Spenden gingen von der Familie Keller aus Wixhausen nach Han San Chon und von Antonio aus dem Dojang Cham, gleichfalls nach Han San Chon. Der mehrmonatige Aufenthalt in Darmstadt als Spende verbunden mit einem intensiven Deutsch-Sprachkurs konnte Diakonieschwester Rhee im Rahmen ihres "Sabbatjahres" (Arbeitspause in der Tätigkeit für die Diakonie-Schwesternschaft) privat aus Darmstadt finanziert werden. Die Wohnmöglichkeit stiftete Familie Wagner aus Darmstadt.

Wir danken den vielen Spendern, die nicht namentlich genannt werden wollten.

Spenden für unser Chon-Jie-In Haus sammelt der Chon-Jie-In e.V. – wir bedanken uns auch hier sehr herzlich.

## *Die innere Stufe ist nicht immer leicht zu erklimmen...*

nicht darum herum, auch die "äußeren" Shinson Hapkido Techniken zu lernen. Und davon gibt es unglaublich viele! Ich staune immer wieder über die Vielzahl von Variationen, die es allein von den Grundtechniken gibt - ganz zu schweigen von den schier unendlichen Möglichkeiten, diese Techniken miteinander zu kombinieren. Je mehr ich davon kenne/lerne, desto klarer wird mir, wie wichtig es ist, die Grundtechniken richtig zu beherrschen. "Kennen und Können ist ein Unterschied", wie Sonsanim zu sagen pflegt. Das ist vielleicht auch mit "innerer Stufe" gemeint.

Wenn man einige Jahre Shinson Hapkido gelernt und trainiert hat, spürt man vielleicht irgendwann, daß die Zeit reif ist für die Danprüfung - sei es nun die erste, die zweite oder - wie in meinem Fall - die dritte. Man hat ausreichend Zeit gehabt, um sich von der letzten Prüfung zu erholen und sich an das neue Ausbildungsprogramm zu gewöhnen. Dazu braucht man vom 1. Kup zum 1. Dan mindestens ein halbes Jahr, und von einem Dan-Grad zum nächsten mindestens drei Jahre.

Wer meint, daß die Zeit reif ist, kann seine Lehrerin oder seinen Lehrer fragen, was sie/er darüber denkt. Natürlich kann es passieren, daß man nicht gleich auf Zustimmung stößt. Als ich vor drei Jahren in einem Anfall von Übermut zu Sonsanim ging und ihn fragte, ob ich die Prüfung zum 3. Dan machen darf, empfahl er mir dringend, doch noch ein Jahr zu warten. Ich erkannte rasch, daß er recht hatte, und benötigte dann sogar noch erheblich mehr Zeit. Aber vielleicht ist die Entscheidung der Lehrerin oder des Leh-

ters nicht immer so leicht zu verstehen und zu akzeptieren. Auf jeden Fall braucht man dafür Vertrauen - und natürlich ist das auch eine gewaltige Übung in Achtung, Geduld und Demut. Diese "innere Stufe" ist nicht immer leicht zu erklimmen.

Drei Jahre später faßte ich mir dann erneut ein Herz und bat zusammen mit meinen beiden "Ki-Schwestern" Martina und Sunny noch einmal um die Erlaubnis, die 3. Danprüfung zu machen. Diesmal war Sonsanim einverstanden. Mit einigen aufbauenden Worten wie "Sie müssen in der nächsten Zeit aber noch viel trainieren" gab er seine Zustimmung. Damit begann für uns die heiße Phase der Vorbereitungszeit.

Einigermaßen zuversichtlich füllten wir das Prüfungs-Anmeldeformular aus. Sonsanim, der es als unser Lehrer unterschreiben mußte, bemerkte dazu: "Ich hoffe, daß Ihre Entscheidung klar ist. Sie dürfen jetzt keine Sekunde mehr zweifeln." Ich muß zugeben, daß ich noch oft gezweifelt habe. Meinen Prüfungsgefährtinnen erging es ähnlich, aber wir haben uns gegenseitig immer wieder Mut gemacht.

Anschließend gingen unsere Anmeldungen an die Int. Shinson Hapkido Association, wo sie überprüft und bestätigt wurden (Ablehnungen gab es auch, z.B. weil noch nicht ganz drei Jahre seit der letzten Danprüfung vergangen waren). Mit der Bestätigung erhielten wir das schriftliche Prüfungsprogramm zum 3. Dan. Das Programm

Shinson Hapkido-Prüfungen sind etwas ganz Besonderes. Wer schon einmal eine gemacht hat - egal ob Kup oder Dan - weiß, was ich meine. Bei uns im Dojang hängt vor jeder Prüfung am Infobrett ein Aushang mit dem weisen Rat: "Bitte bereiten Sie sich innerlich und äußerlich gut auf die Prüfung vor". Man tut wirklich gut daran, dieser Empfehlung Folge zu leisten. Das gilt natürlich vor allem auch für die Danprüfung.

Im Shinson Hapkido Dan-Prüfungsprogramm steht: "Der Dan ist eine innere Entwicklungsstufe". In der Prüfung gefragt, was das bedeutet, wird manch einer sicherlich tiefgründige philosophische Erklärungen von sich geben. Sonsanim meinte dazu einmal lakonisch: "Innere Stufe heißt, das Herz zu öffnen." Damit ist eigentlich alles über die Bedeutung der Danprüfung gesagt.

Trotzdem kommt man natürlich

zum 1. Dan ist ja schon ziemlich umfangreich, das zum 2. Dan ist ein Wälzer - um so erstaunlicher waren die relativ wenigen Blättchen, die das Programm zum 3. Dan enthielt. Ein Blick in das Kapitel "Theorie" belehrte uns allerdings eines Besseren. Dort heißt es kurz und bündig: Inhalt des Buches "Bewegung für das Leben". Nur gut, daß ich es schon gelesen hatte.



Die Prüfungsvorbereitungszeit war eine sehr ausgefüllte Zeit. Keine langweiligen Fernsehabend, keine ereignislosen Wochenenden mehr - es gab immer etwas zu tun. Es war allerdings nicht immer einfach für uns, zum Trainieren zusammenzukommen. Martina hat zwei kleine Kinder. Sunny leitet einen eigenen Dojang und gibt viele Wochenendlehrgänge, und ich habe einen



ziemlich anspruchsvollen Arbeitgeber. Aber je näher der Prüfungstermin rückte, desto öfter bekamen wir es hin. Zum Schluß schafften wir es sogar, ganze Wochenenden zusammen zu trainieren. Auch die beiden Kyosanim aus Hamburg, die ebenfalls den 3. Dan machen wollten, kamen nach Darmstadt, um mit uns zu üben. Die Prüf-

ungsgruppen zum 1. und 2. Dan veranstalteten auch solche gemeinsamen Vorbereitungstrainings. Dazu nahmen manche eine lange Anreise in Kauf. Aber so lernte man sich schon vor der Prüfung etwas besser kennen und konnte seine Freundschaft mit den Menschen vertiefen, mit denen man gemeinsam durchs Feuer gehen wollte.

Die gesamte Prüfungsgruppe war eine wunderbare Gemeinschaft - trotz oder vielleicht auch wegen der vielen unterschiedlichen Menschen. Der älteste Teilnehmer war 62, die jüngste Teilnehmerin 20 Jahre alt. Frauen und Männer waren endlich einmal ungefähr gleich stark vertreten. Darauf war im Shinson Hapkido lange hingearbeitet worden. Zum ersten Male haben Frauen im Shinson Hapkido den 3. Dan gemacht. All das ist ein großer Schritt hin zu Jung Do, dem Weg der Mitte.

Ich will nicht verschweigen, daß es auch Schmerzen und Tränen gab: vor, während und nach der Prüfung. Eigentlich ist die Vorbereitungszeit schon ein Teil der Prüfung. Sonsanim hatte uns gewarnt: "Sobald Sie sich angemeldet haben, werden Ihre Schwachpunkte sich melden." Er hatte recht. Manche von uns hatten wirklich die verrücktesten Einfälle, um sich die Prüfung so schwer wie möglich zu machen. Sich bei einem Verkehrsunfall das Bein zu brechen war so ziemlich der Höhepunkt. Und was die innerlichen Zweifel und "Teufel" angeht, so war ich sicherlich nicht die einzige, die damit zu kämpfen hatte. Trotzdem sind wir alle tapfer zur Prüfung angetreten.

Für viele war die schriftliche Prüfung im Mai die größte Hürde. Das Shinson Hapkido Theorieprogramm hat es aber auch in sich! Philosophie, Geschichte, Naturheilkunde, Psychologie und Pädagogik sind die Hauptgebiete, auf

denen man so einiges wissen muß. Es galt einen Satz Fragebögen mit ca. 60 Fragen zu beantworten. Dafür hatten wir 3 Stunden Zeit. Wir alle schrieben wie die Weltmeister. Nachdem dann gegen 22.00 Uhr die meisten ihre Fragebögen abgegeben hatten gingen wir erschöpft und mit schmerzenden Fingern, aber doch froh, den ersten Teil hinter uns gebracht zu haben, in die "Algave", um uns zu stärken. Die letzten Nachzügler, die sich von ihren Werken einfach nicht trennen konnten, kamen erst kurz vor 24.00 Uhr und machten einen etwas aufgelösten Eindruck.

Gleich am nächsten Tag ging es dann weiter: Vorbereitung auf die praktische Prüfung stand auf dem Programm. Sonsanim gab sich alle Mühe, uns den Ernst der Lage klar zu machen. Wir gaben uns alle Mühe, Haltung zu bewahren. Als praktische Übung dazu ließ uns Sonsanim erst einmal 5 Minuten im Yop Chagi stehen. Auch unser Mut wurde an jenem Tag auf die Probe gestellt. Die praktische Übung dazu lau-

## Dangeneration im Shinson Hapkido

Im Shinson Hapkido gibt es zusätzlich zur Dangeneration ein besonderes Generationensystem: Jede Prüfung bringt eine neue Dan-Generation hervor, die "Ki" genannt wird. Die ersten Shinson Hapkido Dan-Prüfung sind die 1. Ki, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Prüfung, die 2. Ki usw. Auch wenn ein Mitglied einer höheren Dan-Grad erreicht als ein Schwarzgürtel der Dangeneration, bleibt es doch in seiner ursprünglichen Dan-Generation eingebunden.

Die jüngeren Dan-Generationen sollen die älteren Dan-Generationen unterstützen und schützen wie Eltern ihre Kinder. Auf diese Weise sollen die Dan-Generationen gut miteinander auskommen und ge-

tete: auf einer Stuhllehne sitzen und dann eine Rückwärtsfalltechnik machen. Wir waren alle sehr mutig. Später während der Danprüfung haben wir dann noch ganz andere Sachen gemacht. Wozu man da in der Lage ist, glaubt man weder vorher noch hinterher.

Ende Juni kam dann der Tag X. Die Vorbereitungszeit war lang genug gewesen, und doch denkt man immer: "Ach, wenn ich doch jetzt noch ein halbes Jahr Zeit zum Üben hätte!" Aber eigentlich war ich auch froh, es endlich hinter mich bringen zu können. Die praktische Prüfung dauerte drei Tage: Freitag von 14:00-22:00 Uhr im Dojang, Samstag von 8:00-23:00 Uhr in der TU-Sporthalle (zum ersten Male dort wegen der großen Anzahl der Prüflinge) und Sonntag von 8:00-15:00 Uhr wieder im Dojang. Ich glaube, jeder von uns ist in diesen drei Tagen an seine Grenze gekommen - und darüber hinaus. Ich habe Sopsanim bewundert, der während der ganzen Zeit voll konzentriert war und eine innere Ruhe ausstrahlte, die uns allen viel Kraft gab. Die Gruppe hat sich aber auch untereinander viel Kraft gegeben, indem sie gut zusammenhielt und sich gegenseitig tröstete, ermutigte und massierte. All denen, die auch von außen ihre Liebe und Kraft schickten - sei es nun in Form von Suppe, Salaten und Getränken, durch medizinische Betreuung oder freundlichen Zuspruch, möchte ich hier auch noch einmal ganz herzlich danken. Wie wichtig solche großen und kleinen Hilfen sind, kann man gar nicht genug betonen.

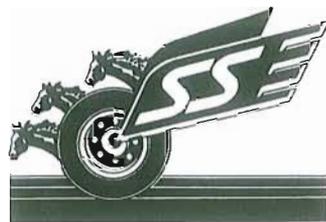
Sonntag gegen 15:00 Uhr war der praktische Teil dann geschafft. Es folgten vier Stunden bangen Wartens. Sopsanim nahm sich noch die Zeit, mit jedem einzelnen Teilnehmer über die Prüfung zu sprechen. Was da gesagt wurde, bleibt aber das Geheimnis jedes einzelnen. Um 19:00 Uhr wurden schließlich die Ergebnisse verkündet. Jetzt gibt es rund 200 Shinson Hapkido-Danträgerinnen und Danträger. Ich hoffe, daß noch viele dazukommen werden.

n  
do

Graduierung ein  
ben 1. Dan bringt eine  
wird. Die Teilnehme-  
leiben ihr Leben lang  
zweiten Prüfung bil-  
ingenen Ki einmal ei-  
gürtel der älteren Ge-  
nen Dan-Generation

stets achten wie Kin-  
die jüngeren fördern  
isc können alle Gene-  
einsam für das Wohl

## Spedition Schmitt GmbH



Seit 1906 Spedition Schmitt

Ihr Partner für:  
Direktfahrten  
im Güternah + Fernverkehr  
AGA Lieferstelle

Wir führen:  
alle techn. Gase - Ballongase - Propan - med. Sauerstoff

Schulstraße 16  
63500 Seligenstadt  
Telefon 0 61 82 / 6 71 41  
Telefax 0 61 82 / 7 4 4 1

## Shin Son Handelsfirma Import & Export



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

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

**Shin Son**  
Handelsfirma

# Schreiben als Kunst

## ...Hangul – die koreanische Schrift

Interessantes über die einzige Buchstabenschrift Ostasiens



Gionmson  
Demut



Inne  
Geduld



Midum  
Vertrauen



Sarang  
Liebe



Yeey  
Achtung

Die koreanische Halbinsel ist in den ostasiatischen Kulturkreis eingebettet - schon seit der vorgeschichtlichen Zeit stand sie unter dem Einfluß der Hochkultur Chinas, die über Korea auch nach Japan weiter vermittelt worden ist. Im Mittelalter und in der Neuzeit hat Japan mehrfach versucht, seinen politischen Einfluß auf das Festland auszudehnen, immer war es Korea, das zuerst von diesen Großmächten betroffen war, die 1910 bis 1945 Korea unterjochten und es zur Kolonie Japans machten. Daß trotz des kulturellen und politischen Druckes seiner beiden Nachbarn Korea viele Züge der bodenständigen Kultur bis in die Gegenwart hinein erhalten konnte, hat sicher mit dem starken Selbstbewußtsein zu tun, das die Koreaner auszeichnet.

Als Bildungs- und Verwaltungssprache wurde fast 1.000 Jahre lang Chinesisch verwendet und die Chinesische Zeichenschrift, aber schon früh machte man Versuche, mit der chinesischen Schrift nicht nur koreanische Namen und Titel zu schreiben, sondern sogar ganze literarische Texte.

Jedoch waren die vielen tausend Zeichen, die mühsam zu lernen waren, für die einfachen Menschen eine schwere Last. Und so gab der König Sejong (1397 - 1450, reg. von 1418 bis zu seinem Tode), den die Koreaner wegen seiner kulturellen Leistungen den Großen nennen, einer Kommission von Gelehrten den Befehl, eine eigene, neue Schrift für die koreanische Sprache zu schaffen. Der König selbst nahm maßgeblichen Anteil an dieser für ihn und sein Volk wichtigen Aufgabe. 1443 wurde die Schrift zuerst vorgestellt, dann aber in drei Jahren noch erprobt und verbessert und schließlich 1446 mit Erläuterungen und Beispielen her-

ausgegeben. Das Buch hatte den Titel „Hunmin chongum“ - „Richtige Lautschrift zur Belehrung des Volkes“. Lange war dies auch der Name der Schrift, erst im 19. Jahrhundert wurde sie wie noch heute als Hangul - „Korea-Schrift“ bezeichnet. Interessant ist, daß die koreanische Schrift in keine der Entwicklungslinien von Schriftsystemen der Welt hineinpaßt, sondern völlig eigenständig ist. Es ist eine Buchstabenschrift - die einzige in Ostasien. Sie unterscheidet zwei Grundtypen von Buchstaben, eine für die Wiedergabe von Konsonanten, eine zweite für Vokale. Die Buchstaben für die Konsonante versuchen, symbolisch die Stellung der Sprechorgane bei der Bildung der Laute zu zeigen, wie dies in der Tabelle z. B. bei den Lauten 'k/g' und 'n' gezeigt wird. Beim 'k/g' berührt der Zungenrücken den hinteren Gaumen, beim 'n' die Zungenspitze den vorderen Gaumen hinter den Zähnen - gerade entgegengesetzt, was die Stelle der Berührung von Zunge und Munddach angeht. Ein weiteres Beispiel ist der Buchstabe für 's' (siehe Tabelle), beim Sprechen dieses Konsonanten liegt die Zunge schräg am Gaumen an.

