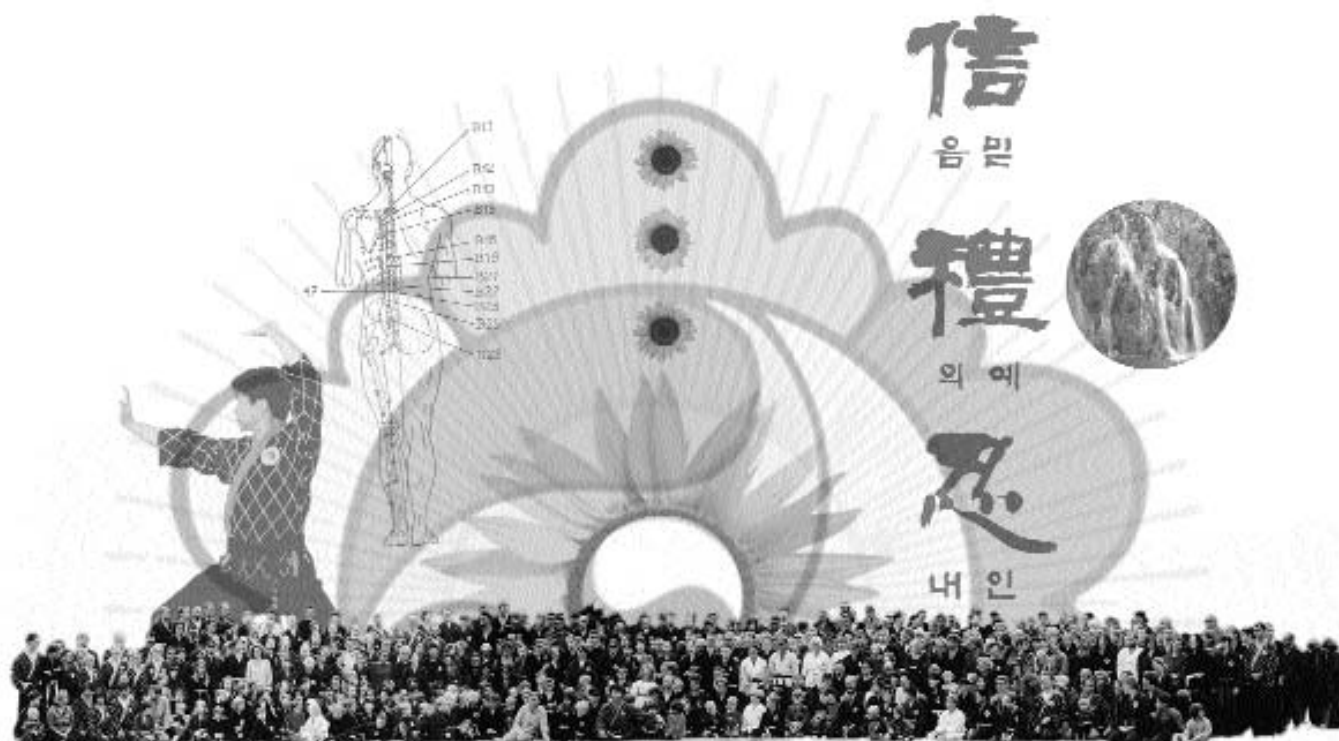




Chon-Jie-In Magazin



• Bewegung für das Leben •



신화속의
민족문화
민족문화

一九九三年十一月
신화속의
민족문화
민족문화

讓
손경

愛
랑사

신화속의
민족문화
민족문화

20 Jahre Shinson Hapkido 1983 - 2003



Shinson Hapkido Jubiläums-Show

Heaven & Earth

„the way“



Erleben Sie Großmeister Ko. Myong mit
100 Schwarzgürteln aus aller Welt
in der großen Jubiläumsschau
zur 20-Jahrfeier.

Internationale „Special Guests“
aus vielen Ländern präsentieren
Musik, Tanz, Bewegungs-
und Kampfkunst.

2 Stunden:

- Action und Spaß
- Bewegungskunst
- Tanz und Musik

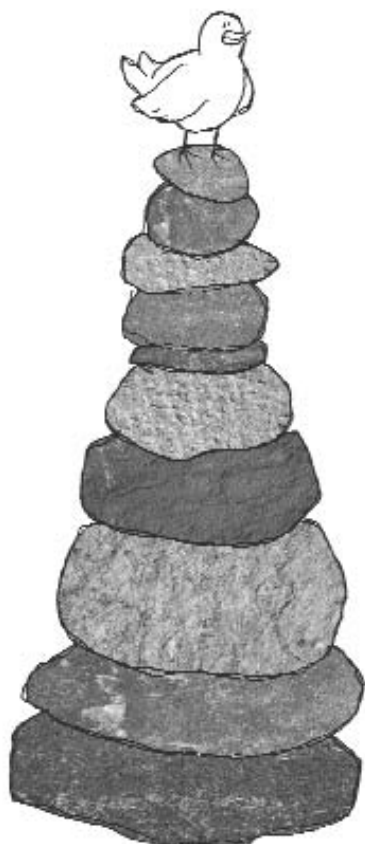
Samstag
5. April 2003

Böllenfalltorhalle
Darmstadt

Im Anschluß: Jubiläumsparty mit Büffet

Zugunsten der
„Aktion Mensch“
und der koreanischen
„Diakonia Sisterhood“

Weitere Infos unter: www.shinsonhapkido.org



Herzlichen Dank allen SchreiberInnen und allen Inserenten, die eine Anzeige geschaltet haben! Ohne diese Unterstützung wäre das Heft nicht entstanden. Ebenfalls herzlichen Dank an Chris Longmire für seine spontane Bereitschaft zur Unterstützung.

Reservieren Sie bald die Werbung für Ihre Firma/ Dienstleistung in der nächsten Ausgabe 2003. Wir planen eine spezielle "Mitglieder-Ecke", wo z. B. über eigene berufliche Aktivitäten berichtet und auch geworben werden kann.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünscht

Die Redaktion

Inhalt

1	Impressum und Inhalt
2 - 4	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong
Theorie & Praxis	
5	Das Lern- und Prüfungssystem im Shinson Hapkido
6 - 7	Tipps für das Lernen
8	Logotherapie und Shinson Hapkido
9	Ergotherapie und Shinson Hapkido
10	Musik und Shinson Hapkido
Aus den Dojangs	
11	Altersheim in Utrecht, Ohlystift
12 - 13	Stockholm, Offenbach
14 - 15	Chur, Köln
16 - 17	Eutin
Veranstaltungen	
18 - 19	Kinder- und Jugendlehrgang
20 - 23	Danprüfungen
24 - 25	Pfingstlehrgang, Fußball-WM-Eröffnungsfeier
26	Kyosanim Lehrgang in Tübingen
27	Fotoseite Sommerzeltlager 2002
28	Meditationslehrgang in Webern, Gesundheitstag in Eutin
CJI E.V.	
30	CJI Haus
Patenschaften - Soziale Projekte:	
31 - 33	Arequipa, Peru
34 - 35	Sambia,
36	Diakonia-Sisterhood Korea
37	Spendenaufwurf, Dankeschön
CJI Akademie:	
38	Tipp für den Alltag
39 - 41	Ki Do In Bob
Vorschau 2003	
42	20 Jahrfeier
43	Sommerzeltlager in Hamburg
44	Bus- und Segelreise
46	Shinson Handelsfirma

Impressum:

2002

Ausgabe 12 erscheint am 21.12.2001, Herausgeber: Ko. Myong

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 99 79 78, Fax: 06151 / 29 47 33, Mail: info@shinsonhapkido.de

Redaktion: Detlef Gollasch, Jan Rathje, Thomas Süßmilch - Scans und Koordination: Thomas Süßmilch - Illustrationen, Kollagen Layout und Satz: Jan Rathje

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH, Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021, Fax: 06152-56022, Auflage: 3000 Exemplare

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

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

Gedanken zum Jahreswechsel und zum ‚Neu Anfangen‘ - sowie Rück- und Ausblicke von Sonsanim Ko.Myong

Eine warme Herzlichkeit ist schon der ganze Inhalt von Shinson Hapkido, obwohl wir so viele verschiedene Dinge tun, wie trainieren, essen, uns bewegen, arbeiten, teilen und vieles mehr! Mit Herzlichkeit und Freude zu leben, das sollte aber nicht nur innerhalb der Shinson Hapkido-„Familie“ bleiben, sondern wir sollten uns für andere Menschen und andere, auch private Familien und andere Länder öffnen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Jahr 2002 verabschiedet sich langsam, Schritt für Schritt nähern wir uns 2003. Ob wir es wollen oder nicht - der Herbst ist gekommen und geht schon vorbei. Jetzt beginnt auch der Winter - um mit einem neuen Anfang wieder das Frühjahr vorzubereiten ...

So wie wir Menschen in unserem Alltag unsere getragene, schmutzige Kleidung ausziehen und wechseln, so wechselt auch die Natur ihr Erscheinungsbild und hält nicht an dem Alten fest. Nach diesem Prinzip vergeht aber auch unser Leben - jedes Jahr, jeder Monat, jede Stunde - sogar jede Sekunde! Wenn wir unsere Gedanken ähnlich wie unsere "alten Kleider" loslassen und uns davon trennen können, dann bekommen wir dafür in jeder Sekunde neues Leben geschenkt. Eigentlich ist das Leben ja ewig da, nur wandelt es sich immer wieder. Ein anderes ganz einfaches Beispiel: Ein lange Zeit gebrauchtes Auto werden wir irgendwann verschrotten. Wenn der Wagen, mit dem wir gefahren sind, nämlich wirklich alt ist, müssen wir irgendwann in einen neuen umsteigen, wenn wir weiterfahren wollen ... Den Übergang in das Jahr 2003 wollen wir also bei unserem Shinson Hapkido mit dem Gefühl beginnen, dass wir einen neuen Anfang machen, und darauf möchten wir uns mit unserem Körper und unserem Herz vorbereiten.

Im Jahr 2003 wird Shinson Hapkido 20 Jahre alt. Meine persönliche Überlegung und Idee bei der Gründung war: Wie können wir die Trennung von Körper und Geist, Mensch und Natur überwinden und zu einer Harmonie kommen? Eigentlich sind

diese Gegensätze ja eins, also versuche ich, uns dafür wach zu machen, damit wir es verstehen. Durch dieses ‚Erwecken‘ kann man die Trennung zwischen Mensch, Natur und dem Glauben überwinden, so dass man sich auch wieder selbst lieben kann. Damit habe ich als Ziel die Aufgabe gelassen, dass wir als Menschen zu einem gesunden Leben finden. Deshalb wollen wir Menschlichkeit trainieren, verbreiten und irgendwann erreichen. Dafür haben wir gearbeitet, trainiert und viel unternommen - zum Beispiel unsere sozialen Projekte - und natürlich auch viele Fehler gemacht und Schmerzen gehabt. Trotzdem bleibt unser Motto, etwas zu tun, statt viel zu sprechen und viel zu erzählen. Denn damit sorgen wir dafür, dass unser Körper und Geist sich positiv verändern kann.

An dieser Stelle möchte ich mich persönlich ganz herzlich für Ihr Mitmachen und Ihr Vertrauen bedanken.

Du und ich, wir sind eins - obwohl wir anders aussehen. Diesen Gedanken haben wir oft ausgesprochen und aktiv gelernt, was er bedeutet. Indem wir etwas für andere getan haben, haben wir versucht, Menschen, Natur und Gott anzunähern - jeder auf seine eigene Glaubensart. Aber egal was wir tun oder auch glauben, wenn wir dabei keine **Herzlichkeit** haben, sind Körper, Glauben und das Herz in Wirklichkeit tot. Der Körper funktioniert nur, das Haus in dem man wohnt, bleibt kalt wie Beton. Unser Luxus-Wohnzimmer, unser Luxus-Essen kann sogar wie Gift wirken, wenn keine Herzlichkeit und Freude dabei ist. Selbst unser Glauben kann ohne Herzlichkeit nicht lebendig sein.

Als Shinson Hapkido-Familie haben wir versucht, etwas zu tun, um uns mit dieser Herzlichkeit Mühe zu geben. Wir wollten das Beste tun mit dem Gedanken: Nehmen ist schön, aber zu geben bedeutet noch mehr Freude. Eine warme Herzlichkeit ist schon der ganze Inhalt von Shinson Hapkido, obwohl wir viele Dinge tun, wie trainieren, essen, uns bewegen, arbeiten, teilen und vieles mehr! Wenn dieser Inhalt fehlt, bleibt unser ganzes Shinson Hapkido tot und kann sogar Macht, das Beherrschen von anderen und sogar so etwas wie Sklaverei bedeuten. Mit Herzlichkeit und Freude zu leben, das sollte nicht nur innerhalb der Shinson Hapkido-Familie bleiben, sondern wir sollten uns für die privaten Familien, andere Menschen und andere Länder öffnen. Alle untereinander wollen wir uns verstehen, respektieren, umarmen, zusammen in Harmonie leben und das Leben gemeinsam genießen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Mitglieder der Shinson Hapkido-Familie, die das lange zusammen geübt haben, sich untereinander mehr wie in einer ‚echten‘ Familie achten und dass viele Leute gerne wieder zu ihrem ursprünglichen persönlichen Glauben zurückfinden. Ich hoffe und wünsche, dass Shinson Hapkido weiter als eine Brücke dienen kann, über die man ein gesundes Leben, ein Gefühl wie in einer Familie und einen eigenen Glauben finden kann.

Wo in der Welt gibt es eigentlich die Gegensätze Um und Yang? Auch das Prinzip der Gegensätze haben wir Menschen uns ja erst gemacht und ‚gebaut‘. Wer ist also eigentlich ein Engel oder ein Teufel? Wer ist eigentlich schuldig oder unschuldig? Wenn ich mit der Faust oder mit einer Waffe jemanden schlage, bekomme ich diese Aggression irgendwann einmal zurück. Wenn ich mit Liebe auf jemanden zugehe, bekomme ich auch das irgendwann zurück. Liebe Leserinnen und liebe Leser, wenn wir Kartoffeln in die Erde pflanzen, dann ernten wir Kartoffeln, nicht Bananen! Shinson Hapkido hat keine Feinde und keine Gegner! Wir bleiben deshalb bei unserer Bewegung für das Leben, um in Frieden zu leben. Wir wünschen Frieden und **wir wollen keinen Krieg!**

Egal zu welchem Krieg aufgerufen wird, niemand hat ein Recht dazu, denn ein Krieg schadet nur den Menschen, den Pflanzen, nicht zu vergessen den großen und kleinen Tieren. Auch das für uns nicht sichtbare Leben muss geschützt werden! Irgendwann müssen wir der Natur alles zurückgeben, was wir uns genommen haben. Auch die materiellen Dinge müssen wir ‚zurückbezahlen‘. Und wer muss endgültig für einen Krieg bezahlen? Die Leute, die sowieso schon wenig haben, müssen ganz besonders dafür zahlen! Ich und Du, wir sind eins - wenn wir das wirklich verstehen, wie können wir dann andere ansprechen? Aber wenn wir fragen, was können wir geben und Gutes tun und wenn wir Interesse für andere Menschen aufbringen und ihnen Trost geben, dann bekommen wir eine riesige Freude zurück.

1983 begann die Geschichte von Kung Jung Musul Hapkido in Europa, 1993 wurde daraus Shinson Hapkido. Auch jetzt im Jahr 2003 hat unsere Bewegung für das Leben mit dem Gedanken an Ideologie, Nationalität, Religion nichts zu tun. Sie soll für die Harmonie jedes einzelnen mit sich selbst, für das Zusammenleben mit seiner Familie, mit den Menschen am Arbeitsplatz, in der

Nachbarschaft, im ganzen Land und in der ganzen Welt eine Quelle für positive Lebenskraft sein. Denn wo Shinson Hapkido lebendig ist, kann sich Dunkelheit in ein angenehmes, warmes Licht verwandeln. Bis jetzt stand ich persönlich als Gründer und Leiter sehr oft im Mittelpunkt, aber jetzt wollen wir gemeinschaftlich neu beginnen: Herzlichkeit soll der Mittelpunkt sein! Selbstverständlich werde ich gerne in der Gemeinschaft mit dabei sein und Verantwortung übernehmen - für unser gemeinsames Leben und dafür, dass sich in der Welt etwas ändern kann.

Im Moment trennen sich Arme und Reiche, Unterdrückte und Mächtige immer mehr voneinander. Trotzdem behalten wir unsere Hoffnung. Ob wir wollen oder nicht - das Universum ist eins, seine Energie ist eins, nicht mehr oder weniger. Die Sonne leuchtet nicht nur für reiche, mächtige ‚gute‘ Menschen, sondern genauso für arme, machtlose oder als böse angesehene Leute. Die Sonne ist für alle und immer da - Gott ist immer da.

20 Jahre - wenn ich zurückdenke, kommen mir viele gute und schlechte Erinnerungen, verbunden mit Freude und Trauer. Trotzdem behalte ich dies alles als etwas Gutes und Glückliches im Inneren bei mir. Sie als Mitglieder von Shinson Hapkido waren immer mit dabei, besonders während meiner persönlich sehr schweren Zeit. Dafür möchte ich Ihnen noch einmal



Contemplations about the years end and "New beginnings" - looking back and forward -

from Sonsanim Ko.Myong

Although our teachings include many activities, training, eating, staying active, working together, sharing and much much more, having a sincere and true heart is the entire content of our Shinson Hapkido teachings. A life lived with a true heart and full of joy should not be kept locked up exclusively for our Shinson Hapkido family, we should open ourselves and our teachings for other people: individuals, families and countries also.

The story began in 1983 with the founding, in Europe, of Kung Jung Musul Hapkido, which became Shinson Hapkido. Even now in the year 2003, our Movement for Life has no adherence to any particular ideology, religion, or nationality. Shinson Hapkido is to be thought of as an endless well of positive energy for a harmonious life for each person with: themselves, with their families, with colleagues, with their neighbors and with people all over the world. Where Shinson Hapkido is practiced, darkness can be transformed into light.

Up till now, as the founder and leader of Shinson Hapkido, I have often stood at centre of attention. But now we want to begin anew together: being truehearted should be the focus! Of course I want to continue to be a part of our Shinson Hapkido family and to carry my responsibility - for our life together and so that we can make a difference in the world. Currently the cleft between rich and poor, the oppressors and the oppressed is growing larger and larger. In spite of this we will continue to have hope. Whether we like it or not, the universe is one. Its energy is one, not more or less. The sun does not shine only for the rich, powerful and good people. It shines also for the poor, the weak, and for those that might appear to be bad. The sun is for all and forever here - God is always here.

Motto for 2003:

Cham Saram	Truehearted People
Cham Dojang	Truehearted Dojang
Cham Sheesang	Truehearted World



Ich möchte allen, die bei unserer Bewegung für das Leben mitmachen, für das Jahr 2003 zurufen: Alle Lebewesen sollen sich lieben, respektieren, zusammen teilen, um das Leben zu genießen! Unser ‚Schiff‘, das seit 20 Jahren unterwegs ist, kommt langsam nach vielen Stürmen in den Hafen zurück. Diese ‚Ruhe nach dem Sturm‘ können wir wirklich genießen. Wir wollen gerne mit Geduld und Kraft neu ‚in See stechen‘ und neu beginnen. Wenn jemand gerne mitgehen möchte oder Hilfe benötigt, dem möchten wir einen Platz anbieten und zusammen teilen.

Hier ist mein Begleitwort für das Jahr 2003:

Cham Saram	Herzliche Menschen
Cham Dojang	Herzlicher Dojang
Cham Sheesang	Herzliche Welt

Wenn wir den Sinn dieser Worte erreichen wollen, können wir nicht nur mit Shinson Hapkido-Mitgliedern zu tun haben, sondern müssen offen für andere Leute sein. Der Chon Jie In-Verein und das Chon Jie In-Haus bieten eine gute Gelegenheit für solche Begegnungen. Damit aber der Verein und das Haus ihre Aufgabe erfüllen können, müssen wir uns selbst ändern und bei uns selbst beginnen. In sich selbst hat jeder Mensch seine erste Lebensquelle, sein erstes Ich, das herzliche Ich (Shengmyong-Su). Es wartet zu jeder Zeit auf Sie ...

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie Frieden, ein glückliches Leben im Jahr 2003, und dass diese erste Lebensquelle für sie überfließt!

Ihr Sonsanim

Ko.Myong

Das Jahr 2003 gilt in Korea übrigens als Jahr des Schafes. Schafe sind friedliche Wesen - aber ziemlich dickköpfig!

The International Shinson Hapkido Association

The organization under which all Shinson Hapkido schools worldwide are organized, was founded in 1983 in Darmstadt by Sonsanim Ko Myong. The organization was originally formed under the name "Kung Jung Musul Hapkido".

Shinson Hapkido has combined the traditional martial arts from Korea with a way of life which promotes personal development in harmony with nature. The meaning of "Shinson" is man living in harmony with nature, living with humaneness and a love for nature. The meaning of "Hapkido" can be understood by breaking it down to its parts: Hap means community (in harmony), Ki is the energy of life or spark of life, and Do is the Way (or a teaching method), together then it is a teaching method promoting the development of Ki in harmony with the Way.

Currently there are about 4000 students of Shinson Hapkido in schools in Austria, Belgium, Germany, Holland, Peru, Spain, Switzerland and Sweden.

Der Weg zum qualifizierten Lehrer ist weit - das Lern- und Prüfungssystem im Shinson Hapkido

Jeder kann Shinson Hapkido lernen! Weil nicht die messbare Leistung im Vordergrund steht, sondern das Bemühen um inneres Wachstum mit dem Ziel, menschlich zu leben, können auch Kinder, Frauen und Männer, die nicht besonders sportlich oder bewegungsbegabt sind, sehr weit in dieser Kunst vorankommen. Der Weg zum qualifizierten Shinson Hapkido-Lehrer oder zur Lehrerin ist jedoch nur mit großem persönlichem Engagement zu bewältigen.

Die Shinson Hapkido-Ausbildung beinhaltet eine intensive Körper-Schulung. Das Lern-Programm reicht von leichten Übungen zu sehr komplexen und ausgefeilten Bewegungsfolgen. Wer Shinson Hapkido lernt, studiert intensiv den Zusammenhang zwischen Atmung, Gesundheit und Bewegung und lernt allmählich die Grundelemente der alten asiatischen Heilkünste kennen. Die Tradition der hohen Kunst koreanischer Selbstverteidigung und "Kampfkunst" ist ebenfalls enthalten. Aber diese Elemente der Ausbildung bedeuten nicht Aggression und Gewalt sondern gerade das Gegenteil - zu lernen, andere und sich selbst vor schädlichen Einflüssen zu schützen und die Stabilität und Gesundheit des Körpers und des Geistes zu fördern. Besonderes Gewicht wird im Shinson Hapkido auf die Ausbildung einer menschenfreundlichen Gesinnung gelegt: Je weiter man auf diesem Weg weitergeht, desto mehr lernt man "wir" statt "ich" zu sagen.

The Shinson Hapkido Testing System

Everyone can learn Shinson Hapkido. But the path which leads to being a qualified Shinson Hapkido Instructor though is a long and arduous to take and complete.

Theory and Practice

The articles in this chapter show the points of contact between Shinson Hapkido and other arts (e.g. music), and the similarities with the concepts with some forms of therapy (e.g. logotherapy).

All dies ist im Rahmen der Shinson Hapkido-Ausbildung so organisiert, dass eine Schülerin oder ein Schüler es in etwa fünf bis sieben Jahren vom Anfänger zur Lehrerin bzw. zum Lehrer bringen kann. Manche Schüler benötigen aber auch zehn oder mehr Jahre. Es gibt zehn Prüfungen auf dem Weg von Anfänger zum Lehrer, die in Schwierigkeit und Lernstoff aufeinander aufbauen. Das heißt, das nächst höhere Prüfungsprogramm enthält stets alle vorhergegangenen. Also wächst der Lernstoff in Theorie und Praxis ständig an - wer die zehnte Prüfung bestehen will, muss sich schon sehr gut innerlich und äußerlich darauf vorbereiten. Der Weg zum qualifizierten Shinson Hapkido-Lehrer oder zur Lehrerin ist also recht weit.

Die zehnte, sogenannte "Dan-Prüfung" nimmt eine Sonderstellung ein: Sie dauert insgesamt vier Tage (die erste bis neunte sogenannte "Kup-Prüfung" jeweils mehrere Stunden). Der schriftliche Teil (ein Tag) der Dan-Prüfung ist sehr umfassend und enthält ein großes Programm zur Kulturgeschichte Koreas, philosophischen Fragen bzw. Fragen der Weltanschauung sowie zu sozialen Themen und speziell therapeutischen Themen der Heilkunde wie Beratungs- und Heil-Prinzipien.

Das äußere Zeichen für die erreichten Lern-Stufen sind verschiedenfarbige Gürtel ähnlich wie z.B. im Tea-Kwon-Do oder Judo. Lehrer tragen den schwarzen Gürtel. Nach Erreichen des ersten Dans und mehreren Jahren Erfahrung als Lehrer kann das Gelernte vertieft und intensiviert werden (Der Besuch von mehrtägigen Lehrgängen und Kursen gehören dazu) - bis man sich entschließt, den Schritt zum zweiten und vielleicht, wiederum nach mehreren Jahren, zum dritten Dan zu machen. Wieder gilt es, ein (noch umfangreicheres) Prüfungsprogramm zu absolvieren. Erst nach vielen Jahren, wenn nicht Jahrzehnten intensiver Shinson Hapkido-Praxis ist es also möglich, "Meister-Anwärter" (Bu-Sabumnim) oder irgendwann vielleicht sogar "Meister" (Sabumnim) zu werden ...

Die Redaktion



Shinson Hapkido-Techniken - Tipps für das Lernen

Während man Shinson Hapkido lernt und Fortschritte in den Techniken erzielt, geht man als Schüler durch verschiedene Lernphasen. Hier einige Tipps.

Zuerst die Bewegung, die Form oder den Gedanken verstehen. Am Anfang steht für jeden sicherlich die Beobachtung, das Mitbekommen z.B. eines Hyongs, einer Tritt-Bewegung oder vielleicht einer Su-Übung mit einem Partner. Die erste Hürde ist für uns immer wieder: es ist unmöglich gleich alles richtig zu wiederholen. Besser als gleich perfekt sein zu wollen, ist es, zunächst die Lücken zu akzeptieren, sich aber bewusst auf den Anfang und den Abschluss einer Bewegungssequenz zu konzentrieren und diese dann klar durchzuführen. So entsteht für uns von Anfang an das Gefühl, eine vollständige Bewegung zu machen. Später können dann die Details folgen. Der Lernweg geht also am Besten vom Ganzen zum Detail und dann wieder zurück zum Ganzen.

Wiederholung ist wichtig

Weiteres Lernen geht nur durch Wiederholung und die dabei erfolgte Korrektur. Sicherheit kommt aus der Wiederholung. Es ist dabei in Ordnung, solange Fehler zu machen, bis man wieder ein neues Stück versteht. Fehler, d.h. für sich herauszubekommen, was es gerade nicht ist, sind eigentlich der Lernprozess. Man sollte immer mehrere Wege bei der Korrektur gehen. Einige sind mehr äußerlich, andere erfordern mehr innere Arbeit.

