



# Chon-Jie-In Magazine 2017



## Movement for Life



Korea-Tour 2016: Wolchulsan-Teefeld

# SHINSON HAPKIDO

No. 26, 2017



# Motto | Begleitwort 2017



Year of the Rooster | Jahr des Hahnes | 닭의해

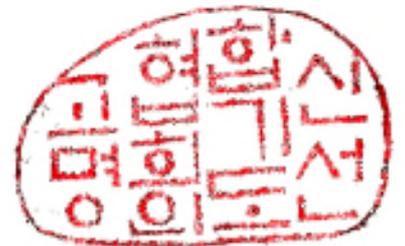
**Big path, great human, big heart**

**Großer Weg, großer Mensch,  
großes Herz**

**Dae Do, Dae In, Dae Shim**  
대도, 대인, 대심



**Sonsanim Ko. Myong**





### Imprint:

No. 26 is published in December 2016,  
publisher: Ko. Myong

Address: Shinson Hapkido Magazin,  
Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt,  
Phone/Fax: +49 (0)6151-2947-03/-33,  
email: magazin@shinsonhapkido.org

Magazine-Team:  
Susanne Kimmich & Marie Crabit

Print: Memminger GmbH  
Benzstraße 9, D-71691 Freiberg a. N.

Layout Software: Tango Solo by Mark Stein

Bank Account:  
Volksbank Darmstadt, Keyword "Magazine",  
IBAN: DE96 5089 0000 0010 764408  
BIC: GENODEF1VBD

Published text does not necessarily reflect the opinion  
of the magazine team. We may refrain from publishing  
articles with strong personal contents.

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Chon-Jie-In Magazin erscheint i. d. R. am Jahresende. Shinson Hapkido Mitglieder und Interessierte können sich ein Bild von den vielfältigen Bestrebungen machen, den Grundgedanken – die Förderung einer aktiven Gesundheit und inneren Balance – gemeinsam zu verwirklichen. Dies geschieht durch Seminare und Workshops, soziale Begegnungen, Benefiz-Shows und andere Spendenaktionen, Freizeitaktivitäten für alle Generationen, Kulturreisen und vieles mehr.

Ohne seine Leser und Helfer, die auf unterschiedlichste Weise ihr Interesse zeigen, wäre dieses Jahreshft nicht zu realisieren. Allen, die Text- oder Bildbeiträge beige-steuert, oder die Produktion z. B. durch Inserate oder all-jährlich feste Bestellmengen unterstützt haben, sagen wir deshalb herzlich Danke schön! Wir behalten uns jedoch vor, falls erforderlich, Texte zu kürzen.

*Viel Freude mit Nr. 26 wünscht das Magazin-Team*

<b>CONTENT / INHALT</b>	<b>1</b>
Greeting address Sonsanim Ko. Myong	2
ISHA – Int. Shinson Hapkido Association e.V.	4
Dan Examination 2016, 1st, 2nd, 3rd Dan	5
Revision of the Chon-Jie-In Magazine	6
Meditation Seminar	7
2nd Dan Workshop	8
Kyosanim Seminar Hamburg	9
Country Seminar Austria	11
Spring Seminar	12
Children and Youngster Seminar	13
Sailing Tour	14
Pentecost Seminar 2015	15
Dan Examination, 30th Ki-Generation	16
Honorary Dan for Martin Backes & Eva Duft	19
Summer Camp Tübingen	20
Korea Tour	23
Black Belt Seminar & Dan Plenary	24
Postscripts: Kyosanim Seminar 2015	26
Autumn Seminar 2015	28
CJI – Chon-Jie-In e.V.	30
Overview on Activities and Social Projects	30
Korean Diakonia Sisterhood	31
Zambia "Stump Mission"	31
Peru "Casa Verde"	32
Myong Sang	34
Dojangs and Countries	36
ISHA Academy	49
Dojang List	52



### Dear readers,

The Chon-Jie-In magazine will be annually published at the end of the year. Shinson Hapkido members and everybody interested can get a clear impression of our attempts to realize our basic principle – to support an active health and an inner balance. This will be achieved by seminars, workshops, social gatherings, charity shows, leisure time activities for all generations, journeys and much more.

It wouldn't be possible to realize this journal without its readers and contributors. We say a big thank you to those who contributed texts or pictures or supported us by advertisements or annual fixed orders. Not all information can be shown at all, due to we have to shorten where necessary.