Für die Verschriftung der Vokale wählte man ein anderes Prinzip. Hierbei wurden drei Grundbuchstaben gewählt, deren Form nach den alten Kommentaren drei Grundgegebenheiten der Welt entsprechen. Diese Grundbuchstaben sind der Punkt, dessen runde Form für den Himmel steht, ein waagerechter Strich, der flachliegt wie die Erde, und ein senkrechter Strich, der den Menschen symbolisiert, der senkrecht auf der Erde steht. Der Punkt steht für einen a-Laut, bei dem der Mund weit und rund geöffnet ist. Der waagerechte Strich bezeichnet ei-

nen Laut, der dem unbetonten deutschen 'e' ähnlich ist, bei dessen Aussprache die Zunge flach im Mund liegt. Der senkrechte Strich steht für das 'i'. Aus Kombinationen dieser drei Grundelemente werden weitere Vokalbuchstaben gebildet, deren Formen aus der alten chinesischen Lehre von den Elementen und ihrer Entstehung und Verbindung abgeleitet wurden.

Die Konsonanten- und Vokalbuchstaben werden zu Silben angeordnet, die Silbe galt als kleinstes Bedeutungstragendes Element der Sprache - eine fast modern zu nennende Erkenntnis. Dabei steht der anlautende Konsonant vor dem Vokal, wenn dessen Hauptbestandteil der senkrechte Strich ist. Wenn der Hauptbestandteil des Vokals der waagerechte Strich ist, steht der Buchstabe dafür unter dem Konsonanten des Anlauts. Ein auslautender Konsonant schließlich steht unter dem Komplex aus Anlaut und Vokalzeichen.

Drei der damals geschaffenen Buchstaben sind im Laufe der Zeit nicht mehr benutzt worden, weil die damit bezeichneten Laute als Folge sprachlicher Veränderungen verschwunden sind. In den Jahrzehnten nach der Schaffung der Schrift setzte eine rege Übersetzungstätigkeit für zahlreiche bis dahin nur chinesisch geschriebene Bücher ein, auch Originalwerke wurden geschrieben und gedruckt. Aber die gelehrte Oberschicht, die sich eine chinesische geprägte Bildung aneignen konnte, mißachtete die einfache Buchstabenschrift, die mit verächtlichen Begriffen belegt wurde, wie „Kinderschrift“, „Weiberschrift“ oder „Sklavenschrift“. Die Rolle des Chinesischen im vormodernen Korea kann man etwa mit dem des Lateins im europäischen Mittelalter vergleichen.

Erst im 19. Jahrhundert, wurde die koreanische Schrift dann zum Symbol des Nationalgefühls, als nämlich Japan schrittweise die Kontrolle über Korea übernahm und schließlich das Land als Kolonie anektierte. Es entstand eine reiche und vielfältige Literatur trotz Unterdrückung und Verbote durch die

Kolonialherren, Koreaner, die während der japanischen Herrschaft Regeln zur Rechtschreibung und Grammatik verfaßten und umfangreiche Wörterbücher zusammenstellten, wurden wegen Widerstands zu Japan zu Freiheitsstrafen verurteilt. Nach der Befreiung 1945 wurde dann zum ersten Mal in der koreanischen Geschichte die gesamte Grundausbildung in koreanischer Sprache und mit der Schrift Hangul vermittelt.

Hans-Jürgen Zaborowski



*Hannuri  
Eine große Welt*



Wieso der Masse folgen? HEAG MediaNet ist Ihr individueller Telekommunikations-Dienstleister direkt vor Ort. **# 0 61 51/7 09-29 00**

Unser Netz – Ihr Vorsprung

**# HEAG  
MediaNet**

# Die Kunst mit seiner Umgebung in Harmonie zu leben

Wissenswertes über Feng Shui

**B**ei der Planung und beim Bau unseres neuen Dojangs in Cham (Schweiz) hat Sounnim Ko-Myong uns kräftig unterstützt, was jedesmal ein Erlebnis gewesen ist. Er erwähnte immer wieder Regeln, welche wichtig sind für das Gefühl der Menschen, die in diesem Dojang trainieren. Er nennt das Fug Shui (Feng Shui). Auch bei Spaziergängen zeigte er uns in der Umgebung die versteckten Tiere, erklärte den

Verlauf der Energieströme und erzählte Geschichten aus der asiatischen Mythenvwelt. Ich könnte tagelang zuhören. Feng Shui - ein Begriff der in letzter Zeit an vielen Orten immer wieder auftaucht: in Wohn- und Architekturzeitschriften, Illustrierten, in esoterischen Zeitschriften, sogar in Wirtschaftsblättern. Es werden auch viele Bücher veröffentlicht, es scheint als hätte man wieder einen "alten" neuen Trend entdeckt. Als ich für einige Monate auf meiner Weltreise in den 80er Jahren in Asien weilte, bin ich zum ersten Mal diesem Begriff begegnet. Ich habe es aber als typischen asiatischen Aberglauben abgetan, bis mich Sounnim Ko-Myong eines Besseren belehrte. So habe ich beschlossen, diesem Mysterium etwas zu Leibe zu rücken.

In diesem Beitrag möchte ich Euch also Feng Shui etwas näher vorstellen. Jeder von Euch betreibt eigentlich Feng Shui in ganz natürlicher Form, nämlich jedesmal, wenn Ihr ein Bild aufhängt, Eure Wohnung neu- oder ummöbliert, eine Vase mit Blumen aufstellt, eine(n)

Garten/Teich/Hecke anlegt, eine Lampe installiert, einen Zimmerbrunnen aufstellt, ein Klangspiel aufhängt, auch wenn Ihr musiziert oder malt. Es gibt hunderte von alltäglichen Handlungen, denen wir den Namen Feng Shui geben können. Feng Shui hat viel mit Gesundheit zu tun. Hier sind drei Grundregeln, die den Shin Son Hapkido-Kennern bestens vertraut sind:

1. Gute Nahrung: Damit sind qualitativ hochwertige Nahrungsmittel gemeint - möglichst aus biologischem Anbau und Fleisch aus artgerechter Haltung. Ebenso wichtig ist die Ausgewogenheit der Ernährung. Auch gesundes Wasser ist extrem wichtig und noch schwieriger zu erhalten. Dies ist von großer Bedeutung, da unser Essen nicht nur durch Verkochen, Tiefkühlung und Chemikalien belastet ist, sondern auch durch Mikrowellen und Scanner-Kassen.

2. Gute Übung: Hierunter ist ein angemessenes Übungsprogramm zu verstehen. Es muß dem Alter und der körperlichen Verfassung angepaßt sein und sollte aktive und passive Elemente enthalten. Es gibt hunderte von Übungssystemen, aus denen man das geeignete herausuchen sollte.

3. Guter Ort: Wenn der Ort, an dem man lebt, sehr ungünstige Energien aufweist, geht viel der durch gute Ernährung und Übung gewonnenen Energie wieder verloren. Auch werden sich die Unausgewogenheiten des Wohnbereiches auf das Leben auswirken. Feng Shui ist die Lehre, wie man einen guten Ort mit harmonischen Energien finden oder erschaffen kann.

Feng Shui ist eine alte Energielehre aus China. Es ist die Kunst und Wissenschaft, mit seiner Umgebung in Harmonie zu leben und möglichst viel

kosmische Energie aufzunehmen für Erfolg, Gesundheit und spirituelles Wachstum. Feng heißt Wind. Damit sind alle nicht-materiellen Einflüsse auf die menschliche Behausung gemeint, wie die Sterneneinflüsse und andere numerologische oder astrologische Gegebenheiten, aber auch ganz wörtlich der Wind. Shui heißt Wasser. Damit ist wirkliches Wasser, und die gesamte physische Landschaft und Nachbarschaft gemeint. Auch wir im Westen kannten die Geomantie, haben aber einen Großteil dieses Wissens verloren. Stätten wie Stonehenge, Carnac und viele andere kleinere Kraftorte sowie die großen Kathedralen des Mittelalters zeugen von einem sehr hohen geomantischen Wissen. Zum Teil wurde in letzter Zeit die europäische Geomantie wieder entdeckt.

Feng Shui umfaßt die folgenden Gebiete, führt aber gleichzeitig über diese hinaus: Architektur/Design/Innenarchitektur, Baubiologie (Materialien), Geobiologie (Erdstrahlen, Energiequalitäten), Gesundheitsvorsorge, Lebenskunst/Philosophie/, spirituelles Bewußtsein.

Feng Shui hat auch seine Begrenzung. So ist es nicht etwa möglich, das Karma (Schicksal, Glück, Zufall etc.) mittels Feng Shui vollständig zu "löschen". Aber es kann innerhalb einer karmisch gegebenen Baulbreite das "Maximum herausholen". Das ist auch der Grund, warum nicht einfach jeder Feng Shui-Berater Millionär ist. Man kann sich das wie ein Band vorstellen, dessen obere und untere Grenze das persönliche Schicksal ist. Innerhalb dieser Grenzen kann man sich im oberen Bereich oder im unteren Bereich aufhalten. Feng Shui sorgt sozusagen dafür, daß wir uns im oberen Bereich



bewegen.

Zwei nützliche Definitionen: Feng Shui ist die Kunst und Wissenschaft, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Feng Shui betont die wichtige Stellung des Menschen zwischen den Energien von Himmel und Erde und fordert seine aktive Mitarbeit an der spirituellen Entwicklung aller Wesen auf diesem Planeten. Feng Shui löst Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen, energetischen und spirituellen Ebene, indem eine auf allen drei Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird.

Der moderne Baustil verursacht viele Probleme, die ohne ein Verständnis von Energiebewegungen nicht erkannt, geschweige denn gelöst werden können. Hier folgen ein paar Beispiele von Feng Shui-Fehlern, die die heutige Gesellschaft nachhaltig prägen: Die Zufahrt zu machen Häusern oder Firmengebäuden ist meist der einzige klar erkennbare Weg zum Eingang. Der Fußgängerweg ist entweder vernachlässigt oder fehlt ganz. Dies zeigt eine Überbetonung von Automobil und Transport. Das Leben wird von ständiger Bewegung bestimmt. Es gibt keine Ruhephasen mehr. Sogar die Freizeit wird zum Konkurrenzkampf oder zur Durchhalteübung in Sport- und Tanzhallen. Die Eingangstüren werden nach hinten oder zur Seite verlegt und damit versteckt. Dies zeigt einen Rückzug vor Freunden und vor gesellschaftlichen Verpflichtungen an (geht-mich-nichts-an-Mentalität), einen Verlust von ernsthaften Lebenszielen (ich tue alles, was mir Spaß macht) und einen Mangel an Unterstützung in kritischen Zeiten (keiner hilft mir, ich bin ganz allein!). Die Hausformen werden immer unregelmäßiger. Das einstmalige rechteckige Haus wird zum verwirrenden Polyeder. Den Menschen in solchen Häusern fehlt vielfach der Fokus, sie werden von Streß mal hierhin, mal dorthin getrieben. Glaspaläste und Fenster vom Boden zur Decke werden immer beliebter. Sie lassen Licht hinein und Ki heraus. Ki sammelt sich in Ecken, wenn diese aber aus Glas beste-

hen, entweicht es schnell und damit auch unter Umständen der materielle Wohlstand eines Haushaltes. Gerade Linien beschleunigen das Ki. Unsere Gesellschaft scheint mancherorts geradezu versessen darauf zu sein, immer mehr gerade Linien in Form von Kanälen, Stromleitungen, Straßen, Telefokabeln, etc. zu erzeugen. Damit beschleunigt sich auch unser Lebensrhythmus. Unser Energiefeld spiegelt sich in unserem Wohnbereich. Die Muster in unserer Aura manifestieren sich im Äußeren. Heiler "sehen" die Aura und erstellen so eine Diagnose, der Feng Shui Berater betrachtet das Haus und erhält die Information über die Bewohner. Es ist nach der Feng Shui-Lehre unmöglich, eine Wohnung oder ein Haus zu haben, das nicht unseren Energiemustern entspricht. Das Leben führt uns laut Feng Shui immer in die Häuser, die unsere innere Struktur widerspiegeln. Wenn große Unausgewogenheiten bestehen, so werden wir auch einen bizarren Hausgrundriß wählen. Je stärker diese Unausgewogenheit ist, desto klarer tritt sie in der Hausform zutage. Der Feng Shui-Berater muß eigentlich nur die notwendigen Techniken kennen, um die Energiestruktur eines Hauses lesen zu können und damit die seiner Bewohner. Wie in der Akupunktur kann nun auch die Energie des Hauses gezielt verändert werden, um eine "Heilung" zu erreichen. Es ist sehr wichtig, diese Korrekturen gezielt und am richtigen Ort – ähnlich wie Akupunkturadeln - einzusetzen.

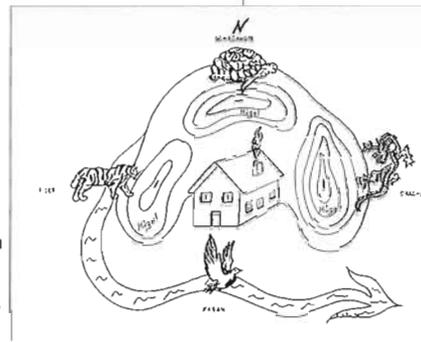
Feng Shui basiert auf dem Buch der Wandlung, dem Yi Jing. Erste Hinweise darauf datieren zurück auf das Jahr 2000 vor Christus. In jahrhundertelanger mündlicher Überlieferung wurde das geomantische Wissen an ausgewählte Schüler weitergegeben, bis kurz nach der Zeitwende während der östlichen Han-Dynastie erste schriftliche Zeugnisse auftauchten. Um 800 nach Christus schrieb der große Meister Yang Yun Sang die Klassiker Han Lung Ching (Die Kunst den Drachen zu wecken), Ching Nang Ao Chih und I Lung Ching. Sie sind noch heute wichtige Grundlagenwerke des Feng Shui.

Meister Yang war Obergeomant am Hofe des Kaisers Hi Tsang während der Tang-Dynastie. Auf Meister Yangs Lehren basiert die sogenannte Formschule. Eine andere Richtung des Feng Shui betonte astrologische und direktionale Berechnungen. Diese Schule wird Kompaß-Schule genannt.

Im endenden 19. Jahrhundert verschmolzen diese zwei Schulen vollständig und kommen heute immer zusammen zur Anwendung. Im alten China war das wissenschaftliche Feng Shui nur für die Reichen und Adligen reserviert. Jedes Wissen darüber wurde dem Volk vorenthalten. Zuwiderhandlungen wurden meist mit dem Tode bestraft. Deswegen kursierten viele Gerüchte und wundersame Erzählungen, die auf einem Halbwissen über Feng Shui beruhen und häufig mehr Schaden

als Gutes anrichten. Auch im Westen finden sich sogenannte Feng Shui-"Meister", deren Können nicht über jeden Zweifel erhaben ist. Diese Kunst erfordert ein langes Studium und viel Erfahrung. Es ist aber heute möglich, ein hohes Niveau zu erreichen, da einige gute Lehrer im Westen öffentlich unterrichten. Immer wieder begegnen wir im Feng Shui verschiedenen Meinungen und Schulen. Für eine "esoterische" Kunst ist dies nicht Ungewöhnliches. Eine Empfehlung: alle kennenlernen, um sich dann für ein System zu entscheiden.

Zwei zentrale Begriffe im Feng Shui sind Ki und Sha Ki: Unter Ki verstehen wir die Lebensenergie, die im ganzen Kosmos vorkommt. Sie fließt in allen Lebewesen, aber auch in unserer Umwelt. Die Qualität, die Menge und der Fluß des Ki können durch Feng Shui beeinflusst werden. Die Qualität des Ki ist dann unausgewogen, wenn ein starkes Mißverhältnis zwischen Yin (Um) und Yang vorliegt. Die Menge an Ki kann zu groß oder zu klein sein. Der Ki-Fluß kann stagnierend oder be-



schleunigt sein. Wenn im Wohn- und Arbeitsbereich kein harmonisches Ki herrscht, kommt es zu Störungen der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Herrscht ein Ungleichgewicht der Energien vor, nennen wir das Sha Ki. Wichtig zum Verständnis dieses Energiekonzeptes ist, daß es kein schlechtes Ki gibt! Es kann aber unausgewogen sein bezüglich der oben erwähnten drei Kriterien und das Befinden des Menschen beeinträchtigen.

Die Formschule des Feng Shui entstand in den bergigen Regionen Chinas, in denen viele zum Teil bizarre Formen der Natur geradezu zu Interpretation einladen. So gelten z.B. Bergformationen, die einem Tigerrachen gleichen, als unheilvoll, während solche, die Reisschalen oder Buddhas gleichen, mit Glück verbunden werden. Das zentrale Thema der Formschule ist: Wie kann man Ki - die universelle Energie -

beeinflussen? Je nach Situation muß das Ki erhöht, zerstreut, zurückreflektiert oder gelenkt werden. Dazu werden Korrekturmittel verwendet.