Arbeit mit dem Spiegel

Die eigene Bewegung von außen zu betrachten wird als Möglichkeit in vielen Bewegungskünsten eingesetzt, um mehr Kontrolle und mehr Gefühl für die eigene Bewegung zu bekommen. Beim Spiegel ist wichtig: Man muss sich zwischen fokussiertem und peripherem Sehen entscheiden. Entweder schaut man auf Details oder auf das Ganze. Entweder hat man dann ein genaues - eben fokussiertes - Bild oder ein mehr unscharfes, peripheres. Je mehr man Bewegungen beobachten möchte, desto mehr wird peripher wahrgenommen. Wenn man die Chase oder Positionen kontrollieren möchte, kann man einfacher fokussieren.

Arbeit mit dem Video

Die Videoaufnahme ermöglicht, sich ganz auf die eigene Bewegung zu konzentrieren. Hilfreich ist es in größeren zeitlichen Abständen Aufnahmen zu machen und diese zu vergleichen. Dinge die man verbessern könnte, fallen in der Regel einem selbst auf. Ein Tip: Derjenige der die Videoaufnahme macht, trainiert am besten selbst Shinson Hapkido. Die Aufnahmen helfen dann mehr.

Bereit sein, sich vom Lehrer korrigieren zu lassen

Man hat eine Bewegung zum größten Teil verstanden, wenn man sie wiederholen kann. Das sagt aber nichts über die Qualität dieser Wiederholung aus. Wenn man nicht weiß, worum es geht, wird man auch im Video nichts entdecken, was einem weiterhilft.

Bevor man eine neue Bewegung lernen kann, muss man innerlich Platz dafür schaffen

Der Lehrer wird es immer sein, welcher eine Bewegungsgewohnheit oder etwas, von dem man dachte, es sei endlich richtig, korrigiert. Aber bevor ich eine neue Bewegung oder eine Korrektur umsetzen kann, muss ich die bestehende Vorstellung, die ich habe, erst einmal weglassen.

Die beste Bewegung stehen lassen

Während man allein oder mit einem Partner Techniken übt, merkt man unwillkürlich, wie gut Timing, Fluss und richtiger Krafteinsatz zusammenpassen. Übt man beispielsweise eine Viertelstunde lang wiederholt dieselbe Technik, werden einige Bewegungen gut sein, andere vielleicht nach eigener Einschätzung nicht so gut. Üben hat ja auch immer die Gefahr, Falsches einzuüben. Deshalb: Wenn eine Bewegung nach einigen Wiederholungen besonders gut gelungen ist, sollte man darauf verzichten, "es noch mal zu versuchen". Meist wird die nächste Bewegung wieder schlechter. Also hört man einfach mit der bisher "besten" Bewegung auf und wechselt das Trainingsthema.

Oft hat man ein "Gedächtnisproblem"

Wir vergessen im Laufe unseres Lebens immer mehr Bewegungen. Damit ist gemeint: wir kommen in unserem Alltag nicht wie früher als Kinder auf die Idee, uns, einfach weil es Spaß macht, auf der Stelle zu drehen, zu Hüpfen oder uns einfach irgendwo auf den Boden zu legen ("Was werden die anderen sagen ..."). Wir drehen uns einseitig und nicht fließend im vollen Radius und haben oft einseitige Jobs mit großem Bewegungsmangel. Wir reservieren das "sich Bewegen" für die Zeit, wo wir Sport oder Training machen.

Davon ausgehen, dass man es kann

Wenn wir Su-Techniken trainieren - ganz besonders bei jenen dieser Techniken, die sehr komplex sind - entdecken wir dann häufig ein Merkproblem. Wir können uns nur einige merken, andere vergessen wir immer wieder. Aber eigentlich kann sich unser Geist Hunderte von Bewegungen abrufbereit halten und unser Körper kann diese exakt durchführen.

Mentale Leichtigkeit der Vorstellung verbessern

Was kann man tun? Um eine Bewegung zu verstehen, braucht man möglicherweise ein Bild dieser Bewegung. Dies kann deutlich oder weniger deutlich sein. Interessant ist vielmehr mit welcher Leichtigkeit wir es innerlich aufbauen können.

Mentale Bilder sind viel "leichter" als die körperliche Bewegung. Schließlich fließen ja die Impulse durch unsere Nerven unglaublich schnell und mit eigentlich wenig Energieaufwand. Man kann also trainieren, beim Üben ein mentales Bild leicht und schnell aufzubauen und dann die Bewegung nur im Ansatz durchzuführen. So kann man sehr viele Bewegungen schnell wiederholen.

Ein unscharfes Bild reicht

Die Genauigkeit, mit der sich Menschen Bilder vorstellen können ist sehr unterschiedlich. Für das eigene Training ist es unwichtig, ob die Bilder, die man sich vorstellt, genau und detailreich sind. Das Bild, das man mit der eigenen Bewegung verknüpft soll einem ja nur helfen, die Bewegung zu verstehen und zu verbessern. Sobald man sich beim Vorstellen von Bildern anstrengt, macht man etwas falsch und man sollte eine Pause machen.

Hat man das Bild, lässt man es weg

Hat man gelernt eine Bewegung über ein Bild zu steuern, ist der nächste Schritt dieses Bild wieder bewusst weg zu lassen und die Bewegung direkt zu machen, ohne Platz zwischen Absicht und Ausführung. Man muss selbst für sich herausfinden, ob einem die bildliche Vorstellung von Bewegungen beim Lernen hilft oder ob diese Methode nicht zu einem passt.

Wir üben alle dasselbe verschieden

Jeder ist in seinen Bewegungen sehr individuell. Was für mich passt, passt nicht zwangsläufig auch für einen anderen. Bewegungslernen geht nicht mechanisch, keine zwei Menschen sind wirklich gleich in ihrem Lernprozess. Aber: Um zu lernen braucht man immer wieder den Vergleich damit, wie es richtig geht und gleichzeitig die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen, die nicht nur reines mechanisches Kopieren sind. Es

klingt wie ein Widerspruch - um weiter zu kommen, muss man bereit sein, alle Fehler, die einem mitgeteilt werden - ob durch den Lehrer, eine Videoaufnahme oder das eigene Gefühl - anzuerkennen und sie selbst zu korrigieren. Aber an dem Punkt, wo man nur noch ein Vorbild nachahmt, entsteht die Notwendigkeit, einen eigenen Weg zu suchen.

Nicht stehen bleiben

Die Phase, etwas zu verstehen ist keine unendliche Geschichte. Oft zweifeln wir zu lange und verpassen die Chance, in eine weitere Phase des Lernens einzutreten, d.h. wir bleiben zu lange stehen.

Der nächste große Schritt: die Bewegung, die Form oder den Gedanken anwenden

Dies ist eigentlich oft eine eher eine "Lehrer-freie" Zeit. Niemand außer uns selbst kann die nächsten Schritte gehen um weiter zu kommen. Die Zeit, die man braucht, um eine Bewegung, eine Form oder einen Gedanken zu verstehen ist überschaubar. In der Regel schließen unsere Kup- und Dan-Prüfungen zum Teil diese Phasen ab. Jedoch wirklich das Ganze für sich zu übersetzen und anzuwenden, braucht viel mehr Zeit und es ist nicht überschaubar, wann man damit zu Ende ist.

Choa-Son verstehen und Choa-Son praktizieren sind nicht dasselbe

Beispielsweise ist Choa-Son als technische Übung sehr einfach zu verstehen. Es gibt eine geringe Anzahl von Hinweisen und dann hat man es. Aber jeder, der versucht hat Choa-Son wirklich in seinen Alltagsablauf zu integrieren merkt, das es schwieriger sein kann als der Übungsablauf selbst. So ist das Verstehen einer Technik nur der erste Schritt zum Praktizieren.

Das Gemeinschaftsprinzip verstehen

Wir sind auf uns selbst gestellt. Selbst denken und ausprobieren ist hier der Weg. Das geht am besten mit anderen zusammen. Dann verstehen wir das Gemeinschaftsprinzip zum ersten Mal von dieser Seite neu.

BuSabunim Thomas Safarik, Hamburg

Rückmeldungen, Anregungen zum Thema "Shinson Hapkido lernen" können gerne an BuSabunim Thomas Safarik / safarik@cityweb.de geschickt werden.



Ki einmal anders - Victor E. Frankl und die Logotherapie

Vor kurzem erhielt ich eine E-Mail mit folgendem Anfang: "Viele Leute beginnen eine asiatische Kampfkunst nicht nur wegen des Selbstverteidigungsaspektes, sondern weil sie auch hoffen, etwas über die geistigen/philosophischen Hintergründe zu erfahren. Nur: das Training ist dafür zu kurz, so ist jeder mehr oder weniger sich selbst überlassen." Ich kann das insofern bestätigen, als ich außer bei Shinson Hapkido kaum jemanden der Kampfkunstszenen getroffen habe, der bewußt auch auf die Vermittlung von Lebensphilosophie und Lebenskunst Wert gelegt hätte.

Eines unserer Ziele ist die Weiterentwicklung unserer Menschlichkeit, um mit unseren Mitteln ein klein

wenig zum Guten in dieser Welt beizutragen. Einer, der ganz entscheidend an der Entwicklung des Menschenbildes als Basis für gelingendes Leben gearbeitet hat, war der Wiener Arzt und Neurologe Viktor E. Frankl, Begründer einer eigenen psychotherapeutischen Richtung, der Logotherapie (sogenannte 3. Wiener Schule nach S. Freud und V. Adler). Frankl verstand den Menschen als ein Wesen, das sein Leben sinnvoll gestalten möchte und seelisch erkranken kann, wenn sein Wille zum Sinn frustriert ist. Die drei Säulen des Gedankengebäudes der Logotherapie benannte er folgendermaßen: Freiheit des Willens - Wille zum Sinn - Sinn des Lebens.

Freiheit des Willens bedeutet, daß der Mensch zumindest potentiell willensfrei ist im Gegensatz zu vielen Lehrmeinungen, die ihn in seinen Möglichkeiten eng an seinen Körper (Physis und Psyche) ketten und ihn damit als ein Produkt von Erbfaktoren, Milieu, Gesellschaft, Bildung, etc. sehen wollen. Freiheit bedeutet nicht, frei zu sein von Etwas (wir können nun einmal z. B. nicht wirklich fliegen), sondern frei zu sein, Stellung zu nehmen zu all den Situationen und Fragen, vor die uns das Leben stellt.

Hinter den Worten "Wille zum Sinn" versteckt sich das Motivationskonzept der Logotherapie, das von dem schon vorhandenen gesunden Potential im Menschen ausgeht, ihn in seinem Streben und Sehnen nach Sinnerfüllung im Leben stärkt und zur Selbstentwicklung bzw.-heilung hilft.

Mit dem dritten Begriff Sinn des Lebens wird zum Ausdruck gebracht, daß das Leben immer einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert. Diesen Sinn zu erfassen, ist manchmal äußerst schwer und in tragischen Situationen (Schuld, Leid und Tod) scheinbar unmöglich - und doch zeigen viele menschliche Schicksale, wie übergroßes Leid in positiver, lebensbehaltender Weise von Menschen gemeistert wird. Mit dem Begriff "Sinn des Lebens" eröffnet V. E. Frankl das weite Gebiet der Philosophie - nicht die Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung ist das Ziel, sondern die Ausrichtung des Menschen auf etwas außerhalb seiner selbst hin, auf einen anderen Menschen oder eine andere Sache. Er kann sich letzten Endes nur in dem Maße selbst verwirklichen, in dem er einen Sinn erfüllt - draußen in der Welt, aber nicht in sich selbst.

V. E. Frankl hat mit seinem Leben den besten Beweis für seine Lehre gegeben - er überlebte als einziger seiner Familie die Grauen des KZs - in dem Glauben, daß noch etwas in der Welt auf ihn warte, was er zu erfüllen hätte. Als Frankl nach dem Krieg nach Wien zurückkehrte, begann er unverzüglich mit der Rekonstruktion des Manuskriptes zu seinem ersten Buch "Ärztliche Seelsorge", das ihm in Auschwitz verloren ging, und schon 1946 erschien sein zweites Buch, das berühmte "Ein Psychologe erlebt das KZ" (heute "Trotzdem Ja zum Leben sagen").

Wir von Shinson Hapkido können auf verschiedenste Weise unsere Menschlichkeit trainieren, für den Körper begeben wir uns z.B. auf die "Matte", die Seele wird durch die Shinson Hapkido Familie (gemeinsame Erlebnisse) angesprochen, aber auch der Geist braucht Nahrung - Meditation und Philosophie. Frankl starb 1997. Seine wohl bekannteste Vertreterin und Schülerin ist Fr. Dr. Elisabeth Lukas, bekannt durch ihre Bücher und zahlreiche Vorträge im In und Ausland. Wenn Ihr je eine Möglichkeit habt, sie zu hören, dann kann ich das nur empfehlen.

Hermann Schechner, Wien





Warum schicken Ergotherapeuten Kinder zum Shinson Hapkido Training? - Eine Beispiel-Story

Paul (Phantasie - Name) ist 8 Jahre alt und geht in die zweite Klasse einer Grundschule. Eigentlich ist er recht fit, munter und aktiv. Aus der Schule berichtet die Lehrerin jedoch von Konzentrationsmangel und starken Leistungsschwankungen. Auch die Eltern sind häufig ratlos, Paul sitzt oft stundenlang an Hausaufgaben, für die er an anderen Tagen nur eine Viertelstunde braucht. In solchen Situationen ist er überfordert, unruhig und zeigt überschießende körperliche Aktivität. Er kann nicht sitzen bleiben, stört den Unterricht, lässt sich auch zu Hause durch kleinste Geräusche und Bewegungen von seinem Tun ablenken. Im Pausenhof dreht Paul richtig auf und kann sich selbst nicht mehr bremsen. Er stiftet ständig Chaos, Rempelen, Raufereien, wird maßlos laut und hat seine Bewegungen kaum mehr unter Kontrolle. Sein Verhalten ist so extrem, dass es den anderen Kindern oft auffällt und auch gehörig auf die Nerven geht. Paul will eigentlich gar nicht immer über das Ziel hinausschießen, aber er kann irgendwie nicht anders ...

Aufgrund dieser Probleme wird Paul in der Ergotherapie vorgestellt und nach einem ausführlichen Elterngespräch lautet die Diagnose: Ursache für Pauls Schwierigkeiten ist vor allem seine mangelhaft ausgeprägte Körper-Eigenwahrnehmung: Wenn er sich nicht wie wild bewegt, spürt er sich gar nicht richtig. Die lange Zeit, die er sich zum Beispiel in der Schule konzentrieren muss, ist für ihn deshalb eine extrem hohe Belastung.

Paul geht jetzt 1 - 2 mal pro Woche in die Ergotherapie. Dort lernt Paul über viele unterschiedliche spezielle Bewegungsangebote (verschiedene Schaukelvorrichtungen zur Förderung der Gleichgewichtsregulation, Kletterparcours, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien, um das taktile Empfinden zu fördern, Arbeiten mit Holz im Werkraum zur Stärkung des Selbstvertrauens und vieles mehr), seinen Körper besser zu spüren und zu koordinieren. Seine Muskel- und Gelenksemphindungen werden ihm allmählich und sehr behutsam nähergebracht und er lernt, sich selbst besser zu steuern. Dabei hat er in diesen Stunden sehr viel Spaß und die Zeit vergeht ihm wie im Fluge.

Nach 20 - 30 Therapie-Einheiten hat sich Paul so gut stabilisiert, dass im Elterngespräch eine vorläufiges Ende der Therapie vereinbart wird. Es wird empfohlen, dass Paul jetzt für drei Stunden zum Shinson Hapkido Probetraining geht, weil Shinson Hapkido den durch die Ergotherapie begonnenen Prozess weiterführt.

Wenn es ihm dort gefällt, sollte er das regelmäßige Training aufnehmen. Es unterstützt ihn in seiner Körperwahrnehmung, fördert seine Koordinationsfähigkeit und verbessert seine sozialen Kompetenzen. Wichtige Grundpfeiler des Shinson Hapkido sind klare Regeln im Umgang miteinander, die festgelegten Bewegungsabläufe des Grundtrainings, an denen man wachsen kann, die Förderung des Gemeinschaftssinnes, Vermittlung der fünf Grundprinzipien Achtung, Vertrauen, Geduld, Bescheidenheit und Liebe. All das hilft Paul, auch im Alltag mit sich und seiner Umwelt besser klarzukommen.

Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie in der Kinderheilkunde wendet sich an Kinder vom Säuglings- bis ins Jugendlichenalter, wenn ihre Entwicklung verzögert ist, sie in ihrer Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Behinderung bedroht oder betroffen sind. Übergeordnetes Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des Kindes.

Susanne Hoffmann, Roland Lemmert,
Detlef Gollasch, Dojang Bessungen





Musik und Shinson Hapkido

Was haben Musik und Shinson Hapkido miteinander zu tun? Kann und sollte man beides zusammenbringen? Auf dem Kyosanimlehrgang in Tübingen hielt der Musiker und Busabunim Jochen Liebig über dieses Thema einen spannenden und erkenntnisreichen Vortrag.

Er berichtete davon, dass es für ihn während jahrelanger und intensiver Beschäftigung mit den beiden Bereichen wichtig war, eine klare Trennung beizubehalten. Beide Bereiche sind für sich allein genommen schon Inhalt genug und bedürfen keiner Integration neuer Elemente, um zu ihrer Vollendung zu gelangen. Busabunim Jochen bezeichnet sowohl die Musik wie auch Shinson Hapkido als Künste, die von ihrem Ursprung die gleiche Ziele verfolgen: Es existiert der Wunsch nach innerer Befreiung, das Streben, innere Prozesse nach außen zu bringen und die Suche nach einem Weg des Wachstums. Nicht nur an diesem Punkt gibt es Parallelen zwischen Shinson Hapkido und Musik, sondern ebenso in der heilenden bzw. der therapeutischen Wirkung beider Bereiche finden sich ähnliche Zielsetzungen wieder. Er berichtete davon, dass Klassiker wie Beethoven und Mozart mit ihren Kompositionen die Menschen in die Lage versetzen wollten, "ihren Geist loszulassen" um damit eine befreiende Wirkung bei Menschen zu erreichen.

Wenn man sich trotz der "Autonomie" der beiden Bereiche für eine Integration von musikalischen Elementen im Shinson Hapkido Training entscheidet, so sollte man sich über verschiedene Aspekte im klaren sein: wenn man neue Elemente in ein Training einfügen will, setzt das voraus, dass man einerseits weiß, wozu dieses gut sein soll und andererseits sollte man sich schon mit dem neuen Medium beschäftigt und ein Gespür dafür haben. Auch sollte man sich darüber im klaren sein, dass nicht jede Musik für Trainingszwecke geeignet ist. Busabunim Jochen erläutert anhand seiner Person, dass er privat die Musik der Rolling Stones durchaus schätzt, doch dass diese Musik nicht dazu geeignet ist, im Training Bewegungsprozesse zu fördern.

Die Integration von Musik ist nur dann sinnvoll, um bei bestimmten Trainingszielen von Shinson Hapkido eine unterstützende Wirkung zu erzielen. So können z.B. langsame Rhythmen unterstützend wirken, um zu sich selbst zu finden und schnellere Rhythmen können unterstützend sein, um Schnelligkeit zu trainieren. Ebenso können verschiedene Prinzipien von Shinson Hapkido mit Musik bewusster und intensiver trainiert

und erlebt werden. Ein Prinzip von Shinson Hapkido besteht bekanntlich darin, dass Trennungen abgebaut werden sollen und die Bewegungen fließend und rund sein sollen. Durch das Mitbewegen und Mitfließen zu Musikrhythmen kann dieses trainiert und verdeutlicht werden.

Für Busabunim Jochen ist die Trommel das Musikinstrument, welches sich am Besten zu Trainingszwecken eignet. Dafür gibt es einen ganz einfachen Grund: Mit der Trommel kann am einfachsten eine Verbindung zwischen den Trommelschlägen und Bewegungsabläufen hergestellt werden. Die Trommel hat auch in vielen Naturvölkern eine spezifische Bedeutung. So ist bei den Indianern die Trommel ein Symbol für die Schlange und die Schlange ist wiederum ein Symbol für die Erde.

Busabunim Jochen stellte uns zur eigenen Praxiserfahrung verschiedene Grundmodelle für den Unterricht vor, wie man eine musikalische Bewegungseinheit aufbauen kann. Um dies praktisch zu verdeutlichen, verwendete er selbstkomponierte Musik mit unterschiedlichen Rhythmen. Die Übungssets waren so aufgebaut, dass zuerst die Rhythmen den Bewegungsablauf vorgeben und zum Schluß mit freier Bewegung enden. Als sinnvoll stellte sich die Kombination von Musik und Grundtechniken heraus. Bevor jedoch eine Verbindung mit der Musik hergestellt wird, sollte man die Grundtechniken ohne Musik trainieren, um die eigene Basis klar zu machen. Erst in einer zweiten Phase sollte es zu einer Verbindung von langsamen Trommelrhythmen mit den Grundtechniken kommen. Die Rhythmen sollten klar und bekannt sein, um einen langsamen Einstieg zu ermöglichen und um selbst zu einem inneren Rhythmus zu finden. Im nächsten Schritt können dann Rhythmenwechsel eingebaut werden. In diesem Kontext wies Jochen darauf hin, dass die Trommelschläge auch eine besondere Wirkung auf den Menschen haben: bei Schlagrhythmen, die synchron zum Puls- und Herzschlag verlaufen, kann ein heilender Prozess ausgelöst werden.

An diesem Beispiel erklärte Jochen, inwiefern die Entscheidung für den Gebrauch von Musik in einem Shinson Hapkido Training positive oder aber auch negative Auswirkungen haben können. Sofern es zu einer Verbindung von Rhythmus und Bewegung kommt, entsteht daraus eine gemeinsame Kraft. Diese Kraft kann positive Züge in sich haben, doch auch ebenso destruktive Züge annehmen. Es kommt jeweils auf den Geist und das Bewusstsein an, ob daraus ein Nutzen entsteht oder nur eine noch größere Verwirrung und Unklarheit erwächst.

Den Vortrag und die praktische Einführung in dieses Thema fand ich sehr spannend und anregend. Trotz des anstrengenden Trainings schaffte es Busabunim Jochen durch seine auflockernde Art, mir das Thema verständlich zu machen und zu neuen Erkenntnissen zu verhelfen.

Jochen Leiser, Dojang Tübingen





Reports from the Dojangs

Here you'll find reports and stories from Shinson Hapkido schools. Examples of topics are: new course offerings, local events, personal experiences and more.

Shinson Hapkido Dojang Utrecht - Begegnung mit Menschen im Altersheim

Im Frühjahr waren wir auf dieses Altenheim gestoßen, da die Schwester einer Shinson Hapkido-Schülerin dort eine Station leitet. Dort leben Menschen, die körperlich nur noch wenig können, aber geistig noch etwas erleben wollen. Im Frühjahr haben wir uns bei einem ersten gemeinsamen Rollstuhl-Ausflug zu einer Schloßanlage mit Ausstellungsbesuch etwas kennengelernt. Schüler wie Altenheimbewohner war so herzlich davon angetan, daß wir beschlossen haben, das zweijährige Bestehen unserer Shinson Hapkido-Gruppe mit diesen Menschen zusammen zu feiern.

Eine Frau im Rollstuhl neben mir muss weinen, - angerührt von der Aufführung - sagt sie. Kurz darauf erzählt sie mir, daß sie erst seit fünf Monaten nach einem selbständigen Leben als Lehrerin mit einem großen Freundeskreis hier ist. Nun ist sie 89 Jahre alt und kann immer weniger. Ich weiß nicht, was ich sagen soll ... zuhören, da sein! In den Wochen zuvor habe ich mit meinen Schülern eine Aufführung einstudiert. Wir haben einen Raum geschmückt, Musik ausgewählt, mit Aufregung und Freude vorgeführt und am Ende Rosen verteilt. Währenddessen entstand ein schöner Kontakt zu den alten Menschen.

Haben wir etwas für sie getan? Ober haben wir eher etwas von ihnen bekommen? Ich weiß es nicht und bin doch sonderbar berührt. Vielleicht können wir von den Schmerzen und der Kraft dieser Menschen, die sich aufs Sterben vorbereiten, etwas lernen. In ein paar Monaten werden wir gewiß wieder dort sein und es werden wieder einige Gesichter fehlen und neue dabei sein. Die Aufführung hat den Zusammenhalt in unserer Shinson Hapkido-Gruppe sehr gestärkt. Auch wenn ich an diesem Abend sehr erschöpft war und mich fragte, warum ich mir so viel Zusatzarbeit mache, wurde mir klar, daß ich - und die ganze Gruppe - in unseren Herzen reich beschenkt wurden.

*Johannes D. Heinzerling, Dojang Utrecht
(Niederlande)*

Alt und Jung kommen sich näher - Besuch im Ohlystift in Gräfenhausen

Seit 15 Jahren findet ein gemeinsamer Nachmittag mit den Altenheim-Bewohnern des Ohlystiftes und Schülern von Shinson Hapkido aus dem Dojang Darmstadt statt.

Die Leiterin Frau Doris Schek begrüßte uns herzlich, sie und Sonsanim Ko. Myong sind die Initiatoren dieser regelmäßigen Treffen. Viele Bewohner freuten sich an uns an diesem 7. April 2002 wiederzusehen.

Das sonntägliche Treffen hat schon einen familiären Charakter. Einige Bewohner sind über die Jahre verstorben, viele können nicht mehr an gemeinsamen Veranstaltungen teilnehmen, da sie zu gebrechlich sind. Einige Bewohner können daher leider ihr Zimmer nicht mehr verlassen. Wir teilten uns auf, Sonsanim und ein Teil der Schüler gingen auf die einzelnen Stockwerke, um diese Bewohner in ihren Zimmern zu besuchen. Der Rest der Besuchergruppe wurde schon von den übrigen Bewohnern in der Cafeteria erwartet.

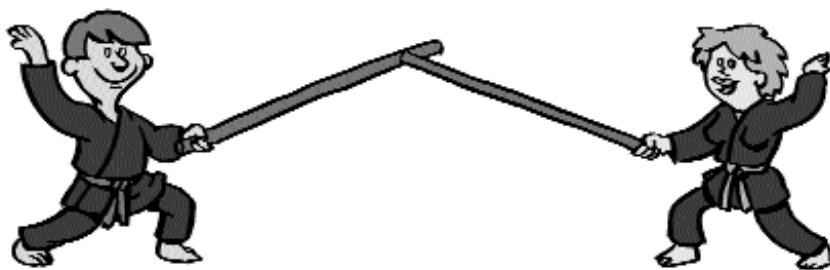
Bei Kaffee und Kuchen fand das aktuelle Nachmittagsprogramm statt. Es wurde viel gesungen und musiziert. Auch der Sitztanz und das Ratequiz, bei denen die älteren Herrschaften mit Begeisterung teilnahmen, brachte viel Spaß und Freude. Durch die Einnahmen unseres herbstlichen Hofbasars sind wir immer in der Lage, einen Wunsch der Bewohner zu erfüllen. In diesem Jahr wünschten sie sich Biertisch-Garnituren, damit sie im Innenhof des Stiftes feiern können.

Die Stimmung war an diesem Nachmittag sehr freundlich und ausgelassen und vielleicht ließ sich hier erkennen, dass sich "Alt und Jung" ein Stück näher gekommen sind.

Allen Helfern, herzlichen Dank für ihr Engagement für einen gelungenen Beitrag und den gemeinsamen Nachmittag.

Gabi Zimmer-Fischer





Neues aus Stockholm

Der Shinson Hapkido Verein in Vallentuna/Stockholm veranstaltete in diesem Jahr sein erstes Internationales Trainingsseminar mit Sonsanim Ko.Myong und vielen Freunden aus Dänemark. Das Seminar wurde mit Unterstützung der Gemeinde Vallentuna vom 7. bis 9. Juni 2002 in einer örtlichen Schulsporthalle durchgeführt. Insgesamt waren 45 Mitglieder und Interessenten am Seminar beteiligt. Mit großer Freude begrüßte unser Verein Sonsanim Ko.Myong sowie 20 Mitglieder der Shinson Hapkido Familie in Dänemark unter Leitung von Kyosanim Morten Høgh.