*We hope you will enjoy No. 26, the Magazine-Team*

## GRUSSWORT 2017 - SONSANIM KO. MYONG


**Liebe Shnson Hapkido Mitglieder,  
liebe Freunde,**

das Jahr 2016 neigt sich dem Ende zu und wir bereiten uns auf 2017, das „Jahr des Hahnes“ vor. Wir haben viel gearbeitet, es gab viele, auch soziale Veranstaltungen, die unter dem diesjährigen Jahresmotto **„Harmonie und Frieden“** standen. Und wir haben uns große Mühe gegeben, unserem Ziel **„Menschlichkeit trainieren, verbreiten und erreichen“** näher zu kommen, unser **Wahres Ich zu finden** und es mit hellem Licht, warmen Herzen und Lächeln, strahlendem Gesicht und duftiger Stimme (vorzu-) leben.

Unsere Welt leidet so stark unter Egoismus, Gewalt, es gibt immer mehr Kriege und die Brutalität nimmt zu. Dabei wird unsere schöne Natur und die ganze Erde zerstört. Für die nächste Generation bleibt bald nichts mehr, Betroffen sind eigentlich alle, besonders aber Kinder, Jugendliche und Frauen. Folge sind Angst, Leiden, Hunger und der Tod!

Die Menschen haben wie eine Münze zwei Seiten:

- eine herzliche, schöne und kluge Seite, die gerne teilt und Anteilnahme zeigt und
- eine mehr animalische Seite, die aber schlimmer als jedes Tier, brutal, dumm und viel zu spät reagiert  
→ „Erst wenn das Feuer auf unserem Fußrücken angekommen ist, merken wir, dass es heiß wird“

Im Grunde wissen wir schon, dass das was wir unserer Umwelt / der Natur antun, irgendwann auf uns zurückfallen wird. Daher müssen wir lernen, einen weniger egoistischen Weg ein-

zuschlagen, über unseren Tellerrand zu sehen, global zu denken – zum Wohl von Natur und Mensch und für unsere nächste Generation!

Im Shinson Hapkido wollen wir in 2017 versuchen, diesem Ziel näher zu kommen und diesen unseren Weg (Do) mit **„Bewegung für das Leben“** zu praktizieren. Auch wenn wir nur einen kleinen Beitrag und vielleicht auch nicht genug tun können, so wollen wir doch unser Bestes versuchen, immer unter dem Motto **„Frieden und Harmonie“**.

Unsere Veranstaltungen:

- Pfingstlehrgang „Von der Dunkelheit zum Licht“
- Kinder- und Jugendlehrgang „Ein großer Mensch“
- Sommerlager „ wir gehen einen Weg gemeinsam“
- Koreareise „Auf der Suche nach der Wurzel von Hanol“

sind mit ihren Leitsätzen zusammen mit den fünf Sinson Hapkido Lehrmethoden „Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Menschlichkeit (Midum, Yeey, Innae, Giomson, Sarang) eine Möglichkeit diesen Weg (Do) zu gehen.



*Ihr Sonsanim  
Ko. Myong  
Präsident der  
ISHA e.V.*

Wir müssen aber eine klare Entscheidung treffen, Do zu gehen und dabei zu bleiben. D.h. wir müssen ständig daran arbeiten, uns ständig darum kümmern, Do nicht zu verlieren und in die Dunkelheit abzurutschen. Unserem Do können wir nur folgen, wenn wir Do fortlaufend reinigen und freiräumen und damit zu einem Weg der Klarheit (Chang Do) machen. Tun wir das nicht, wird Do durch Dreck, Unkraut (Trugbilder), zu viel Emotionen etc. verschmutzt, das kann uns abhängig und zu Sklaven der Dunkelheit machen. Shinson Hapkido Do ist der Weg zum Wohl von Mensch und Natur mit dem wir das Leben fühlen und genießen können. Diesen Weg wollen wir nie aufgeben, sondern ihn fleißig freiräumen, putzen und immer weiter gehen!

**Deshalb lautet das Jahresmotto für 2017: „Dae Do, Dae In, Dae Shim – großer Weg, großer Mensch, großes Herz“**

Und auch wenn der Weg (Do) und unser damit verbundenes Leben ungewiss und schmerzhaft sein kann, so ist es doch ein schönes Abenteuer. Jeder Tag bringt uns neues Leben, neue Erfahrungen, neue Hoffnung und neue Freude. Leben wir danach, werden wir sehen, dass wir keinen Luxus brauchen, dass wir uns nicht vom Materiellen abhängig machen müssen. Wir sind auch für weniger dankbar, Hauptsache Körper und Geist sind gesund!