Korrekturmittel dienen dazu, Unausgewogenheiten des Ki auszugleichen. Wichtig ist dabei der Eindruck, den die Korrekturen auf den Menschen machen. So können viele Unausgewogenheiten symbolisch ausgeglichen werden, indem die Korrekturen den menschlichen Geist beeinflussen. Die Formschule bietet uns eine unübersichtliche Menge an Korrekturmitteln. Da Feng Shui aus Asien stammt, werden auch viele asiatisch geprägte Stilelemente verwendet, die häufig nicht in unsere Häuser passen. Wir können aber durch Kenntnis der energetischen Absicht, die hinter jeder Korrektur steckt, eigene Möglichkeiten erfinden. Wir sollten jedoch nie einfach Korrekturen aus Büchern übernehmen, deren ener-

getische Absicht wir nicht kennen.

Die umgebende Landschaft einer Stadt oder eines Hauses wird in vier Bereiche eingeteilt (Roter Fasan, Feuervogel, Phönix, auch roter Rabe), von denen jeder bestimmte Eigenschaften hat. Für all diese Bereiche gelten bestimmte Feng Shui-Gesetzmäßigkeiten (die hier an dieser Stelle leider nicht mehr aufgezählt werden können) und umsichtige BewohnerInnen werden diese in Erwägung ziehen.

Nun liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, ich habe Euer Interesse geweckt für dieses schier unerschöpfliche Thema. Viele Grüße aus der Schweiz. Euer

Marcel Mayer.

Texte und Zeichnungen mit freundlicher

Genehmigung von André Pasteur

INFIS Institut für Integrales Feng Shui,

Buelrainstr. 21, CH-8400 Winterthur

**Impressum:**

Anschrift:

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

Herausgeber: Ko, Myong, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt

Redaktion: Detlef Collasch, Michael Wiesen. Gestaltung: Petra Wedel,  
Zeichnungen: Jan Rathje, Lithographie: Thomas Süßmühl  
Kalligraphien: Somsamit Ko, Myong

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

Konto: Darmstädter Volksbank, Stichwort „Magazin“  
BLZ 508 900 00, Kto. 107 64 408

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

**Restaurant**



**FISCH-SPEZIALITÄTEN  
AUS PORTUGAL**

Inh. Fam. Ferreira  
Pallaswiesenstr.39  
64293 DARMSTADT  
Tel.06151 / 2 67 79

**Casa Algarve**



**Unternehmen der Finanzgruppe**



**WER MIT 40 EIN BISSCHEN VERNÜNFTIG IST,  
DARF MIT 60 EIN BISSCHEN VERRÜCKT SEIN.**

● Die „Verbessern Sie Ihre Rente“-Idee:

Private Altersvorsorge. Mit Prämiensparen und Lebensversicherung. Fragen Sie uns einfach direkt. Wir beraten Sie gern.

Sparkasse Darmstadt  
Die Leistungsstarke



Unternehmen der Finanzgruppe

# Kunstaussstellung kalligrafische Malerei aus Korea

Mit: Meister *Um San Lee-Dae Sung*,  
mehrfacher nationaler Preisträger,  
Nationaler Prüfungsexperte für Kalligraphie.  
Internationale Ausstellung in 1992 Tokyo,  
mehrere nationale Ausstellungen.

in Darmstadt  
**3. September**  
bis  
**9. September**

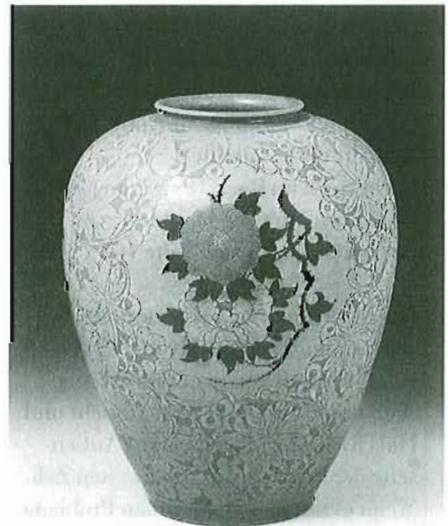
Hessisches Staatsarchiv Darmstadt (Mollerbau)  
Karolinenplatz 3, D-64289 Darmstadt

**Erleben Sie die Vitalität  
einer alten asiatischen  
Kunsttradition mit Bildern  
eines bedeutenden Vertreters  
der koreanischen Kalligrafie.  
Mit Live - Vorführungen!  
Außerdem: erlesenes Kunsthandwerk  
(Vasen, Kleinmöbel usw.)  
Ein Teil der Ausstellungsstücke  
kann erworben werden.**

Alle sind herzlich eingeladen.  
Der Eintritt ist frei.

Wir danken der Korean National Tourism Organization  
Germany, sowie dem Magistrat der Stadt Darmstadt  
für die freundliche Unterstützung.

Chon Jie In e.V., Verein für Kultur, Gesundheit und Begegnung  
International Shinson Hapkido Association e.V.,  
Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, Tel.: 06151-99 79 7



# Ki Do In Bop

Neue Übungen und Grundlegendes zu ihrem Verständnis von Sonsanim Ko.Myong

Das Wissen über die Tatsache, daß sich besonders in den Füßen des Menschen Ausläufer aller Bereiche des Körpers finden lassen, ist seit alter Zeit traditionell überliefert. Hier an dieser Stelle will ich mich deshalb mit den Füßen und Beinen beschäftigen, weil wir heutzutage im allgemeinen zu viel sitzen und dazu überwiegend Kopfarbeit leisten. Auf diese Weise wird ein großer Teil unserer körperlichen Energie nach oben gelenkt. Dadurch werden Niere, Blase und Milz übermäßig belastet – Ursache für Kopf- und Kreuzschmerzen. Auch Verdauungs- sowie Hautprobleme sind aus diesem Grund verbreitet und nehmen zu. Unser Ki Do In Bop-Programm ist also als Ausgleich gedacht.

Schon früher haben Leute, die mit dem Do-Training viel Erfahrung gesammelt hatten (zum Beispiel Yoga-Meister) besondere Mühe in die Behandlung der Füße investiert. Besonders die asiatische Naturheilkunde hat ein Hauptgewicht ihrer Heilungsmethoden auf die Füße gelegt und - beispielsweise zur Therapie bei Kopfschmerzen - übermäßige Hitze nach unten in die Füße gezogen. Hier einige Meridiane und ihre Bedeutung für die Gesundheit (siehe auch im Buch "Bewegung für das Leben, Shinson Hapkido" von Sonsanim Ko.Myong, Seite 168 - 208):

Der Magenmeridian (koreanische Bezeichnung: Jok Yang-Myong Wyi Gyeong) verläuft von dem Punkt Sung Wub unter dem Auge über Gesicht und Hals Richtung Magen bis zur Außenseite der Beine und in den zweiten Zeh. Wenn es mit diesem Meridian Probleme gibt, entstehen Kopfschmerzen, die Nase verstopft oder kann bluten, im Bauch treten ziehende Schmerzen auf, die Knie und/oder die Beine werden schwer.

Der Milzmeridian (Jok Tae Um Bi Gyeong) beginnt an der Innenseite des

großen Zehs und führt zur Milz. Er beeinflusst die Verdauungsorgane, bei Frauen die Eierstöcke, die Gebärmutter sowie die Brüste. Ist der Energiefluß in diesem Meridian gestört, können schlechte Verdauung, Kälte in den Beinen, Schlaflosigkeit, unregelmäßige Periode die Folge sein.

Der Blasenmeridian (Jok Tae Yang Bang-Gwang Gyeong) ist der längste der 14 Meridiane. Vom Punkt Chong Myong an der Augenninnenseite führt er über den Rücken in die Knöchelrolle und endet im kleinen Zeh. Wenn der Strom der Lebensenergie in diesem Meridian nicht gut fließt, entstehen Schmerzen im Kopf-, Arm-, Rücken-, Bein-, Fersen-, Zehbereich, manchmal auch ein Taubheitsgefühl. Auch Atmungs-, Verdauungs- und Ausscheidungsorgane können betroffen sein.

Der Nierenmeridian (Jok So Um Sin Gyeong) beginnt an der Mitte des Fußballens (Punkt Yong Chon), verläuft zur Innenseite des Beins und weiter aufwärts. Wird die Funktion des Nierenmeridians schwächer, dann wird auch die Stabilität im Kreuz-Rückenbereich geringer. Außerdem kann die Gesichtsfarbe dunkler und die Haut zu trocken werden – die Nieren "ziehen" dann Feuchtigkeit.

Der Gallenblasen-Meridian (Jok So Yang Dam Gyeong) beginnt dicht am Auge, führt um das ganze Gesicht herum, dann über die Schultern zu den Rippen und von dort zur Außenseite der Beine und in den vierten Zeh. Bei Funktionsproblemen kann es zu Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Bewegungsunlust, Kopfschmerzen und Schwierigkeiten mit der Haut kommen.

Der Lebermeridian (Jok Gwool Um Gan Gyeong) beginnt am großen Zeh und leitet über die Innenseite des Beins zur Leber. Bei Beeinträchtigung seiner

Funktion entstehen nicht nur körperliche sondern auch geistige Probleme: Es kann zu sehr trockener Gesichtshaut kommen, großer Durst meldet sich, Übelkeit und Sodbrennen können auftreten, auch Beklemmungen, Durchfall und Frösteln oder - in Verbindung mit Fieber - Schüttelfrost.

Die Füße und Beine sind über die drei Sonnen- und Schattenmeridiane mit den entsprechenden Organen sehr eng verbunden. Deshalb sind schon einfache Massagen, Klopfen, Ziehen oder Schieben oder sanfte "Schocks" zur Vorsorge oder als Behandlung geeignet. Mit diesem Prinzip habe ich einige Übungen aufgebaut, die ich hier vorstellen möchte. (Bitte nach allen Übungen die Hände gründlich ausschüttern!)

**Übung 1:** Den Hauptpunkt Yong Chon an der Fußsohle massieren und klopfen. Dieses Training kann den ganzen Nierenmeridian positiv beeinflussen, die Lebensenergie stärken und akutes Schwindelgefühl beenden.



**Übung 2:** Den ganzen Fuß an der Innen- und Außenseite entlang drücken, massieren und reiben (man kann auch einmal etwas Luft zwischen die Zehen pusten). Beim Massieren darf es ruhig ein bißchen wehtun. Die Blase, die Nieren, die Leber und Milz werden aktiviert. Wenn Sie Ihre/Ihren Partner/in

auf diese Weise behandeln, wird Ihre Zuneigung und Liebe bestimmt gestärkt!



**Übung 3:** An der Innenseite des Beins, vier Fingerbreit über dem Knöchel am Punkt Sam Um Gyo eine Druckmassage ausführen. Es kann ziemlich weh-tun, aber diese Behandlung beeinflusst sehr gut Schlaflosigkeit, Depressionen und zum Beispiel eine unregelmäßige Periode.



**Übung 4:** Die Unterschenkel wie Teig kneten, klopfen und massieren. So aktiviert man die Verdauungsorgane, die Haut wird belebt und Taubheitsgefühle in den Beinen verschwinden.

Bei allen bis jetzt aufgezählten Übungen soll man ganz locker und natürlich atmen und die Massage-, Knet- oder Klopfbewegungen gleichmäßig auf beide Beine verteilen. Feste Regeln für Zeit und Ort gibt es nicht. Zu empfehlen ist aber eine Stunde vor dem Schlafengehen beziehungsweise die Zeit

kurz nach dem Aufstehen.

**Übung 5:** Beide Arme mit gefalteten Händen nach weit nach oben, dann zu den Füßen strecken. Mit den Händen über die Zehen zum Punkt Yong Chon greifen (wer nicht so gelenkig ist, muß sich einfach sehr gut auf den Punkt konzentrieren). Bei der Bewegung nach oben ein-, nach vorne ausatmen. Den gesamten Übungsablauf achtmal wiederholen.

**Übung 6:** Ähnlich wie vorher, es wird aber gleich zu Anfang nur Yong Chon gehalten, wobei man sich nach vorne unten neigt. Dabei zählt man innerlich



bis zehn, konzentriert sich darauf, den Energiefluß von den Fußsohlen über die Fersen und Beine bis in die Nieren zu fühlen. Die Übung viermal wiederholen.

**Übung 7:** Beide Füße festhalten und ruckartig nach oben ziehen. Dabei darf der Po ein Stück in die Höhe kommen und ein wenig nach unten aufprallen.

**Übung 8:** Am Boden sitzend das linke Bein über rechts legen. Die rechte Hand hält den rechten Fuß, die Linke drückt das linke Bein etwas herunter. Dann die Seiten tauschen. Auf jeder Seite bis zehn zählen.

Die Übungen 5 bis 8 wirken speziell auf Niere und Blase und verstärken ihre Funktion. Sie stabilisieren außerdem



das Kreuz, vertreiben Müdigkeit und geben den Beinen Kraft. Sie eignen sich auch besonders gut als unmittelbare Vorbereitung für die Meditation oder als Übungen für danach.

Ich wünsche Ihnen mit diesen Bewegungen sehr viel Spaß und ein gesundes Leben.



**Tschüß!**  
Ihr Sounsanim Ko.Myong.

### **Buchtip:**

Bewegung für das Leben - Shinson Hapkido von Sounsanim Ko.Myong  
Ein alter Weg des Wissens wird neu entdeckt: Lebensweisheit, Heilkunst, Bewegungskunst  
Die zweite Auflage ist in Vorbereitung  
Vorbereitung: Shinson Hapkido Association  
Liebigstraße 27 • 64293 Darmstadt  
Tel. 06151- 99 79 78 FAX 0651- 294733

## Ein Tip für den Alltag

## Fünf entscheidende Minuten - Über das Beten und Meditieren

von Samsam Ko, Myong

Wenn es um fünf Minuten Meditation (Cham Son) oder Gebet (Gi Do) geht, wissen viele Leute gar nicht, wie sie damit richtig umgehen sollen. Wie kann man also eigentlich beten? Beten oder Meditieren heißt: sich zu seinem wahren Selbst, zu seinem Kern hinzubewegen. Viele machen sich darüber komplizierte Gedanken, aber im Grunde bedeutet es nur, wieder in Kontakt damit zu kommen und um Hilfe zu bitten. Dieser wahre Kern kann von jeder Person in seiner ihm entsprechenden Form ausgedrückt werden. In den verschiedenen Religionen, wo die Gläubigen Gott um Hilfe anrufen: finden wir Beispiele dafür. Es kann sich natürlich die Frage stellen, wo und was überhaupt Gott ist. Und man kann sich fragen, ob Gott unbedingt so weit von uns entfernt und außerhalb von uns sein muß, wenn wir unser wahres Innerstes um Hilfe anrufen und beispielsweise beten: "Gott hilf mir!"

Heutzutage sind Beten und Meditieren so wichtig, weil die Trennung ein Problem ist: zwischen Menschen untereinander, zwischen Körper und Geist, Leben und Arbeit, Natur und Menschen und so weiter. Diese Trennung gehört dem Schatten, er besitzt sie und es entsteht eine dicke Mauer, obwohl dies eigentlich gar nicht existiert. Man kann von Trugbildern sprechen, die von uns Besitz ergreifen können, so daß wir nur noch funktionieren. Beten und meditieren sind also deshalb so wichtig. Wie, auf welche Weise können wir nun also beten und meditieren? **Erstens:** Beten aufs Äußerste mit allertiefster Herzlichkeit.

Ein Mönch aus der Silla-Zeit ( ) hat über das Beten gesagt: Selbst wenn man unendlich friert und vor Kälte wie zu Eis erstarrt, soll man nicht an die Wärme und das Feuer denken. Selbst beim schlimmsten Hunger, der einem die Därme zerreißt, soll man trotzdem nicht ans Essen denken. Das bedeutet, man soll sein Beten so tief und konzentriert machen, daß man Hunger und Kälte für diese Zeit vollkommen vergißt.

**Zweitens:** Beim Beten soll man nicht einen Glücksfall herbeisehnen, sondern stattdessen darum bitten, daß die eigenen Fähigkeiten und die eigene Kraft unterstützt wird.

Und wann sollen wir beten und meditieren? **Im Grunde zu jeder Zeit im Alltag, bei allen möglichen Gelegenheiten, beim Autofahren,**

beim Essen, oder um sich auf Treffen, Gespräche, Prüfungen vorzubereiten.

Aber zu welcher Zeit ist das Beten nun am allerwichtigsten – während des Tages und während des ganzen Lebens? Die wichtigste Zeit ist die vor dem Schlafengehen und die vor dem Sterben! So wie man einschläft, setzt sich dieses "Lebensgefühl" am Morgen wieder fort; so wie man sein Leben beendet, nimmt man auch dieses Herzensgefühl ins nächste Leben mit hinein – heißt es im Buddhismus. Wenn man fünf Minuten vor dem Schlafengehen oder bevor man stirbt, mit dem tiefsten Herzen, das, was man bis dahin gelebt hat, losläßt, sich besinnt und auf einen Gedanken stark konzentriert – zum Beispiel sich einen Abschnitt aus der Bibel vergegenwärtigt oder das innere Licht aufruft – dann reicht diese Kraft bis in den nächsten Tag hinein oder auch bis in das nächste Leben.