Das Seminar begann am Freitagabend mit Training für Fortgeschrittene. Am Samstag wurde ein gemischtes Programm geboten, in dem unsere Mitglieder verschiedene Trainingsformen wie Gemeinschaftstraining, Heilgymnastik und Gruppentraining gemeinsam mit unseren dänischen Freunden erleben durften. Der Samstagabend wurde mit einer Diskussion zum Thema "Einfacher leben" unter der Leitung von Sonsanim Ko.Myong und einem anschließenden gemütlichen Grillabend beschlossen. Die gemeinsame Meditation am Sonntagmorgen um 6.00 Uhr war zwar sehr ungewöhnlich für viele unserer Mitglieder, doch hat sie vielen einen kleinen Einblick in eine weitere Seite von Shinson Hapkido geben können. Im Anschluss an ein reichliches Frühstück wurde das Seminar mit einem Gemeinschaftstraining unter der Leitung von Kyosanim Morten Høgh weitergeführt. Der Höhepunkt des Trainingsseminars war die Kupprüfung für vier unserer Mitglieder, der der gesamte Sonntagnachmittag gewidmet war. Drei unserer Schüler bestanden erfolgreich die Prüfung zum 7. Kup, ein Schüler war nach bestandener Prüfung stolz auf seinen 8. Kup.

Dieses Trainingsseminar war das erste seiner Art in Stockholm und wurde von allen Mitgliedern unseres Vereins mit großer Begeisterung aufgenommen. Viele haben ihre ganz persönlichen Erfahrungen über die Bedeutung und den Inhalt von Shinson Hapkido an diesem Wochenende machen können. Die positive Atmosphäre des Seminars hat sich bis in den Herbst deutlich gezeigt und lebt auch weiterhin in unserem Verein. Nach der Sommerpause ist unsere Mitgliedsanzahl um 50 Prozent gestiegen, was mehr als deutlich ein gesteigertes Interesse an Shinson Hapkido und unserem Verein zeigt. Wir haben nunmehr 30 Mitglieder, wobei die meisten Kinder und Jugendlichen in Vallentuna leben. Aus dem gemeinsamen Wochenende haben sich auch neue Freundschaften mit der dänischen Shinson Hapkido Familie ergeben, die während des Sommerlagers in der Schweiz gefestigt werden konnten.

Einen ganz besonderen Gruß an Euch alle möchte gern Stina Ersson aus Vallentuna übermitteln. Stina hat während des Trainingsseminars gemeinsam mit anderen Freiwilligen fleißig in der Küche für das leibliche Wohl aller Teilnehmer gesorgt. Am Training konnte sie wegen ihrer schweren Behinderung leider nicht selbst teilnehmen, doch hat sie das gesamte Seminar mit grosser Aufmerksamkeit verfolgt.

Mit ganz persönlichen Worten möchte sie Euch über ihre Begegnung mit Sonsanim Ko.Myong und Shinson Hapkido berichten: "1995 wurde bei mir eine starke Unterfunktion der Drüsen und des Immunsystems diagnostiziert. Laut meiner Ärzte war dies eine unheilbare Krankheit. 1997 wurde eine weitere Diagnose auf Multiple Sklerose gestellt, die auch als unheilbar klassifiziert wurde. Von 1997 bis 1998 wurde ich mit sehr vielen starken Medikamenten behandelt, die meinen allgemeinen Zustand jedoch nur weiterhin verschlechtert haben. Die Nebenwirkungen der Medikamente waren so stark, dass ich mich seit 1998 geweigert habe, Medikamente zu mir zu nehmen. Im Herbst 2001 erkrankte ich an einem Magendurchbruch und an Entzündungen der Speiseröhre. Dies war eine Zeit, in der ich selbst den letzten Hoffnungsschimmer auf Heilung verloren hatte und in eine tiefe Depression fiel. Dennoch wollte ich nicht akzeptieren, dass mein Körper und meine Nerven nicht mehr normal arbeiten könnten.

Am 9. Juni 2002 traf ich zum ersten Mal Großmeister Ko.Myong. Dieses Treffen war sehr wichtig für mich. Im Gespräch wurde ich plötzlich von einer enormen warmen Kraft, Energie und geistigen Liebe erfüllt, die mich verstehen ließ, dass ich eine direkte Verbindung zu Gott hatte. Ich hatte ein derartiges Erlebnis bereits früher, doch bekam ich diese Mal eine große Hilfe, mein Herz wieder nach außen öffnen zu können. Am Tag nach dem Gespräch mit Meister Ko. spürte ich deutlich, wie meine Drüsen wieder anfangen zu funktionieren. Ich saß in der Sonne und schwitzte - etwas, das mir früher nie passiert war. Nach einer Woche habe ich meine Krücken und den Rollstuhl, an die ich seit Jahren gebunden war, endgültig beiseite gestellt. Seitdem wandere ich jeden Tag 3 bis 5 Kilometer durch den Wald und lasse die Natur auf meine Sinne wirken. Ich habe nach wie vor starke Gelenkschmerzen, dies aber kann mir meine neugewonnene Energie nicht nehmen. Ich trainiere seit September



Sommerfest und Halloween-Herbstlehrgang für Kinder im Shinson Hapkido Dojang Offenbach Bieber

Am 8. September 2002 fand im Dojang Offenbach-Bieber das nunmehr dritte Sommerfest statt, dieses Mal unter dem besonderen Motto "Kinder helfen Kindern". Kyosanim Armin Schippling und seine Schüler hatten ein vielfältiges und buntes Programm zusammengestellt, das keine Langeweile aufkommen ließ.

Shinson Hapkido und habe sehr viel Spaß dabei. Gleichzeitig baue ich meinen Körper auf und kann neue Energie tanken. Ich hoffe nun, dass ich auch anderen helfen kann, ihre ursprüngliche Selbstheilungskraft wiederzufinden."

Stina ist heute ein sehr aktives Mitglied, sie nimmt jede Trainingsmöglichkeit in



- Stina heute

Anspruch und arbeitet sehr engagiert für unseren Verein und die Ziele von Shinson Hapkido. Sie hat wieder gelernt, das Leben zu genießen und ist zur Zeit auf der Suche nach einer neuen Arbeit. Sie ist in Vallentuna als eine sehr engagierte Frau bekannt und geschätzt. Die Entwicklung von Stina innerhalb der letzten

Monate hat vielen Menschen in ihrer Umgebung großen Mut und neue Hoffnung gegeben. Stina möchte gern Sonsanim Ko.Myong und Euch allen voller Dankbarkeit die Hand reichen und Mut machen, nicht aufzugeben und mit viel Geduld und Liebe den gemeinsamen Weg weiter zu gehen. Sie freut sich wie auch wir alle auf ein Wiedersehen spätestens im nächsten Sommerlager in Hamburg.

Wir hoffen und wünschen uns, dass wir auch im nächsten Jahr ein Internationales Trainingsseminar mit Teilnehmern aus hoffentlich vielen Ländern ausrichten dürfen.

Mit lieben Grüßen aus Stockholm
Lutz Rabe im Auftrag des
Shinson Hapkido Vereins Vallentuna

Im Hof direkt neben dem Dojang drängten sich zeitweise an die zweihundert Menschen zusammen: Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern und Verwandte, aber ebenso Nachbarn und Interessierte aus der Stadt Offenbach. Viele riefen in der Woche nach dem Fest bei Kyosanim Armin Schippling an und bedankten sich für den herrlichen und gelungenen Nachmittag. Manch einer, der nicht kommen konnte, bedauerte es nachher sehr, als er von anderen Bericht erhielt. Die Offenbacher Stadtpost schrieb sogar: "das Shinson Hapkido Center in Offenbach brannte ein Feuerwerk der Sensationen ab".

Uns allen, die an der Vorbereitung und Durchführung beteiligt waren, hat es enormen Spaß gemacht, und es ist natürlich doppelt so schön, wenn man nachher erfährt, dass das gezeigte Programm die Besucher begeistert hat. Neben einem Sänger und einer Tanzgruppe zeigten die Kinder, die Jugendlichen und die Erwachsenen in jeweils ganz verschiedenen Darbietungen Ausschnitte aus ihrem Trainingsprogramm.

Daneben gab es wie immer reichlich gute Verpflegung und außerdem eine kleine Tombola. Die Hälfte des Erlöses aus dem Sommerfest ging an die RTL-Stiftung "Jahrhundertflut". Wir, denen es allen gut geht, wollen damit anderen helfen und wir sind sehr froh, ebenfalls einen Beitrag für die von der Flutkatastrophe in Ostdeutschland betroffenen Mitmenschen leisten zu können.

Zwei Wochen später fand dann für die Kinder der zweite Halloween-Herbstlehrgang statt. Dreiunddreißig Kinder nahmen mit großer Begeisterung teil. Kyosanim Armin Schippling wurde bei der Durchführung nun erstmals von zwei neuen Danträgern unterstützt. Die Kinder erlebten ein rundum gelungenes Lehrgangsprogramm mit sehr viel Abwechslung. So kam ein Pressefotograf vorbei, ebenso ein Kameramann des "Offenen Kanals" - ein lokaler Fernsehveranstalter -, der das Trainingsgeschehen filmte. Nach einem reichlichen Abendessen folgte dann eine Nachtwanderung, bei der ein Schatz gesucht werden mußte, der von vier Halloween-Geistern bewacht wurde. Doch den Kindern gelang es, die Geister zu vertreiben und den Schatz zu erobern. Am Sonntag Vormittag ging es dann nach einer Meditation bei Kerzenlicht und nach einem stärkenden Frühstück nochmals hinaus in die Natur zu einer kleinen Wanderung mit Suchspiel. Den Kindern hat es enorm viel Spaß gemacht und ihre Eltern haben sich über einen freien Samstagabend zu Hause ebenfalls sehr gefreut.

Klaus Krause
Es grüßen alle Schülerinnen und
Schüler des Shin Son Hap Ki Do Dojang
in Offenbach-Bieber!



"Bleibendes Kribbeln" 10 Jahre Shinson Hapkido Dojang Chur

Am 31. August 1992 fand das erste Training im Dojang Chur statt. Damals noch an der Felsenastr. 17. Mittlerweile sind 10 Jahre ins Land gegangen, das Dojang Chur befindet sich seit gut fünf Jahren an einer neuen Adresse und auch sonst hat sich einiges getan.

Am 21. September feierten die Churer zusammen mit den anderen Schweizern ein großes Fest im Innenhof. Hielt das Wetter am Morgen bis in die Kinder und Jugend Vorführung an, so musste am Nachmittag in die große Halle ausgewichen werden. Ca. 200 Zuschauer schauten jeweils den Vorführungen zu. Dabei zeigten zuerst die Kinder und Jugendlichen in einer etwa 45 Minuten dauernden Show ihr Können. Ein Kommentar einer beiwohnenden Mutter läßt auf den Eindruck dieser Vorführung schliessen: "Den Anfang mit der Meditation empfand ich als sehr eindrücklich, er hinterließ bei mir ein bleibendes Kribbeln!" So wurde auch sonst die Vorführung sehr positiv aufgenommen.



Am späteren Nachmittag waren dann die Erwachsenen mit ihrer rund einstündigen Vorführung an der Reihe. Mit von der Partie in dieser Gruppe waren auch die Behinderten. Nebst den ruhigen und weichen Passagen wurden auch "Aktäschenelemente" mit eingebunden. Nebst Holz und Dachziegelbruchtest brachen auch die Behinderten alle ohne Ausnahme auf das erste Mal, ohne vorher zu üben, ein Bruchtest-Holz. Dieser Erfolg wurde begeistert von den Zuschauern gefeiert. Nebst den Vorführungen wurden die Besucher/innen mittels der Festwirtschaft kulinarisch verwöhnt. Außerdem waren die ganzen Räume der Shinson Hapkido Schule in Chur zur Besichtigung frei. Kinderspiele, Ballonflugwettbewerb und natürlich Büchschenschiessen durften nicht fehlen. In einer weiteren Halle wurde bis um 23:00 Uhr mit Musik weitergefeiert. Der Erlös des Festes ging an die Casa Verde in Peru - als Dank und Motivation für die wertvolle Arbeit, die dort geleistet wird.

Der ganze Tag war sehr gelungen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an alle, die diesen Tag und auch alles andere ermöglich(t)en.

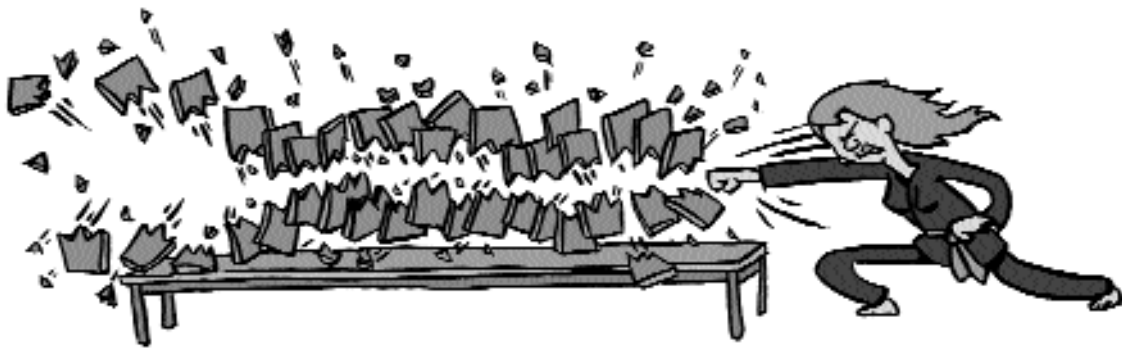
*Daniel Trappitsch,
Shinson Hapkido Dojang Chur*



"Ein Spaß" in Köln: Krabbeln, Toben, Singen, 'fliegen' ...

Im Mai diesen Jahres haben wir - Tom, Lucie, Severin, Paul, Jasha und Ludwig - die "1. Shinson Hapkido-Krabbelgruppe im Dojang Köln" gegründet.

Einmal die Woche toben wir uns anderthalb Stunden auf diesen tollen Matten aus. Auf denen kann man sich auch mal so richtig ablegen, ohne sich gleich mächtig weh zu tun. Außerdem gibt's da solche Riesenkissen, an denen man sich hochziehen kann. Das ist ein Spaß! Natürlich gehören zu dieser Gruppe auch unsere Mamas; außer Jasha, die bringt manchmal auch ihren Papa mit. Sie sorgen dann für den Gesang, das Fliegenlernen, unsere Massage und vieles mehr.



Der Kreis schließt sich - eine Kup-Prüfung im Dojang Köln

Das war's, dachte ich, als ich vorgestern sagte: "Hiermit ist die 16. offizielle Shinson Hapkido Kup-Prüfung im Dojang Köln 1 beendet." Das war die letzte Prüfung, die ich in meinem Mutter-Dojang, hier vorne rechts, eröffnen und beenden durfte.

Und mit der Kälte, die mir langsam aus dem Boden durch die Knochen zu kriechen begann, stellte sich nun auch ein wenig Sentimentalität ein. Bis vor einer Sekunde war ich nur da, plante nicht und dachte nicht an Vergangenes. Jeder Ansatz dazu erstickte im Keim: Keine Zeit und keine Kraft. Aber jetzt, ... Whoa! Und was das für eine letzte Prüfung hier gewesen war! Ich hatte nur ein Ziel gehabt: Bei mir zu bleiben, in mich zu hören, meine Bedürfnisse zu spüren auch wenn ich meine Grenzen schon hinter mir hätte; ganz gleich, wie ich die Prüfung machen würde: Weitergehen, atmen, atmen, atmen, fühlen, tun, fühlen,

Wir waren noch nicht mit dem Thema ‚Chase‘ durch, als sich mein Rheuma meldete und mir signalisierte, einen Gang zurück zu schalten: Weicher! Sanfter! Als meine Kräfte zu schwinden begannen (wir hatten gerade erst mit Jok Sul begonnen), versuchte ich, mit Schwungkraft zu arbeiten, um die Schmerzen auszutricksen (hatte früher oft geklappt). Aber mein Kyosanim forderte mich auf, meinen Dara Chagi "wie Tai Chi" zu laufen. Ich dachte, dass das wahrscheinlich das Letzte sein würde, wozu ich in den nächsten Stunden und Tagen fähig wäre und konzentrierte mich auf die Kraft, die jetzt eigentlich aus meinem Hah-Danjeon fließen sollte, fühlte mich aber völlig leer. Ich lächelte und begann.

Ab da fängt meine Erinnerung an zu verschwimmen. Ich fühlte mich wie in Trance, merkte, dass ich so Vieles besser machen wollte, gab mich dann aber gezwungenermaßen damit zufrieden, mein Bestes gegeben zu haben. Nach dem die Kraft weg war, ging auch mein Perfektionismus. Ich zeigte nicht meine ästhetischste Form, sondern alles was jetzt für mich möglich war. Und ich merkte, dass ich mich damit schön fühlte.

Jetzt erst wird mir klar, dass ich nur noch mein Herz bewegen konnte, nur noch mein Herz mich bewegte, nur das war wichtig. Nicht aufgeben, ich tue das für mich, für dich, mein Herz. Um mich herum wurde alles leise. Ich hatte teilweise wirklich Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen. Und irgendwann fielen mir die Ohren tatsächlich zu. Nachdem ich vergeblich versucht hatte, sie durch Druckausgleich wieder frei zu kriegen, ließ ich auch das zu. Und obwohl ich mich nicht von meinen Schmerzen leiten ließ, ignorierte ich sie diesmal auch nicht. Es gab genug Ki im Raum und in der Gemeinschaft, um die Pein anzunehmen, mit zu nehmen, beiseite zu lassen, sie durch Massagen und Atmung zu lindern, nicht aufzugeben.

Und jetzt ist es wohl an der Zeit, dieses Dojang-Ki nicht mehr nur ortsgebunden zu erleben, sondern es in mir zu tragen, mich von der vornehmlich Nehmenden zur Gebenden zu bewegen.

Am Ende der Prüfung sagte mein Kyosanim: "Heute hat ein Schüler seine erste Kup-Prüfung im Dojang Köln abgelegt, und zwei haben ihre letzte Prüfung hier gemacht. (...) Der Kreis schließt sich." Ich spüre jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Gelenk, bewege mich wie ein alte Frau, summe: "Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...", lächle und fühle mich rund wie eine Schale.

Corinna Alles, Dojang Köln



Shinson Hapkido für Lehrer und Schüler an allgemeinbildenden Schulen - Erfahrungen des Eutiner Dojangs

Die Landesregierung in Schleswig-Holstein deklarierte dieses Jahr als "Jahr des Schulsports", so dass in vielen Schulen verschiedene Aktionen und Projektwochen zum Thema Sport für SchülerInnen und LehrerInnen gleichermaßen stattfanden.

Shinson Hapkido-Seminar für SportlehrerInnen in Preetz

Nachdem einige Grundsätzlichkeiten und die Freistellung von meiner Arbeit geklärt waren, ging es an einem recht frischen Tag im März um 09:00 Uhr in einer großen Turnhalle in Preetz los. 13 TeilnehmerInnen aus dem Kreis Plön begaben sich recht zögerlich in die gut geheizte Halle; da sich einige unter ihnen kannten, bildeten sich auch gleich kleinere Grüppchen, die sehr aufgeregt über dies und das (und wohl auch über meinen Dobok...?) tuschelten. Nachdem ich mich für die Einladung und das Interesse bei der Hauptorganisatorin und den TeilnehmerInnen bedankt hatte, begann ich mit einer leichten Aufwärm- und "Kennenlerngymnastik". Trotz der großen Altersunterschiede (und Gesundheitszustände...!) bewegten sich alle miteinander und öffneten sich im Laufe des Seminars für die verschiedenen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten. In der mir zur Verfügung stehenden Zeit konnte ich nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt des Shinson Hapkido geben, sehr wohl aber waren alle sehr aktiv und begeistert mit dabei. Der Bereich Heil- und Energiegymnastik bzw. Ki Do In Bop wurde von allen mit großem Interesse aufgenommen, hilfreich hierfür waren auch die von mir vorgefertigten Informationszettel zu diesem Thema, so daß alle auch etwas schriftliches mit nach Hause nehmen konnte. Im Anschluß fanden noch Gespräche über den Ursprung, die Möglichkeiten und ebenso über den Aspekt der Integration von Shinson Hapkido in den Schulsport statt. Für mich als Shinson Hapkido-Lehrer war es ein sehr informativer und lehrreicher Tag, da ich etwas über die Bedürfnisse und Möglichkeiten von SportlehrerInnen erfahren und einige Anregungen mit nach Hause nehmen konnte.

Shinson Hapkido-Projektwoche für die zweite bis fünfte Klasse in der Grund- und Hauptschule in Eutin

Nach einer kurzen Bedenkzeit nahm ich die betreffende Einladung freudig an, da das Projekt in unserm Dojang stattfin-

den konnte. Dieses gab mir die Möglichkeit, die Jugendlichen in einer warmen und dafür auch ausgerichteten Umgebung einen größeren Einblick in das Shinson Hapkido geben zu können. Nachdem sich 16 Mädchen und Jungs für dieses Schul-Projekt angemeldet hatten, ging es dann am 03.06. los. Eigentlich waren es über 25 Kinder, die sich angemeldet hatten, aber ich hatte die Gruppe auf 16 beschränkt, um einen besseren Überblick zu behalten und auch um mehr Zeit für den Einzelnen zu haben. Trotz der Alters- und Größenunterschiede fanden die Kinder schnell zueinander. Viele waren anfänglich "etwas" sehr steif bis zurückhaltend, und das nicht nur in ihren Bewegungen! Diese Zurückhaltung legte sich aber innerhalb des ersten Tages (bei uns darf man auch laut sein und schreien...!), so daß alle in der Woche lernten, etwas freier "durchzuatmen", einen gemeinsamen "Kihap" zu geben und sich etwas weicher miteinander zu bewegen. Am Ende der Woche konnten die Jugendlichen einen längeren Zeitraum ruhig und schweigend auf der Matte sitzen und sich "nur" auf sich selbst konzentrieren, wobei dieses am Anfang für viele ein recht großes Problem darstellte. Alle Kinder waren über die Woche gesehen mit sehr großem Eifer und Mut bei der Sache und einige sind sogar als neue Schüler zu uns in den Dojang gekommen und wollen auch bald ihre erste Shinson Hapkido Prüfung ablegen.

Schlußendlich habe ich über diese Projekte erfahren, dass es einen Bedarf an Shinson Hapkido in den Schulen (für Lehrer und Schüler) gibt, den es weiter zu verfolgen gilt. Für das Vertrauen und Interesse aller Beteiligten möchte ich mich recht herzlich bedanken und freue mich schon jetzt auf ein baldiges Wiedersehen.

Kyosanin Torsten Weiß



Projekt "Shinson Nori" - Kinder-Spiele-Unterricht für 4 - 6-Jährige

Nachdem wir in den letzten Jahren immer wieder von Eltern angesprochen wurden, ob wir als Shinson Hapkido Lehrer nicht auch "etwas" für Kinder ab 4 Jahren anbieten könnten, stellten wir uns häufiger die Frage, wie "so etwas" aussehen könnte. Nachdem wir uns dann in diesem Jahr selbst als Eltern auf die Suche nach einer Bewegungsform bzw. Sportart für unseren Sohn gemacht hatten, stellten wir sehr schnell fest, daß es in diesem Bereich nichts bzw. nur sehr wenig gibt, wo sich die Kinder aufgehoben und dem Alter entsprechend bewegen und austoben konnten.

Nach diesen persönlichen Erfahrungen keimte in uns die Idee immer mehr heran, einen Kinder-Spiele-Unterricht für 4 bis 6-Jährige aufzubauen und anzubieten. Nachdem wir mit Sonsanim Rücksprache zu diesem Thema gehalten hatten, startete dann im April diesen Jahres die erste Gruppe im Dojang mit vier Kindern im Alter von 4 Jahren. Im Vorfeld überlegten wir uns, wie dieser Unterricht aussehen könnte, so daß wir die Gruppe auf maximal 10 Kinder beschränkten und einen zeitlichen Rahmen von 45 Minuten (+ 15 Minuten Reservezeit) pro Unterrichtseinheit festsetzten. Weiterhin soll dieser Unterricht auf das kindliche Gemüt und die Aufnahme- und Leistungsfähigkeit abgestimmt sei, so daß die Freude an der gemeinsamen Bewegung immer im Vordergrund steht. Das spielerische Miteinander, die Schulung der Koordination und des Körpergefühls, die Ausbildung des Selbstbewußtseins und der Konzentrationsfähigkeit sind weitere Bestandteile des Unterrichts. Ausgehend von diesen Inhalten lernen die Kinder im Laufe der Zeit, für einen Augenblick ruhig zu sitzen oder zu liegen, die Augen zu schließen und auf die "Natur" (bzw. Umgebung) zu hören, ohne dabei zu zappeln (siehe Foto). Anschließend berichten sie über ihre Eindrücke und Gefühle, dies geschieht oft in einer positiven emotionalen Weise, so dass sie lernen, ihre Eindrücke in Worte zu fassen und anderen mitzuteilen.

Wie sich herausgestellt hat, wollen die Kinder aber auch Elemente der Selbstverteidigung erlernen. Den ersten Schritt in diese Richtung machen wir mit dem (respektvollen, geduldigen) Grüßen untereinander. Im weiteren lernen sie z.B. den Kontakt mit der "Pratze" (= Übungsgegenstand aus Plastik) in einem "Abtckspiel" auf zu nehmen; anschließend mit den Händen, Beinen und dem restlichen Körper, so daß sie die Scheu vor diesem "Gerät" verlieren. Gleichzeitig lernen sie, einen lauten Kihap (= Energieschrei) zu geben. Auf diese Weise koordinieren sie ihren Bewegungsablauf mit der Atmung, so daß Körper und Geist gleichermaßen beansprucht und ausgebildet werden. Mit dieser Übung werden ängstliche Kinder mutiger und aktive

Kinder lernen, ihre Energien in geregelte Bahnen zu leiten und auf einen Punkt zu konzentrieren. Die Kinder lernen aber auch auf spielerische Weise, "Verantwortung" für andere zu übernehmen. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen wie z.B. mit dem "Kapitäns-Spiel". Hier hat das erste Kind die Augen geöffnet, alle anderen halten sich an den Schultern mit geschlossenen Augen fest. Dann gehen die Kinder gemeinsam durch den Raum und dabei müssen sie verschiedene Hindernisse überwinden (siehe Foto). Dieses kann natürlich nur gehen, wenn der Kapitän allen rechtzeitig sagt, was vor ihnen liegt und wenn er/sie die Geschwindigkeit entsprechend anpasst. Anschließend werden die Rollen getauscht, so daß jeder einmal Kapitän sein darf! Durch diese räumliche Koordination werden neben dem Verantwortungsbewußtsein auch das Vertrauen untereinander und die Sinne geschärft. Auch musikalische Aspekte werden in den Unterricht mit integriert, so daß die Kinder einerseits auf rhythmische Klangfolgen verschiedene Bewegungsabläufe ausführen, andererseits aber auch selbst die Geschwindigkeit des Rhythmus bestimmen können usw. In der Zwischenzeit ist die erste Shinson Nori Gruppe auf 7 Kinder angewachsen, die alle regelmäßig zum Unterricht kommen. Es kommt auch schon vor, daß sich die Kinder beschweren, wenn ihr Lehrer wieder etwas mit den Eltern zu besprechen hat, obwohl der Unterricht (eigentlich) erst in 10 Minuten beginnt.