Dieser Weg „Bewegung für das Leben“ ist nicht ein Weg nur für Einzelne, sondern für alle, jedeR kann ihn gehen und erfahren. Die wunderschöne Natur, das Universum ist auch für alle da und wir sind nur ein Teil davon.

**Lassen Sie uns 2017 Dae Dao gemeinsam gehen! Him Chage! Chil Gogae! Jaemi Itgae!**

Ich grüße Sie alle und wünsche Ihnen ein gutes Jahr 2017!

## GREETING 2017 BY SONSANIM KO. MYONG

Dear Shinson Hapkido members,  
dear friends,

The year 2016 is coming to an end and we prepare for 2017, the "Year of the Rooster". We did a lot of work. There were many (social) events under this year's motto "**Harmony and Peace**", and we took great efforts to approach our goal of "**Training, Spreading and Reaching Humanity**", to find our **True Self** and to live life with bright light, warm heart and smile, with bright face and aromatic voice.

Our world suffers greatly from egoism and violence. There are more and more wars and brutality increases. Meanwhile our beautiful nature and entire Earth is being destroyed. Soon there will be nothing left for the coming generations. Everyone is affected, but especially the children, youth and women. Consequences are fear, suffering, starvation and death!

People have, just like coins, two sides:

- an affectionate, beautiful and clever side, that likes to share and is compassionate
- a more animalistic side, that is worse than any animal, that is brutal and [stupid] and reacts far too late. "Only when the fire has reached the back of our foot, we notice that it is getting hot."

Essentially, we already know, that what we are doing to our environment/nature will eventually strike back. Therefore we must learn to choose a less egoistic path, to broaden our horizon, and to think globally for the good of nature and people and for our next generation!

During 2017 in Shinson Hapkido we would like to try to come closer to this goal and to practice this way (Do) with "**Movement for Life**". Even if we can only make small contributions and maybe not enough, we would still want to do our best, always according to the motto "**Harmony and Peace**".

Our events:

- Pentecost:  
"From darkness to light"
- Children and youth camp:  
"A great person"
- Summer camp:  
"We go a way together"
- Korea tour:  
"Search for the roots of Hanoi"



form together with the five Shinson Hapkido teaching methods "Trust, Respect, Patience, Modesty and Humanity" (Midum, Yeey, Innae, Giomson, Sarang) a possibility to walk this way (Do).

We have to take a clear decision, to walk Do and to stay the course. This means, that we have to constantly work and take care not to loose Do and to slide into darkness. We can only follow our Do, when we continuously "clean it up" and to turn it into a way of clarity (Chang Do). If we do not do this, Do will be polluted by dirt, phantasms, extreme emotions etc. This can turn us into addicts and slaves to the darkness. Shinson Hapkido Do is the way to the welfare of people and nature, with what we can live and enjoy life. We don't want to ever give up on this, but make room for it, keep cleaning up and always walk on!



**Therefore, the annual motto for 2017 is: "Dae Do, Dae In, Dae Shim big path, great human, big heart"**

And even if our path (Do) and therefore with our life might be unclear and painful, it still is a beautiful adventure. Every day brings us new life, new experiences, new hope and new joy. If we live accordingly, we will see, that we don't need luxury, that we don't need to be dependant on material things. We can also be thankful for less, as long as body and soul are healthy!

This way "Movement for life" is not exclusive to anyone, but for everyone. Everyone can walk this path and experience it. The gorgeous nature and the universe are there for everyone and we are but a part of it.

**Let us go Dae Do together in 2017!  
Him Chage! Chil Gogae! Jaemi Itgae!**

I greet you all and wish you a good year 2017!

*Yours,  
Sonsanim Ko. Myong  
President ISHA e.V.*

# International Shinson Hapkido Association e.V.



Liebigstr. 27, D - 64293 Darmstadt / Germany, Tel/Fax +49 (0) 6151 – 29 47 03/33  
Email: info@shinsonhapkido.org Homepage: <http://www.shinsonhapkido.org>

The International Shinson Hapkido Association (ISHA) is the umbrella organisation of all Shinson Hapkido Dojangs and a non-profit association.

## Structure of ISHA

President: Ko. Myong

ISHA-Management (since 2012)

1. Chairmen: Jochen Liebig

2. Chairmen: Ruth Arens

Secretary: Christoff Guttermann

Treasurer: Bernhard Tessmann

ISHA-Member: Each leader of a Shinson Hapkido Dojang is at the same time an ISHA member, just like two black belt representative, elected for a period of three years by pleanty of black belts.

## The ISHA is divided in:

Organisation: The ISHA office!  
Information, organisation of seminars, correspondence, advertising etc.