Aber wenn ich im Gegenteil Haß oder Feindseligkeit mit in den Schlaf oder den Tod hineinnehme, wird mein Geist umherwandern und Groll hegen, weil er an einer Vergeltung verhaftet bleibt und wird sehr viel Energie verbrauchen. Aus diesem Grund ist man dann trotz reichlich Schlaf erschöpft, denn Körper und Geist waren nicht zusammen in Frieden und Harmonie. Natürlich reicht solche negative Ausstrahlung auch weiter in die Familie und in den Alltag hinein... Und das gleiche Problem gibt es auch beim Sterben. Deshalb müssen wir alles loslassen, was vorher war; egal ob es dann um einen Tag oder um viele Tage geht, die wir erlebt haben.

In einem Krankenhaus war einmal ein Krebspatientin. Diese Person mußte nun eine Narkose bekommen. Der Lebensgefährte war zu Besuch und die beiden stritten direkt vor der Operation über das Geld für die zukünftigen Erben. Natürlich kann man so ein Festhalten eigentlich nicht verstehen, wenn es doch gerade darauf ankommt, Trost und Liebe zu geben. Nach diesem Streit, als der Partner weggegangen war, sah das Gesicht der Patientin schrecklich aus – dieses Gesicht konnte ich nicht vergessen. Schließlich war es Zeit für die Narkose und

später, als die Person daraus aufwachte, sah das Gesicht ganz genau so aus wie vorher. Die Narkose ist ja wie eine Art Tod.

Das zeigt, daß man allen Haß mitnehmen, unbewußt behalten und genauso unterbewußt wieder zurückbringen kann!

Also, wann ist am Tag das Meditieren am Wichtigsten? Vor dem Schlafengehen! Und genau so ist es mit dem Leben und Sterben. Wenn man wach ist, bewegt man sich in der Welt mit Bewußtsein. Während des Einschlafens betreten wir das Unterbewußte, darauf das stillste, tiefste Unbewußte, die Son-Welt. Aber unser waches Tagesbewußtsein wird vom Unterbewußten und vom tiefsten Unbewußten beeinflusst. Deshalb ist es ratsam, mit dem Unterbewußten und mit dem Unbewußten Kontakt aufzunehmen, wenn man die eigene Entwicklung weiterbringen und gut leben will. Schlechte Gedanken vor dem Einschlafen wirken sich auf unsere neuen Gedanken im Wachsein aus, schlechte Gefühle bleiben erhalten. Aber man kann ein ruhiges Ausschlafen erreichen, wenn man sich fünf Minuten vor dem Schlafengehen zum Beispiel auf eine Glaubenswahrheit – Il Shim, ein Herz – konzentriert. Man kann wie gesagt zu Gott, Jesus, Buddha oder auch einem anderen "Licht" beten und meditieren. Wenn man dann zurückkehrt in das alltägliche Wachsein, kann man dieses Gefühl weiter behalten. Das bedeutet, Bewußtes und Unbewußtes, Wachsein und Schlaf werden in ihrem positiven Glauben eine Einheit. So kann es ein Kraft geben, mit der man mit klarem Kopf und gesundem Körper einen fröhlichen Blick auf die Welt hat und das Leben genießen kann. Sich vor dem Schlafen fünf Minuten zu konzentrieren, wie oben besprochen, ist genauso wirkungsvoll wie tagsüber zwischen drei und fünf Stunden! Diese Methode kann zum Beispiel vor Prüfungen, vor geschäftlichen Entscheidungen, vor dem Entschluß umzuziehen, vor Beziehungsentscheidungen, aber auch vor dem Sterben ganz bestimmt sehr gut helfen. Dieser Tip ist mein kleines Angebot als Lebensweisheit für Sie. Viele große Lehrer und Meister haben es erlebt und erprobt. Ich wünsche Ihnen, daß Sie mit solchen fünf Minuten - sehr viel Freude haben!

## FEIER ZUR BEENDIGUNG EINER 3-JAHRES-MEDITATION

# Zu Besuch bei Kunsunim Chong Hwa

Im März dieses Jahres beendete mein Lehrer, Kunsunim (Son-Großmeister) Chong Hwa, in Palm Springs/USA, eine dreijährige Meditation, während der er für den Frieden in der Welt gebetet hatte. Das Besondere an dieser Meditation war, daß Kunsunim Chong-Hwa während der ganzen drei Jahre kein Wort gesprochen und sich kein einziges Mal niedergelegt hatte - und er ist schon über 70 Jahre alt! Das Ende der Meditation sollte mit einer großen Zeremonie gewürdigt werden - und zu meiner unbeschreiblichen Freude wurden meine Frau und ich eingeladen, an den Festlichkeiten teilzunehmen.

Also flogen wir am 24. März '98 in die USA. Wir machten zunächst einen Abstecher nach Denver, wo die dortige koreanische evangelische Gemeinde uns eingeladen hatte und herzlich begrüßte. Die Gemeinde informierte uns über ihre Aktivitäten, und ich erzählte von unserer Arbeit mit Shinson Hapkido. Ich hatte auch die Gelegenheit, einen alten Freund, den Hapkido-Meister Chan Lee, und seine Frau wiederzusehen.

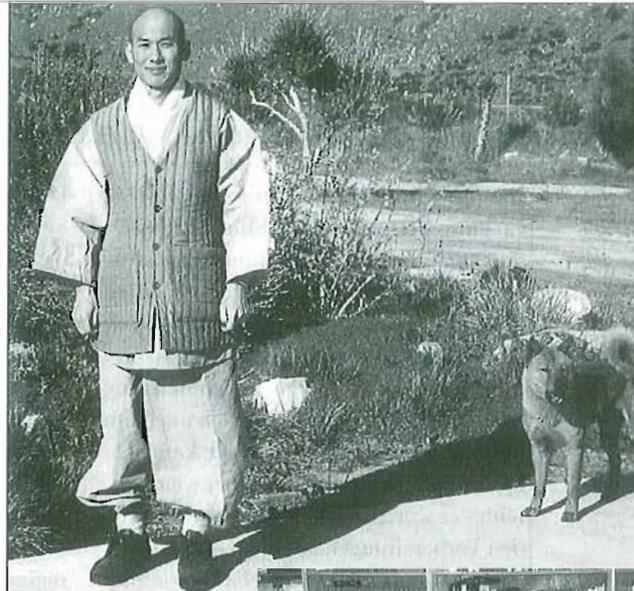
Nach einem kurzen Ausflug in die Rocky Mountains ging es weiter nach Los Angeles. Dort traf ich den evangelischen Pfarrer Ho und einige seiner Gemeindeglieder. Wir erfuhren viel Interessantes über das Leben in LA, besonders auch über das sportliche und kulturelle Angebot. Ich berichtete in der Gemeinde dann über Shinson Hapkido und stieß auf großes Interesse, besonders bei den Jugendlichen. Sie möchten vielleicht sogar an einem der nächsten Sommerlager teilnehmen.

Anschließend fuhr ich nach Camel, Kalifornien, wo einige meiner Freunde aus dem Sambosa Diamond Meditation Center eine Meditationsfortbildung machten. Auch dort stellte ich die Shinson Hapkido Arbeit vor. Danach ging es dann zu unserem letzten Ziel, dem Sambosa Diamond Meditation Center in Palm Springs. Dort traf ich meinen lieben Freund, den Son-Meister Chong Man, der die dreijährige Meditation mit Kunsunim Chong Hwa mitgemacht und durchgehalten hatte. Kunsunim und die anderen Mönche waren schon in das Meditationszentrum gegangen, aber mein Freund erwartete mich in der Höhle, wo die 3-Jahres-Meditation stattgefunden hatte. Ich habe selten einen Ort mit so viel innerer Kraft erlebt.

Das Meditationszentrum ist unglaublich schön: ein Ort der Harmonie von Bäumen, Steinen und Wasser - und das mitten in der Wüste. Mein Freund und ich meditierten zusammen, und gegen Abend hatte ich dann die Gelegenheit, Kunsunim Chong Hwa zu sehen. Mein Lehrer bat mich, ihn mit meiner Frau am nächsten Morgen allein in seiner Meditationshöhle (dort im Zentrum) zu besuchen. Wir waren uns bewußt, welche eine Ehre das für uns war. Also standen wir frühmorgens auf, brachten Körper und Geist in Ordnung und gingen dann zu der Höhle. Dort war eine so kraftvolle Ausstrahlung, daß ich mich innerlich ganz gereinigt und gestärkt fühlte.

Kunsunim Chong-Hwa empfing uns herzlich. Er überreicht uns Geschenke und erlaubte uns, zu fotografieren. Er fragte auch nach unserer Arbeit und ermutigte uns, weiterzumachen. Wir luden ihn ein, uns jederzeit in Deutschland zu besuchen.

Am nächsten Tag fand die große Zeremonie statt. Aus aller Welt waren geladene Gäste gekommen, um die ersten offiziellen Worte des Kunsunim nach seiner dreijährigen Meditation zu hören. Kunsunim Chong Hwa sagte: "Die Welt ist eins. Wir dürfen uns nicht gegenseitig verurteilen und bekämpfen. Was zusammengehört, dürfen wir nicht trennen. Was getrennt ist, müssen wir wieder verbinden."



Alle Anwesenden hörten mit offenem Herzen zu. Anschließend gingen wir in die Berge, um gemeinsam zu meditieren und zu feiern. Auch an den nächsten beiden Tagen

hatten meine Frau und ich noch die Gelegenheit, dort zu meditieren und die Umgebung zu besichtigen. Besonders beeindruckt hat uns das ehemalige indianische Gebiet, wo es reichlich Wasser und viele Palmen gibt.

Wir haben auf dieser Reise zahlreiche Menschen getroffen, die großes Interesse an unserer Arbeit mit Shinson Hapkido hatten. Ich habe einige von ihnen eingeladen, uns einmal zu besuchen, um Shinson Hapkido näher kennenzulernen. Mein Freund, der Son-Meister Chong Man, hat den großen Wunsch, ein schönes Kloster zu bauen; er sagte mir, daß die Shinson Hapkido Familie dort immer willkommen sein wird, um auszuruhen und zu meditieren.

Ich danke aus ganzem Herzen, daß ich diese Reise machen durfte. Vor allem bedanke ich mich bei meinem Lehrer, Kunsunim Chong Hwa, für die große Ehre und Freundlichkeit, die er uns erwiesen hat.

Sonsanim Ko Myong



## Die Entwicklung geht immer weiter

13. Internationale Shinson Hapkido Dan-Jahresvollversammlung mit Fortbildungsseminar, 10./11. Oktober 1998

Das diesjährige Dantreffen war mal wieder ein gutes Beispiel unserer Shinson Hapkido-Gemeinschaft. Da Somsanim in Korea weilte, fingen wir in Darmstadt selbständig mit dem Organisieren an. Zum Glück gab es detaillierte Unterlagen des vorherigen Jahres, auf die wir nur zurückgreifen mussten. Ich dachte zuerst, wenn ich mich um die Organisation kümmern will, kann ich bestimmt nicht trainieren. Aber weit gefehlt - es waren zu jeder Zeit, sowohl bei den Vorbereitungen, als auch direkt beim Treffen immer viele hilfreiche Hände zur Stelle. Die Schüler ab Rotgürtel setzten sich tatkräftig ein. Ich möchte jetzt nicht die Einzelnen nennen, denn dankbar bin ich allen. Ich muß zugeben, es war für mich diesmal ein ruhiges entspanntes

Die Entwicklung im Shinson Hapkido geht immer weiter und Somsanim hatte auch das Training etwas geändert, so daß die Danträger in ihrer Ki-Generation, bzw. Dan-Stufe üben konnten und eine/n direkten Ansprechpartner/in bekamen. So konnten die Themen intensiver bearbeitet werden.

Für mich persönlich ist es immer wieder schön, wenn so viele Leute mit guter Stimmung und viel Freude und Motivation zusammen sind. Es zeigt mir, daß unsere gemeinsame Arbeit einen Sinn hat und daß Shinson Hapkido für viele eine wichtige Bedeutung im Leben hat.

Es ist immer wieder wichtig, worauf Somsanim hinwies, zu überlegen, warum man da hingehet. Und egal welche Beweggründe

Lehrgangswochenende, obwohl ich zwei Tage später das körperliche Training schon noch spürte,

man hat, man sollte immer nach innen schauen, um sich selbst zu erkennen. Um Do nicht zu verlieren und die persönliche Entwicklung voranzubringen, sollte man immer wieder "alte Gewohnheiten" loslassen. Dies können wir im Training erkennen und üben, sollten aber nicht versäumen, es auch in unserem alltäglichen Leben anzuwenden.

Zur allgemeinen Information möchte ich noch die Danträger-Vollversammlung am Sonntagnachmittag erwähnen. Sie dient zum Informationsaustausch und bietet die Gelegenheit zu allen möglichen Bereichen Fragen und Anregungen "loszuwerden". Dieses mal wurden zwei Personen als "Vertreter der Danversammlung" gewählt, die als Mitglieder dann auch bei der Ländervertreter-Versammlung anwesend sind. Es sind dies Kyosanim Susanne Huper und Kyosanim Josef Schmitt.

*Martina Letter*

**Merck verbindet**

Arbeit & Sport

**MERCK**

Gerech, X. Campaign, Darmstadt

## ... doch außer den Kyosanim blieben wir furchtlos

Drei junge Teilnehmerinnen aus Hamburg berichten vom 1. Internationalen Kinder- und Jugendlehrgang in Darmstadt



Am ersten Tag des 1. Internationalen Jugendlehrgangs in Darmstadt trafen wir am Mittag ein. Wir waren in einer Sporthalle untergebracht, dort schliefen wir auf Matten. Zuerst sollte jeder Geld, Uhren, Süßigkeiten sowie Telefonkarten usw. abgeben. Wir sollten einmal ohne diese Dinge auskommen und uns nur nach dem Gongschlag richten lernen. Dann versammelten wir uns in der großen Sporthalle, wo Sonsanim uns in Gruppen einteilte, z.B. die Giraffengruppe, Kaktusgruppe, Elefantengruppe usw. In dieser Gruppe trainierten äßen und schliefen wir zusammen. Jede Gruppe war völlig gemischt: Kleine, Große, Anfänger und Fortgeschrittene waren zusammen. Dann begann schon das erste Training. Nachdem wir von 14:00 bis kurz vor 17:00 Uhr trainiert hatten, sammelten wir uns um 17:30 Uhr draußen und begannen das Naturtraining. Wir liefen trotz Regen los, machten Liegestütze, Sit Ups, Gymnastik und vieles mehr. Erschöpft erreichten wir dann eine Wiese, auf der wir uns im nassen Gras beim Bodenkampf übten. Um 19:00 Uhr kehrten wir zur Halle zurück, um ein Abendessen mit Singen, Beten und Joke-Time zu erleben. Hiernach erwartete uns ein Vortrag zum Thema: "Was ist ein großer Mensch?" Jeder bekam zudem ein Blatt, das wir lasen. Damit endete der 1. Tag und wir gingen zufrieden schlafen.

Der zweite Tag begann mit einem Gongschlag um 5:30 Uhr. Trotz der Müdigkeit bereiteten sich klaglos alle auf die Meditation vor, wobei alle still sein sollten. Mit einem Kissen und dem Naturgegenstand, den wir am Tag zuvor gefunden hatten, bewegten sich alle

in die große Halle, um auf dem Boden Platz zu nehmen. Sonsanim Ko klatschte dreimal als Zeichen der beginnenden Meditation. Nach einer halben Stunde beendete er sie abermals durch ein Klatschen. Jetzt lasen wir alle zum Thema: "Was ist ein großer Mensch?" Nach vielen interessanten Gedanken begann das gemeinsame Frühstück, wie immer mit Singen, Beten und gemeinsamem Appetitwünschen. Dann war Ende der Ruhe: das Training konnte beginnen. Schwerpunkt des Trainings waren an diesem Tag die Fallschule sowie Flic Flac und Salto.

Zunächst trainierten alle zusammen, danach fand das Training in Kleingruppen statt. Wir übten alle Arten von Fall und wer es wagte, konnte auch Handstandüberschlag oder Salto probieren. Um 12:30 begann dann das Mittagessen. Nach dem anstrengenden Training erwartete uns ein köstliches koreanisches Essen. Auch die folgende Joke-time wird sicher allen im Gedächtnis bleiben (besonders der Witz mit der Steuerfahndung). Frisch und munter ging nun das Training weiter. Um 17:00 Uhr versammelten wir uns alle wieder in der Halle. Schwester Rhee, Leiterin von Han San Chon, die aus Korea angereist war, hielt einen Vortrag zum Thema: "Hoffnung durch Glauben und Gemeinschaft". Obwohl sie erst drei Monate (!) Deutsch lernt, sprach sie schon sehr gut und alle konnten sie gut verstehen. Es war eine sehr beein-

druckende Begegnung. Schwester Rhee blieb noch bis zum gemeinsamen Abendessen, wo sie uns noch ein Lied sang. Im Anschluß hatten wir alle noch die Gelegenheit, uns über den Tag zu unterhalten. Einige Kyosas verschwanden inzwischen auf geheimnisvolle Weise...