Fazit dieser ersten 8 Monate "Shinson Nori" ist, dass die Kinder ein großes Interesse und Gefallen an dieser Form des Unterrichts haben und daher sehr gerne zu "ihrem" (!) Unterricht kommen, wo neben allem Spielen, Laufen und Rumtoben auch die Gesundheit und Gemeinschaft nicht zu kurz kommen. All die positiven Rückmeldungen, die wir in den letzten Monaten erhalten haben, haben uns darin bestärkt, diese neue Form des Unterrichts weiter auszubauen. Für das Vertrauen und die Herzlichkeit der Eltern und besonders der Kinder möchten wir uns bedanken.

Ihre Kyosanim Beate und Torsten Weiß



Events 2002

There are many yearly events held by the Shinson Hapkido Association. Examples are the Whitsuntide weekend training camp, and the weeklong summer training camp (with more than 1000 participants). At the summer camp the students of Shinson Hapkido, with their families and friends, meet to workout intensively with one another and to celebrate.

Assorted organized trips serve to promote the cultural exchange among the students, and to promote international contact. There are also special trips for children and teenagers as well as for persons of different generations.

Training in und mit der Natur - 5. Internationaler Kinder- und Jugendlehrgang

Vom 26. bis 28. April 2002 hat zum fünften Mal der Internationale Kinder- und Jugendlehrgang im Shinson Hapkido unter der Leitung von Sonsanim Ko. Myong in Darmstadt stattgefunden. Ca. 100 Kinder und Jugendliche kamen bis Freitagmittag auf dem TU-Gelände an. Von dort aus startete das intensive Wochenende mit einem Training in und mit der Natur. Es war spannend mit zu erleben, wie innerhalb weniger Stunden die Angst vor Regen, Kälte, der Erde und der großen Gemeinschaft schmelzen konnte. In 3 Tagen konnten die Kinder und auch die Lehrerinnen und Lehrer erfahren, was innere Stärke, Lebensfreude und Ki bedeuten. Am Sonntag traten viele den Heimweg mit neuem Mut und Licht im Herzen an. Da tat der Abschied auch ein bißchen weh ... Vielen Dank an die Kinder und Jugendlichen, die hier ihre Eindrücke darstellen!

Jochen Leiser, Tübingen

"... die schönste und wärmste Dusche, an die mich jemals erinnern kann."

Dieser Lehrgang war für jemanden wie mich, der das erste Mal daran teilnahm, ein ziemlich einschneidendes Erlebnis. Einschneidend in Bezug auf neue Erfahrungen, unvergleichliches Training mit körperlichen Grenzen. Am Ende eines jeden Trainingstages merkte jeder Einzelne die enorme Leistung. Jeder gab sein Bestes und war stolz darauf und spürte es körperlich und geistig, das heißt, ich fühlte mich zwar ausgepowert von der körperlichen Ertüchtigung doch zugleich sehr lebendig im Geist. Nach dem Training fühlte ich die ganze Zeit die Energie, die mich durchströmte.

Das anfängliche Regenwetter machte mir bald nichts mehr aus. Es ließ sich nicht vermeiden, Schlamm und Dreck abzubekommen. Es war darüberhin- aus kalt und ich fror sogar etwas, aber das alles war Nebensache, da ich keine Zeit hatte, darüber nachzudenken. Das Trainieren in der Natur machte einfach Spaß. Ich glaube, die Dusche danach war die schönste und wärmste, an die mich jemals erinnern kann. Der zweite Tag begann sehr sehr früh. Um genau zu sein, um 5:20 Uhr. Man hatte etwas Zeit, sich kurz zu waschen und frisch zu machen, danach begann um 6:00 Uhr die gemeinsame Meditation. Ich bereitete mich auf einen langen schönen Tag voller Training, Gemeinschaft, Energie und Lebenslust vor. Das wurde er auch! Jedesmal, wenn ich ans Aufgeben dachte und mir sagte, das schaffe ich, dann war man danach ungemein glücklich, wenn die Aufgaben von allen gemeistert waren. Es ging einem gut. Es war schön, nach dem Training am Abend zusammensitzen und zu erzählen.

Der dritte und letzte Tag bestand zwar nur aus einem halbtägigen Training, aber es war ein tolles Abschlusstraining. Nach dem Duschen packten wir unser gesamtes Hab und Gut und trafen uns zu einem gemeinsamen Mittagessen an der Grillhütte der TU-Darmstadt. Alle Verwandten und

Freunde waren hierzu herzlich eingeladen. Jede Gruppe, die im Jugendlehrgang trainierte - mit einem Tiernamen als Gruppenbezeichnung versehen - dachte sich die Tage zuvor einen kleinen Programmpunkt zum Abschied aus, der hier vorgeführt wurde.

Es war schade, dass das gemütliche Zusammensein schon bald endete, da alle wieder den Heimweg antreten mussten. Wir verabschiedeten uns alle voneinander und wünschten gesunde Heimfahrt. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass ich beim nächsten Kinder- und Jugendlehrgang wieder dabei sein werde!

Benjamin Tauber, Dojang Darmstadt

".. da haben wir viel gelacht, haben uns erschrocken und viel gesungen ..."

Wir sind von Elsenborn um 7:30 Uhr losgefahren. Um die Mittagszeit kamen wir an. Dann haben wir drei Stunden im Regen trainiert. Wir waren ganz nass und es war ziemlich kalt, trotzdem hat es Spass gemacht, in der Natur und im Wald zu trainieren. Nach dem Training sind wir uns schön warm duschen gegangen. Dann haben wir zu Abend gegessen. Um 10:00 Uhr sind wir schlafen gegangen. Um 5:30 Uhr läutete der Gong und wir gingen alle zum Trainingssaal, um eine halbe Stunde zu meditieren. Es war ein normaler Trainingstag und wir haben viel gelernt. Das schönste war die Grusel-Nachtwanderung, da haben wir viel gelacht. Da haben wir uns erschrocken und viel gesungen, es war richtig schön. Am nächsten Tag haben wir meditiert, danach gab es Frühstück. Nach dem Frühstück haben wir trainiert. Am Nachmittag war dann die Abschlussfeier. Danach haben wir unsere Sachen gepackt und Abschied genommen und sind mit dem Bus wieder nach Hause gefahren. Es hat Spaß gemacht!

Maud Gillessen, 10 Jahre

"... Es ging einem gut ..." - Kinder und Jugendliche berichten

Zwei Tage voll von Spaß, sehr gutem Essen, Philosophie, wenig Schlaf und natürlich Shinson Hapkido

(...) Langsam stand ich auf, streckte mich und zog nun den Rolladen ganz herauf. Was ich dann sah, war schrecklich: Der Himmel war grau und die ganzen grünen Wiesen waren von dichtem Nebel bedeckt. "Sollte ich vielleicht besser hier bleiben?", fragte ich mich mit einem mulmigen Gefühl im Bauch. "Nein, oh nein! Natürlich werde ich mitfahren. Ich erinnere mich noch an voriges Jahr - war das schön ... und außerdem habe ich es doch allen versprochen!"

Es war das dritte Mal für mich, am Jugendlager teilzunehmen und es soll auch nicht das letzte Mal sein.

Mit einem Koffer und anderen guten Freunden warteten wir auf den Bus, der uns nach Darmstadt fahren sollte. Am Steuer "Kyosa Arthur", der uns immer ermöglicht, unsere Trainingslager zu erreichen. Nach einer langen Fahrt packten wir unsere Koffer aus und zogen unsere Doboks an, denn das Training sollte schon bald beginnen. Leider fing es genau fünf Minuten vor dem Training an zu regnen, was die Stimmung jedoch nicht verschlechterte. Zuerst trainierten wir auf den Wiesen, dann liefen wir durch den Wald. (Sie können sich sicherlich vorstellen, wie wir nachher aussahen?!)

Was dann folgte, waren zwei Tage voll von Spaß, sehr gutem Essen, Philosophie, wenig Schlaf und natürlich Shinson Hapkido. Am Sonntag war eine Abschlussfeier organisiert. Jede Gruppe, die aus ca. sechs Jugendlichen und einem Kyosanim bestand machte nun eine kleine Vorführung. Später wurde gegrillt. Ich hatte mich gerade an alles gewöhnt, musste jedoch alle meine Freunde, die ich dort fand, wieder verlassen, was mir sehr leid tat. Mit traurigen Gesichtern verließen wir also Darmstadt, in der Hoffnung auf ein Wiedersehen!

Corinne Buschhüter, Dojang Eupen, Belgien



About the Shinson Hapkido Black Belt Tests

The Shinson Hapkido black belt test is an annual occurrence. There is a written theoretical exam and a three-day practical exam. Altogether the test takes four days to complete!

Upon finishing and passing this exam, those Shinson Hapkido students who have trained hard and learned well reach the title of 1st Degree Black Belt. Therewith they are accepted into the group of Shinson Hapkido instructors - currently there are ca. 250 Shinson Hapkido Black Belts in all of Europe including the students who passed the exams in the summer of 2002.

... überraschend, beglückend, und für alle an die Substanz gehend ..." - Dan 2002

Wir, Klaus und Annette, haben beim Abschluß der Danprüfung die Aufgabe übernommen einen Bericht für das Chon-Jie-In Magazin zu schreiben. Und da wir alle gefühlsmäßig gerade nicht nur eine Geburt erlebt, sondern auch noch mit einem mal eine neue Familie bekommen hatten, (... "jetzt habe ich mit einem mal 28 neue Schwestern und Brüder, das muß ich erst mal verdauen ...") war die Idee und der Wunsch nach einem Bericht, in dem die Gedanken und Gefühle von uns allen enthalten sein sollten, sehr naheliegend. Also haben wir unseren Ki-Schwestern und -Brüdern Fragen zugeschickt, und aus den Antworten sind die folgenden Artikel entstanden.

Im Herbst vor einem Jahr waren die meisten schon fest entschlossen, oder doch dabei, sich für DIE große Prüfung innerlich und äußerlich vorzubereiten: Urlaube nach den Prüfungsdaten zu planen, die Eltern, LebenspartnerInnen, KollegInnen und Freunde von dem Vorhaben zu informieren; von älteren Ki-Generationen ermahnt, ermutigt, unterstützt und mit guten Tips bedacht.

Und allerspätestens mit der schriftlichen Anmeldung Ende Januar begann dann unser Dan-Vorbereitungszeit-Alltag, der bei allen ziemlich gleich aussah: trainieren, arbeiten, trainieren, lernen, schlafen, trainieren, arbeiten ... Vielleicht hier und da mal unterbrochen von Saunagängen, lecker essen, ausschlafen, massiert werden ... Kleine Pausen, um nicht nur die Spannung, sondern eben auch die Entspannung zu üben.

Vorbereitungsmonate, in denen wir noch mal all unser Können und Nicht-Können erfahren haben; nicht nur was die Techniken im Shinson Hapkido angeht! Der Weg zur Prüfung geht eben nicht an mir vorbei, sondern mitten durch mich hindurch: der "innere Schweinehund"

der sagt: "das kannst DU doch nicht, wie stellst du dir das denn vor ? ... also jetzt ist wirklich mal genug! Wofür soll denn all das gut sein? ...das, was du kannst, dass reicht aber nicht für einen Danträger! ...mit dieser Verletzung wirst Du jetzt nicht die Prüfung bestehen!" Zweifel und Ängste die sich

immer wieder in dieser Zeit breit gemacht haben, immer wieder wird der Entschluß, die Dan- Prüfung zu machen, auf die Probe gestellt. Auch das eine Erfahrung aus dieser Zeit: die Prüfung beginnt nicht erst am Tag der schriftlichen Prüfung.

Trotzdem ist dieses Wochenende sehr bedeutsam: endlich wird es konkreter! Viel Unsicherheit ist zu spüren: was wird wohl gefragt, kann ich ausdrücken was ich fühle, habe ich genug gelernt? Und auch die Vorfriede darauf, dass nach diesem Wochenende der eine Teil hoffentlich schon geschafft ist. Der Morgen der Prüfung beginnt mit einem himmlischen Gong: morgens um 6 Uhr schlägt ein Blitz über uns ein, Donner, Wind und Regen: alle sind auf und wach und die Botschaft war eindeutig: hier, heute und jetzt!

Nach einem Vormittag, den alle auf ihre Weise nutzten um sich vorzubereiten (durch den Park rennen, viel oder nichts frühstücken, noch mal die Aufzeichnungen durchgehen, meditieren, ins Cafe gehen, sich ablenken), versammelten wir uns dann alle mittags zu der offiziellen Anmeldung. Dann ein letztes Sonne tanken im Hof des Darmstädter Dojangs, den Dobok an und warme Socken, den Glücksbringer auch nicht vergessen? ... wir dürfen in den Dojang und setzen uns an unsere Plätze. Sönsanim begrüßt uns, heißt uns willkommen, ermutigt uns ... und dann geht's los: schreiben schreiben schreiben, kurz mal Pause, ob ich das wohl alles schaffe in der Zeit? Dann um Mitternacht haben auch die letzten abgegeben. Alle sind wir so leer innerlich, und die Gefühle schwanken zwischen Erleichterung und Verzweiflung. Aber so oder so, einfach leer. So, so leer sein!

Der nächste Morgen dann ein Geschenk an uns alle, von Herzen und sehr, sehr berührend:

Wir trainieren mit Sönsanim zusammen, der uns soviel an Liebe und Vertrauen entgegenbringt, daß mann/ frau ganz berührt und still werden kann dabei.

Das Training eine Mischung aus Energie-Tanken und nochmals Tips Bekommen zu den technischen Anforderungen.

Dann geht es zurück nach Hause: einerseits bestätigt sich die Erleichterung und Hoffnung, daß wir uns nur noch auf eine Sache konzentrieren müssen, andererseits geht es bei vielen nochmals eine Etage tiefer ans Eingemachte: Verletzungen, Zweifel, Krankheiten ... unglaublich wieviel Energie und auch Phantasie der Teil in uns aufbringt, der verhindern will, daß wir uns verändern - obwohl wir das so ersehnen!



Die vier Wochen nach der schriftlichen Danprüfung waren noch einmal so zehrend, daß viele froh waren, als endlich das Wochenende der praktischen Prüfung gekommen war.

Da wir so viele Prüflinge waren (29 auf den 1. Dan und acht auf den 2. Dan), fand die Prüfung dieses Jahr erstmals in der kleinen Turnhalle in Groß-Bieberau statt, dem Ort, wo schon seit Jahren der Pfingstlehrgang abgehalten wird.

Auch die Wahl dieses Ortes war eines der Geschenke an uns: ein Platz der schon erfüllt ist mit Tradition und guten Erinnerungen, mit einer Geschichte, die uns getragen hat durch diese Tage. Eine große und lichte Halle, die den Blick frei gibt auf Bäume und Himmel, die uns in Momenten von Anspannung, wie von Pausen, die Verbundenheit mit der Natur sehr erleichtert hat.

Freitag mittag standen wir 37 dann auf den Matten: hoffnungsvoll, angespannt, freudig aufgeregt, angsterfüllt: was wohl kommen wird? Und dann war manches so wie gedacht, manches so ähnlich und letzten Endes das Zentrale dann doch ganz anders. Überraschend und beglückend, und für alle an die Substanz gehend. Und bei all dem, daß jede und jeder für sich alleine durch diese Prüfung gehen mußte, war das Gefühl der Verbundenheit, der Nähe, des Vertrauens, des sich erkannt Fühlens und des sich Erkennens eine sehr, sehr besondere Erfahrung. Im Nachhinein waren es wohl genau die Elemente der fünf Lehrmethoden, die wir selten oder noch nie so weitreichend und gleichzeitig erlebt haben: Vertrauen zu empfinden und entgegengebracht zu bekommen, großen Respekt vor dem Weg jedes und jeder einzelnen, Geduld mit sich zu erleben und mit anderen zu empfinden, Demut was das eigene Können betrifft und so deutlich bei all dem Eigenen, daß wir gemeinsam durch diese Prüfung gehen wollen, und so viel Liebe, Dankbarkeit und Glück miteinander, Sonsanim und dem Leben gegenüber für diese Gelegenheit!

Sonntag nachmittag war dann der praktische Teil der Prüfung vorbei. 3 Tage so voller Energie und Liebe, so dicht erfüllt, daß wir immer noch ganz bewegt sein

können, wenn wir daran denken! Zum Abschluss dann das Verkünden der Ergebnisse: alle haben den praktischen Teil bestanden, 8 müssen noch einmal in der schriftlichen Form im Dezember antreten. Wie soll ich mich da für mich freuen, wenn - nach all dieser intensiven Zeit - nicht alle miteinander feiern können?! Nun ja, die Lektionen hören eben auch nicht nach einer Danprüfung auf: Freuen und Schmerz, Gemeinschaft und "alleine sein" können nah beieinander stattfinden; und die Kunst ist dann wohl das eine wie das andere anzunehmen und sie als ein gemeinsames Ganzes zu verstehen.

Feiern, Weinen, Glück, Erleichterung, Stolz und Scham, Ungläubigkeit, Jubel, alles da an diesem Abend nach der Danprüfung. Dann hieß es wieder loslassen, uns verabschieden, all die neu gewonnenen Schwestern und Brüder mit offenem Herzen gehen zu lassen und den Weg nach Hause anzutreten. Wie wird denn jetzt mein Alltag aussehen? Oh, was jetzt alles wieder stattfinden kann! Kommst du zum Sommerlehrgang? Nein, jetzt ist erst mal meine Familie dran ...!

Ein neuer Abschnitt beginnt. Wieder das Können sein können und gleichzeitig so deutlich sichtbar (und bei der Gürtellänge auch deutlich spürbar) ein Zeichen zu tragen, daß von Erfahrung spricht. Vorbild sein: ist das schön, strengt das an? Was hat sich denn verändert?

Ach, frag mich das in einem oder zwei Jahren nochmals, dafür ist es jetzt zu früh!

Dankbarkeit von uns allen: von Herzen an Sonsanim Ko Myong für seine Liebe und seinen Glauben an das Leben, an uns, für Geduld, Humor und Ermutigung.

Dank an unsere Lehrer und Lehrerinnen für all die Jahre an Unterstützung und Unterricht.

Dank an Eltern, Lebens/Ehe-PartnerInnen, an Kinder, Geschwister, Freunde und Freundinnen, an Ki-Schwestern und Ki-Brüder für ihre Begleitung und Teilhabe.

Zum Abschluß viel Mut, Zuversicht und Ki für die, die im Dezember zur Nachprüfung fahren! Wie werden an dem Wochenende bei euch sein !!

wenn ein drache fliegt...fließt energie...wenn viele drachen fliegen...strahlt energie in gemeinschaft

"Es ist wie ein Geburtstag ..."

Erster Tag! Da stehen wir nun alle...immerhin 37 an der Zahl! So viel wie noch nie zuvor. Wir sind nach Groß-Bieberau gekommen, dorthin, wo jährlich das Pfingstlager stattfindet. Die Sonne strahlt draußen und Sonsanim Ko. Myong steht vor der Glasfront der Halle, so liebevoll und voller Geduld und totaler Konzentration, daß es sich rasch auf alle überträgt.

Sonnenuntergang - rote Glut am Himmel - wir schauen durch Glas hinaus in die Ferne - am zweiten Tag ist nach vielen, vielen Stunden die Zeit für die Hyong gekommen. Und im hellen Licht der Halle, vor tiefer Dunkelheit, die durch die Glasfront hereinschaut, fliegen Drachen, hüpfen Affen, flattern Kraniche. Die Hälfte der Prüfung ist vorbei. Der ganze große Raum ist erfüllt von unbändiger Energie. Und auch wenn alle sich nach Ruhe und Schlaf sehnen, ist jeder bei der Sache. Und so tragen wir uns gemeinsam hindurch bis zum ersehnten Ende für diesen Tag.

Nach drei Tagen sind wir abends in der kleineren Halle im Dojang in Darmstadt alle versammelt. Sonsanim Ko.Myong gratuliert uns allen zu dieser 16. Dan-Prüfung und betont, daß sie etwas Besonderes war. Einmal wegen der großen Anzahl der Geprüften, und zum anderen wegen des starken Gemeinschaftsgefühls, das er in dieser Prüfung gespürt hat. Und eine weitere Besonderheit dieser 16. Danprüfung: es waren achtzehn Frauen und neunzehn Männer. Sonsanim Ko. Myong erinnert daran, daß er bereits bei der ersten großen Dan-Prüfung der zweiten Ki, an der nur eine einzige Frau teilgenommen hatte, sagte: "Eines Tages werden es genauso viele Frauen wie Männer sein! Das ist mein Wunsch!" Jetzt hat er sich mit der 16. Ki erfüllt.

Nun, nachdem ein langer Weg zum Ziel geführt hat, was fällt einer/einem da ein, wenn die Prüfung zum ersten Dan durchgestanden ist? Da gibt es Schönes, zum Beispiel Freude, Spaß, frei sein, huge energy, Liebe, Gemeinschaft, 28 neue Brüder und Schwestern, einander motivieren, sehr gute Betreuung während der Pausen, Bananen, schöne Aussicht und natürlich auch Dunkles wie Angst, Verletzungen, Kopf- und andere Schmerzen, Erschöpfung, Zweifel, zuwenig Zeit, Vergessen, Verlust der Intimität, lange Tage und kurze Nächte, Schreiben ohne Ende... und irgendwann die Erkenntnis, daß es nun kein "Hängematten-Sommer-Zeltlager" mehr gibt.

Die Zeit der Vorbereitung war bei vielen von großer Intensität geprägt. Denn jedem war klar, daß es ohne viel Training in Theorie und Praxis nicht ging. Das gipfelte in der schönen Erkenntnis: "ich musste nie überlegen was mache ich heute, die Antwort war sowieso "Training". Das brachte eine klare Struktur in den Alltag, die nach der Prüfung dann aber auch plötzlich wieder fehlte. Die Zeit vor der Prüfung war die Zeit der Ruhe und des wahren Ich. Da war frau/man eigentlich auf der Suche nach Antworten auf Theorie- und Technikfragen und entdeckte dann, gesteigert auf der Suche nach sich selbst gewesen zu sein. Das überwiegend sehr anstrengende Hochgürtel-Training hatte den Vorteil, daß in kurzer Zeit einfach alles andere an Gedanken aus dem Kopf verschwunden war. Aber diese Intensität brachte manches Mal auch etwas Isolation und frau/man fragte sich: gibt es noch etwas anderes außer Shinson Hapkido? Und dennoch erstaunlich, wie es in dieser Zeit möglich war, den inneren Schweinehund zu überwinden und fast täglich zu trainieren. Zum Beispiel morgens früh eine gestohlene Stunde nur für sich allein bereitzuhalten, die eine gute Möglichkeit bot, letzten Endes mit mehr Ruhe und Gelassenheit durch den Tag zu gehen. Das Ganze hatte sich schon deshalb gelohnt, längst bevor die eigentliche Prüfung anfang! Schließlich war zu erfahren und zu erleben, dass frau/man über ein erstaunliches Potential an Energien verfügt, ist eine Entscheidung für etwas erst einmal ganz klar gefallen.

Hat denn die Umwelt auch etwas davon gespürt? Bei den meisten schon, denn es fällt den FreundInnen, und KollegInnen und der Familie irgendwann auf, daß da eine/r kaum noch Zeit hat, weil sie/er ständig am Üben und Lernen ist. Bei einigen hat aber gerade die Familie viel Verständnis gezeigt und die Sache

unterstützt. So manche waren nachher dann ganz stolz auf die/den frisch gebackene/n Dan-TrägerIn. Und auch ArbeitskollegInnen haben ihren Teil dazu beigetragen und zum Beispiel Arbeitszeiten abgestimmt oder auch etwas mehr gearbeitet. Bis irgendwann die neugierige Frage kam: "Na, wann machst Du denn nun endlich Deine Prüfung?"

Tja, und dann war der Tag da und jede/r ist mit seinen Hoffnungen und Ängsten nach Groß-Bieberau gekommen, um diese dann in der guten Atmosphäre der Gemeinschaft schnell los zu lassen und ganz nah zu sich selbst zu kommen. Zwar hat sich die Hoffnung, die Prüfung ohne Wiederholung zu bestehen, nicht für alle erfüllt. Aber die Begegnung mit dem "Teufel der Angst" war allzu mal aufschlußreich. Wie leicht kann er doch unser Herz bestürmen mit seinen bohrenden Fragen und Zweifeln! "Sind meine Techniken denn überhaupt gut genug? - Und was, wenn ein Blackout kommt, oder du verletzt dich, oder es kommt etwas, worauf du dich doch nicht vorbereitest hast?" Am stärksten wurde das beim Kyok Pa offenbar. Gerade hier war Sonsanim Ko Myong's dauerhafte und standhafte Geduld sowie seine aufmerksame und liebevolle Zuwendung so sehr beeindruckend wie lehrreich. Es gibt einen Weg, der tatsächlich über die eigenen Grenzen und Beschränkungen hinaus führt! Und solch eine Erfahrung ist gewiss unbezahlbar!

Nachdem das Abenteuer der Dan-Prüfung fast hinter uns liegt, - noch bleibt für einige die Nachprüfung als letzter Schritt -, ist bei uns allen der Alltag wieder hereingebrochen. Die neuen Dan-TrägerInnen lernen, mit der neuen Verantwortung umzugehen, spüren, dass die Zeit der "Jugend" nun doch langsam geht und das frau/man jetzt viel mehr Vorbild sein muß, erfahren, daß ein Sommerzelt-lager so dicht angefüllt sein kann mit Terminen, daß für Privates wenig Zeit bleibt ...und wieviel Neues es doch wieder zu lernen gibt!

Hat sich etwas geändert? Die eine fühlt sich gesetzter und reifer, der andere ruhiger und leichter. Es ist wie ein Geburtstag, nachdem ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Frau/man ist nicht nur DanträgerIn geworden, sondern ein wenig der DAN selbst. Die Wurzeln im Shinson Hapkido sind nun fest und stabil. Und nachdem nun ein Jahreszeitenzyklus vollendet ist, beginnt ein neuer und bringt bestimmt wieder neue Entwicklung mit sich.

Und da die Prüfung ja noch nicht ganz beendet ist, werden wir uns alle zur Nachprüfung wieder sehen, damit wir in Gemeinschaft beenden, was wir zusammen begonnen haben! Und zu allerletzt nochmals ein herzliches Kam Sahamnida an Sonsanim Ko. Myong!

Klaus Krause, Annette ter Meulen und die 16. Ki-Generation



Was kann schöner sein?

Super Stimmung, Kämpfe im positivsten Sinne, Mitfühlen, wenn es für den einen oder anderen schwieriger wurde - Nachlese
Danprüfung 2001

Man kann ja sicherlich eine ganze Menge über eine Danprüfung lesen und sicherlich bekommt man - wenn man fragt - die unterschiedlichsten Aussagen, wie es gewesen ist. Hier nun also aus Sicht des 15. Ki.

Ich möchte an dieser Stelle eigentlich nicht in aller Ausführlichkeit berichten. Das würde auch den Rahmen dieser Zeitschrift sprengen. Was man jedoch sagen muss, ist, dass bei uns durch die ganze Prüfung hindurch eine super Stimmung geherrscht hat, und uns nie der Humor ausgegangen ist. Ich denke dass das ein Grund für die gute Stimmung war. Als wir dann unsere Ergebnisse bekommen haben, kamen dann auch ein paar Tränen hinzu, und so kann man sagen, es war alles dabei, was man sich von einer Danprüfung vorstellen kann. Ich habe natürlich überlegt, ob ich diese Prüfung mit irgend einer anderen Sache vergleichen kann, aber ich denke, alles was Ich so an Vergleichen finden könnte, ist doch nicht zutreffend und nur der Versuch, ein einfach großartiges Erlebnis in ein paar Schlagworte verpacken zu wollen.