### Science/research::

- ISHA-science: training and education
- ISHA-research: development, health programs

## Social projects of ISHA

- Diakonia Sisterhood, Korea (project Han San Chon among others)
- "Stump Mission", Zambia
- "Young and Old", Europe
- "Casa Verde", Peru
- local projects of Shinson Hapkido Dojangs, worldwide

The support of the social projects: is the duty of the Chon-Jie-In e.V. and many Shinson Hapkido members supporting the projects with their honorary work.

Please read more in the section „Chon-Jie-In e.V.“

## Donation account of ISHA

The bank account for donations which support the social projects is:

IBAN DE 52 5089 0000 0010 7644 24,  
BIC GENODEF1VBD

## Mitgliedsversammlung der Int. Shinson Hapkido Asssocation am 30. Januar 2016



*The meeting was opened by Chairman Sabomnim Jochen Liebig with a greeting to the President Sonsanim and all those present. After a short meditation Sonsanim welcomed all with the main meaning of this meeting: „Warmth is to be in the middle“. We shall use the meeting to develop Shinson Hapkido for the benefit of members and friends.*

*Die Versammlung wurde vom Vorsitzenden Sabomnim Jochen Liebig mit einer Begrüßung des Präsidenten Sonsanim sowie alle Anwesenden eröffnet. Nach einer kurzen Meditation zu Beginn, begrüßt Sonsanim die Anwesenden mit: „Herzlichkeit soll in der Mitte stehen“. Das Treffen wollen wir nutzen, um Shinson Hapkido gut weiterzuentwickeln zum Wohle aller Mitglieder und Freunde.*

Das Tagesprogramm begann dann mit dem Bericht des Vorstandes und Entlastung des Vorstandes, Kassenwarts ...

Uwe Bujack als Leiter des Interfet (Internationales Forschungsteam) berichtet von

- der Entwicklung der Chon-Jie-In Bewegung sowie der Möglichkeit einer Ausbildung von CJI-LehrerInnen, auch ohne Dan-Grad
- der Entwicklung passender Musik für spezielle Bewegungskombinationen
- die Arbeiten der Sabomnims zugänglich zu machen
- das Kindertraining „Spieltraining“ mit speziellen Übungen in einem Leitfaden zusammenzufassen.

In Arbeitsgruppen wurde intensiv über Möglichkeiten der Konfliktlösungen im Dojang diskutiert.

Weitere Themen waren:  
Sexuelle Gewalt, wie wird mit diesem Thema im Dojang umgegangen und wie können Vorsorgemaßnahmen aussehen?

Christian Schmidt berichtet über die Jahresabschlussfeier 2015 und den Erlös aus der Benefiztombola für Han San Chon, Korea.

Detlef Gollasch wurde für 25 Jahre Einsatz für das Chon-Jie-In Magazin gedankt .

Uwe Bujack berichtete über das großartige Sommerlager in Hamburg und Jochen zu dem noch kommenden Sommerlager in Tübingen. Torben gab einen Ausblick auf das Sommerlager 2017 in Dänemark das an auf einem neuen Platz nahe am Meer stattfindet .

Volker Nack, der in Peru sein 20 Jähriges Bestehen im April 2017 feiert, lädt alle herzlich ein teilzunehmen.

Die Versammlung wurde geschlossen mit einem Abschlusswort von Sonsanim und einer Meditation.

Vielen Dank für die köstliche Bewirtung an Sonsanim und Samonim, die wieder allen Teilnehmern eine große Freude gemacht hat.

*Josef Schmitt, Dojang Seligenstadt*

## 30th Dan-Examination 2016, we congratulate:

### 3rd Dan (Bu-Sabomnim)

Maria Ioannidou, Hamburg 1/D  
Günther Lust, Erbach/D  
Alexandra Görgen, Tübingen/HH1/D  
Astrid Lindemann, Hamburg 5/D

### 2nd Dan

Jürgen Großmann, Berlin/D  
Michael Roppelt, Bad Emstal/D  
Moritz Elxnat, Darmstadt/D  
Deborah Buth, Darmstadt/D  
Sven Blumberg, Berlin/D  
Rainer Gowitzke, Berlin/D