Um 21:00 Uhr versammelten wir uns in der dunklen Halle. Bei Kerzenschein wurde uns eine spannende Geschichte von einem spukenden Ehemann erzählt, das Schlimmste: sie war wahr! Nun sollten wir uns auf den gefährlichen Weg in den Wald begeben und Pfeilen folgend den Weg finden. Mit einer Fackel ausgerüstet marschierten wir gruppenweise eng beisammen los in die Dunkelheit hinein. Schon bald wurden wir von einem Ungeheuer von einem Baum aus überrascht. Wir blieben ruhig und folgten der Spur weiter. Vor unseren Füßen explodierte es plötzlich, doch außer den Kyosas blieben wir furchtlos. Wir krochen durch das Gestrüpp, überwältigten noch eine Gruppe Angreifer und gelangten schließlich an den Rand eines Platzes. Wir löschten vorsichtshalber die Fackel und schlichen über die Wiese. Ein schreiendes Ungeheuer versuchte, uns anzugreifen, doch wir flohen rechtzeitig. Wir pirschten weiter und wie aus dem Nichts flog eine Ladung Wasser über unsere Köpfe. Völlig durchnäßt traten wir nun die

restliche Strecke an und erreichten wieder die Sporthalle. Dort begrüßte uns Sonsanim Ko schelmisch lachend mit dem Satz: "Alle schön naß geworden! Das war meine Idee!" Hiermit endete der zweite Tag. Erschöpft sanken wir auf unsere Turmatten und vergaßen den Muskelkater bis zum nächsten Morgen.

Am dritten Tag hatten wir noch am Vormittag Training.



Diesmal lagen die Schwerpunkte bei Akrobatik und Bodenkampf. Nach dem letzten Training wurden die Matten abgebaut und alle packten ihre Sachen, um anschließend (nachdem alle noch einen Fragebogen beantwortet hatten) den Lehrgang mit einem

"Home Day" abzuschließen: Bei gutem Essen und Grillen führten alle Gruppen noch einmal etwas auf, sangen oder erzählten Witze oder grübelten über das "Nutella-Problem": War es nun der, die oder das Nutella? (Natürlich "die", wegen: die Marmelade, außerdem ist die Endung "a" ein Zeichen für weiblich...usw.).

Nach Vergabe der Urkunden und dem Abholen war der 1. Internationale Jugendlehrgang beendet. Wir machten uns auf den Weg zum Bus, nachdem wir uns noch von allen verabschiedet hatten, in der Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen!

Wir bedanken uns fürs Kommen und vor allem bei all den Leuten, die uns ermöglicht haben, diesen Lehrgang zu besuchen. Der Lehrgang hatte das Motto: "Chong Mu – Chong Shim, klarer Geist – klare Kampfkunst, ich denke, daran werden wir noch lange denken. Einen besonderen Dank und Grüße an Kyosanim Steffi, die uns mit nach Hamburg genommen hat. Kyosanim Susanne und Kyosanim Marcel Mayer als unsere Teamleiter und last but not least natürlich Sonsanim, der sehr viel Geduld mit uns hatte.

*Malke Knoop, Hanna Meiners und Jasmin Saltan*

TRAINING, PHANTASIE UND GAUDI, ABER KEIN "ZUCKERSCHLECKEN" BEIM ERSTEN INTERNATIONALEN SHINSON HAPKIDO KINDER- UND JUGENDLEHRGANG "CHONG MU - CHONG SHIM" IN DARMSTADT

## Nicht leicht zu schocken...

Auch wenn man Meldungen aus den Medien erstmal mißtrauisch begegnet, weil dort vieles um der Sensation willen aufgebauscht wird, muß man feststellen: Jugendprobleme sind aus gutem Grund im Gespräch. Und was Lehrer, Soziologen, Psychologen aufs Tablett bringen, wird in folgendem Kommentar auf den Punkt gebracht: "Jede Gesellschaft erzieht die Kinder, die sie verdient." Viele sind sich offenbar einig darüber, daß etwas nicht stimmt im Verhältnis der Generationen, doch an die Ursachen will oder kommt man oft nicht so recht heran.

Soweit die öffentlichen Stimmungsberichte, die man im Hinterkopf haben sollte, wenn man über das Wochenende vom 1. bis 3. Mai nachdenkt. Die junge Generation geht schließlich uns alle an. Denn: "Sie spielt die Hauptrolle in der Zukunft". "Dafür, daß die Kinder und Jugendlichen die Welt und das Leben zukünftig menschlich gestalten können, müssen wir heute die Voraussetzungen schaffen." So stand es in dem Brief von Sonsanim Ko, Myong an die teilnehmenden Kyosanim und die Eltern der 69 Kinder bzw. Jugendlichen zu lesen, die sich für den Lehrgang in der Sporthalle der Technischen Universität Darmstadt angemeldet hatten. Dort heißt es weiter: "Das wohl größte Problem unserer Zeit ist, daß Maschinen und Programme übermächtig geworden sind und unser Leben immer stärker bestimmen (...) Es ist nicht einfach, die unnatürlichen Lebensgewohnheiten zu durchbrechen und wieder zu sich selbst zu finden."

"Streng wie im Kloster" sollte es aus diesem Grund zugehen und wirklich, wenn man daran denkt, daß einige der Kinder erst um die zehn Jahre alt wa-

ren, muß man sagen: Dagegen geht's auf anderen Jugendlehrgängen, wie sie etwa Sportvereine veranstalten, zu wie im Erholungsheim. Schon die halbe Stunde gemeinsamer Meditation im Morgengrauen ist ja für ganz junge TeilnehmerInnen, die ihren Alltag meist nicht so diszipliniert angehen, nicht so leicht durchzuhalten. Auch das erste Training war kein Zuckerschlecken: Es ging gleich mit Hochdruck los. Sprung- und Fußstechniken waren angesagt und wer nicht von Anfang an sehr konzentriert war, lief Gefahr, sich zu verletzen.

Apropos Zuckerschlecken: In unseren sportlichen "Wochenendkloster" wurden gleich zu Anfang alle privaten Süßigkeiten aus allen Jacken- und Hosentaschen eingesammelt, außerdem alle kleinen Spielsachen, die Mädchen und Jungs so mit sich führen. Aber alle, die dabei waren, kamen auch ohne solche Ablenkung gut über die Runden.

Jede Shinson Hapkido-Lehrerin und jeder Lehrer war verantwortlich für eine kleinere, altersmäßig sehr gemischte Gruppe: im Training, bei Tisch und in der Nacht waren diese Gruppen beisammen, was über die Altersgrenzen hinweg ein enges Zusammengehörigkeitsgefühl ermöglicht hat. Die Trainingsrunden waren schon allein wegen ihrer Länge eine Herausforderung. Die LehrerInnen, die das Gemeinschaftstraining anleiteten, brachten allerdings mit großer Mühe viel von ihrem persönlichen Talent ein, was für Spannung und Abwechslung sorgte.

Der Kinder- und Jugendlehrgang hatte ein deutlich formuliertes Ziel. "Wir möchten den Kindern und Jugendlichen die Chance geben, zu 'großen Menschen', d.h. zu Menschen mit einem großen Herzen heranzuwachsen." Unterstützung leistete die Diakonieschwester Rhee aus Korea mit ihrem Vortrag am Samstagnachmittag. Sie hat es verstanden, allen auf bildhafte Weise nahezubringen, daß wir dazu bestimmt sind, uns weiterzuentwickeln. Und zwar - so kann man es vielleicht ausdrücken - zu Persönlichkeiten, die nicht mehr in ihrem kleinen privaten Horizont gefangen sind.

Schwester Rhee verwendete eine Schautafel mit Bildern, deren Motive ursprünglich aus einem Kinderbuch stammen.

Sehr viel derber ging es dann am späten Samstagabend zu: Die TeilnehmerInnen gingen auf Gruselreise durch den Wald. Eine "abenteuerliche Mutprobe" stand auf dem Programm. Ein paar Kyosanim hielten sich zuerst heimlich im dunklen Wald versteckt, versuchten sich sodann entsprechend zurechtgemacht als furchterregende blutrünstige Monster und stellten allerlei an, um den anderen Angst einzujagen. Am Ende überwog aber doch die Gaudi - eine Atmosphäre wie in der Geisterbahn, nur lebendiger und eben stilecht im Freien. Die recht "abgebrühten" Kinder waren jedenfalls nicht leicht zu schocken...

Ein wichtiger Programmpunkt hieß "Lesen". Zum Thema "Was ist ein großer Mensch?", wurden Merksätze vorgelesen und dann im Chor in der großen Gruppe nachgesprochen, die Palette reichte von "Ein großer Mensch ist innerlich frei," bis "Ein großer Mensch genießt seinen Urlaub." Die Lernmethode des Hörens und direkten Wiederholens weicht fast schon provozierend von dem ab, was in unserer Bildungslandschaft oft üblich ist. Fürs Hinterfragen, Diskutieren, Auseinanderdividieren, Kritisieren blieb nämlich kein Raum und keine Zeit. Ganz ohne inneren Widerstand ging das nicht bei jedem ab, was vielleicht auch eine Frage des Alters ist. Möglicherweise hat aber diese Lernmethode - in der richtigen Dosierung zur richtigen Zeit angewandt - Vorteile: Das eine oder andere versteht man nämlich auf sehr direkte Weise. Wer intensiv pädagogisch mit großen Gruppen arbeitet, wird vielleicht einmal Näheres zu solchen "Lesungen" und den entsprechenden Lerneffekten mitteilen können...

Viel wäre noch zu erzählen, allein ein Bericht über die Abschlussfeier, wo die einzelnen Gruppen in Anwesenheit einiger Eltern gemeinschaftliche Vorführungen zum Besten gaben, wäre ei-



nen Artikel wert, denn es ging sehr witzig und phantasievoll zu. Auf jeden Fall haben sich über 70 kleine und große Leute ein Wochenende lang intensiv zusammen geregt und gemüht. Die Betonung liegt auf: zusammen. Das "Verhältnis der Generationen" schien mir vielleicht gerade deshalb während dieser Zeit schwer in Ordnung...

*Detlef Gollasch*

LEHRGÄNGE AN HAMBURGER GRUND- UND REALSCHULEN IM RAHMEN EINER PROJEKTWOCHE ZUM THEMA GEWALT

## **Shinson Hapkido in der Schule**

Die beiden Workshops fanden statt in der Schule Königstraße in St. Pauli - ein Tag (6 Stunden) mit 22 SchülerInnen (5 Mädchen, 17 Jungen) und in der Schule Vernonstraße in Ludwigslust - zwei Tage (à 3 Stunden) mit 25 SchülerInnen (8 Jungen, 17 Mädchen). In beiden Workshops haben die LehrerInnen teilgenommen.

Überblick über den Ablauf: 1. Kennenlernen, 2. Theorie, 3. Technik, Abschluß, Gemeinschaft.

Zu 1: Sich selber kennenlernen: Spüren: wer bin ich? Wie wollen wir leben? Was wollen wir tun?, Wie kann man zusammenleben? Was ist Frieden? Partnerübungen, Gemeinschaft.

Zu 2: Was ist Gewalt? Wie kann mensch sich schützen? (schriftlich und mündlich). In dem theoretischen Teil wurden die Fragen erst schriftlich beantwortet und dann auf der Tafel zusammengefaßt, danach haben wir zusammen darüber gesprochen. Eine große Hilfe waren die Artikel von Son-sanim Ko zum Thema Innere und äußere Selbstverteidigung in der Zeitschrift "Taekwondo Aktuell", aus denen ich den größten Teil weitergegeben habe.

Zu 3: Atemübung, Stimme, schreien,

singen, Haltungsübungen, Ausdruck, Bewegung, Ausstrahlung, Klarheit, "ja oder nein", Hand- und Fußübungen, Fallübungen und Su-Techniken, Rollenspiele - wie kann ich helfen, Gemeinschaftstraining als Abschluß.

Bei den Lehrgängen haben jeweils zwei Leute ab Rotgürtel mitgeholfen. Bei der Nachbereitung mit den jeweiligen Lehrern stellte sich heraus, daß die Kinder wie auch die LehrerInnen verblüfft waren und etwas ganz anderes erwartet hatten. Sie fanden den Unterricht aber lehrreich und hatten Spaß.

*Christoph Albinus*

ZUM VIERTEN MAL  
JUGENDGRUPPENWOCHELENDE IM  
NATUREREUNDEHAUS PEUNGSSTADT

## **Ein bißchen Fleisch muß sein! Oder, wenn Männer kochen...**

Wie auch die letzten Jahren füllte sich die ausgehängte Teilnehmerliste innerhalb weniger Tage. Als sich die Gruppe am Freitagnachmittag nach und nach am Klettergerüst eingefunden hatte, verteilte Kyosanim Martina die Zimmer, welche wir sofort belegten, um uns anschließend gleich zum ersten Training umzuziehen. Bis jetzt hielt das Wetter, während wir noch duschten, kam unser diesjähriges, ausschließlich männliches Küchenteam (Oliver & Jens), erstmals zum Einsatz. Und schon am ersten Abend überzeugten sie mit ihrem Gulasch á la Schicht. Gut gestärkt warteten wir auf das diesjährige Lehrgangsthema: "Der Fuß". Kyosanim Martina erläuterte uns

anhand von Skeletteilen die Anatomie des Fußes. Dabei ging sie auch auf Fehlstellungen des Fußes ein, woraufhin jeder seine eigenen und die Füße des Nachbarn auf Besonderheiten un-



tersuchte. Anschließend gab uns Kyosanin Martina noch eine kleine Einführung in die Kunst der Fußmassage.

Pünktlich um 5:30 Uhr am nächsten Morgen weckte uns der allbekannte, gnadenlose Gong, betätigt von Kyosanin Patric. Bereits wenige Minuten

später schlichen die ersten noch Halbschlafenden nach unten, um sich zur Morgenmeditation zu versammeln. Danach ging es bei strömenden Regen nach draußen zum morgendlichen Jog-

gen mit anschließender Gymnastik. Durchnäßt von innen und außen freute sich jeder auf eine warme Dusche und das anschließende Frühstück. Nach diesem war auch der Letzte vollständig wach. Nach dem Vormittagstraining und der anschließenden Dusche sammelten wir uns wieder beim Esstisch, um die Mittagsuppe zu genießen.

Das Nachmittagstraining konnte bei Sonnenschein genossen werden, wobei die einzelnen Kups ihr Programm durchführen konnten. Außerdem zeigten uns die Kyosanin Nils Bahl, Patric Raiss, Stefan Rupert und Malte Wedel je eine Yaksok Daeryeon, welche wir mit viel Begeisterung und blauen Flecken übten. Eine halbe Stunde später, nach Ende des Nachmittagstrainings, versammelten wir uns erneut auf dem Trainingsplatz. Unter den strengen Augen der Jury, welche aus unseren fünf Kyosanin bestand, führten wir in vorher eingeteilten Gruppen eine Eigenkreation vor. Außerdem durchliefen wir verschiedene Stationen, an denen wir zum Beispiel Liegestütz machen sowie eine Pyramide bilden mußten. Wie durch ein Wunder belegten alle Gruppen den ersten Platz mit genau 49 Punkten.

Viel Spaß kam bei den anschließenden Spielen wie "Schnapp den Molrenkopf" auf. Zum Abendessen überraschte uns das Küchenteam mit selbstgemachter Pizza. Während der Essenspausen sorgten einige von uns für Stimmung, indem sie die verschie-

densten Schlager mit Begeisterung sangen. Die abendliche Diskussionsrunde war dem Thema "Gruppenzwang" vorbehalten. Gut versorgt mit Tee, Keksen und Schokolade kam eine lebhafte Diskussion zustande. Auch am Sonntag

morgen kamen wir nicht um das Weckritual herum, und schleppten wir uns erneut zur Morgenmeditation.

Anschließend joggen wir, wieder bei Dauerregen, durch den morgendlichen Wald. Während der Frühgymnastik konnten wir uns mit dem Schlamm durch Fallübungen und Würfe anfreunden und spätestens jetzt war auch der Letzte wach. Nach der wohlverdienten Dusche und dem anschließendem Frühstück begannen wir mit der Reinigung der Unterkünfte und der Vorbereitung der Fahrt zum Hespark.

Trotz dreier Fahrer, die einen Umweg durch den schönen Tannus dem direkten und viel schnelleren Weg vorzogen, trafen wir uns ca. eine Stunde bzw. 75 Minuten nach der Abfahrt von Pfungstadt auf dem Parkplatz vor dem Hespark. Dort belagerten wir erst einmal die "Woschtbud", deren Verkäuferin an diesem verregneten Nachmittag wohl ihr Geschäft des Lebens machte (ca. 10 Currywürste sowie mehrere Portionen Pommes). Mit vollem Bauch stellten wir uns nun der Wanderung durch den gesamten Hespark, deren Länge jedoch immer mehr zum Opfer vielen. Am Ende sammelten wir aber wieder alle auf, die sich auf verschiedenen Bänken ausgeruht hatten und das obligatorische Abschlußfoto wurde geschossen.

Wir danken Kyosanin Martina Heuss für die Organisation, Kyosanin Nils Bahl, Patric Raiss, Stefan Rupert und Malte Wedel für ihre tatkräftige Unterstützung, dem Küchenteam Oliver und Jens für die hervorragende Verpflegung sowie allen Teilnehmern für die gute Gemeinschaft.