Ich kann nur jedem empfehlen, sich bis zu dieser Prüfung gut vorzubereiten, und ich glaube, dass wir uns hierüber alle einig sind. Es ist jedenfalls kein Spaziergang, kann aber genau so schön sein, es kommt auf einen selber an. Wir hatten jedenfalls, wie schon gesagt, viel Spaß, haben viel gelacht und es wurden viele Kämpfe ausgetragen. Kämpfe im positivsten Sinne!!! Ich möchte an dieser Stelle nur erwähnen, dass die Gemeinschaft an diesem Wochenende, und auch bei der Nachprüfung im Dezember, einfach gestimmt hat, und wir haben sicher alle, wenn es mal für den einen oder anderen schwieriger wurde, mitgeföhlt. Was kann schöner sein?

Ein Danke an die, die uns die ganze Zeit begleitet haben, und immer mal wieder ein aufmunterndes Wort hatten, wenn es nötig war, die Bu-Sabumnims, Danke.

Auch an Sonsanim, der doch ein kleines bisschen Geduld mit uns haben musste, und an alle, die den zweiten Dan gemacht haben. Ich hatte nicht das Gefühl, dass da jetzt die sind, die schon alles hinter sich haben, sondern dass ihr einfach gut zu uns gepasst habt! Sicherlich gibt bei jeder Danprüfung Erlebnisse, die nicht vergessen werden, auch wenn noch soviel Zeit vergeht, aber ich würde sagen, da sollte jeder, der sich für solche Erlebnisse interessiert, die Prüflinge vom 15. Ki selber fragen. Wie gesagt, es würde sonst zuviel Platz wegnehmen. Aber der "Hahn" bleibt unvergessen!

Ich wünsche allen, die sich entschließen eine Danprüfung abzulegen, dass sie genau so viel Freude dabei haben, wie wir hatten. An dieser Stelle auch unsere Gratulation an das 16. Ki, und für die, die noch einmal nach Darmstadt kommen dürfen, nutzt die Zeit so gut ihr könnt. Jetzt ist die beste Gelegenheit, noch einmal alles in Ruhe durchzugehen, und gezielt zu üben. Ihr schafft das schon, schließlich, habe ich es auch geschafft. Bleibt zusagen, dass die Prüfung vielleicht vorbei ist, aber gelernt wird weiterhin, mit euch zusammen und von euch. Also seid nicht ganz so streng mit uns, wir geben uns Mühe, so gut wir können. Ich wünsche uns, dem 15. Ki und allen Schülern und Lehrern, dass wir gemeinsam noch eine lange und schöne Zeit zusammen lernen, von- und miteinander, und dabei viel Freude haben.

Fred Heyden, 15. Ki

Inzwischen gibt es etwa 200 Danträgerinnen und Danträger aus 16 sogenannten "Ki-Generationen", die im Rahmen der Shinson Hapkido-Association organisiert sind. Unter ihnen befinden sich auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen (z.B. Blindheit), die mit viel eigenem Einsatz und tatkräftiger Unterstützung von Freunden diesen Schritt geschafft haben - Gratulation!

Ältester Danträger ist Jochen Blume aus Hamburg, Jahrgang 1925. In der ersten Ki-Generation ist Martin Backes, Jahrgang 1936, aktiv. Auch Philipp Mitterle und Eva Duft sind Danträger/innen dieses Jahrgangs.

Wir gratulieren den frisch gebackenen Danträgerinnen und Danträgern der 16. Ki-Generation!



Training im "Dojang 10" oder: Pfingstlehrgang in der Küche

Trainieren wir? Klar, keine Frage! Aber auch in diesem Jahr wollte ich nicht im Dobok trainieren, sondern lieber wieder mit dekorativer weißer Schürze in der Küche. Unser Training begann am Donnerstag Abend mit dem Helfer-Treffen. Acht Freiwillige kamen zusammen, um die letzten Unklarheiten zu beseitigen. Nach einer Stunde stand fest: es kann losgehen! Als erste schritten Stefan und Rufus am Freitag zur Tat, sie kaufen für die Mahlzeiten ein. Ein kurzer Anruf am Abend: "Alles erledigt?" - "Klar!" Danke Rufus und Stefan. Ein wenig mulmig war uns am Samstag Morgen schon, immerhin galt es, etwa 300 hungrige "Mäuler" zu stopfen.

Die Küche war vom Vorjahr bestens bekannt. Eva hatte ihre Obst- und Gemüseeinkäufe bereits ausgebreitet und begann ihr Büfett herzurichten. Aber - oh Schreck - die tollen Erdbeeren waren verdorben ... über Nacht gammelig geworden. Zum Glück war Markttag in Groß-Bieberau. Eva und Juri düsten gleich los, doch den Marktlieferanten war es so wie uns ergangen: alle Erdbeeren waren schlecht geworden und wanderten zum Kompost. Trotzdem - nicht aufgeben - und so gab es dann Trauben zum Büfett ... und gut war's.

In kurzer Zeit waren Obst- und Gemüse gewaschen und auf die Platten dekoriert. Wir hatten richtig Spaß, mit viel Phantasie das Vitaminbüfett herzurichten. Ein kritischer Blick nach dem Aufbau - alles o.k. Das bewiesen auch die TeilnehmerInnen. Nun aber ran an die Vorbereitungen für das Abendessen. Für 300 Leute Reis kochen und 900 Mandus in 2 Friteusen vorbereiten. Mein Training begann jetzt richtig, Geduld, Ausdauer und Konzentration waren gefragt. Richtig knusprig sollten sie werden, die Mandus, nicht zu hell und auf gar keinen Fall angebrannt dunkel. Am Schluss roch ich selbst wie ein Mandu und war auch entsprechend ölig.

Die anderen kochten Reis und Rufus zeigte mir, wie die leckere, scharfe, rote Soße - in Fachkreisen spricht man von Kochuchang - zubereitet wird. Wieder etwas fürs Leben gelernt, was allerdings nicht im Prüfungsprogramm steht. Und wo sollte das Geschirr aufgebaut werden? Draußen? Nee, es war doch etwas kühl und sah nach Regen aus. Also drinnen! Die Vorbereitung klappte wie am Schnürchen. Die Leute kamen, sahen, halfen. Klasse! Nachdem das koreanische Essen da war, standen alle auf ihren Plätzen mit ihrem schönsten Lächeln, und das kam von innen!

Das Essen begann traditionell mit Schlangestehen in 2er-Reihen auf der einen Seite. Auf der anderen Seite stand die bange Frage: reicht es auch für alle? Dieses Gefühl blieb bis zum Schluss - aber es reichte.

Als Sonsanim sich beim "Küssenteam" (Küchenteam) bedankte, nahmen das einige von uns wörtlich ;-))

Als alle TeilnehmerInnen satt waren, zogen wir uns zurück und speisten selbst - köstlich war's. Nach dem Aufräumen ein kurzer Plausch in der Cafeteria und todmüde fielen wir ins Bett.

Sonntag - ein Tag wie im Bilderbuch. Die Salate für das Mittagessen wurden von Martina gebracht, die Würstchen wurden heiß gemacht, dazu gab es noch leckeren Obstquark von Rufus und Sebastians herrlichen selbstgebacken Kuchen. Die Sonne verwöhnte uns von außen und wir konnten draußen servieren und essen. Die Vorbereitungen liefen fast wie von selbst. Auch Sonsanim wollte uns etwas Gutes tun und verordnete uns ein Mittagstraining. Wir taumelten zwischen Verantwortung und Gehorsam und entschieden uns doch für unsere Aufgabe und unsere Art des Trainings. Wir erklärten ab sofort die Küche zum "Dojang 10" und "trainierten" fleißig weiter; auf unsere Art. Nachdem alles sauber war, übergaben wir den "Tübinger KollegInnen" die Küche für das Abendessen. Alles klappte so hervorragend, dass wir sogar noch ein bißchen Zeit für einen Latte Macchiato à la Liebig hatten, Jokezeit inbegriffen. Auch das Abendessen lief und schmeckte hervorragend.

Die große Überraschung kam für uns am nächsten Morgen. Die Küche war sauberer als bei unserer Ankunft. Noch einmal "Danke" an die Tübinger! Am sonnigen Montag begann die letzte Runde, Grillfete war angesagt. Salate und Gemüse wurden für die Vegetarier vorbereitet und immer kam jemand, um zu helfen. Die gute Laune, die seit Beginn unserer Aktivitäten herrschte, steigerte sich ständig. Als wir um 14.00 Uhr das Essen eröffnen konnten, war uns schnell klar, dass wir nächstes Jahr mehr für die Vegetarier vorbereiten müssen. Das geht auf das Konto "Erfahrung". Trotzdem hatten wir den Eindruck, dass das Essen gute Kritiken bekommen hatte. Und so freuten wir uns, dass wir für die "Energie zum Kauen" sorgen durften, für die "anderen Energien" sorgten Sonsanim und die LehrerInnen. Richtig fröhlich beendeten wir unser Training in der Küche. Eine Teilnehmerin aus Belgien sagte "Wir freuen uns auf das Training, aber auch immer auf das Essen". Ein riesiges Kompliment - nicht nur für uns, sondern auch für alle die, die im Hintergrund beteiligt waren. Danke noch einmal an die "Unsichtbaren"!

Und was machen wir im nächsten Jahr? Klar, oder? Training im Dojang 10!

Bodo Trieb, Dojang Darmstadt



Drei Tage Energie tanken

Beim Pfingstlager heißt es "Raus aus dem Alltag". Schon auf der Fahrt wird nachgeholt, was beim Training oft zu kurz kommt.

Ein drittes Mal Pfingstlager - für mich selbstverständlich, weil ich seit drei Jahren zur Shinson Hapkido Familie gehöre. Es ist schön, und muss einfach sein: Verantwortung abgeben, sich fallen lassen, genießen und doch dazugehören - ohne Druck und schlechtes Gewissen. An diesen Tagen ist meine Aufgabe eine andere: Energie tanken, zuhören und das Erlebte und Gehörte auf mich wirken lassen. Die Wirkung tut gut und hält lange an, wenn auch nicht lange genug.

Wir Belgier "tauchen schon unter" (Raus aus dem Alltag!) wenn wir in den Bus steigen. Unser Fahrer Kyosanim Arthur wird's schon regeln - das mit dem Autobahnstress, derweil wir's uns hinter ihm gemütlich machen. Danke Kyosa!!! Es wird erzählt und geplappert, was das Zeug hält. Es werden Meinungen und Persönliches ausgetauscht. Kurzum, es wird all das nachgeholt, was beim Training oft zu kurz kommt - wenn auch das Umkleiden dort oft auffallend lange dauert - natürlich insbesondere bei den Damen. Ich hoffe, lieber Sonsanim, Sie stimmen mir zu, dass auch das zum Shinson Hapkido gehört. Kommt doch "Gemeinschaft" von "gemeinsam".

Der Empfang in Groß Bieberau ist wie immer herzlich und fürsorglich. Obwohl ich noch kein alter Hase bin, ist mir Vieles schon bekannt und vertraut. Ich suche und genieße all die lieben Details, die Blumen und Kerzen, das gute Essen, die vielen Kleinigkeiten, die viel Mühe und Kraft kosten. Die Kraft, die zuhause oder im Beruf oft nicht mehr vorhanden ist. Die Mühe, die im Alltag oft vergebens scheint.

So viele Menschen zu versorgen, bedeutet viel Arbeit. Das kommt rüber und noch viel mehr. Deshalb möchte ich mich auf diesem Weg herzlich bei all den fleißigen Mitarbeitern bedanken, die solch ein Wochenende erst möglich machen. Auch vielen Dank an Sie, Herr Ko. Ich lasse mich gerne von Ihrer Energie beim Training anstecken und genieße Ihre Vorträge. Ich frage mich, woher Sie immer wieder aufs Neue die Kraft nehmen, so viele Menschen anzusprechen und zu bereichern.

Dennoch möchte ich diese Gelegenheit auch für eine kleine Kritik nutzen. Um diese besser zu verstehen, muss man wissen, dass ich persönlich nach 20 Jahren Wettkampfsport begeistert von der Idee der gegenseitigen Hilfe und Gemeinschaft beim Shinson Hapkido bin. Weil es keine Sieger und Verlierer geben soll, gewinnen alle.

Meines Erachtens wird dieses Prinzip leider beim Abschlusswettbewerb durchbrochen. Aufgrund der Platzierung steht die Leistung im Vordergrund. Das schafft Druck und alt bekannte Diskussionen ... Es gibt Sieger und leider solche, deren Engagement und tolle Leistung offensichtlich in den Hintergrund gerät. Das ist nicht nur meines Erachtens unnötig. Aber Stopp. Denn insgesamt geben mir die Tage sehr viel Wertvolles und ich freue mich bereits auf das Sommerzeltlager.

Vielen vielen Dank an all diejenigen, die solche Erlebnisse und solch eine Gemeinschaft möglich machen.

Dany Buschhüter, Belgien

Fußball-WM-Eröffnungsfeier 2002 mit Shin Son Hapkido

Wir waren nach Frankfurt am Main zu einer Vorführung eingeladen. Es sollte damit ein Beitrag geleistet werden, um das Gastgeberland Korea besser kennen zu lernen.

Nach kurzer Vorbereitungszeit stand das Programm fest. Die Generalprobe begann am Vorführungstag um neun Uhr im Dojang Darmstadt. Mit mehreren Autos ging es dann schließlich kurz nach elf Uhr in Richtung Frankfurt am Main los. Auf der Zeil angekommen, sahen wir schon von weitem eine überdimensionale koreanische Fahne, die uns automatisch zur Bühne führte. Der Anblick war schon ein merkwürdiges Gefühl. Aufregung machte sich breit! Als man uns erblickte, wurden wir sehr herzlich vom Konsul und seiner Frau begrüßt. Die koreanische Herzlichkeit war auch hier deutlich zu spüren.

Kaum angekommen, gab es für alle leckeres koreanisches Essen und gekühlte Getränke. Jetzt hieß es warten! Nach einer Tae-kwon-Do Darbietung, war es dann endlich so weit. Es ging los! Eine charmante, pfiffige Koreanerin moderierte die Ansage bei dieser Eröffnungsfeier. Sie bat um die Aufmerksamkeit für die Vorführung der Shin Son Hapkido Teilnehmer. Mit einem Trommelsolo von Jochen Liebig, begleitet von einer Hintergrundmusik, begann dann die Vorführung. Aus dem Publikum kamen während dessen zwölf Dan-Träger und sechs Rot-Braun-Gürtel in langsamen, fließenden und harmonischen Bewegungen, bis hinauf auf die Bühne. Auf der Bühne entwickelte sich die Show, die von spektakulären und atemberaubenden Fallübungen und weiteren Spezialformen bestimmt wurde, zu einem einzigen Höhepunkt. Eine durchaus interessante und gut gelungene Darbietung schmückte also diese Eröffnungsfeier.

Ein starkes gemeinschaftliches Verhältnis war hier zu spüren. Die Gruppe war sich sehr vertraut. Dank Sonsanim wurde wieder einmal erreicht, einen guten Eindruck zu hinterlassen und den Gedanken von Shin Son Hapkido deutlich zu machen. Danke auch an das Aufbauteam von Gaby und Detlef Fischer, die wie selbstverständlich mitgeholfen haben. Es war ein wunderschöner, hoffnungsvoller und erfolgreicher Tag.

Brigitta Gariano



Kyosanim-Lehrgang in Tübingen

Im März 2002 besuchte ich mit einigen anderen Hamburger DanträgerInnen den Kyosanim-Lehrgang Süd in Tübingen. Als reiselustiger Mensch kommt mir eine Reise in den Süden natürlich sehr gelegen, aber das ist nicht der eigentliche Grund, warum ich längere Anfahrtswege sehr schätze: Sie sind für mich schon eine innerliche Vorbereitung auf den Lehrgang. Kilometer für Kilometer lasse ich meinen Alltag hinter mir und nähere mich dem anderen Thema.

Dieser Frühling ist auch die Zeit, in der ich mich auf die zweite Danprüfung vorbereite. Also gleich zwei Ereignisse, die - wenn man so will oder zulassen kann - intensive innere Prozesse hervorrufen, das heißt die Auseinandersetzung mit den eigenen Themen. So begrüßt uns Sonsanim Ko. Myong denn auch gleich mit dem passenden Motto: die "innere Blume" zu öffnen, um den Weg frei zu machen für den Lehrgang. So sagt er "die Urenergie kann uns nur geben, wenn wir unsere Mauern (Ängste, Erwartungen etc.) öffnen, wenn wir uns leer machen, loslassen ..." Der Anfang auf einem solchen Lehrgang fällt mir nicht unbedingt leicht: erstmal den inneren und äußeren Platz finden, sich mit den Leuten wieder vertraut fühlen, die Konzentration bündeln ..., in dem Augenblick zu sein ... Die Begrüßungsworte von Sonsanim helfen über diese ersten unbeholfenen Momente hinweg. Die Vertrautheit kommt und das wohlige Gefühl: Ich bin hier, um mit all den anderen zu lernen ... wir sitzen alle in einem Boot, die Reise schon begonnen ...

Der Ablauf und die Struktur des Lehrgangs sind mir vertraut, nachdem ich schon den einen oder anderen mitgemacht habe. Das gibt mir ein bißchen Sicherheit. Und trotzdem, obwohl ich Sicherheit hier feststelle und Vertraut dort hochkommen lasse, merke ich irgendwie unter der Haut, da stimmt was nicht, irgendwas macht mich innerlich so leicht unruhig. Eigentlich habe ich genug Mechanismen in meinem Leben entwickelt, die mich - vermeintlich - aus allen Lebenslagen herausretten ...! oder?? Keiner will so richtig funktionieren ... Und dann sagt Sonsanim auch noch so Sätze wie: "... bereit sein, aus den alten Erfahrungsmustern auszubrechen, neu beginnen: Du bist schön, du bist gut, du kannst alles ..., ... auch bereit sein für die Schmerzen, die man empfindet, wenn man aus alter Gewohnheit ausbricht ..." Was soll ich nur tun? Mir ist ganz mulmig zumute, .. am besten tief durchatmen, konzentrieren ... hilft doch eigentlich immer ganz gut ... wirklich?! Ich höre Sonsanim das Ziel formulieren für diesen Lehrgang: das "Original-Ich" zu treffen, das heißt, sich frei machen, rauskommen!!! Rauskommen, frei werden, das sind die Stichworte, die mich nicht loslassen wollen, weil sie sowieso schon solange das Thema sind ... Ich merke, wie ich das Gefühl nicht aushalte, diese Mischung von uralter weiter Sehnsucht, mit Innerlichkeit, Nähe, Herzlichkeit, ... Aufmachen tut weh ...

ich ärgere mich, warum bin ich nur hier, und langsam kriecht die alte bekannte vertraute Sturheit wieder hoch, die Klappen gehen schön wieder zu ... den Tag überstanden, aber ich fühle mich scheußlich, und so kämpfe ich mit mir selbst noch am nächsten Tag weiter, das Training hilft mir zwischendurch den bohrenden inneren Kampf mal ein bißchen beiseite zu schieben ... Stück für Stück weicht mich das Training auf ... Ich weiß genau, ich habe "ja" gesagt, diesen Shinson Hapkido-Weg zu gehen, ich weiß genau, ich will diesen Weg weiter gehen, also Ulla entscheide dich: Tür auf oder Tür zu ..., die Hälfte des Lehrgangs ist vorbei, wie lange willst du noch warten, vertane Zeit? ... Sonsanim sagt das Motto dieses Lehrgangs: "Maoum uro um jigara!" ("das Herz bewegen, natürlich schwingen ...") Das habe ich schon so oft gehört ... aber ich weiß nicht wie ... Wie denn?? Ich spüre meine ganze Verzweiflung, die Sehnsucht ... dann auf einmal meldet sich die Stimme, die mir mein Leben lang Kraft gegeben hat: Nicht aufgeben, der Weg geht da lang, wo die Angst sitzt ...

Der Tag geht vorbei ... oder doch nicht? ..., ich spüre ein seltsames Gefühl, möchte unendlich allein sein, möchte weinen, beten, schlafen, ... alles auf einmal ... ich entscheide mich für meditieren, erstmal sitzen, Ruhe sein lassen, egal was kommt ... ich weiß nicht, wie lange ich gesessen habe, Raum und Zeit sind ewiglich, auf jeden Fall war es eine lange Reise durch meine Vergangenheit, viele Tränen, viele Schmerzen ... und ein Glücksgefühl ... "zu Hause" angekommen, mir ein Stück nähergekommen ... Dankbarkeit, Demut ... ein Hauch von alledem ... allen diesen unbeschreiblichen Gefühlen ...

Mit der Vergangenheit schließen, damit der Weg frei wird ... ich glaube, ich habe wieder ein bißchen verstanden ... wieder eine kleine Schicht tiefer gerutscht ... das ist der Weg ... aus diesem langsamen 'Ein bißchen Verstehen' kommt das Gefühl von Zufriedenheit oder Glück oder Freude oder Lebendigkeit oder Herzlichkeit oder Tiefe ... Ich weiß, es gibt noch so viele Türen zu öffnen, aber einige sind auch schon aufgegangen ... wie war das noch mit den Erwartungen ... und dem Haben Wollen?... Geduld! ... Diesen Weg möchte ich weiter gehen! Danke für diesen "Lehrgang" - den "Gang in die Leere"!

Herzlichst Ulla Bettmer



18. Internationales Shinson Hapkido Sommerzeltlager in Cham / Schweiz



Der erste Meditationslehrgang im Chon Jie In-Zentrum in Webern

Köln - Regen
Darmstadt - Regen
Modautal-Webern - Regen

Wunderbar!
Genau das richtige Wetter
für einen Stadtmenschen:

Zugestaubt von all der
Großstadtheftik

setzt er vorsichtig
erst den einen,
dann den andern Fuß
auf den vom Regen
durchweichten Waldboden;
es dauert nicht lange,
da findet er Gefallen
an diesem klitschig braunen Etwas
unter seinen Füßen.

Zudem begrüßen ihn hier
jede Menge frischer Waldluft
und ein tiefes sattes Grün,
laden ihn ein,
Pause zu nehmen,
einmal tief durchzuatmen.

Der Regen tut sein Bestes,
ihn daran zu erinnern
wie zugestaubt er ist:
unaufhörlich prasselt er
auf den Regenschirm über ihm,

bis er auch seine Einladung versteht.
Nun lässt er es zu,
dass der Regen ihn berührt,
ihn von all dem Zivilisationsstaub befreit.

Weiter führt ihn der Weg
zu einer Quelle.
Eine Weile hält er inne,
lauscht dem Fließen des Wassers und
gleichsam versucht er sein inneres Quellwasser -
seine Herzquelle -
wieder zu hören.
Frisch gewaschen
von außen und innen
erreicht er dann
das Chon-Jie-In-Haus.

Hier im Son-Dojang
findet er nun Gelegenheit
sein frisch getanktes Ki
zu festigen:
Die Ruhe hier und
das Ki von weiteren 30 Seminarteilnehmern,
(Stadtmenschen allesamt?)
hilft ihm, sich zu versinken,
der Natur zu danken und
das Fließen seiner Herzquelle
noch einmal ganz klar zu hören.

Als das Zeichen
zum Ende der Meditation erklingt,
fühlt sich unser Stadtmensch sehr gesättigt.
Dass es sich hierbei

um eine Herz-Sättigung handelt,
merkt er,
als ihm der Duft von einem
liebevoll zubereiteten galaktischen Buffet
in die Nase steigt

....
und so verlässt unser Stadtmensch -
sowie hoffentlich alle anderen Stadtmenschen
auch -
wenige Stunden später
das Chon-Jie-In-Haus
mit gestärktem Körper und gestärkter Seele.

An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank
an all die OrganisatorInnen und HelferInnen, die
diesen ersten wunderschönen
Meditationslehrgang im Chon-Jie-In-Haus ermög-
licht haben!!!

Katrin Lang, Dojang Köln



Gesundheitstag in Eutin - öffentliche Aufmerksamkeit für Shinson Hapkido

Rund um das Thema Gesundheit versammelten sich an diesem sonnigen und "etwas" stürmischen Morgen viele Veranstalter von Nah und Fern. Unter anderem stellten sich Kliniken, Naturkostläden, Heilpraktiker, Kneippvereine, Schönheits- und Wellnessstudios, aber auch Reikilehrer und andere Lehrer fernöstlicher Heilkunst mit ihrem zum Teil sehr reichhaltigen und interessanten Angebot dar. Mitten im gut besuchten Austragungsort, der übrigens einen wunderschönen Ausblick auf den Eutiner See bot, stellten auch wir unseren Stand auf, an dem wir nun mit Werbe- und Informationsbroschüren, Büchern und anderem Anschauungsmaterial versuchten, unsere Bewegungskunst den vorbeiziehenden Besuchern vorzustellen und sie eventuell zu einem Probetraining in unserem Dojang motivieren zu können.



Die Freundlichkeit und Geduld der Gäste ermüdete auch nicht bei den Versuchen, die Bewegungskunst Shinson Hapkido in seinen vielfältigen Zusammenhängen verständnisvoll zu erklären, was nicht immer ganz einfach war. Trotzdem (und vielleicht gerade aus dem Grund, dass wir mit viel Spaß und Improvisationstalent arbeiteten) weckten wir ein reges Interesse an unserer Bewegungskunst und erhielten viele bejahende Resonanzen. Dieser Eindruck wurde abschließend durch zwei Mitmachaktionen vor Ort verstärkt, in denen Kyosanim Beate mit dem Unterricht hauptsächlich Kinder und Frauen, aber auch ein paar Männer für die Freude am Trainieren begeistern konnte. Das Wetter war wohl ebenfalls sehr beeindruckt, so dass es uns mit einem deutlichen Windstoß, der unseren gesamten Stand in den See beförderte, zu verstehen gab, wer dann letztlich den energiereicheren Kihap besitzt. Wir bauten den Stand so gut es ging wieder auf und beendeten am frühen Abend den Tag mit dem Gefühl, zufrieden zu sein. Wir glauben, dass diese Veranstaltung einen guten Rahmen darstellt, in dem wir Shinson Hapkido als Gesundheitstraining vermitteln können und erwägen daher eine weitere Teilnahme im nächsten Jahr!

Wer sich unsere Arbeit einmal genauer anschauen möchte, kann uns gerne in Eutin besuchen, oder uns auf der momentan nicht ganz aktuellen Internetseite (sorry)
www.shinsonhapkido-eutin.de besuchen. Wir würden uns freuen!

Alles Liebe aus Eutin wünscht Euch Olaf

Spedition Schmitt GmbH



Seit 1906 Spedition Schmitt

Schulstraße 16
63500 Seligenstadt
Telefon 061 82/67141
Telefax 061 82/7441

Ihr Partner für:
Direktfahrten
im Güternah + Fernverkehr
AGA Lieferstelle

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

Werkstatt für Fotodesign

Produktfotografie für ...
Werbung & Industrie
Architektur, Veranstaltungen
Portraits

Dieter Bachert · Im Hasengrund 33d
64404 Bickenbach · Telefon: 06257-63223



▲ Praxis für Ergotherapie

- alle Kassen -

Partnerschaft

ROLAND LEMMERT
SUSANNE HOFFMANN
BERND SCHUNCK
- Ergotherapeuten -

► Pädiatrie

Integrative Therapie aus den
Bereichen Sensorische Integrations-
behandlung; Affolter; Psycho-
motorik; Spieltherapie

► Psychiatrie

Integrative Therapie aus den
Bereichen Körper-, Gestaltungs-,
Gesprächstherapie

► Funktionelle Ergotherapie
aus den Bereichen Neurologie
und Handchirurgie

► Hausbesuche

► Einzel-, Paar- und Familien-
beratung; Fachberatung für
Kindergärten und Schulen

► In der Kirchtanne 31 ► 64297 Darmstadt ► Tel. 06151/59 66 65

Neueröffnung:

Heilpraxis für Psychotherapie

Helmut Rodenhäuser

Diplom-Pädagoge
Heilpraktiker für Psychotherapie
Anerkannter SEN-Therapeut



- Beratung und therapeutische Begleitung bei persönlichen und spirituellen Krisen auf der Grundlage Transpersonaler Psychologie (Transpersonale Psychologie ist die Zusammenführung humanistischer Psychologien mit den spirituellen Erkenntnissen der Religionen)
- Mediation (Konfliktvermittlung)

Praxis: Fünfkirchner Straße 52, 64295 Darmstadt
Tel: 06151 / 391 37 96 oder 06257 / 96 99 421
email: rodenhaus@t-online.de



Zubehör
für
Körper,
Geist
und
Seele

SHINSON HANDELSFIRMA

Inh. Ko. Myong
Postfach 11 14 01
D - 64229 Darmstadt
Tel. 06154 62 31 32
Fax 06154 62 31 32
eMail Btrieb@t-online.de
<http://www.shinsonhandelsfirma.hlp.de>



News from the Chon Jie In Association - a house for everyone!

For more than eight years, many people have been trying to figure out how to turn the vision of a Chon Jie In house, into a foundation upon which the Shinson Hapkido Association, and way of life, can be further developed. The real estate and a first building already exist, and there is also already a counterpart in development- the Chon Jie In House in Hamburg. Much work has already been done on the house in Webern (the centrum for the Chon Jie In Association), and the first seminars have already been held. With the first phase of the construction completed, in Webern and Hamburg, the second phase can begin. The Chon Jie In Association will purchase a portion of the house and the property on which it stands.

Ein Haus für alle! - Neues vom Chon Jie In e.V

Heute habe ich mal die schon bislang erschienenen Chon Jie In-Magazine durchgeblättert und dabei festgestellt, dass die ersten ausführlichen Artikel zum Chon Jie In-Haus - ein Haus für das Leben - schon 1994 geschrieben wurden. Seit also mehr als acht Jahren machen sich viele Menschen Gedanken, wie man dieses Haus, aus einer Vision entstanden, als einen der Grundpfeiler von Shinson Hapkido, realisieren kann. Das Grundstück und ein erstes Haus gibt es nun bereits und auch ein Pendant - das Chon Jie In-Haus in Hamburg - ist in Entwicklung.

In Webern (dem eigentlichen Chon Jie In-Zentrum) ist schon viel gebaut worden, und erste Seminare konnten erfolgreich stattfinden. Nun ist der erste Bauabschnitt abgeschlossen (in Hamburg auch bereits), und eine zweite Phase soll nun konkretisiert werden. Der Chon Jie In-Verein wird einen Teil des vorhandenen Hauses und des Grundstücks kaufen.

Die damit verbundenen Umbauplanungen ermöglichen auch eine klare Trennung zwischen dem privaten Wohnbereich von Sonsanim Ko.Myong und seiner Familie und den Räumen, die für den Seminarbetrieb genutzt werden. Der Seminarbetrieb soll ab März 2003 regelmäßig stattfinden. Um diesem Ziel näher zu kommen sind alle herzlich eingeladen zu einem "Bauwochenende" als Son-Seminar, zum Start der zweiten Bauphase. Mit vielen Leuten aus unterschiedlichen Städten habe ich einmal an einem solchen Bau-Wochenende in Webern teilgenommen und ich muss sagen, es war ein wunderschönes Wochenende, bei dem wir sehr viel Spaß hatten und Entspannung in der Natur genießen konnten.

Ab sofort wird das Chon Jie In-Cafe seinen Service anbieten und eine gemütliche Atmosphäre zum Kennenlernen, zur Kurzweil, zur Entspannung oder einfach nur um sich zu treffen, schaffen. Sonsanim wird weiterhin das Seminar "Meditation mit und in der Natur" anbieten. Und man wird sich jeden Mittwoch zu einem besonderen Thema treffen können oder sich einmal im Monat mit lukullischen Besonderheiten aus verschiedenen internationalen Ländern verwöhnen lassen können.

Das Chon Jie In-Haus ist ein Haus für alle! Eine Shinson Hapkido-Mitgliedschaft oder auch eine im Chon Jie In-Verein ist nicht Voraussetzung, um an einem der vielen kommenden Angebote teilzunehmen oder sich hier aufzuhalten. Die von Referenten /Innen aus unterschiedlichen Bereichen gestalteten und durchgeführten Seminare werden hohe Qualität haben. Dabei sind die angebotenen Themen auch inhaltlich vom Shinson Hapkido unabhängig. Die für den Seminarbetrieb erforderlichen lang- oder kurzzeitigen Arbeitsplätze sollen mit entsprechend guten Honoraren bedacht werden.

Wie sich all dieses verwirklichen lassen kann und welche Themen etwa die Seminare beinhalten werden, daran wird zurzeit vom Chon Jie In-Verein und vom Forschungsteam weiter geplant und gearbeitet. Ein weiterer Aufgabenbereich neben dem Seminarbetrieb ist die Betreuung der sozialen Projekte. Bislang war dieser Bereich bei der Shinson Hapkido-Association angesiedelt.

So, nun eine letzte Neuigkeit für heute: Auf der letzten Mitgliederversammlung in der Schweiz wurde ein neuer Vorstand gewählt und der bis dahin amtierende Vorstand entlastet. Zum neuen Vorstand gehören jetzt: Detlef Fischer aus Frankfurt, der sich hauptamtlich um die sozialen Projekte kümmert; Armin Hoffmann aus Darmstadt, der sich um das Geschäftliche sorgt; Uwe Dallwitz aus Köln könnt ihr für all eure Fragen zum Chon Jie In-Haus kontaktieren; sowie Ulla Bettmer aus Hamburg; sie wird euch immer mit den neuesten Nachrichten rund und um das Chon Jie In-Haus versorgen.

Um den Vorstand herum gibt es noch eine Menge mehr Menschen, die sich tatkräftig für die Arbeit des Chon Jie In-Vereins einsetzen und den Vorstand mit wichtigen Infos, Tipps usw. versorgen. Das ist ein sehr schönes und teilweise auch entlastendes Gefühl. Vielen Dank an dieser Stelle dafür! Ohne die Leitung und die Hauptarbeit von Sonsanim jedoch wäre dieses Chon Jie In-Haus/-System nicht da, wo es sich derzeit befindet - 20 Jahre unermüdlicher Arbeit, Entwicklung, Geduld und vor allem unermüdlichem Glauben! Großen Dank, Sonsanim!

Über verschiedene Privatpersonen und Dojangs sind in diesem Jahr Spenden in Höhe von knapp 5.500 Euro zusammengekommen; einen großen Betrag hat der Dojang Darmstadt gespendet (75.000 Euro). Weiterhin gibt es über eine Aktion der DanträgerInnen Spendenzusagen in Höhe von ca. 16.500 Euro sowie zinslose Darlehen in Höhe von 27.500 Euro - die meisten Gelder sind bereits auf dem Konto des CJI e.V. eingegangen. Die jährlichen Mitgliedsbeiträge belaufen sich bei derzeit knapp 80 Mitgliedern auf gut 8.000 Euro pro Jahr.

Allen Spendern und Mitgliedern sagen wir im Namen des Vorstandes ein großes und sehr sehr herzliches Dankeschön! Liebe Freunde, das ist für heute erst einmal genug, wir wünschen Euch allen alles Gute, schöne Weihnachtsfeiertage und einen gesunden und friedlichen Rutsch in das Jahr 2003, bis zur nächsten Inforunde!

*Euer Chon Jie In-Vereinsvorstand, herzlichst,
Ulla Bettmer, Hamburg*

„...to help them build there own business...“

- News from "Casa Verde" in Peru

The Shinson Hapkido Association is a supporter of the Casa Verde (the Green House) in Arequipa, Peru. Volker Nack, social worker and Shinson Hapkido Instructor, and his wife Dessy, are in charge of this project.

While Volker was in Europe in October/November 2002, we were pleased to have him at the Black Belt training weekend in Darmstadt. Visiting the other groups and organizations that are financial supporters of Casa Verde was also very high on his agenda.

It is Volker's primary concern to come up with a financing concept, which will allow for long term budgeting for the Casa Verde project.

"... mit unserer Unterstützung ihren eigenen Betrieb aufbauen ... Neues aus der "Casa Verde" in Peru

Die Shinson Hapkido Association unterstützt Casa Verde, das "Grüne Haus". Volker Nack, Sozialarbeiter und selbst Shinson Hapkido-Lehrer und seine Frau Dessy leiten mit vorbildlichem Engagement das Sozialprojekt im peruanischen Arequipa.

Im Oktober/November des vergangenen Jahres bereiste Volker Nack Europa, er war unter anderem wieder beim Jahrestreffen der Shinson Hapkido-LehrerInnen in Darmstadt zu Gast. Stationen seiner Reise waren auch andere Institutionen, Gruppen und Organisationen, die Casa Verde zur Seite stehen. Volkers wichtigstes Anliegen ist derzeit, ein neues Konzept der Finanzierung vorzustellen - in der Hoffnung, bald eine Kalkulierbarkeit des finanziellen Budgets von Casa Verde zu erreichen. Nur so wäre irgendwann eine gewisse Sicherheit für die Planung gegeben. Und nur so können die einzelnen Projekte innerhalb der Casa Verde langfristig stabilisiert werden. Auch die Verwirklichung einiger Nahziele ist abhängig von einer einigermaßen berechenbaren finanziellen Situation: Zum Beispiel sollen die Jugendlichen auf ihre Selbständigkeit vorbereitet werden. Es ist wichtig, durch Ausbildung und betreutes Wohnen ein allmähliches Loslösen aus der behütenden, geschlossenen Institution zu gewährleisten.

Das Finanzierungskonzept, entworfen von der ehemaligen Jahrespraktikantin Beate Link sieht unter anderem vor:

Projekt-Patenschaften: Spender (z. B. Firmen) verpflichten sich für einen bestimmten Zeitraum, für die Förderung bestimmter klar abgegrenzter Bereiche wie Ernährung der Kinder, Kleidung, Schulfinanzierung, Gesundheitsversorgung etc. Verantwortung zu übernehmen.

Kinder-Patenschaften: Mit Beträgen ab 35,00 Euro im Monat können interessierte Personen oder Gruppen Mitverantwortung für ein bestimmtes Kind übernehmen. Sie können die Entwicklung des Kindes langfristig verfolgen und so die Anonymität einer 'ungezielten' Spende umgehen.

Dauer- bzw. regelmäßige Beiträge: Diese können nach Bedarf eingesetzt werden und helfen, das Gesamtprojekt zu sichern.

Mittlerweile gibt es den Katalog mit Warenangeboten aus der Eigenproduktion der Casa Verde. Der Katalog kann über E-Mail angefordert werden. Langfristig sollen Einnahmen aus der

Eigenproduktion die Finanzierung der sozialen, psychologischen, pädagogischen Arbeit mit den Jugendlichen sichern.

Hier kommt nun Volker persönlich zu Wort. Wir veröffentlichen Auszüge aus den "Casa Verde-Nachrichten" 2002.

Liebe Freunde und Unterstützer der Casa Verde,

das Jahr 2001 konnten wir mit einem so großen Weihnachtsfest wie noch nie beschließen. 25 Kinder nahmen an der großen Tafel platz, die wir im Hof der Casa Verde errichtet hatten, ließen sich die Hähnchen schmecken, die in unserem eigenen Ofen gebacken wurden und versammelten sich anschließend erwartungsvoll um den Weihnachtsbaum, um ihre Geschenke zu öffnen, die uns Freunde aus Lima gesendet hatten. Ein besonders herzlicher Spender, hatte sogar selbstgebackene Kekse aus Deutschland geschickt.

Das neue Jahr begann wie gewohnt mit den nicht endenwollenden Ferien, die von Weihnachten bis Anfang April dauern. Der Monat Januar und der Februar wurden sowohl für kulturelle und bildende Aktivitäten genutzt; so wurde zum Beispiel eine Zeitung entworfen, es wurden neue Tänze und Musikstücke einstudiert, die Kinder nahmen an einem Schwimmkurs teil und es wurde über das Recyclen von Altpapier das Umweltbewußtsein der Kinder gefördert; darüber hinaus wurde die Zeit aber auch für produktive Tätigkeiten genutzt; es wurde Schokolade und Käse hergestellt, Kuchen und Brot gebacken und zusammen mit Popcorn und Gelatine in der näheren Umgebung zum Verkauf feilgeboten. Über den Erlös aus dem Verkauf dieser Produkte entlasten wir schon ein wenig den Haushalt des Projektes.



Seit Mitte Februar funktioniert auch unsere hauseigene Bäckerei ganz ordentlich und mittlerweile werden täglich etwa 1000 Brötchen an verschiedene Abnehmer der Gegend geliefert. Das ist zwar noch nicht so furchtbar viel, aber ein recht guter Anfang. Zeitweise wurden auch schon 2000 Brötchen am Tag produziert und ausgeliefert. Die Bäckerei soll bald an das Frauenprojekt angegliedert werden.

Ende Februar fuhren wir mit den Kindern - mittlerweile bereits eine schöne Gewohnheit - an den Strand nach Camana. Bedingt durch das verheerende Erdbeben war unsere bisherige Bleibe leider vollends zerstört, so dass wir in einer Schule ohne Strom und Wasser Quartier beziehen mussten. Aber, Not macht erfinderisch und so verlebten wir, trotz aller Einschränkungen doch eine schöne und erlebnisreiche Woche am Meer.

Während die kleinen Kinder der "großen" Casa Verde sich am Strand vergnügten, arbeiteten die großen Kinder aus der "kleinen" Casa Verde unermüdlich an der Verbesserung unserer Produkte; mit beachtlichem Erfolg. Das zur Zeit von den Straßenjugendlichen hergestellte Kunsthandwerk wurde sowohl im Design, als auch in der Qualität entscheidend verbessert. Darüber hinaus wurde von den Straßenjugendlichen begonnen, Marmelade herzustellen und zum Verkauf anzubieten. Etwa 15 Jugendliche kommen täglich für 4 - 8 Stunden in die sogenannte "Kleine Casa Verde", wo sie von der Psychologin Anyela Vera sowohl in der Erarbeitung des Kunsthandwerks unterrichtet, als auch psychologisch und pädagogisch betreut werden und ihnen seit neuestem auch eine richtige Ausbildung vermittelt wird. So lernen vier Jugendliche zur Zeit Schuhmacher, ein Jugendlicher besucht ein Institut zur Vorbereitung auf die Polizeischule, zwei andere absolvieren ihre Ausbildung als Automechaniker. Die Projektion für die nähere Zukunft sieht die Gründung von Kleinstbetrieben vor, in denen sich zwischen zwei und vier Jugendliche zu einer Kooperative zusammenschließen und mit unserer Unterstützung ihren eigenen Betrieb aufbauen.

Ein für uns noch großes Problem ist der Umstand, daß die Jugendlichen zwar mittlerweile sehr gute Produkte herstellen, wir aber noch keinen geregelten Absatzmarkt in Deutschland haben; ein Problem, das wir sehr bald lösen müssen und für dessen Lösung wir auch Sie um Ihre Mithilfe bitten möchten. Wenn Sie also Möglichkeiten haben, Produkte die in Casa Verde hergestellt wurden, zu verkaufen, oder einen Abnehmer dafür zu finden, so lassen Sie es uns bitte umgehend wissen, wir senden Ihnen dann umgehend unseren Katalog zu. Somit helfen Sie uns, uns selbst zu helfen.

Ein weiteres Projekt innerhalb der Casa Verde ist das mit Frauen aus der näheren Umgebung, das ebenfalls im Januar begonnen hat. Unter der Leitung der Erzieherin Ana María treffen sich täglich von Montag bis Samstag zwei Gruppen von jeweils 10 Frauen, in der Regel alleinerziehende Mütter in besonderen sozialen Schwierigkeiten, oder Opfer familiärer Gewalt, um gemeinsam Kunsthandwerk herzustellen, Schokolade herzustellen - eine erste, sehr erfolgreiche Verkaufsaktion fand um die Osterzeit statt - und natürlich mit der Zielsetzung gemeinsam ihre Probleme zu lösen, ihre finanzielle Situation zu verbessern und schließlich um ein wenig Freude zu leben. Die Projektion in diesem Teilbereich sieht die Erhöhung der Anzahl der Frauen auf insgesamt 40 Frauen vor. Begonnen wurde bereits einen Absatzmarkt für die von diesen Frauen hergestellten Lebensmittel zu organisieren, so daß wir diesem Teilprojekt der Casa Verde mit sehr viel Optimismus entgegensehen.

Wie Sie diesen Zeilen entnehmen können, ist die Casa Verde weiter gewachsen - mehr Kinder, neue Projekte, neue Herausforderungen, aber auch neue Verantwortungen. Wir wollen uns diesen Herausforderungen gerne stellen und ich möchte Sie einladen uns dabei weiterhin zu begleiten - ohne Sie und ohne Ihre Unterstützung kann Casa Verde nicht wachsen und nicht überleben.

Abschließend möchte ich Ihnen nun noch eines von unseren 26 Kindern vorstellen, um Ihnen auf diesem Wege auch zu vermitteln, wem Ihre Unterstützung zugute kommt!

Cinthy, die seit eineinhalb Jahren in der Casa Verde lebt, kam etwa ein Jahr nach ihren beiden Geschwistern Percy 13, und Flor, 8, zu uns. Cinthy ist 6 Jahre alt und besucht seit diesem Jahr die erste Klasse. Die Geschichte von Cinthy ist ebenso traurig, wie sie typisch in Peru ist. Cinthys Mutter, eine verschlossene, vom Leben gezeichnete Frau arbeitet als Hausangestellte, eine Arbeit bei der sie 150 Soles im Monat (etwa 100 DM verdient). Die drei Geschwister sind alle von verschiedenen Vätern. Von ihrem Stiefvater, der zur Zeit polizeilich gesucht wird wurde Cinthy und auch beide Geschwister mehrfach vergewaltigt und regelmäßig misshandelt. Die Mutter wohl aus Angst vor der Gewalt des Mannes, konnte die Kinder nicht beschützen und lies den Mann gewähren. Cinthy hat sich in den eineinhalb Jahren bei uns enorm entwickelt, ist ein fröhliches und begabtes Kind; trotz allem zeigt sie noch deutliche Spuren aus ihrer Vergangenheit. Bei Auseinandersetzungen zieht sie sich angstvoll in sich zurück und nachts wacht sie manchmal weinend auf. Es wird wohl noch sehr viel Arbeit mit ihr notwendig sein, um ihr eines Tages ein normales und angstfreies Leben zu ermöglichen.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch gerne die wichtigste Person der Casa Verde vorstellen, ohne deren unermüdlichen Einsatz um das Kindeswohl, die Kinder sich wohl buchstäblich nur halb so wohl fühlen würden, Seniora Giuliana, unsere Köchin.

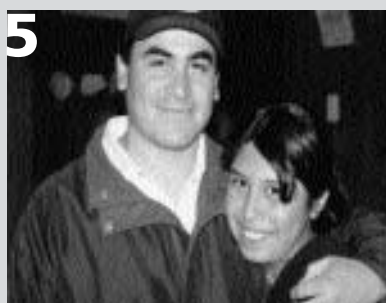
Liebe Unterstützer und Freunde der Casa Verde. Im Namen des Personals der Casa Verde und im Namen aller Kinder möchten wir uns von ganzem Herzen für Ihre Mühe und für ihrer Unterstützung in den vergangenen Jahren danken und Sie ebenso herzlich bitten den Kindern der Casa Verde treu zu bleiben.

*Viele liebe Grüße aus der Casa Verde senden Ihnen.
Ihr Volker und Ihre Dessy Nack*

Unsere Kontaktadresse:
Getting in touch with us:

Instituto de Apoyo y Desarrollo Social - BLANSAL Proyecto Casa Verde Calle 7 de Junio 141 La Tomilla - Cayma Arequipa - Peru	Tel. 0051 - 54 - 458085 E-Mail: vdnack@yahoo.com Blansal2000@yahoo.com vdnack@terra.com.pe
---	--

Internet: www.casaverde-arequipa.de



1)+2) Jeden Morgen um 5:00 Uhr - Shinso Hapkido Training am Strand 3) Carlos, Alex und Percy beim Schlammbaden 4) Der Psychologe Crisol Quispe, die Erzieherin Ana María Butillier und unser Jüngster - Carlos Eduardo 1 Jahr 8 Monate mit Kunsthandwerk von den Straßenjugendlichen (Rucksack und Weste) 5) Lydia mit dem Architekten Herberth Zenteno, Mitarbeiter der Casa Verde, Baumeister der Neubauten in Casa Verde, Organisator der Bäckerei, gute Seele im Haus und Patenonkel von Lydia. 6) Cinthya mit unserer Praktikantin Beate Link 7) Straßenjugendliche bei der Arbeit 8) Señora Giuliana - die Köchin der Casa Verde 9) Carlos Eduardo und seine "Betreuerinnen" 10) Titelmotiv der "Casa Verde Nachrichten" 11) Volker Nack informiert auf dem Dan-Lehrgang in Darmstadt 12) Volker und Dessy Nack mit ihren beiden Kindern



Wir sammeln Für Sambia

2002 ist viel passiert - zum Beispiel in Österreich, in der Schweiz, in Deutschland!

Wie jedes Jahr haben wir uns bemüht, für unsere Freunde in Sambia etwas zu tun. In den Jahren 2001 / 2002 kamen viele wertvolle Dinge zusammen. Medikamente, Verbandmaterial, Spielsachen, Kleidung, Schuhe, Schreibsachen, Gehhilfen und Rollstühle. Leider sind die Transportkosten für Hilfsgüter immens hoch. Dieses Problem wurde allen Mitgliedern der Shinson Hapkido-Familie bekannt gemacht. Zunächst haben wir im Jahr 2002 eine Sammelaktion in jedem Dojang begonnen.

In vielen Dojangs wurden Spendendosen aufgestellt. Auch gute Ideen wie z.B. der Erlös vom Getränke-Verkaufsstand bei einem Fest in Hamburg kamen unserer Aktion zugute, auch die Bereitstellung von Aufnahmegebühren eines Dojangs. Aus einigen Dojangs kam einfach nur ein schöner Betrag. Vielen Dank an alle!

In der Schweiz wurden sehr erfolgreich Kontakte geknüpft. Ein Exporteur von Lkws erklärte sich bereit, einen Teil unserer Hilfsgüter - alles außer den Medikamenten - umsonst auf seinen Lastwagen von der Schweiz nach Sambia zu transportieren. Die Sache hatte nur einen Haken, wir mussten in kurzer Zeit alle Hilfsgüter, die in Wien, Tübingen und Darmstadt lagerten, in die Schweiz bringen. Bei Nachfragen winkten mehrere Speditionen wegen der Kürze der Zeit ab!

An dieser Stelle möchte ich mich bei Holger Mägdefrau und seinen Mitarbeitern bedanken. Hier lagerten für uns gratis mehrere Paletten mit von den Österreichern gesammelten Hilfsgütern. Sie transportierten diese fristgerecht und umsonst in die Schweiz! Die in Tübingen gesammelten Gegenstände wurden schnell nach Darmstadt gebracht. Hier lagerten alle restlichen Hilfsgüter und warteten schon

einige Zeit auf eine Transportmöglichkeit. Zwei Shinson Hapkido Schüler erklärten sich bereit, diese in einem gemieteten Transporter in die Schweiz zu fahren. Dort kümmerte sich Thomas Werder trotz der Organisation des Sommerlagers um das Umladen

der Hilfsgüter, wie auch um die beiden Helfer. Herzlichen Dank auch hierfür!

Die Hilfsgüter sind wohlbehalten in Sambia bei unseren Freunden angekommen!

Mr. & Mrs. Huh, die Leiter der Missionsstation in Sambia werten dies als Gebetserfahrung. Ich glaube sie haben Recht! Viele Menschen haben für diese Aktion gebetet, aber auch etwas dafür getan - das hat unserem lieben Gott wohl gefallen!

Die Spenden die wir gesammelt haben, sind nicht umsonst auf dem Konto des Chon Jie In e.V.! Wir müssen die Medikamente per Luftfracht verschicken. Das ist teuer, aber bei der wertvollen Fracht eine sinnvolle Investition. Was von dem Geld noch übrig bleibt werden wir dann für den nächsten Transport ausgeben. Ich denke, wir sollten die Spendenaktion immer weiter laufen lassen. So können wir ohne Stress kontinuierlich unsere Freunde in Sambia unterstützen. Vielen Dank nochmals für alle Ideen, Spenden und eure Zeit!

Liebe Grüße von Detlef Fischer, Dojang Darmstadt und Frankfurt

Kontakt:

*Soziale Projekte, Detlef Fischer,
Starkenburgring 9, 63069 Offenbach*

Tel: 069 83836032, E-Mail: df_ffm_doj@yahoo.de



LKWs für Sambia

Man benötigt nicht viel Geld, um etwas Gutes zu tun, man muss einfach nur mal seine Zeit sinnvoll nutzen!

Eines Tages fragte uns unser Kyosanim nach dem Training ob wir am Anfang nächster Woche Zeit hätten, in die Schweiz zu fahren, um dort Hilfsgüter für die Sambiaaktion abzuliefern. Da wir noch nichts anderes vorhatten, sagten wir natürlich zu, und als wir erfuhren, dass es auch noch für einen guten Zweck sei, freuten wir uns um so mehr.

Gesagt getan, am Montagmorgen trafen wir uns am Dojang in Darmstadt. Dort luden die für Sambia bestimmten Kisten ein und besprachen noch die Einzelheiten mit unserem Kyosanim Detlef Fischer, der auch schon die weiteren Formalitäten vorbereitet hatte. Neben der Anmietung des Leihwagens waren nämlich auch die Papiere für den Grenzübergang der Hilfsgüter vorzubereiten, da die Schweiz ja kein EU-Land ist.

Mit den Kisten auf der Ladefläche und besten Grüßen für unsere Schweizer Shinson Hapkido Freunde im Gepäck fuhren wir dann gegen 10:00 Uhr auch schon los. Die Fahrt verlief reibungslos, abgesehen von einigen "Fotoapparaten" am Straßenrand, die uns aber auch nicht aufhalten konnten, schließlich hatten wir eine Mission zu erfüllen. Nachdem wir auch die Zollformalitäten - mit einiger Überzeugungsarbeit auf beiden Seiten der Grenze und einem letztlich wohlwollenden Zollbeamten - erledigt hatten, erreichten wir nach gut 5 Stunden unseren Treffpunkt mit Kyosanim Thomas Werder in der Nähe von Cham. Dort haben wir die Kisten auf von der Schweizer Armee ausranierte Lkws geladen, die über einen Privatmann zum Verkauf nach Sambia geliefert werden sollten. Somit hatten wir eine preisgünstige Gelegenheit, unsere Hilfsgüter nach Sambia zu transportieren.