*Karsten von Berg, Dennis Schicht*

#### JUGENDGRUPPENWOCHELENDE DES DOJANG ERBACH-MICHELSTADT

## Schwimmübungen im Schlafsack

Am Freitag, dem 26. Juni ging es also los, wir trafen uns nachmittags in Dorf Erbach bei Kyosanin Philipp Siefert, um von dort aus ans Bullauer Bild zu laufen, wo auf dem Gelände von Familie Grunert unser erstes Jugendgruppenwochenende stattfand.

Schon der Weg durch den Wald unter der "fachmännischen Leitung" von Kyosanins Wanderkarte, war sehr abenteuerlich; doch spätestens bei der Ankunft am Bullauer Bild und dem damit verbundenen Blick auf die Dixies und die "Dusche" (ein Schlauch) war dem Letzten klar, welches Gefühl uns durch diese drei Tage begleiten wird: Hippie Feeling.

Am gleichen Tag hatten wir nach der Ankunft unseres Gepäcks noch Training und danach wurde gemeinsam gekocht, gegessen und auch ziemlich viel gelacht. Inzwischen waren bis auf Alexandra, die am nächsten Morgen pünktlich zum Training eintraf, alle angekommen. So gegen eins lag dann auch der/die Letzte von uns TeilnehmerInnen im nach allen Seiten offenen Pavillon.

Am Samstag wurden wir dann in unmenschlicher Frühe, nämlich um 7:00 Uhr, von Philipp und seinem Gong geweckt, um dann auch noch zum zwei Kilometer langen Morgenlauf, unterbrochen von Ki Do In Bop, anzutreten. Danach meditierten wir und genossen die Natur. Nach einer kurzen Pause gab es eine zirka zweistündige Trainingseinheit und danach wurde der Küchendienst für das "Spätstück" eingeteilt. Wer keinen Dienst hatte, konnte tauschen oder in Badehose unterm Wasserteich duschen.

Nach dem "Spätstück" unternahmen wir einen wunderbaren Spaziergang durch den Wald. Dabei durchstreiften wir auch das Naturschutzgebiet, welches schon von ausländischen Schülergruppen besucht wurde. Hier machten wir eine Pause, an einer Stelle, wo man



die Beine ins Wasser hängen oder darin herumwaten konnte. Schon kurz nach Wiederaufnahme des Weges wurde unter Beweis gestellt, wie hilfsbereit und nett "Hapkidis" doch sind: Kein "Hast Du Dir wehgetan?" nach einem Sturz, nur ein "Bleib so, ich muß noch die Blende einstellen!".

Nach dem Spaziergang und einer kurzen Pause war dann noch einmal Training und danach wurde wieder gekocht. Auch an diesem Abend blieb uns wieder Zeit für Spiele und andere Dinge, doch die meisten von uns fanden sich gegen 22:00 Uhr am Lagerfeuer ein, wo wir mehr oder weniger gut zur Gitarre sangen. Die Nacht hätte wohl sehr gemütlich werden können, wenn das Wetter nicht einige Leute zu Schwimmübungen im Schlafsack verdammt hätte und andere nicht mit einem sehr großen "Aktionsradius" im Schlaf gesegnet wären. Auch am Sonntag war die Nacht um 7:00 Uhr vorbei und es folgte bis einschließlich zum Spätstück dasselbe Programm wie Samstag, an dem diesmal auch unsere Gastgeberin teilnahm. Nachdem wir aufgeräumt und unser Gepäck aufgeladen hatten, machten wir uns wieder zu Fuß auf den Rückweg nach Dorf Erbach, wo unser Wochenende mit der Ankunft gegen 16:00 Uhr beendet war.

Ich hatte zwar nach diesen zweieinhalb Tagen Muskelkater, doch das Wochenende hat mir persönlich soviel gebracht, daß ich auch nächstes Jahr wieder mitfahren würde – wenn ich nicht der Altersgrenze zum Opfer gefallen wäre.

Mein Dank geht an Kyosanim Philipp, Peter Slangen, der das alles freiwillig mitgemacht hat und vor allem an Familie Grunert für das Zur Verfügung Stellen des Geländes.

*Sepp Schütz*

#### SHINSON HAP KIDO SEGELREISEN IM WATTENMEER

### **Alle in einem Boot!**

Als Eigner und Betreiber des Schiffes habe ich diese Reisen mit dem Bildungswerk Nordseewattenmeer e.V. zusammen arrangiert. Dieser Verein setzt sich aktiv für die Erhaltung des Naturschutzgebietes Nordseewattenmeer mit all seinen Tierarten ein.

In diesem Jahr waren wir 19 Menschen plus drei Mann Besatzung. Die neun Frauen und zehn Männer deckten alle Gürtel- und Entwicklungsstufen vom 9. Kup bis 2. Dan ab und kamen aus Dojangs in Hamburg, Aachen, Köln, Lübeck, Erbach, Tübingen und Darmstadt. Bisher gab es schon drei siebentägige und eine fünftägige Reise.

Unsere Segelreisen beginnen mit einem Treffen im Dojang (bisher Hamburg 5), damit wir uns in geschützter Atmosphäre beim Gemeinschaftstraining kennenlernen können. Bis dahin kenne ich einige Leute nur vom Telefon. So kann ich die SchülerInnen einzeln und als Gruppe wahrnehmen, vorbereiten und einstimmen. Ich möchte unsere Einstellung klar machen, die wir brauchen, um unsere Themen bewußt, konzentriert und intensiv anzugehen.

Wir sitzen alle in einem Boot! Alle für Einen, Einer für Alle! Wir wollen in Gemeinschaft Menschlichkeit und Naturliebe wiederentdecken bzw. weiterentwickeln. Wir wollen uns öffnen und zusammen lernen, arbeiten, reisen – wobei jeder gefragt ist, sich aktiv für die Gemeinschaft einzusetzen. Wir wollen die Natur spüren, genießen und mit ihr umgehen lernen.

Abends fahren wir zusammen nach Husum, gehen an Bord und lernen Schiff und Besatzung kennen. Wir verteilen die Kojen (Zweier-, Vierer-, Zehner-Kabinen unter Deck und richten uns ein. In der Mitte des Schiffs ist ein Gemeinschaftsraum, wo wir zusammen essen und uns treffen, wo alle Leute sich vorstellen und wo wir die Besatzung kennenlernen. Ich stelle das Pro-

gramm vor und gebe weitere Informationen.

Es wird immer zusammen gegessen. Es gibt vegetarische Kost, da bisher immer Vegetarier teilgenommen haben und wir gut mal auf Fleisch verzichten können. Jeweils drei Leute sind einen ganzen Tag für alle Mahlzeiten verantwortlich. Alle haben sich Mühe gegeben, die anderen gut zu bewirten und zu verwöhnen. Seeluft macht hungrig. Die Einkäufe habe ich alle vorher getätigt, da das sonst zeitaufwendig ist und teurer als auf dem Festland.

Ich möchte nicht, daß Alkohol getrunken wird während der Reise, außer am Abend der Feier und des Singens. Die ersten Reisen habe ich mich nicht deutlich zu diesem Thema verhalten und gespürt, daß es die Gruppe trennen kann, weil manche Leute Probleme mit Alkohol haben. Eine klare Aussage hilft. >

Das Deck und die Toiletten werden täglich geschrubbt. Ordnung ist wegen des geringen Platzes an Bord wichtig. Dafür sind alle verantwortlich.

Wir werden von der Mannschaft mit dem Boot, den Sicherheitsvorkehrungen und Arbeitsgängen vertraut gemacht. Es gibt drei Gruppen für die drei Segel, und jeder hat seinen Platz und seine Aufgabe, welche aber in der Woche austauschbar sind. Wir lernen, den Wind zu nutzen, uns dem natürlichen Rhythmus der Gezeiten (Ebbe und Flut) anzupassen, Tag und Nacht, Ruhe und Bewegung, Um und Yang zu spüren und mitzugehen. Wir lernen auch Navigation, verschiedene Segelmanöver, Ankern, Trockenfallen und die entsprechende Fachsprache kennen.

Durch das Schaukeln des Schiffes werden die Knie- und Fußgelenke und die Hüfte weicher und der Gleichgewichtssinn prägt sich aus und wird geübt. Die Seeluft ist bei vielen Krankheiten (Husten, Asthma, Hautkrankheiten, Lungen- und Bronchialbeschwerden) hilfreich und



empfehlenswert. Wir trainieren jeden Morgen vor dem Frühstück und Auslaufen auf Wiesen, Strand, Beton, auf dem Deich, im Wattenmeer. Ich habe

ZUR VIERTEN SEGELREISE  
IM NORDSEE-WATTENMEER

## Im Rhythmus der Gezeiten

Sie kamen aus allen Winden einander kannten sie kaum sie wollten zusammen segeln und lebten auf engstem Raum.

Ihr Lehrer war voll mit Ideen um sinnvoll zu nutzen die Zeit und um Hapkido zu trainieren war jeder jederzeit bereit.

Sie raunten durch die Dünen und stapften durch das Watt sogar auf dem Segelschiffe ein Training stattgefunden hat.

Der Kapitän war ein kluger Mann er erklärte, was Piek und was Klau und wie Segel zu setzen waren wußten sie bald genau.

So segelten sie von Insel zu Insel, die Taue Hand in Hand, und Kartoffeln schälten sie an Deck mit Ausblick auf neues Land.

Sie hielten alle zusammen, wohin der Wind sie auch blies, und trotz Regen und Wolken ihr Ki die Sonne wieder scheinen ließ.

Und manchmal hörte man sie abends singen gemeinsam ein Lied von der Sehnsucht und der Weite und der ewig wiederkehrenden Tied<sup>1</sup>.

*Saskia Homu Caillag, Dojang Tübingen  
und Desislawa Zankov, Dojang Darmstadt*

versucht, die vier Prinzipien der Bewegung auf dem Boden der Shinson Hapkido-Lehrmethode zu erklären und erfahrbar zu machen. Konzentration ist sehr wichtig. Abends nach dem Anker ist das zweite Training, wo ich meistens Stufenprogramme und Gürtelschwerpunkte unterrichte, auch mal die Grup-

pe teile. Oder teilnehmende Kyosanim und auch Schüler unterrichten. In einigen Fällen haben wir Bootshallen, Kurhäuser und Turnhallen nutzen dürfen. Mit einem Kurheim für übergewichtige Kinder haben wir Freundschaft geschlossen und zusammen mit den Kindern gelernt.

Auch ältere Kurgäste der Inseln haben schon teilgenommen sowie auch Besatzungsmitglieder.

Nach dem Abendtraining waschen wir uns und essen. Jeden Abend gibt es ein anderes Thema. Bis jetzt hatten wir im Abendprogramm: Fußmassage (mit PartnerIn), während Kurzgeschichten vorgelesen werden: Schulter-, Nacken- und Gesichtsmassage; Vortrag über das Element Holz bzw. den Frühling mit Diskussion, vier Prinzipien der Bewegung und Diskussion, Chon Jie In, Chong Ki Shin und Fragestunde: Son und Fragestunde: Vortrag über die Geschichte des Wattenmeeres, der Halligen und des Schiffes, Knotenkunde; Saunabesuch; Mal-Abend und Son, Abendspaziergang mit Thema und Unterhaltung und Naturmeditation; Feier mit Singen und Joke-Time; Phototermin.

Ich berate mich jeden Abend mit dem Kapitän und wir entscheiden je nach Wind und Wetterlage und Tide wann und wohin wir fahren. Ich gebe die Route, das Programm für den nächsten Tag bekannt, so daß jeder dazu eine Einstellung finden kann. Durch die Gezeiten kann es passieren, daß wir schon früh um drei Uhr los müssen. In der Regel beginnt unser Tag zwischen fünf und sieben Uhr. Bisher gab es zwei Reisen im Frühling und zwei im Herbst – der Charakter der Touren war von der jeweiligen Jahreszeit geprägt.

Meine Aufgaben sehe ich so: Morgens erster, abends letzter sein; Planung des Ablaufes; Unterricht in Theorie und Praxis; Zusammenhalt in der Gruppe; Beratung bei Problemen und bei körperlichen Beschwerden – einzeln oder

in der Gruppe; die Natur fühlen, sehen und den richtigen Umgang damit finden, klar entscheiden; die Lehrmethode vorleben und weitergeben.

Ich biete nicht aus egoistischen oder finanziellen Interessen solche Reisen an, sondern damit wir zusammen Do-

finden und tiefer kennenlernen, und damit wir unser wahres Selbst finden und leben können. Die Reise wird zum Selbstkostenpreis angeboten. Shinson Hapkido paßt mit Segelreisen im Wattenmeer gut zu-

sammen, weil die Grundinhalte von Shinson Hap Ki Do so unmittelbar erfahrbar sind und für jeden erlebbar. Es finden sich täglich Situationen mit praktischen Ansatz, aus denen wir lernen können. Ich denke, daß diese Segelreise viele positiv Aspekte hat, die dazu dienen, ein tieferes Verständnis für Mensch und Natur und zu Shinson Hap Ki Do zu erfahren und zu entwickeln.

*Christoph Albinus*

SHIN SON HAPKIDO LANDESLEHRGANG  
DÄNEMARK, 23.4 -26.4 1998

## Reiseziel Toemmerup

Sehr früh am Morgen verließen wir - Somsanim, die Kyosanim Marcus, Nils, Stefan, Patric und ich - das dunkle und stille Darmstadt in Richtung Toemmerup. Die anfängliche Müdigkeit legte sich spätestens, als wir vom Auto aus den wunderschönen Sonnenaufgang beobachten konnten, die Essenspakete, die Frau Ko für uns vorbereitet hatte, auspackten und gemütlich frühstückten. Es gab leckere Sandwiches, warmen Tee und Kaffee. Je weiter wir nach Norden kamen, um so frischer wurde es und in den Tälern von Oberhessen lag noch der Nebel. Bei Hamburg trafen wir Kyosanim Roman, der in voller



Zimmermannskluft auf uns wartete und gemeinsam fuhren wir das letzte Stück zur Fähre nach Puttgarden. Dort herrschte so dichter Nebel, daß wir das Meer nicht sehen konnten. An Deck genossen wir die frische Seeluft und gegen Ende der Überfahrt auch den wunderschönen Blick auf das dänische Festland. Den Rest der Strecke unterbrachen wir noch einmal, um in der Altstadt von Naestved Eis zu essen und zu bummeln. Am späten Nachmittag trafen wir schließlich in Toemmerup ein und wurden von Kyosanin Michael Eibe vor der Turnhalle, die für drei Tage unser Dojang sein sollte, empfangen. Unsere Betten und ein kleiner Imbiß war schon vorbereitet. Auf dem Weg zum Bahnhof, wo wir Kyosanin Morton abholten, konnten wir uns die Altstadt von Kalundborg mit einer alten Backsteinkirche anschauen. Nach dem ersten Abendessen nutzen wir die Zeit, um uns auf dem Trampolin und in der Sprunggrube auszutoben. Schließlich ließen wir den Tag in einer Gesprächsrunde mit Sonsanim im kleinen Kreis ausklingen.

Am nächsten Morgen trafen wir uns nach dem gemeinsamen Frühstück zum Training. Am Training nahmen Sonsanim, die dänischen und deutschen Kyosanin und ich teil, die anderen Teilnehmer waren noch nicht anwesend, da der Lehrgang erst am Abend beginnen sollte. Durch ein reichliches Mittagessen gestärkt brachen wir auf, um etwas von der dänischen Landschaft und der Nordsee zu sehen. Dafür fuhren wir nach Rösne, ein Küstenort, der in einem Naturschutzgebiet gelegen ist. Wir machten einen Spaziergang durch ein kleines Wäldchen und stiegen dann zum Strand hinunter, um am Ufer den Wind und die gute Luft zu genießen. Gemeinsam suchten wir nach schönen Steinen zur Erinnerung an den Lehrgang. Da gegen Abend das erste Gemeinschaftstraining stattfinden sollte, machten wir uns nach zwei Stunden "Natur" wieder auf den Rückweg. Inzwischen waren alle Lehrgangsteilnehmer eingetroffen und wir freuten uns, alte Bekannte wiederzusehen. Den

Abend nutzten wir zum gemütlichen Zusammensitzen und um uns besser kennenzulernen.

Der nächste Tag begann früh mit Cham Son und anschließendem Ki-Do-In-Bop. Zusammen mit dem folgenden reichhaltigen Frühstück war dies eine gute Grundlage für den Tag. Zunächst gab es zwei Stunden Gemeinschaftstraining, dem sich gleich noch weitere zwei Stunden anschlossen, in denen in Gruppen trainiert wurde. Nachdem wir uns beim leckeren Mittagessen gestärkt hatten, folgte nachmittags wieder Gruppen- und Gemeinschaftstraining. Schließlich stand noch ein gemeinsamer Spaziergang aller Teilnehmer durch Toemmerup auf dem Programm. Kyosanin Michael bewirtete uns bei sich zu Hause mit kalten Getränken, bevor der Weg uns auf einen grünen Hügel führte, von dem aus wir sowohl das kleine Städtchen als auch das Meer sehen konnten. Wieder am Dojang angekommen, gab es nach einer kurzen Pause eine Diskussions- und Fragerunde für alle Teilnehmer ab Rotgürtel mit dem Thema "Rotgürtelzeit - Zeit des Wechsels". Der dem Abendessen folgende bunte Abend bildete schließlich einen Höhepunkt des Tages. Die Schüler jedes Dojangs hatten etwas vorbereitet und so konnten wir uns als Limbo- oder Lambada-Tänzer versuchen, unsere Gelenkigkeit verbessern, den vielfältigen Liedbeiträgen lauschen oder uns bei den verschiedenen Sketchen amüsieren. Dabei trugen besonders unsere Gastgeber, die Dänen, dazu bei, daß es viel Spaß und Lachen gab. Da wir noch lange bei gemeinsamem Singen, Gitarrespielen und Gesprächen beisammensaßen, endete der Abend erst spät.