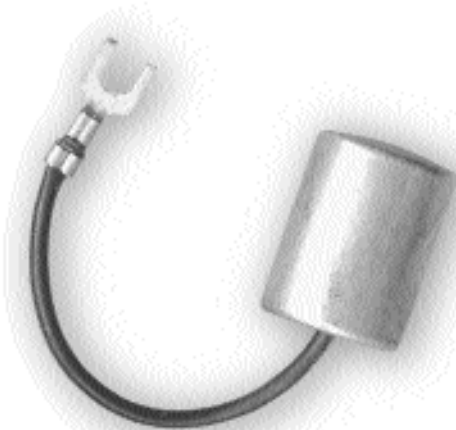
Danach brachte uns Kyosanim Thomas Werder in seinen Doyang, damit wir uns ausruhen konnten. Nach einer kleinen Erholungspause zeigte er uns seinen Doyang. Dieser Doyang ist wirklich einer der schönsten, den wir gesehen haben. Man merkt die Liebe zum Detail und fühlt auch einen positiven Ki-Fluss! Am Abend lud uns Thomas zum Essen ein, in ein kleines Restaurant mitten in den Bergen. Auf dem Weg dorthin hatten wir die Gelegenheit, die wunderschöne Aussicht auf Cham, Zug und vor allem den Zuger See zu genießen. So konnten wir einen Eindruck von der ganzen Schönheit der Schweiz gewinnen.

Nach einem guten Essen und interessanten Gesprächen zeigte uns Thomas noch den Platz des diesjährigen Sommerzeltlagers sowie die Räumlichkeiten, in denen die umfangreichen Vorbereitungen liefen. Hier konnten wir schon ausmachen, dass es ein tolles Sommerlager werden würde. Es war schon spät und wir waren alle müde, als er uns wieder zurück in den Doyang fuhr, wo wir dann übernachteten. Am nächsten Morgen frühstückten wir noch gemeinsam und machten uns anschließend schon leider wieder auf den Weg nach Darmstadt. Im Gepäck hatten wir noch Fenster für das Chon Jie In Haus in Webern.

Es war ein wunderschönes Wochenende mit vielen interessanten Erfahrungen. Diese zwei Tage haben uns auch gezeigt, dass man nicht viel Geld benötigt, um etwas Gutes zu tun, man muss einfach nur mal seine Zeit sinnvoll nutzen.

Vadim Ulmer und Ludger Brödter, Dojang Frankfurt

Anzeige



Shinson Hapkido für's Auto?

Nicht ganz. Aber einige Tricks, die Ihr Auto länger fit halten, kennen wir auch.

frontal GmbH
Ihre freie KFZ- Meisterwerkstatt
64380 Roßdorf, Industriestr. 18
Telefon: 06154 - 82060

frontal



Spenden-Übergabe in Han San Chon während der Koreareise 2002

Patienten mit u.a. Dr. Yoo

Jugendliche, die im Rahmen einer Stiftungsaktion im Jahr 2001 unterstützt wurden.

Beispiele für Sozialprojekte der Diakonia Sisterhood in Korea:

- Heimbetreuung für schwer Tuberkulose-
kranke in Han San Chon
- Soziale Dienste für obdachlose
und arme Senioren
- Stipendien, Lebenshilfe und medizinische
Versorgung für finanziell und sozial
schwächer gestellte Jugendliche

Das entstellte Gesicht Gottes - Ein Brief von der Diakonia Sisterhood in Korea

(Zusammenfassung)

Liebe Freunde und Unterstützer,

Weihnachten ist schon nahe. Wie immer sind wir in dieser Zeit aufgeregt und haben es immer eilig. Und wir fragen uns, wie wir unseren Herrn Jesus Christus empfangen sollten ...

"Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich." (1. Mose 1, 26)
"Das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns." (Johannes 1, 14) Das bedeutet, dass der Mensch ein Ebenbild Gottes selbst ist. Trotzdem haben wir, die Menschen, das Gesicht Gottes verändert und entstellt. Die Menschen werden untereinander zu Gegnern und bekämpfen sich. Die Spannungen zum Beispiel zwischen islamischen Fundamentalisten, die mit den Passagierflugzeugen Terror ausübten und den Großmächten wie der USA, die sich arrogant und hochmütig gebärden, verschärfen sich. Viele Städte in Afghanistan sind verwüstet und zahllose unbewaffnete Zivilisten, Frauen und Kinder sind getötet worden. Das ist so traurig! Gott liebt aber die Hilfebedürftigen, er ist immer bei den Leidenden. Und wir haben die Aufgabe, sein von den Menschen entstelltes Gesicht zu entfalten und wieder schön zu machen. Lieben wir ihn und unsere Nächsten mit einem guten sauberen Herzen wie uns selbst! Wir sehen die Kerze auf dem Altar. Die Kerze sei das Ich, der Docht sei der Glaube und die Flamme sei die Liebe. In diesem Bild wird deutlich: Wenn ich nur als ich bleiben möchte, kann das Licht der Liebe, das in mir ist,

nicht leuchten. Ohne verschmelzendes Ich, ohne Selbstopfer kann die Liebe in mir sich nicht entzünden. Wir bekennen, dass nur durch ein solches Sich Entäußern das entstellte Gesicht Gottes 'rehabilitiert' werden kann, so wie Gott sich selbst entäußert hat, indem er Menschengestalt als 'Knecht' angenommen hat.

Im letzten Jahr haben wir sehr wertvolle Erfahrungen gemacht, zum Beispiel:

Wir widmeten uns der Erneuerung unserer Spiritualität sowie der Erholung des Körpers und des Geistes. Die bisher ausgeübte Meditation wurde vertieft. Die Schwestern kamen dazu in unserem Mutterhaus zusammen. Die Arbeit in den Teilen Chinas, wo korea-stämmige Minderheiten wohnen, ging voran. Dort wird erfolgreich in einem kooperativen Klinikum praktiziert.

Wir danken Ihnen allen, die uns mit dem Gebet, mit Liebe und mit materieller Unterstützung bei unseren Aufgaben geholfen haben. Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Schwester Ree Young-Sook und alle Schwestern der Diakonia



Die Shinson-Reisegruppe und Patienten in Han San Chon mit der Ärztin und Gründerin Dr. Yoo



Spenden

Die Abteilung "Soziale Projekte" des Chon Jie In e.V. organisiert Spenden für:

die Diakonia Sisterhood in Korea - z. B. Erlös der alljährlichen Tombola während der Jahresabschlussfeier der Shinson Hapkido Association in Darmstadt, Basar-Erlös bei der Koreareise 2002 und private Spenden ein Alt-und-Jung-Projekt in Deutschland (Kauf von Ausstattungsgegenständen für ein Seniorenheim, weihnachtlicher Senioren-Nachmittag) - Erlös aus dem vorweihnachtlichen Hofbasar in Darmstadt

Hilfslieferungen an die Stump Mission in Lusaka, Sambia - Sachspenden (u.a. Medikamente) und Spenden für Transportkosten

Casa Verde, Peru - Erlös aus der Shinson-Hapkido-Show beim Sommerzeltlager 2002 in der Schweiz sowie private Spenden

Im Jahr 2002 gingen über den Chon Jie In e.V. insgesamt

direkt an die sozialen Projekte ca. 3.500 Euro + 10.000 SFr (aus der Vorführung auf dem Sommerlager 2002 in der Schweiz); weiterhin viele Sachmittel (u.a. Medikamente) sowie indirekte Hilfen (Spenden für Transportkosten) in Höhe von 2.800 Euro.

Für die Hilfe beim Sambia-Transport möchten wir uns ausdrücklich bedanken bei:
Firma Pilatus Engineering / Lusaka (Importeur LKW), Herr Jürg Notti (Kontaktperson in der Schweiz),
AMP Rothenburg (Logistik), Firma Lohmann Rauscher (Übernahme von Transportkosten),
Herr Urs Meier (Kontaktperson Shinson Hapkido Schweiz).

**Wir danken allen privaten Spendern sowie
allen Firmen und Institutionen, die Geld- oder
Sachmittel, Technik und Arbeitskraft zur
Verfügung gestellt haben!**

Bitte helfen Sie auch im Jahr 2003!

Chon Jie In e.V.-Spenden-Konto:

Volksbank Darmstadt e. G.
BLZ 508 900 00
KtoNr. 3688704

Wir bitten bei gezielten Spenden für eines der genannten Sozialprojekte um die Angabe eines Stichwortes ("Diakonia"/"Alt und Jung"/"Sambia"/"Peru")

Werden Sie Mitglied im Chon Jie In e.V.!

(Anmeldeformulare erhältlich unter der Adresse
Brandauer Weg 31, 64397 Modautal-Webern
oder telefonisch unter 06167 912 830)

Zufriedenheit durch Loslassen - Ein Tipp für den Alltag

von Sonsanim Ko.Myong

Wenn man die Frage stellt, warum wir überhaupt leben, dann fragt man auch irgendwann: Was ist das Erste und Wichtigste, um **glücklich** zu leben? Daraus kann man schließen: Die Menschen wollen gerne glücklich sein. Und etwas zu **bekommen** oder sich zu nehmen bedeutet ja Glück und Freude ... Etwas zu teilen bedeutet aber eben noch mehr Freude!

Warum haben wir eigentlich Angst und sind unruhig? Einfach weil wir etwas haben. Soviel ich in meiner Hand festhalte, soviel Angst habe ich meist auch, es zu verlieren - so unruhig, abhängig und gefangen bin ich dann. Wenn man es aber schafft, genau dies loszulassen, ist man schnell zufrieden, glücklich und fühlt sich eins mit der Welt. Wenn Sie also etwas nicht haben, seien Sie nicht so ängstlich - Sie werden schon nicht verhungern! Erst wenn man nicht mehr atmen kann, hat man doch erst ein richtiges Problem, oder? Hören Sie doch einmal auf Ihren Atem, wenn Sie alle möglichen Probleme haben und sagen Sie "Ah, ich atme ja noch ... auf diese Weise können Sie ZUFRIEDEN sein. Überlegen Sie einmal andersherum: Wenn Sie nicht mehr atmen können, was nützt Ihnen dann alles andere, was Sie haben können? ZUFRIEDENHEIT erreichen, das ist an dieser Stelle mein Tipp fürs Leben.

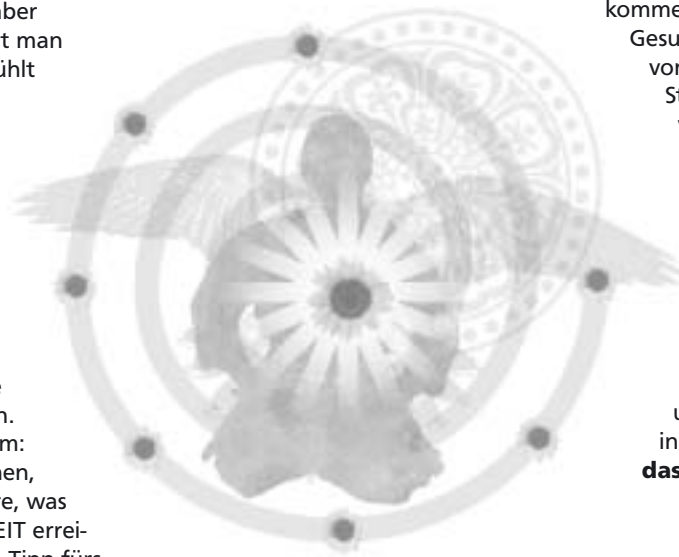
So fängt man also an, Dankbarkeit und Freude zu fühlen. Warum sind wir denn unglücklich und empfinden Wut und Schmerz? Oft liegt die Ursache dafür im eigenen Ego und in der eigenen Unzufriedenheit. Gerade dann sollten wir uns einmal umwenden und die Perspektive wechseln, um an andere und an die Gemeinschaft zu denken. So wird man bestimmt wieder glücklich!

Die Bedürfnisse, die sich auf das Haben richten, kann man auch niemals vollständig erfüllen, weil immer wieder neue Bedürfnisse entstehen. Natürlich bedeuten persönliche Beziehungen oder Dinge wie Heirat, Sex, ein neues Haus usw. auch eine Art Glück. Aber da gibt es eine Grenze: Man will immer mehr haben ... Erst ein herzliches Leben bedeutet wirklich glücklich zu leben. Herzlichkeit heißt aber, dass man zu sich selbst zurückkehrt. Sich selbst zu lieben bedeutet schließlich auch Gott zu lieben und sich ihm anzunähern. Ähnliches sagt uns die Bibel, wenn es heißt, dass Gott bei uns ist.

Im Shinson Hapkido gibt es drei wichtige Themen: einfach sein, klar sein, genießen. Einfach sein meint, nicht unbedingt so viel nach Theorien zu schauen, die Dinge schlicht und unkompliziert zu betrachten. Klar sein bedeutet, nicht halbe Sachen zu tun, zum Beispiel nicht neunundneunzig-, sondern hundertprozentig ja oder nein zu sagen, zu lieben usw. Genießen heißt nicht nur auf den Konsum gerichtet zu genießen, denn da gibt es ja eine Grenze, wie wir schon gesehen haben: Man braucht immer mehr davon und anderes, um zufrieden zu sein. Stattdessen geht es um Herzlichkeit und Gefühl - auch in den einfachen Dingen des

Alltags, egal ob es um unsere Augen oder zum Beispiel unsere Hände und Finger geht. Wenn wir zum Beispiel etwas anschauen oder anfassen, dann kann das gleichgültig oder mit Herzlichkeit und Gefühl geschehen - sogar wenn man nur ein Glas Wasser auf den Tisch stellt. Wenn dieses Gefühl fehlt, dann fehlt uns Lebendigkeit. Mir kommt es deshalb manchmal vor, als seien viele Leute, die man irgendwo beobachten kann, wie tot, obwohl sie sich vielleicht sogar sehr viel hin und her bewegen.

Shinson Hapkido hat das Thema einer inneren Entwicklung "Von der Dunkelheit zum Licht" in seiner Methode enthalten. Es ist wie eine Brücke, über die man gehen kann, um folgenden Zielen näherzukommen: Vom Kranksein zum Gesundsein, von der Schwäche zur Stärke, vom Haben zum Teilen, und schließlich auch vom Festhalten zum Loslassen - siehe oben. Gerade das Jahr 2003 mit der sehr passenden ungeraden Zahl (2002 + 1), die für einen neuen Anfang steht, kann für uns ein Neubeginn sein in dieser **Bewegung für das Leben**.



Tip of the day - Contentment through letting go

by Sonsanim Ko.Myong

If you ask yourself the question: Why am I alive? Then eventually you also ask yourself: What is required first and foremost to live a happy life? From this you can deduce that: Most people want to be happy. To have, to receive, or to take something means happiness for many... But to share means even more happiness!

Why are we scared and restless? We are scared and restless because of our possessions. The more that I have in my hand, the more fear that I have to lose it - this fear imprisons and creates anxiety. If one succeeds in "letting go" of this fear, then one quickly finds peace and finds unity with the world. If there is something that you want to have or that you think that you need, don't be afraid - you won't go hungry! When you can no longer breathe, this is when the real problems begin. Listen to your breath when you problems are too much and tell yourself, "I am still breathing!" In this way you can find contentment. Think about it like this: If you can't draw breath anymore, what good will all of the things that you want do for you? Find CONTENTMENT in your life, this is

Die CJI-Akademie

Dieses Institut ist im Entstehen begriffen. Es verfolgt Projekte, die einem freudvollen Leben und der Gesundheit dienen sollen und bei denen das Prinzip "Teilen" im Vordergrund steht. Das Oberziel der Akademie-Arbeit kann man in Anlehnung an den Chon Jie In-Grundgedanken (Himmel, Erde, Menschen als Einheit begreifen) einfach so formulieren: Alle Lebewesen zu lieben und zu respektieren um in Harmonie gemeinsam zu leben. Der Chon Jie In-Gedanke kann auch als grundlegendes Heilungsprinzip verstanden werden. Auch in der Ki Do In Bop-Praxis kommt er zur Anwendung.
(Was wir an dieser Stelle nur in den Grundzügen vorstellen, wird übrigens bald in Buchform veröffentlicht - herausgegeben von der Chon Jie In-Akademie.)

Myong Sang Ki Do In Bop

Das unter dem Begriff "Ki Do In Bop" zusammengefasste Übungsprogramm will die Gesundheit unterstützen und vorsorgen - aber auch Genesungsprozesse in Gang setzen. Die Grundlage für die Bewegungsformen ist: einfach, klar, spielerisch und tänzerisch zu genießen. Der angestrebte Effekt: äußerlich **und** innerlich zu heilen.

Die Ki Do In Bop-Methode besteht darin, an die eigentliche Bedeutung einer Verbindung von Körper und Geist zu erinnern. Heutzutage erlebt unsere Zivilisation vielfach eine Trennung von der Natur. Es regiert das Maschinen-Prinzip. Es geht also darum, die Verbundenheit wieder herzustellen, die Natur mit ihrer Selbstheilungskraft zu respektieren und lernen "mitzufließen". So kann man nicht nur körperliche sondern auch innere (psychologische) Verletzungen behandeln, um sich selbst liebend wiederzufinden. Personen, die schon über eine stabile Gesundheit verfügen, oder die sich einfach für sehr fit halten, können durch das Ki Do In Bop-Training Vorsorge treffen, sich schützen und mehr Wohlbefinden, Stabilität und Gesundheit dazugewinnen.

Die erste Stufe der Ki Do In Bop-Methode besteht darin, den Rhythmus bzw. die Regeln der Natur zu akzeptieren und zu lernen damit umzugehen. Man versucht 'natürlich' zu werden. Durch diese Anpassung soll die Verbindung mit der unerschöpflichen und unendlichen (und eben ganz 'natürlichen') Kraft und Energie des Universums hergestellt werden. Zweitens ist beabsichtigt, die jedem Menschen von seiner leiblichen Mutter mitgegebene Lebensenergie wirklich zu nutzen. Aus der Sicht der Ki Do In Bop-Methode benutzt man in der Regel (d. h. im Alltag) nur einen kleinen Teil dieser starken energetischen Kräfte. Drittens kann jeder durch ausgewählte Energien von außen, zum Beispiel durch gute Ernährung, Atemschulung und -Therapie sowie durch körperliches Training (z.B. Sport) neue Abwehrkraft entwickeln.

Diese drei Bestandteile sind überwiegend nichts Neues. Seit langer Zeit werden sie (besonders im Rahmen der asiatischen Medizin) angewandt. Speziell und in dieser Ausprägung neu ist aber die intensive Ost-West-Verbindung in der Erfahrung von mir, Ko.Myong, als in Europa lebendem Koreaner. So ist die Anpassung an die Bedürfnisse der modernen westlichen Welt gegeben. Bildlich formuliert: Die Wurzel der Heilmethoden wird nicht angetastet und ist immer dieselbe, das Wachstum und Geäst der Bäume aber kann sich den Gegebenheiten anpassen. Unveränderlichkeit wäre zu stur. Es gilt das Prinzip des fließenden Wassers.



Der Inhalt von Ki Do In Bop setzt sich also aus Elementen von Meditation, Atemtechnik und sportlicher Bewegung zusammen, dazu kommen asiatische Naturheilkunde (Meridian-Arbeit) und Akupressur - dies alles in Verbindung mit spielerischen Bewegungsformen. Ein leichtes Erlernen für jeden und in allen Altersgruppen ist möglich. Die Übungen können sehr langsam oder auch schneller ausgeführt werden.

Es gelten zum Beispiel folgende einfachen Zusammenhänge: Frühling bedeutet Geburt, Sommer Wachstum, Herbst Reife bzw. 'Ernte', Winter bedeutet Ruhe bzw. Pause (und bereitet den nächsten Frühling vor). Diese Wahrheiten in der Natur gelten auch in Verbindung mit dem menschlichen Körper, seinem Energie- und Blutkreislauf, welche man beeinflussen kann., indem man die Zusammenhänge erkennt und in die Therapie einbezieht. Beispielsweise steigt im Sommer ganz allgemein das Niveau der Energie, also sind in dieser Zeit aktivere Bewegungsformen erforderlich. Im Winter fällt die Temperatur, deshalb sollten die Bewegungsformen in reduzierter Art (kleiner in der Ausführung, ruhiger) angewendet werden.



Hier stelle ich eher meditative Bewegungen für die Harmonisierung des Energie- und Blutkreislaufes vor, die, regelmäßig angewendet, außerdem die Körper/Geist-Balance fördern.

Übung 1

Beide Beine stehen etwas weniger als schulterbreit auseinander (Gibon Pyong Chase). Der Körper soll möglichst entspannt sein. Die Gedanken zur Ruhe bringen bzw. ‚abschalten‘. Die Augen sind entweder auf oder geschlossen, idealerweise aber wie beim Meditieren halb geöffnet. Den Atem ruhig halten und ohne Zwang kontrollieren. Die Arme hängen locker nach unten.

Beide Hände jetzt mit geöffneten Handflächen in Schulterhöhe bringen - mit dem Gefühl, durch die Handteller zu atmen, d. h. durch beide Hände nimmt man bewusst die uns umgebende Energie auf. Diese Ki-Energie führt man in einer Aufwärtsbewegung der Hände bis über den Kopf bis in die Fingerspitzen. Währenddessen einatmen. Die Handflächen gehen über dem Kopf zusammen. Den Atem anhalten, bis die Hände (zusammen) auf die Höhe der Haarspitzen abgesunken sind.

Dann die Energie langsam nach unten fließen lassen. Die Hände öffnen sich hierbei und bewegen sich mit einer Handbreit Abstand den Körper entlang nach unten (Sang Danjeon bis Hah Danjeon). Hilfreich ist die Vorstellung, dass eine warme rote Kugel vom Gesicht abwärts nach unten sozusagen ‚schmilzt‘. Zu Anfang der Abwärtsbewegung gehen beide Knie sanft etwas nach unten, am Ende die Knie wieder gerade strecken. Wenn die Abwärtsbewegung der Hände etwa in der Mitte des Körpers endet, sollte man in der Vorstellung die Energie aus den Fingerspitzen abwärts fließen lassen, bis in die Fußballen (zum 1. Akupunktur-Punkt "Yong Chon" auf dem Nierenmeridian). Dann wieder die ursprüngliche Ausgangsstellung einnehmen.

Die Übung vier bis achtmal - oder öfter - wiederholen.

Wirkungsweise:

Eine eher meditative Übung (siehe oben): Spezielle Förderung der Körper/Geist-Balance - Mensch und Natur sind eins!

Übung 2 a)

Die Ausgangsstellung wie bei Übung 1 einnehmen (Ohren und Schultern bilden eine Linie). Mit geöffneten Händen einatmen (diesmal ohne Pause) und die Hände über dem Kopf zusammenbringen. Dann mit der gleichen Vorstellung wie oben (‚rote schmelzende Kugel‘ ...) die ‚Himmelsenergie‘ wieder den Körper entlang fließen lassen. In der Höhe des Unterbauches (Hah Danjeon) dreht sich die linke Hand nach oben, die rechte nach unten (Handflächen zueinander). So kann die Energie ‚getauscht‘ und ‚gedreht‘ werden. Dann die Arme langsam strecken. Wie bei Übung 1 die Energie Richtung Füße fließen lassen. Zurückkehren in die Ausgangsstellung.

Übung 2 b)

Den Anfang genau wie bei a) ausführen, im gleichen Atemrhythmus. Nun aber die Drehbewegung der Hände vertauschen, also rechts nach oben, links nach unten. Zwischen den Händen kann ein Gefühl wie bei

einem Magneten (oder als hielte man eine energiereiche Kugel) entstehen.

Auch diesen Ablauf achtmal wiederholen, a) und b) je viermal.

Wirkungsweise:

Wie bei der ersten Übung. Ein angenehmes Wärmegefühl wird besonders im Bereich des Unterbauches erzeugt. Am Ende der Bewegungsform sollte ein Gefühl von ‚Kontakt‘ von den Fingerspitzen bis in die Füße (siehe Übung 1) reichen.

Übung 3

Diese Bewegungsform passt sehr gut in die kalte Jahreszeit. Nach der Lehre von den Fünf Elementen werden dementsprechend besonders Lunge und Dickdarm sowie Niere und Blase einbezogen. Außerdem spielen Leber und Gallenblase (auf den Frühling hinweisend) eine Rolle.

Im Herbst und Winter steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Wir wollen uns nicht so viel bewegen und trotzdem große Wirkung erzielen.

Man sitzt entspannt und ruhig im Schneidersitz (Chong Choa). Beide Hände bringt man parallel bis in Schulterhöhe, die Daumen und Zeigefinger zusammen führen (11. Akupunkturpunkt "So Sang" auf dem Lungenmeridian am Daumen, 1. Punkt "Sang Yang" auf dem Dickdarmmeridian am Zeigefinger. Zwischen beiden Meridianen kommt es zu einem harmonisieren der Energie-‚Spiel‘ bzw. -Austausch). Bis hierhin wird eingeatmet. Dann die Handteller nach links schieben (als ob man sich von einer Wand abdrückt), der Kopf wendet sich in die Gegenrichtung. Die Energie fließt jetzt den ganzen Dickdarmmeridian hinauf bis zu seinem 20. und letzten Punkt ("Yong Hyang") neben der Nase. Einige Augenblicke den Atem anhalten. Dann langsam ausatmen und die Arme und den Kopf wieder zurückführen. Auch in der Endposition den Atem kurze Zeit stoppen (am Ende des Ausatmens). Sehr wichtig ist es, die ganze Übung so langsam wie möglich zu machen. Das Ganze wird auf jeder Seite viermal wiederholt.

Wirkungsweise:

Der seitliche Körperbereich, besonders bei Brust und Rippen, wird entgiftet. Speziell Lunge und Dickdarm werden aktiviert, und erfahren einen Energieaustausch - Müdigkeit lässt nach. Auch anwenden bei: Kreuzschmerzen, trockenem Hals, nervösen Gesichtsspasmen, Blässe, Übelkeit und Durchfall, Kopfschmerzen, Hör-Problemen, zu viel Hitze im Leberbereich, dicken geröteten Augen, Bauchschmerzen und -Schwellung und um dem Knochengerüst mehr Stabilität zu geben.

Übung 4

Den Schneidersitz einnehmen wie oben. Die linke Hand greift mit den Fingern den Leber-Meridian an der Innenseite des Beines ab Kniehöhe (Kleiner Finger beim 8. Punkt "Gok Chon"). Die Rechte drückt bzw. schiebt mit der Handfläche auf der Innenseite des Ellbogens gleichzeitig die Punkte Chog Taeg (5. Punkt, Lungenmeridian), Gog Taeg (3. Punkt, Herzbeutelmeridian) So Hae (3. Punkt, Herzmeridian), dabei einatmen. Langsam wieder ausatmen und in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Seite wechseln und wieder die Ausgangsstellung einnehmen. Den Ablauf je viermal wiederholen.

Wirkungsweise:

Anzuwenden bei Ellbogenschmerzen, geschwollenen Hoden, Schmerzen im Genitalbereich und Unterbauch, Hormonmangel bzw. Impotenz, geschwollenen Füßen und Krampfadern, Muskel- und Nervenkrämpfen, Angstgefühlen, Herzrasen bzw. -

klopfen.

Durch die Akupressur werden besonders Herz-, Dünndarm-, Leber-, Nieren- und Lungenmeridian aktiviert.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Freude, Gemeinsamkeit und gutes Teilen - und mit der hier beschriebenen Ki Do In Bop-Praxis viel Spaß!



ÜBUNG 4



Diese 3 Punkte werden bei der 4. Übung mit dem Handteller gleichzeitig gedrückt.