Auch der folgende Tag begann für uns mit Cham Son, dem sich ein leckeres Frühstück anschloß. Nach dem anschließendem zweistündigen Gemeinschaftstraining gab es noch einen besonderen Programmpunkt: Familientraining! Dafür spazierten wir in eine andere Halle in Toemmerup, um dort mit Familienangehörigen der dänischen Teilnehmer, Dorfbewohnern und Interessierten zu trainieren. Später hör-

ten wir zurück im Dojang, einen Vortrag von Sonsanim zum Thema "Was ist mein Lebensziel?" Über diesen Inhalt wurde dann auch diskutiert und Sonsanim beantwortete die an ihn gestellten Fragen.

Beim letzten gemeinsamen Essen langten wir noch einmal kräftig zu, schließlich stand uns eine lange Heimfahrt bevor. Wir verabschiedeten uns von den anderen Lehrgangsteilnehmern und verließen, mit üppigen Lunchpaketen ausgestattet, Toemmerup in Richtung Darmstadt. Diesmal hatten wir bei der Überfahrt auf der

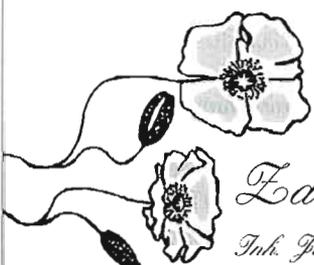


Fähre sehr gute Sicht, die wir an Deck genossen. In Deutschland angekommen, begann es zu regnen, so daß es uns noch schwerer fiel, uns in Hannover von Kyosanin Roman zu verabschieden, der von dort aus seine Wanderschaft fortsetzte. Mit den Lunchpaketen, Tee, Kaffee und Eis zum Nachtisch machten wir es uns im Auto gemütlich. Danach gab uns Sonsanim noch die Gelegenheit, ihm einige Fragen zu stellen. Um 23:30 Uhr kamen wir bei strömendem Regen in Darmstadt an, deshalb packten wir schnell aus und machten uns auf den Heimweg.

*Trude Simmerling*

Werbung

*Quemstädter Str. 39 · Am Marktplatz  
64372 Ober-Ramstadt  
Telefon 0 61 51 21 95*



*Zauberblume  
Ink. Judith Benz*

ERÖFFNUNGSFEIER IM "CHON JIE IN  
DOJANG" CHAM/SCHWEIZ AM  
OSTERSONNTAG 1998

## **Wer Gast ist, ist auch Ehrengast!**

Nach einem intensiven Osterlehrgang in Cham mit dem Schwerpunktthema "Von der Dunkelheit zum Licht" war es am Sonntagnachmittag dann endlich soweit, daß wir zur Eröffnung des "Chon Jie In"-Dojangs in Cham schreiten konnten. In den Monaten davor hatten einige wenige sehr viel, und viele etwas weniger von ihrer kostbaren Freizeit investieren können, um die benötigten Umbauarbeiten voranzutreiben. Kyosanim Thomas Werder war innerlich wohl sehr aufgewühlt, hatte er doch sehr viel Ki erhalten und weitergegeben, um dieses Ziel zu erreichen.

Zur Eröffnungsfeier durfte der Sprecher viele Gäste begrüßen, darunter auch die Persönlichkeit von Cham, die zur positiven Entwicklung von Shinson Hapkido sehr viel Gutes geleistet hatte in Form von Vermittlung des bisherigen Dojangs im Kinderheim Hagedorn oder bei der Durchführung des Sommerlagers, nämlich Herr Pfarrer Leopold Kaiser. Weiter standen auf der Liste der Ehrengäste die neuen Vermittler: Herr Ruedi Brotschi mit Gemahlin, die tolerant unseren Ausbauwünschen entgegengekommen sind. Wir dankten Ihnen für ihr Vertrauen, diese "wilde Bande" in ihrem Gebäude aufzunehmen. Speziell erwähnt wurde Herr Jürg Beck von der benachbarten Sanitärfirma Renggli. Seine spontane Unterstützung beim Bau des Dojangs war ein unschätzbare und wertvolle Hilfe gewesen.

Im Grunde genommen waren ja alle anwesenden Gäste Ehrengäste und wir freuten uns mit Ihnen, die Eröffnung des Dojangs vornehmen zu dürfen.

Sonsanim Ko.Myong wurde den Gästen vorgestellt als derjenige, der uns alle bewegt, die wir versuchen, diesen Weg, sprich Do, zu gehen.

Herr Pfarrer Leopold Kaiser richtete

ein warmes Grußwort an die Versammelten und sprach davon, wie er die Entwicklung von Shinson Hapkido miterlebt hat. Er freute sich, daß er Sonsanim Ko.Myong endlich kennenlernen durfte, von dem er bisher schon sehr viel gehört hatte. Er wünschte ihm und seinen Schülern alles Gute auf dem weiteren Weg. Gerührt waren wir alle von der Eröffnungsansprache von Kyosanim Thomas. Getroffen von Gefühlen der Freude war er schlicht nicht in der Lage, sich sprachlich zu äußern. Er beschränkte sich aufs Entgegennehmen und Verteilen von Geschenken. Obwohl Ostern war, wurde man den Eindruck nicht los, daß es auch weihnachtliche Elemente drin hatte...

Nun folgte eine Vorführungseröffnung mit der Beteiligung von Danträgern und Schülern aus Darmstadt, Chur, Gudrefin, Baar und Cham.

Da es relativ frisch aber trocken war, konnten wir anschließend zum gemütlichen Teil übergehen: Grill- und Getränkestand freuten sich über regen Betrieb. Wir saßen lange Zeit zusammen, lernten einander neu kennen oder vertieften bestehende Bekanntschaften. Einige Unentwegte saßen noch lange auf den Festbänken und feierten die Eröffnung des "Chon Jie In"-Dojangs als der Schreibende schon lange im Bett lag, und von dem intensiven Osterwochenende träumte.

*Otto Gröger*

SONSANIM KO.MYONG, BEL KYOSANIM  
VOJKO POLJASEVIC, SILMASTER 1997/98

## **Besuch im Dojang Gran Canaria**

Im Herbst 1997 wurde ich von Kyosanim Vojko Poljasevic eingeladen, ihn und seinen Dojang in Maspalomas/Gran Canaria doch einmal zu besuchen. Ich hatte Vojko lange nicht gesehen und wollte auch gerne seinen Dojang kennenlernen - und daher sagte ich mit Freude zu. Wir vereinbarten, daß ich anlässlich dieses Besuches auch

einen öffentlichen Vortrag darüber halten, wie man gesund und ausgeglichen leben kann. Außerdem stand natürlich ein gemeinsames Training im Dojang Gran Canaria auf dem Programm.

Ende Dezember 1997 war es dann soweit. Von Frankfurt aus flog ich mit meiner Familie nach Las Palmas, wo Kyosanim Vojko uns einen herzlichen Empfang bereitete. Noch am Flughafen sagte er mir, daß es ihm sehr leid täte, daß sein Dojang nicht so viele Mitglieder hat. Ich erwiderte: Ein Shinson Hapkido Kyosanim sollte die Mitglieder seiner Schule nicht zählen. Eigentlich sind Sonne, Wind, Steine ..., ja die ganze Natur Teil von Shinson Hapkido und in diesem Sinne unsere "Mitglieder".

Ein Mitglied des Dojangs Gran Canaria, Frau Dunkelber, stellte meiner Familie und mir einen wunderschönen Bungalow direkt am Meer zur Verfügung - herzlichen Dank dafür.

Während meines Besuches gab es eine Menge zu tun: viele von Kyosanim Vojkos Patienten kamen zur Beratung zu mir, ich trainierte mit den Schülerinnen und Schüler, hielt einen offiziellen Vortrag zu dem Thema "Von der Dunkelheit zum Licht" und führte ein Seminar mit dem Titel "Gesundheit und Heilung durch Bewegung" durch. Ich hatte also viel Arbeit, aber auch sehr viel Spaß dabei.

Es war mir eine große Freude, die Mitglieder des Shinson Hapkido Dojangs Gran Canaria näher kennenzulernen. Wir haben natürlich auch kräftig zusammen gefeiert und gut gegessen. Eine besonders erholsame Zeit durfte ich in der Finka von Kyosanim Vojko und seiner Frau Michaela verbringen. Dort gibt es viele Orangen- und Mangobäume, Hunde und Katzen - und einen wunderschönen Meditationsplatz. Wir haben dort viel Energie getankt und uns im Herzen warm gefühlt.

Der Dojang Gran Canaria unterstützt regelmäßig ein örtliches Waisenhaus und ein Altenheim (Ciudad de San José de Dios). Auch der Erlös der Vortrags- und Seminarveranstaltung wurde hierfür gespendet. Auf der Silve-

*In Großbritannien  
laufen die  
Vorbereitungen  
für ein  
Shinson Hapkido  
Training.*

*Kontakt:  
Birgit & Bernhard  
82 Raymend Rd  
Bedminster  
Bristol  
BS3 4QW  
England  
Tel:  
0044-1179497814*

sterfeier im Hotel haben wir für die Hotelgäste außerdem eine Tombola zugunsten dieses Projekts veranstaltet. Wir sind dann persönlich hingegangen, haben unsere Spende überreicht, gemeinsam gesungen und konnten den Menschen dort hoffentlich etwas Wärme und Trost geben.

Ich danke Kyosanin Vojko und den Mitgliedern seines Dojangs (Ula Dunkelber, Lo Georgi, Peter Deichmann, Luzia Queseda Gonsales, Gisela Klein, Michaela Niddendorf, Babsi Rosenkranz, Anja Fischer, Daniela Kohler) herzlich dafür, daß sie so engagiert für Shinson Hapkido und für die Menschen arbeiten. Dankeschön auch für den überaus freundlichen Empfang und die liebevolle Fürsorge während unseres Besuches. Ich möchte die Dojang-Mitglieder mit diesem Brief herzlich grüßen und wünsche ihnen, daß in ihren Herzen immer ein warmes und helles Licht leuchtet.

*Simsunin Ko, Myong*

#### DOJANG-GRÜNDUNG IN AREQUIPA

suchen wir gerade ein Haus, das groß genug ist, um 15 bis 20 Jugendlichen und Kindern Platz zum Leben zu bieten. Ab Januar wollen wir dann auch beginnen, mit alten Menschen auf der Straße zu arbeiten. Wir freuen uns darauf, haben aber natürlich auch Angst davor: wir sind ja eigentlich keine Profis, haben so etwas noch nie gemacht. Wir wissen, daß wir noch so viel lernen müssen...

Im Dojang Arequipa hat am 3.10. die erste Kup-Prüfung mit vier Teilnehmern stattgefunden. Jetzt zählt der Dojang vier Gelbgürtel- und drei Weißgürtelträger. Es ist nach wie vor sehr schwer, die Leute für Shinson Hapkido zu begeistern: die Leute sind konservativ und alles, was nicht Karate heißt, ist erstmal mit Vorsicht zu genießen. Deshalb heißt es „Ince“ zu haben.... Das ist nicht immer ganz einfach, weil die Beiträge der Schüler noch nicht einmal reichen, die Miete des Lokals (in dem das Training stattfindet) zu bezahlen. Aber wir sind guter Hoffnung, daß jetzt in den Sommerferien (ab Januar) mehr Schüler kommen



werden.

Uns als Familie geht es soweit ganz gut: wir sind alle noch gesund und halten zusammen. Für nächstes Jahr, wenn es möglich ist, planen wir einen Besuch in Deutschland, worauf wir uns natürlich schon sehr freuen. Ich hoffe, daß bei alledem, was wir dann zu tun haben werden, auch Zeit zum Trainieren bleibt. Man wird ja nicht gerade besser, wenn man nur unterrichtet und keine Freunde in der Nähe hat, mit denen man üben kann. ...Ich denke viel an Euch und weiß, daß Ihr dasselbe tut, das gibt uns Kraft - vielen Dank dafür.

Alles, alles Liebe wünschen aus Peru

*Lolker, Dessy und Simon*

## Leben und Trainieren in Peru

Für uns rundet sich zum ersten Mal ein Jahr hier in Peru ... Das Projekt mit den Kindern und Jugendlichen der Straße wächst, hat wie alle Dinge im Leben seine Höhen und Tiefen. Die „Casa Verde“ ist mittlerweile recht bekannt geworden. Wir haben begonnen, mit den Jugendlichen kleinere Lederwaren zu produzieren und zum Verkauf anzubieten. Es ist wichtig, daß wir als Projekt nicht mit leeren Händen dastehen und warten, bis uns jemand hilft, sondern daß wir im Rahmen unserer Möglichkeiten selbst versuchen, uns zu helfen. Es ist noch nicht viel, was dabei herauskommt, aber wer weiß, was sich daraus noch entwickelt.

Ab Januar hoffen wir etwas mehr Unterstützung zu erhalten, so daß wir dann ein Angebot Tag und Nacht bereithalten können. Zu diesem Zweck



# Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt

## 15 Jahre Shinson-Hapkido - eine Chronik

15.10.83

Der Grundstein wird gelegt: Sonsanim Ko. Myong eröffnet in Darmstadt die erste Shinson Hapkido Schule (Dojang), damals noch unter dem Namen "Kung Jung Mu Sul Hapkido" (geheime königliche Kampfkunst Hapkido). Am 17.01.84 findet die 1. Kup-Prüfung im Dojang Darmstadt statt.

07.04.84

1. Internationale Vorführung in Darmstadt zugunsten von Aktion Sorgenkind und anderen Hilfsprojekten (Veranstaltung 1984-90 jährlich, seit 1993 alle 2 Jahre)

03/84-06/85

1. Lehrerausbildungskurs in Hamburg / Darmstadt mit Dan-Prüfung am 22.06.85

19.-26.07.85

1. Internationales Sommerzeltlager mit Benefizvorführung in Elsenborn/Belgien unter dem Motto: "Wir gehen einen Weg gemeinsam." Ziel: Gesundheit & Fitneß, Urlaub für die ganze Familie, internationale Begegnung & Kulturaustausch (das Sommerlager mit Benefizvorführung findet seitdem jedes Jahr statt; Ort: jährlich wechselnd, verschiedene Länder und Städte Europas)

15.08.85

Mit wenigen Mitteln, aber mit viel Idealismus wird in Darmstadt die Kung Jung Mu Sul Hapkido Association GbR gegründet, die Vorläuferin der heutigen International Shinson Hapkido Association.

01.09.85

Der bisherige Dojang ist wegen des großen Andrangs viel zu klein geworden. Nach langem Suchen wird mitten in der Stadt ein - zugegebenermaßen äußerst renovierungsbedürftiges - Gebäude gefunden, aus dem Sonsanim Ko und seine Schülerinnen und Schüler mit viel persönlichem Einsatz einen neuen, schönen Dojang machen. Die offizielle Einweihung des neuen Zentrums mit Vorführung und Tag der offenen Tür findet am

26. + 27.04. 1986 statt

12.-13.01.86

1. Dantreffen in Darmstadt: Jahreshauptversammlung aller Danträger und Danträger mit Fortbildungslehrgang (diese Veranstaltung findet seitdem jedes Jahr im Oktober statt)

09.09.-05.10.86

1. Studienreise nach Korea zum Kennenlernen der Wurzeln von Shinson Hapkido und zur Völkerverständigung (diese Reise wird seitdem alle zwei Jahre veranstaltet)

30.11.86

1. Basar für die Altenhilfe im Dojang Darmstadt (seitdem jedes Jahr)

20.12.86

1. Internationale Benefiz-Jahresabschlussfeier in Darmstadt mit Tombola zugunsten des TBC-Heims Han San Chon (wird seitdem jedes Jahr durchgeführt)

11.03.87

Bisher sind der Dojang in Darmstadt und die Association eine einzige Organisation gewesen. Da sich Shinson Hapkido (KJMS Hapkido) aber immer mehr verbreitet, wird eine Aufgabenteilung notwendig: für die Belange des Darmstädter Dojangs wird der gemeinnützige Kung Jung Mu Sul Hapkido Darmstadt e.V. gegründet, während die Association sich mehr und mehr zum Dachverband für die in anderen Städten und Ländern eröffneten Schulen und zur Zentrale für internationale Sozialprojekte entwickelt.

06.-07.06.87

1. Internationaler Pfingstlehrgang im Odenwald zur Förderung der Verständigung und des Friedens unter den Menschen (seitdem jährlicher Lehrgang)

10/87-03/89

2. Lehrer-Ausbildungskurs in Kassel

24.-26.03.89

3. Offizielle Dan-Prüfung (seit 1989 findet in der Association jährlich eine Prüfung zum 1. Dan und zu höheren Dangraden statt, d.h. jedes Jahr gibt es eine neue Generation (Ki) von Danträgerinnen und Danträgern.