He 3

P 3

Lu 5

The CJI- Academy

This institute is in the creation process. It will pursue projects that serve to teach how to live a joyous and healthy life, and which emphasize the principles of sharing. The Academy's work is based on the fundamental Chon Jie In idea of "understanding heaven, earth and humanity as one". Reflecting upon this, the primary goal of the Academy can be expressed as follows: To live in harmony with, and to promote a love and respect for all forms of life.

The Chon Jie In idea can also be understood as the foundation of a method of healing. The Chon Jie In idea is also applied in the practice of Ki Do In Bop. (This brief explanation of the Chon Jie In Academy's work will also be published in book format in the near future.)



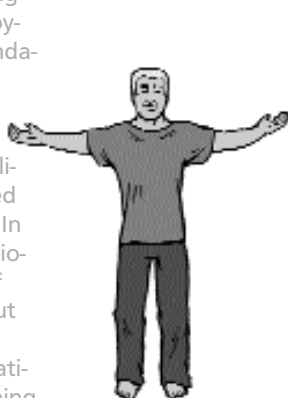
ÜBUNG 3



ÜBUNG 2

Myong Sang Ki Do In Bop

The training and exercise program known as "Ki Do In Bop", can be understood as preventative medicine, as it can be used to maintain health. It can also be used to accelerate the healing process. The exercises are to be enjoyed, like a dance, built upon the foundations of : simplicity, clarity, and playfulness. The intended effect is external and internal healing. Presently the industrialized and "civilized" world lives completely separated from nature. The goal of the Ki Do In Bop method is to remind the practitioner of his/her own inherent unity of body and spirit. Ki Do In Bop is about re-creating your connection with Nature, respecting nature's regenerative and healing properties, and learning how to flow with nature.



ÜBUNG 1



Preview 2003

In the year 2003, Shinson Hapkido will celebrate a special anniversary, its 20th!

For this occasion a great Shinson Hapkido show is planned for April 2003. A photo exhibition will document Shinson Hapkido's 20 year history. Additionally a musical concert will be held combining the music and dance of Europe and Korea.

Feiern Sie mit

Die International Shinson Hapkido Association lädt alle herzlich ein



am Samstag, 13. September 2003 in Darmstadt

Besuchen Sie ab 10:00 Uhr unseren Zentrums-Dojang in der Liebigstraße 27 beim

Tag der offenen Tür

Sie können:

alte Freunde wiedersehen oder

neue Bekanntschaften schließen oder

sich unverbindlich und kostenlos informieren (Trainingsangebote und -inhalte für

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren kennenlernen) oder

problemlos alles miteinander verbinden!!!

Schauen Sie doch einfach mal rein (bis ca. 18:00 Uhr). Fürs leibliche Wohl und festlich-heitere Stimmung wird gesorgt.

Parallel dazu in den Räumen des Dojangs

Foto-Ausstellung - "Shinson-Schnappschüsse 1983 - 2003"

Klick! Wir präsentieren Ihnen beim Tag der offenen Tür eine Galerie der stärksten Fotos aus 20 Jahren ereignisreicher Association-Geschichte. Freuen Sie sich an humorvollen, ruhigen und actiongeladenen Augenblicken und Motiven.

Lesen Sie auch unsere Info auf Seite 44.

Im Anschluss, um 20:00 Uhr in der Darmstädter Orangerie:

Benefiz-Friedenskonzert

Für die friedliche Einheit von Nord- und Südkorea und der Welt - zugunsten notleidender Kinder in Nordkorea

Unser Festtag klingt mit einem internationalen Musikabend aus: Erleben Sie ein festliches musikalisches Ereignis jenseits des Üblichen - in einem der schönsten Konzertsäle in ganz Hessen. Genießen Sie Akustik, Sound und Ambiente, und lassen Sie sich von unserem abwechslungsreichen Programm überraschen. Für jeden ist etwas dabei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 13.09.2003! Wenn Sie von weither kommen, organisieren wir gerne eine Übernachtung. Rufen Sie uns an.



Sommerzeltlager

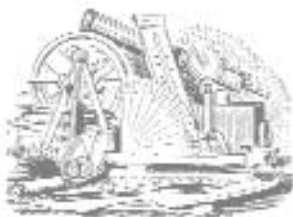
HAMBURG

19. Internationales Shinson Hapkido-Sommerzeltlager 2003,*Zu neuen Ufern: Segel setzen - zum Törn nach Hamburg , 25. Juli - 1. August in Hamburg, Eichbaumsee*

"Urlaub für die ganze Familie, Gesundheit und Fitness für jung und alt, Internationale Begegnung & Kulturaustausch." Wir erwarten 1500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus aller Welt.

Die Hamburger Shinson Hapkido Familie freut sich zum 20jährigen Jubiläum der Gastgeber für das 19. Internationale Shinson Hapkido-Sommerncamp 2003 sein zu dürfen. Unser Motto: Wir gehen einen Weg gemeinsam. Einfach und klar.

Das Sommerncamp wird in der Natur am Hamburger Eichbaumsee stattfinden. Es ist ein direkt an der Dove-Elbe gelegener Baggersee. Der See ist 1km lang und 250m breit und hat einen langen Sandstrand. Direkt daneben gibt es große Liegewiesen, eine davon wird unser Zeltplatz sein. Es ist eine große Fläche mit Bäumen und Büschen, für Kinder gut zum Schwimmen, Versteckspielen, Klettern und Ballspielen. Wie jedes Jahr findet Kinderbetreuung während der Trainingszeiten statt. Der Ort liegt in einem Naturschutzgebiet und ist 20 Autominuten von Hamburg-Centrum entfernt.



Die große Vorführung zum 20jährigen Shinson Hapkido Jubiläum wird in der Alsterdorfer Sporthalle präsentiert. Mit dabei "Poongryu Hoe", Korean Traditional Music Group.

Eure Arbeitsgruppe Werbung/PR

Ausrichter: Shinson Hapkido-Dojang Hamburg 1,2,5,
mit Unterstützung der Internationalen
Shinson Hapkido Association e.V.

weitere Infos demnächst unter: www.cji.hh.de

WEGBESCHREIBUNG

Bahn: S-Bahn 21 von Hbf Hamburg bis Station Mittlerer Landweg, von da mit Bus 221 bis Haltestelle BAB-Abfahrt Allermöhe oder Bus 330 bis Haltestelle Hans-Duncker-Straße (Mitte)

Fussweg: von S-Bahn-Station Mittlerer Landweg 15 Minuten (Weg ist ausgeschildert)

Auto: A7/A1 bis Kreuz HH Süd dann A 25 (Hamburg-Geesthacht), Abfahrt Allermöhe

Boot: vom Hamburger Hafen die Elbe flussaufwärts, hinter Autobahnbrücke in die Dove Elbe bis Regattastrecke, dort zum Bootsanleger



Fotoausstellung - 20 Jahre Shinson Hapkido

Zum Jubiläum im Jahre 2003 möchten wir gerne eine Fotoausstellung organisieren. Dazu brauchen wir Eure tollen Fotos!

Schickt uns Euer Lieblingsfoto (egal ob vom Sommerzeltlager, aus Eurem Dojang oder Training etc.) und schreibt Eure Namen und das Datum sowie den Ort des Fotos dazu! Auch CDs mit Bilddateien nehmen wir gerne entgegen. Wir werden aus Euren eingesandten Bildern eine wunderschöne Ausstellung zusammenstellen. Die 10 schönsten Bilder werden prämiert!



Verantwortlich ist
Bu-Sabumnim Josef
Schmitt, Seligenstadt.
Post-Adresse: Shinson
Hapkido Association,
Liebigstr. 27, 64293
Darmstadt
Stichwort: Foto-Ausstellung.

Mit dem Bus durch Europa!

Erste Shinson Hapkido-Busreise vorraussichtlich vom
2. bis 15. August 2003

Reiseländer: Deutschland, Italien, Österreich, Polen,
Tschechien, Ungarn, Schweiz (Berlin, Heidelberg, Prag,
Budapest, Mailand, Wien, Schweizer Alpenregion)

Internationale kulturelle Begegnung - Musik und Tanz
- Sightseeing - Shinson Hapkido Spezialtraining (feine-
re Bewegungsformen)

Mit: den Mitgliedern der koreanischen Musikgruppe
"Poong You Hoe", einer Shinson Hapkido-Reisegruppe
und Sonsanim Ko. Myong

Anmeldung und Information über Ihre Lehrerinnen
und Lehrer (Kyosanim)
Ausschreibung folgt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Organisiert von "Shinson-Reisen", unterstützt und ver-
anstaltet vom CJI e.V. und der International Shinson
Hapkido Assoziation.



CJI-Kurzinfo

- Offizielle Eröffnung CJI-Haus in Webern am 31.05.2003
- Demnächst eröffnet das CJI-Cafe. Programm u.a.: jeden letzten Freitag im Monat: Spezialitäten-"Thementag", jeden Mittwoch: "Wochentag".
- Der erste Thementag findet am Freitag, 31. Januar 2003 statt - italienische Spezialitäten, italienisches Flair und Musik! Reservierung erbeten.
- Offizielle Eröffnung CJI-Haus in Hamburg im Herbst 2003

Netzwerk zum Thema Beratung und Seminartraining

Ich suche Menschen, die Shinson Hapkido trainieren und beruflich im Bereich Consulting und Training für /in Unternehmen und Organisationen arbeiten.

Meine Idee ist es, eine Möglichkeit aufzubauen, berufliche Erfahrungen und die persönlichen Erfahrungen im Shinson Hapkido in Beziehung zu setzen. Dabei geht es zunächst um einen Austausch, gemeinsames Shinson Hapkido Training und um mögliche Projekte.

Wer Interesse hat, kann per Mail Kontakt mit Thomas Safarik aufnehmen: safarik@cityweb.de



Shinson Hapkido-Segelreise 2003 - Natur, Bewegung, Gemeinschaft

Von Sonntag, 14. September bis Samstag, 20. September 2003
im Nordsee-Wattenmeer auf dem traditionellen Plattboden-
Segler "Jonas von Friedrichsstadt", von 1912.

Frisches Wasser bringt frohen Mut!

Mit Busabumnim Christoph Albinus,
Dorfstraße 10, 19300 Semmerin, Tel. und Fax: (038755) 40050
Ausschreibung folgt. Anmeldung ab sofort möglich!

bringen & abholen
Lokales
 Bringdienst, Straßenverkauf
 & Restaurant & im Internet
 Darmstadt Dieburger Straße 50
 Telefon 06151 - 22 1 22
 Fax 06151 - 19 09 622
 Öffnungszeiten: täglich von 11.30 bis 24.00 Uhr
 freitage & sonntags 11.30 bis 1.00 Uhr
 Öffnungszeiten: montag - sonntag von
 11.30 bis 1.00 Uhr
www.lokales-bringdienst.de




unikate, anfertigungen,
 trauringe etc.
 nach individuellen wunschen
ulla bettmer
 ulla_gold@yahoo.de
 tel/fax 040 - 43 25 42 79
 schanzenstr. 41 20357 hamburg



BRANDES
 BRILLEN BRANDES G m b H

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTBRILLEN MIT OPTISCHER
 KORREKTUR!

- RADSPORTBRILLEN
- TAUCHMASKEN
- SKIBRILLEN
- TENNISBRILLEN..... ETC

TESTEN SIE IHRE NEUE SPORTBRILLE VOR DEM KAUF IN
 USEREM WINDKANAL

BRILLEN BRANDES GMBH, 64285 DARMSTADT, TEL.: 06151 / 65658
WWW.BRILLEN-BRANDES.DE

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG-FREITAG 9:00 BIS 13:00 U. 14:00 BIS 18:30
 SAMSTAG 10:00 BIS 14:00

PERSÖNLICHES

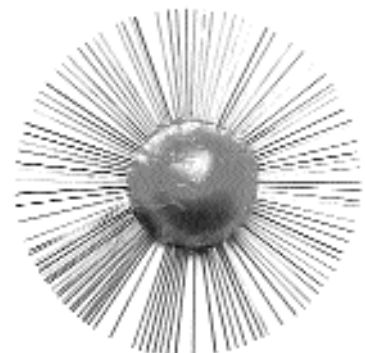


Wir gratulieren herzlich

Birgit und Marcus Dengler
 sowie Maria und Joachim
 Krein
 zu ihrem Nachwuchs!



Leo Dengler



Die Shinson Handelsfirma



stellt sich vor

Sommer war's, als ich die Nachfolge von Michael Wiesen in der SHINSON HANDELSFIRMA antrat. Die Handelsfirma, von Sönsanim dereinst ins Leben gerufen, knüpft und pflegt Geschäftsbeziehungen u.a. mit koreanischen Herstellern und Künstlern und importiert Waren, die wir Euch dann anbieten können. Zusammen mit Tracy, die Ihr sicher von unseren schönen Verkaufsständen bei Sommerzeltlagern, Pfingstseminaren und den Vorführungen bestens kennt, organisieren wir auch den Ladenverkauf in unserer Galerie in Darmstadt in der Liebigstraße.

Dort könnt Ihr Euch dienstags bis freitags in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr von Tracy beraten lassen.

Wenn Ihr nicht gerade in Darmstadt oder in der näheren Umgebung wohnt, könnt Ihr Eure Einkäufe schriftlich, telefonisch und auch per Email (BTrieb@t-online.de) tätigen. Wir arbeiten z.Zt. auch intensiv daran, uns demnächst neu (!) im Internet zu präsentieren und einen Online-Shop einzurichten. Wenn das geschehen ist, könnt Ihr mit dem einen oder anderen Mausklick direkt aus Eurer heimeligen Umgebung heraus bei uns einkaufen. Für den Versand konnten wir leider nicht den flinken Götterboten Hermes verpflichten, so dass wir die gute, alte Post verdingen, die Euch Eure Bestellungen direkt ins Haus oder in den Dojang bringt. Unser Wunsch ist, Eure Wünsche zu erfüllen und das Angebot der Handelsfirma danach auszurichten. Es gibt vielleicht noch den einen oder anderen Wunsch nach Artikeln, die wir (noch) nicht im Programm haben. Oder: wir freuen uns auf Eure Anregungen ;-))

Die SHINSON HANDELSFIRMA wünscht Euch allen eine fröhliche Weihnachtszeit und ein gesundes Neues Jahr.

Bodo Trieb

SHINSON HANDELSFIRMA
Leitung: Bodo Trieb
Postfach 11 14 01
D - 64229 Darmstadt
Tel. 06154 - 62 31 32

Ein alter Weg des Wissens wird neu entdeckt:

Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

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



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

Bestellformular

Bitte ausschneiden und senden an:
SHINSON HANDELSFIRMA
Postfach 11 14 01, D - 64229 Darmstadt
Tel. 06154 - 62 31 32, Fax 06154 - 62 31 32
E-Mail BTrieb@t-online.de

Name:

Anschrift:

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

zum Einzelpreis von 33 Euro zzgl. Versandkosten

Die Bezahlung erfolgt

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

Bankverbindung: SHINSON HANDELSFIRMA, Konto:
Commerzbank Darmstadt, BLZ 508 400 05 Nr. 1344456.

Ort, Datum.....

Unterschrift.....

Hören Sie mal! Korea, das Echo aus 5000 Jahren



Es ist nicht nur das Trommeln der Drumsticks oder der Klang von Instrumenten. Der Kampfschrei voller Seele und Kraft, die Hufe der begeisterten Fussballfans und das Klingen der Windglocken im ruhigen Tempel tief verborgen im Berg. So klingt die Stimme der Hoffnung aus 5000 Jahren Geschichte. Kommen und hören Sie die dynamischen und mystischen Klänge Koreas.

Tel : 069-2332226(Frankfurt) 0082-2-1330(Korea)



Das Komplettprogramm rund um den Druck

Privat- und Geschäfts-Drucksachen
 Briefbogen • Broschüren • Kataloge
 Festschriften • Endlosformulare
 Durchschreibesätze • Plakate
 Visitenkarten • Handzettel
 Karten zu allen
 Anlässen
 Fotosatz • DTP
 Grafik • Mailings
 Beschriftungen

NEU!
 Digitaldruck
 für Plakate
 und Poster



**Spengler's
 Druckwerkstatt GmbH**

■ Im Pfützgarten 7 · 64572 Büttelborn ■
 Tel. 061 52/56021 · Fax 061 52/56022

*ins Fließen bringen —
 im Fluß bleiben*

Möchten Sie jemanden
 mit einem Geschenkgutschein
 überraschen oder
 sich selbst beschenken?



Shiatsu
 Cora Hoffmann

Shiatsutherapeutin
 Krankengymnastin
 Bensheim - Auerbach
 Telefon: 0 62 51 - 70 44 66

Reiner Hoffmann
 Rechtsanwalt

*Verkehrsrecht · Mietrecht
 Bau/ Handwerksleistungen
 Handelsrecht · Arbeitsrecht*

Ludwigstraße 1 · 64283 Darmstadt
 E-Mail: RA-ReinerHoffmann@web.de

Tel.: 06151-3968080
 Fax: 06151-3968081



Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

Peter Franke Profi(L)werbung 0 61 58 . 8 75 51

H&T Reprotechnik 0 61 58 . 98 55 03

Restaurant

Casa Algarve

Fisch-Spezialitäten aus Portugal



„täglich geöffnet“

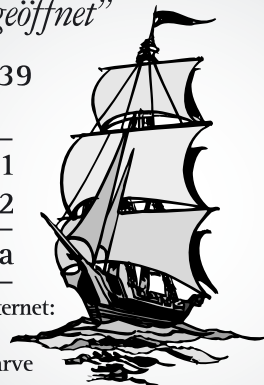
Pallaswiesenstraße 39
 64293 Darmstadt

Tel. 06151-9512811
 Fax 06151-9512812

Inh. Bertilio Ferreira

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.algervedi.com/casaalgarve



Ristorante - Pizzeria

Agnes und Gianni

"Sardegna"

Öffnungszeiten: täglich von 11.30 - 15.00 Uhr und von 18.00 - 24.00 Uhr
Frankfurter Straße / Ecke Kahlertstraße 1
64293 Darmstadt

Telefon: 06151 / 23029



Wir bieten nach Bestellung, ab 10 Personen,
sardische Spezialitäten
wie z. B. Spanferkel, Lamm, Hammel,
verschiedene Braten und Fischplatten.

Für Ihre kleinen Feste, Betriebsfeiern
und Anlässe aller Art stellen wir uns gerne
mit separaten Räumlichkeiten
bis zu 50 Personen zur Verfügung.

**Alle Gerichte
auch außer Haus!**

Das Leben genießen

harmonisch leben und
erfolgreich arbeiten

nach den Grundsätzen des
klassischen Feng Shui
und durch Untersuchung
und Sanierung Ihres
Wohn- und Arbeitsbereiches

Bodo T r i e b Tel. 06154 - 62 31 31
BTrieb@t-online.de Fax 06154 - 62 31 32

G I T A R R E N - U N T E R R I C H T



B E R N D G O L D A U
STAATL. GEPR. MUSIKERZIEHER
MOOSBERGSTR. 50
64285 DARMSTADT

TEL. 061 51-6 45 31

HORST HEINZINGER

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

Horst Heinzinger - Birkenhainerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 060 24/804 29 - Fax: 060 24/832657 - Handy: 0171/9544161

Olaf Siemann EDV Beratung & Support



Taunusstr. 2
64354 Zeilhard

Tel. +49 6162-6925

Fax +49 6162-6929

Mobil +49 177-5063937

Mail: info@os-edv.de • Internet: <http://www.os-edv.de>

Shinson Hapkido Dojangs

Land	Stadt / Dojang	Bemerkung, Dojang-Adresse, Dojangleitung/Kontakt, Telefon, Telefon 2 / Fax, E-Mail
A	Wien 1	Pfeilgasse 42, A-1080 Wien, Laszlo Martos, 1-8775183, auch Fax, mal@pys.khl.magwien.gv.at
A	Wien 2	Kampfkunst USI Int., Jörgerstr. 42-44, 3. Stk., A-1170 Wien Arturo Umana, 1-4032733, 1 4818320, wien2@shinsonhapkido.at
B	Amel	Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080-642624, Fax: 080-642546
B	Elsenborn	Sporthalle Herzebösch Martin Backes, 080-446629 auch Fax
B	Eupen	Arthur Hönen, 080-444287 auch Fax
B	St. Vith	Dora Doome-Hönen, 080-330903
CH	Cham	Zugerstr. 44, 6330 Cham, Thomas Werder, 041-7802626, Fax: 041-7805645, dojang.cham@shinsonhapkido.ch
CH	Chur	Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Daniel Trappitsch, 081-2851810, Fax: 081-2507151, dojang.chur@shinsonhapkido.ch
CH	Fribourg	Bonnstr. 26, 3186 Düdingen, Stefan Barth 026 493331 dojang.fribourg@shinsonhapkido.ch
CH	Zug	Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, dojang.zug@shinsonhapkido.ch
CH	St. Gallen	Trainingsmöglichkeit, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668
D	Aachen 1	Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Christoff Guttermann, 0241-9435774 Fax: 0172502172888 info@shinsonhapkido-aachen.de
D	Bad Emstal	Schulsporthalle, Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Bad Segeberg	Segeberger Kreissporthalle und Schlammersdorf, Ralf Langner, 040-69644549
D	Berlin	Paul-Linke-Ufer 41, 10999 Berlin, Horst Bastigkeit, 030-61280596 auch Fax, horst.bastigkeit@gmx.de
D	Bremen	Ruth Arens, 040-43274311 borrible7@gmx.de
D	Buchholz	Sektion von Hamburg 5, Klaus Elpel, 04181-281252, klauselpel@web.de
D	Darmstadt 1,	Dojang + Association
		Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Sonsanim Ko. Myong, 06151-997978, Fax: 06151-294733, info@shinsonhapkido.de
D	Darmstadt 2, Bessungen	Ludwigshöhr. 42, Kulturzentrum Bessunger Knabenschule, Detlef Gollasch, 06151-41707, degol@bluehash.de
D	Darmstadt-TU, Sektion von Da.	Hochschulsportzentrum, Alexander Martinides 0179-1084149 alexander@martinides.de
D	Dieburg	TV-Halle (Halle des Turnvereins Dieburg), Alexander Schuckmann, Alexander.schuckmann@rehau
D	Duisburg (off. Name: Essen)	Sektion von Aachen,
		Claubergstr. 1, 47051 Duisburg, Christoff Guttermann, 0241-9435774, Fax: 0172502172888 info@shinsonhapkido-aachen.de
D	Eutin	Plönerstr. 89 c, 23701 Eutin, Torsten Weiß, 04521-778485 Fax: 045213998 info@shinsonhapkido-eutin.de
D	Frankfurt	Bleichstr. 8-10, 60313 Frankfurt, Detlef Fischer, 069-83836032, auch Fax, df_ffm_doj@yahoo.de
D	Griesheim	TUS Griesheim, Sternengasse, Hegelsberghalle, 64347 Griesheim, Martina Vetter, 06151-710112 agehoffman@aol.com
D	Hamburg 1	Suyang e.V. Langebehnstr. 8 (Moritzhof) 22761 HH, Lidija Kovacic, 040-891398 auch Fax Lidija-K@gmx.de
D	Hamburg 2 Wandsbek	Stephanstr. 5, Wandsbek-Barmbek, Thorsten Neumann, 6938729
D	Hamburg 5 Oh Haeng e.V.	Hamburg, Uwe Bujack, Seewartenstr. 10/8, 20459 Hamburg, 040-43183318, Fax: 040-43183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg Altona-Altstadt	Sektion von Hamburg 5, Ronald Ockelmann, 040-43183318, 040-8904438, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Eimsbüttel	Sektion von Hamburg 5, Grün-Weiß Eimsbüttel, Lutterothstr. 43, 22527 HH, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 04043183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Nord	Sektion von Hamburg 5, Haus der Jugend, Langenhorn, Susanne Huper, 040-43183318, 040-39908374, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hannover	Bismarckstr. 2, Päd. Hochschule, Karsten Bendlin, 05033-971888 bndgrh@aol.com
D	Hasselroth-Gondroth	Hauptstr. 51, 633594 Gondroth, Horst Heinzinger, 06024-80429 Horst.Heinzinger@t-online.de
D	Kassel	Höheweg 11, Wolfgang Held, 0561-85651
D	Köln	U-Bhf. Ulrepforte, Kartäusergasse 24, 50678 Köln, Uwe Dallwitz, 0221-7393272, linz.dallwitz@t-online.de
D	Lübeck	Sektion von Hamburg 5, Wolfgang Marino 05823-955200, wmarino@web.de
D	Lüneburg	Sektion von Hamburg 5, Ina Marino, 05823-955200, Oh_Haeng@t-online.de
D	Offenbach-Bieber	Seligenstädter Str. 107, 63073 Offenbach-Bieber, Armin Schippling, 069-89906086 auch Fax
D	Paderborn	Sektion von Darmstadt, Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Seeheim	Sektion von Darmstadt, Tannenbergschule, Weeding, 64342 Seeheim, Rufus Meyer, 06151-784777
D	Seligenstadt	Am Sandborn 14, 63500 Seligenstadt, Josef Schmitt, 06182-67141, 0173-3260502
D	Semmerin	Dorfstr. 10, 19300 Semmerin, Christoph Albinus, 038755-40050 SAGERALBINUS@web.de
D	Simmern	Auf der Schlicht 33, Simmern, Kai Fischer, 06257-990871, 0177-5101455, kai@the-fischers.de
D	Tübingen	Sieben-Höfe-Str. 91, 72072 Tübingen, Jochen Liebig, 07071-763979, Fax: 07071-763140, metajochen.liebig@t-online.de
DK	Arhus/Risskov	Groennegade 77b, DK-8000 Aarhus, Morten Hoegh, 20 62 88 99 Fax: 32950014 aarhus@shinsonhapkido.dk
DK	Holbaek	Blindestrade 2a, Frank Larsen, 59 40 0177, fla@post12.tele.dk
DK	Hvidovre	Sektion von Holbaek, Strandsmark's Skolen, Frank Larsen, 21272513, fla@post12.tele.dk
DK	Kopenhagen	Benny Olesen, 59 18 31 24, benny.olesen@tanke.dk
DK	Kalundborg/Tommerup	Tommerupvej 20, DK-4400 Kalundborg, Michael Eibye, 59 50 75 50, priv.: 59 52 91 02, michael_eibye@hotmail.com
DK	Roskilde	Sonderlundsvej 58, DK-4000 Roskilde, Jorgen Christiansen, 59 43 78 17 jlc@holsem.dk
E	Maspalomas, Gran Canaria	Avnd. T.O. Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 928-763366, Fax: 928-768339
NL	Utrecht	Albert-Schweitzer-School, NL-3581 RX Utrecht, Johannes D. Heinzerling, 302715727, Fax: 302318088 johannesdh@hetnet.nl
NL	Vaals / Gemmenich (B)	Sektion von Aachen, Christoff Guttermann, 0241-607095, Fax: 0172502172888 info@shinsonhapkido-aachen.de
PER	Arequipa	Avenida Ejercito, 1046 Cayma, Volker Nack, 0051-5425-4303, vdnack@terra.com.pe
S	Vallentuna/Stockholm	Trainingsmöglichkeit, Info: Lutz Rabe, 0046 8 51178469, Lutz.Rabe@era.ericsson.se

Stand 14.11.02

International Shinson Hapkido Association, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel: 06151 99 79 78, Fax: 06151 29 47 33
E-Mail: info@shinsonhapkido.de, Internet: www.shinsonhapkido.org
Bankverbindung: Darmstädter Volksbank, BLZ 508 900 00, Konto 107 64 408

Ländervorwahlen: Belgien 0032, Dänemark 0045, Deutschland 0049, Holland 0031, Gran Canaria 0034, Österreich 0043, Schweiz 0041, Schweden 0046