03/91-06/92

3. Lehrer-Ausbildungskurs in der Schweiz

15.03.92

Der ursprüngliche Name "Kung Jung Mu Sul" (geheime königliche Kampfkunst) entspricht nicht mehr der internen Entwicklung von "Kampfkunst" zu "Bewegungskunst" und von "geheim/königlich" zu "für alle". Deshalb sucht Sonsanim Ko. Myong einen anderen Namen, der besser paßt. Er findet den Namen "Shinson Hapkido" - Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der Kräfte (Ki) in Einklang mit Mensch und Natur (Shinson). Dies wird der Name und das Programm für die Zukunft. 1993

Shinson Hapkido feiert sein 10-jähriges Bestehen in Darmstadt mit mehreren Veranstaltungen während des ganzen Jahres, u.a. Som-

1985



1987



merzellager mit Vorführung, Tag der offenen Tür und Kalligraphieausstellung. Der Jahrestag selbst wird am 16.10. mit einem Friedenskonzert gefeiert.

07/93

Herausgabe des 1. Shinson Hapkido Magazins (erscheint seitdem jährlich)

12/94

Nach etwa 10-jähriger Arbeit gibt Samsim Ko, Myong sein erstes Buch heraus: "Shinson Hapkido - Bewegung für das Leben". Es ist das Standardwerk über Shinson Hapkido.

03.10.95

Wegen des wachsenden Interesses an Shinson Hapkido entsteht der Gedanke, ein großes Zentrum für Gesundheit, Kultur und Bewegung zu errichten, wo Menschen jeden Alters etwas für ihre Gesundheit tun können, wo sie mit einem ganzheitlichen Trainingsprogramm Energie und Lebensmut tanken, Ruhe und Entspannung finden, wo jung und alt sich näherkommen, sich Menschen verschiedener Nationen und Weltanschauungen friedlich begegnen können.

Da der Darmstädter Dojang zu klein für dieses Projekt ist, wird ein geeignetes Grundstück gesucht. Speziell hierfür wird in Darmstadt der gemeinnützige Chon-Jie-In e.V. gegründet.

13.10.95

Benefizkonzert in Darmstadt zugunsten des Sambia-Projekts (s. soz. Projekte)

28.01.96

Die Aufgaben der Association werden immer umfangreicher und vielfältiger. Deshalb wird

in Darmstadt der gemeinnützige International Shinson Hapkido Association e.V. gegründet. Die Association hat folgende Hauptabteilungen: Präsident (Ko, Myong) & Vorstand (zentrale Verwaltung, Büro)

Forschung & Entwicklung (mit Abteilungen für Ausbildung und Prüfung, Veranstaltungen/Seminare, soziale Projekte, Öffentlichkeitsarbeit u.a.)

- Finanzen & Steuern
- Länder- / Dojangverwaltung
- Dokumente
- Recht & Versicherungen.

Für die Shinson Hapkido LehrerInnen (Kyo-sanim) und Schulen (Dojangs) wird ein Lizenzsystem eingeführt. Damit soll die Qualität des Unterrichts gewährleistet und die Lehrer bzw. Schulen sollen unterstützt und geschützt werden. In diesem Zusammenhang wird der Name und das Abzeichen von Shinson Hapkido beim Deutschen Patentamt München als Warenzeichen eingetragen.

10/96

1. Kyosanim-Lehrgang (Wochenend-Fortbildungskurs für Lehrer) in Norddeutschland (dieser Lehrgang findet seitdem 2x pro Jahr statt: 1x in Nord- und 1x in Süddeutschland)

1996

Shinson Hapkido goes Internet (WWW homepage: <http://shinson.gmd.de>, 1983)

27.06.96

Wegen der wachsenden Nachfrage nach Kampfkunstartikeln, koreanischen Kunstgegenständen und Gesundheitsartikeln wird in Darmstadt die Shinson Handelsfirma gegründet.

03.-05.08.97/16.-17.08.97

2. Ausstellung koreanischer Kalligraphie und Kunst in Darmstadt und in Cham/Schweiz

11.10.97

1. Treffen des Forschungsteams der Int. Shinson Hapkido Association, Darmstadt (seitdem jährlich)

01.-03.05.98

1. Spezieller Kinder- und Jugendlehrgang in Darmstadt

23.11.98

1. Internationales Chon-Jie-In-Festival in Hamburg

## Soziale Projekte & Patenschaften

seit 1986

Patenschaft für Han San Chon, Heim für unheilbare Tuberkulosekranke in Tolsan, Korea (regelmäßige Spenden aus Vorführungen, Tombola etc., gegenseitige Besuche)

seit 1986

Projekt Altenhilfe (Weihnachtsbasar und Flohmarkt zugunsten eines Seniorenheims): veranstaltet vom Shinson Hapkido Dojang Darmstadt

seit 1992

Patenschaft für "Stump Mission", ein Entwicklungshilfeprojekt in Botswana, später in Sambia (Kindergarten und Krankenstation, jährliche Hilfslieferungen und Spenden)

seit 1998

Unterstützung eines Projekts in Peru zur Ausbildung sozial benachteiligter Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener. Eröffnung eines Shinson Hapkido Dojangs in Peru

Und natürlich gibt es viele verschiedene Einzelprojekte (z.B. Spenden und Hilfslieferungen für behinderte Kinder in Rußland u.a.)



1993



1997



# Dan-Prüfung 1998 wir gratulieren

## 1. Dan, 12. Ki

Ursula Betmer, Hamburg 5  
Philipp Mitterle, Darmstadt  
Andrea Kraus, Darmstadt  
Armin Hoffmann, Darmstadt  
Maria Schreiber, Darmstadt  
Erwin Maraite, B-Elsenborn  
Saskia Leissner-Sager, Hamburg 5  
Sibylle Gleich, Hamburg 5  
Beate Klein, Darmstadt  
Michael Wiesen, Darmstadt  
Eckhard Pisch, Darmstadt  
Jochen Leiser, Tübingen  
Kirsten Dederichs, Hamburg 5  
Thomas Süßwüch, Darmstadt  
Monika Hölze-Wiesen, Darmstadt  
Veronika Schmidt, A-Wien 1  
Hendrik Hafiz, Berlin  
Willi Walter, Griesheim  
Susanne Kimmich, Darmstadt  
Christian Seibert, A-Wien 1  
Olaf Siemann, Griesheim



Michael Baumgartner, A-Perchtoldsdorf  
Joh. Daniel Heinzerling, Darmstadt  
Leonard Hertel, Berlin  
Christian Vas, Darmstadt

## 2. Dan

Daniel Trappitsch, CH-Chur, 6. Ki  
Stefan Barth, CH-Baar, 6. Ki  
Susanne Huper, Hamburg 5, 7. Ki  
Kai Fischer, Darmstadt, 8. Ki

## 3. Dan

Thomas Safarik, Hamburg 5, 2. Ki  
Martina Vetter, Darmstadt, 3. Ki  
Elke Stender, Darmstadt, 3. Ki  
Sunny Graff, Darmstadt, 3. Ki  
Uwe Bujack, Hamburg 5, 4. Ki

## Persönliches



### Geheiratet haben 1998:

Ina Marino und Wolfgang Kruse  
Lidija Kovacic und Christian Schmidt

### Geburten 1998:

Angelo  
Simon  
Lucas  
Arnaud Alexis  
Marco  
Pia  
Marlene

Margot und Kurt Brück  
Andrea Fischer  
Kim Vinther Larsen  
Anne und Stefan Barth  
Ilaria und Klaus Jostmeyer  
Ute und Thorsten Junike  
Uwe Dallwitz

## Shinson Hapkido Terminkalender 1999

Stand 11/98 - Terminänderungen sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Detaillierte Ausschreibungen werden kurz vorher verschickt; sie können bei der Association auch angefordert werden.

- 21.12.98 - 03.01.99 Winterpause im Dojang Darmstadt / Association (Wiederbeginn: 04.01.99)
- 03.01.99 Neujahrstreffen ab Grüngürtel im Dojang Darmstadt, 14.00 - 17.00 Uhr, nur für Mitglieder des Darmstädter Dojangs (bitte Kuchen mitbringen)
- 16.01.99 Neujahrstreffen für DanträgerInnen (mit PartnerInnen) aus dem Dojang Darmstadt, ab 17.00 Uhr bei Familie Ko
- 30.-31.01.99 Treffen der Ländervertreter u. des Verbandsvorstands in Darmstadt (Association)
- 19.-21.03.99 6. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Süddeutschland
- 03.-05.04.99 Shinson Hapkido Osterlehrgang in der Schweiz
- 17.04.99 Chon-Jie-In Festival / Int. Shinson Hapkido Vorführung in Darmstadt/TU-Halle
- 24.04.99 Offizielle Eröffnung des neuen Dojangs in Tübingen
- 30.04.-02.05.99.2. Int. Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Speziallehrgang mit Sonsanim Ko. Myong in der Sporthalle der TU Darmstadt
- Mai 99 Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang in Norddeutschland (Hamburg, Termin folgt)
- 15.-16.05.99 Schriftliche Prüfung zum 1. Dan / 13. Ki und höheren Dan-Graden im Dojang Darmstadt / Association (schriftl. Prüfung + Praxis-Vorbereitung)
- 22.-24.05.99 13. Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang im Odenwald (Groß Biebrau)
- 06.06.99 1. Shinson Hapkido Meditations-Seminar einschl. Teezeremonie, mit dem korean. Son-Großmeister Kum San und einem seiner Schüler; Ort: Darmstadt (weitere Seminare in anderen Ländern sind vorgesehen; Info demnächst)
- 18.-20.06.99 Praktische Prüfung zum 1. Dan / 13. Ki und höheren Dangraden im Dojang Darmstadt / Association (Ortsänderung möglich)
- 04.07.99 Sommerausflug des Dojang Darmstadt (Grillhütte Egelsbach)
- 15.-31.07.99 Sommerpause im Dojang Darmstadt / Association (Wiederbeginn: 02.08.99)
- 16.-23.07.99 15. Int. Shinson Hapkido Sommerzeltlager in Oberwart / Österreich Aufenthalt auf dem Zeltplatz auch am 24. + 25.07. noch möglich
- 03.-09.09.99 3. koreanische Kunstausstellung:  
Meister "Un San" Lee, Dae-Sung, mehrfacher Nationalpreisträger sowie intern. bekannte Künstler präsentieren orig. korean. Kalligraphie, Malerei und Stempelkunst mit prakt. Vorführungen; außerdem: Ausstellung trad. korean. Keramik, Möbel und Bilder; Ort: Mollerbau (neben dem Hess. Landesmuseum), Darmstadt
- 08.10.99 Treffen des Shinson Hapkido Forschungsteams im Dojang Darmstadt / Assoc.
- 09.-10.10.99 14. Int. Dan-Treffen (Seminar und Dan-Vollversammlung), TU Darmstadt
29. - 31.10.99 7. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang in Norddeutschland (Termin folgt)
- 20.-21.11.99 Shinson Hapkido Herbstlehrgang in Norddeutschland (Hamburg)
- 28.11.99 14. Basar für die Altenhilfe im Hof des Dojangs Darmstadt
- 18.12.99 14. Int. Shinson Hapkido Benefiz-Jahresabschlußfeier in Darmstadt

# SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

## Deutschland

Aachen, Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Christoff Guttermann, 0241 60 70 95 (auch Fax) od. Bernd Grossmann, 02403 88 92 83  
Bad Emstal, TTC Sand, Egidio Pantaleo, 05624 10 67  
Bad Segeberg, Ralf Langner, 040 65 65 574 oder 040 69 64 45 49  
Berlin, Adalbertstr. 8, Petra Damis, 030 618 33 79  
Bremen (Sektion von Hamburg 2) Andrea Fischer, 040 89 13 98 oder 39 69 56  
Buchholz (Sektion von Hamburg 5) Klaus Elpel, 04187 36 53  
Darmstadt – Association und Verein – Liebigstraße 27, Somsanin Ko, Myong, 06151 99 79 78, 06151 29 47 33 (Fax)  
DA-Techn. Hochschule, Alexander Martindez 06151 46 46 3  
DA-Bessungen, Bess. Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Detlef Gollasch, 06151 41 707  
Dieburg, TV-Halle, Alexander Schuckmann, 06071 21 46 7  
Erbach-Michelstadt, Rosbacher Weg 9 (Michelstadt), Philipp Siefert, 06062 14 61  
Essen, Hoffnungsstr. 22, Joachim Krein, 06151 25 05 3  
Eutin, Elisabethstrasse 59, Torsten Weiss, Beate Weiss, 04521 3998 (auch Fax)  
Frankfurt, Bleichstr. 8-10, Detlef Fischer, 06104 71 31 5 oder 069 21 23 62 45  
Griesheim, Sternengasse, Hegelsberghalle, Martina Vetter, 06151 710 112  
Hamburg 1 (Sujang), Boschstr. 15 im Moritzhof, Block 1, L. OG, Andrea Fischer, 040 89 13 98 oder 39 69 56  
Hamburg 2, Stephanstr. 91e, Wandsbek, Ui-Ha Yoo, 040 65 67 290  
Hamburg 5 (Oh Haeng) Bartelsstr. 12, Haus C, Uwe Bujack, 040 58 35 25, 040 43 25 42 79 (Fax)  
Hannover, Bismarkstr. 2, Päd. Hochschule, Karsten Bendlin 0561 85 65 1 oder Arndt Gosechzik, 0511 34 23 27, 0511 34 23 47 (Fax)  
Hasselroth, Hauptstr. 51, Gondsroth, Horst Heinzinger, 06055 84 7 39, 06024 80 4 29  
Kassel, Höhweg 11, Wolfgang Held, 0561 8 56 51  
Köln, Xantenerstr. 99, Uwe Dallwitz, 0221 73 93 272  
Lübeck (Sektion von Hamburg 5) Knut Klockow, 0451 706 33 36  
Offenbach, Armin Schippling, 06182 59 69  
Paderborn (Sektion von Darmstadt), Egidio Pantaleo 05624 10 67  
Riesweiler b. Simmern (Sektion von Darmstadt) Kai Fischer, 06257 21 03  
Seeheim (Sektion von Darmstadt) Rufus Meyer, 06151 78 47 77  
Seligenstadt, Life-Style, Wallinusstrasse, Josef Schmitt, 06182 280 00 oder 06188 99 02 38  
Tübingen, Sieben-Höfe-Str. 91, Jochen Liebig, 07071 76 39 79 oder 07071 721 67 (auch Fax)

## Belgien

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

## Dänemark

Århus, Laesoegadesskole, Morten Høgh, 20 62 88 99 oder 86 11 01 50  
Hollbæk, Blindestrade 2a, Kim Vinther Larsen, 59 18 35 65 oder 23 24 82 41  
Hvidovre, Strandmark's Skolen, Kim Vinther Larsen, 59 18 35 65 oder 23 24 82 41  
Jerulose, Stoving Struer, Benny Olesen, 59 18 31 24 oder 66 17 08 24  
Kahmdborg, Tommerupvej 20, Michael Eihby, 53 50 75 50, 59 52 91 02  
Næstved, Kildemarksvej 67, Jan Møller, 55 72 05 40  
Roskilde, Helligkorsvej 5, Jørgen Christiansen, 53 43 78 17

## Holland

Den Haag, Meinhard Habib, (D) 040 439 15 98  
Vaals/Gemmenich (B) (Sektion von Aachen) Christoff Guttermann, 0241 60 70 95 (auch Fax)

## Österreich

Wien 3, Mathias Schönerergasse 15, Andreas Reiml, 1 669 22 63  
Wien 4, Pfeilgasse 42, Laszlo Martos, 1 877 51 83  
Wien Perchtoldsdorf, Franz-Josef-Str. 34, Studio S. Fuchs, Hermann Schechner, 1 869 22 02 (auch Fax)

## Schweiz

Cham, Zugerstr. 44, Thomas Werder, 041 780 26 26, 041 78 05 417 (Fax)  
Chur, Pulvermühlestr. 82, Daniel Trappitsch, 081 285 18 10, 081 284 05 85 (Fax)  
Zug, Oberneuhofstr. 13, Marcel Mayer, Daniel Rempfler, 041/760 20 12 oder 041 761 26 73 bzw. 41 760 34 81 (privat)

## Spanien

Barcelona, Lars-Peter Lohse, 3 219 00 09  
Maspalomas, Gran Canaria, Vojko Poljasevic, 928 76 33 66, 928 76 83 39 (Fax)

## Korsika

Saint Florent, (ab 1999), Hauke Regdin, (D) 040 49 57 01, oder Association

## Peru

Arequipa, Volker Näck, 0051 54 25 73 22

Ländervorwahlen: Belgien 0032, Dänemark: 0045, Deutschland 0049, Gran Canaria 0034, Österreich 0043, Schweiz: 0041

## Ein großes Bewegungszentrum:

International Shinson Hapkido Association, Hauptzentrum: Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt,

Tel: 06151 99 79 78, Fax: 06151 29 47 33 e-mail-Adresse: shinsonhapkido.darmstadt@-online.de