### 1st Dan, 29th Ki-Generation:

Norbert Fischenich, Darmstadt/D  
Birgit Thiemer, Erbach/D  
Jörg Thiemer, Erbach/D  
Rene Ronald Pinillos Quispe, Arequipa/Peru  
Alexia Glaveris, Hamburg 1/D  
Bettina Damisch, Hamburg 1/D  
Sebastian Zukunft, Berlin/D  
Jessica Schumacher, Eupen/B  
Markus Chavet, Amel/B  
Tobias Løye Christiansen, Roskilde/DK  
Lukas Vinther Offenberg, Holbaek/DK  
Martin Hübner, Lüneburg/D  
Harald Reichel, Darmstadt/D  
Karen Schiskale, Hamburg 5/D  
Niklas Lugert, Darmstadt/D  
Mathias R. Nielsen, Holbaek/DK  
Timo Fischer, Seligenstadt/D



### Meeting of Dojangleader on January 29, 2016

*Again it was a very cordial meeting at the Chon-Jie-In house in Webern with many interested parties.*

The meeting is the possibility for an lively exchange with respect to all matters of the Dojangs.

Thus, everyone has the opportunity to report and communicate about important events at their Dojangs. Likewise, this meeting is an opportunity to talk about problems or to round up questions.

Thus came to light that it is an important and valuable work and always a challenge to conduct a lively Dojang with cordiality.

All who were there again were well looked after by the hosts Sonsanim and Samonim with delicious food and drinks. Once again a big thank you for it.

### DojangleiterInnen-Treffen am 29. Januar 2016

*Es war wieder eine sehr herzliche Begegnung mit vielen Interessierten im Chon-Jie-In Haus in Webern.*

Das Treffen diente dem regen Erfahrungsaustausch bezüglich aller Dojangangelegenheiten. So hatte jeder die Gelegenheit über den eigenen Dojang zu berichten und die wichtigen Ereignisse mitzuteilen. Ebenso bot dieses Treffen die Möglichkeit, über Probleme zu sprechen oder auch Fragen in die Runde zu geben.

So kam zu Tage, dass die Dojangleitung eine wichtige und wertvolle Arbeit ist und es auch immer wieder eine Herausforderung darstellt, einen lebendigen Dojang mit Herzlichkeit zu leiten.

Alle die wieder dabei waren, wurden von den Gastgebern Sonsanim und Samonim mit köstlichen Speisen und Getränke bestens versorgt.

Nochmals ein herzliches Dankeschön dafür.

*Josef Schmitt, Dojang Seligenstadt*

## Fresh Breeze for the Chon-Jie-In Magazine

For many years the small team Detlef Gollasch and Susanne Kimmich has done a great job. Always on time for the annual End-of-the-Year-Celebration they launched a hot off the press magazine with many contributions from you. When browsing through the new edition, you saw photos – who is on it, what seminar – or you are looking at the report and so on ...

Last year, Detlef said goodbye to the magazine after 25 years of voluntary work (wow!), Susanne just jumped in



and bravely took on the magazine you have in hand almost by herself (thank you!) but that can't be the perspective ...

### What would we miss, if there was the magazine no more?

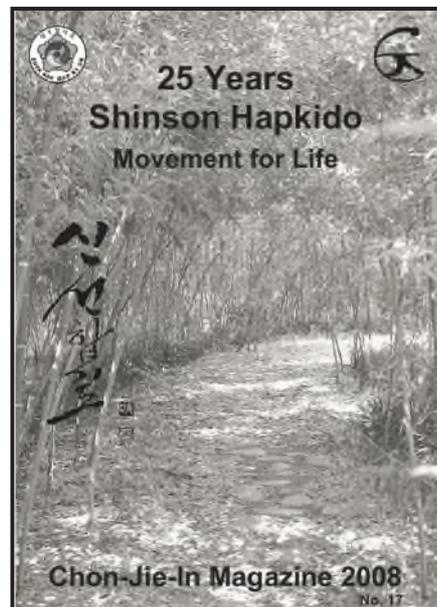
Many we spoke with and we as well believe that it would be a pity. Everyone has thoughts and agrees – the magazine needs a fresh breeze!

### Time for change – when if not now? If not us, then who does?

- Exciting articles and topics are welcome!
- New practical exercises and suggestions would be nice!
- A new face and more colour for the magazine would even please!

... First of all, people are needed for an editorial team who like to revise the content of the magazine, like to give it a new face and / or to write articles.

... as well as people who are ready to take specific tasks (e.g. translations, editing, acquisition of ads, regional news room– Hello our Danish friends!), creation and maintenance of a photo archive ...!



### What goes off with you?

We welcome your ideas and suggestions! You want to follow up and you want to participate? Write us how ...

We are glad about any mail.

Please write to:

redaktion@shinsonhapkido.org

Ulrike Sommer,  
Christoff Guttermann,

## Frischer Wind für das Chon-Jie-In Magazin

Viele Jahre hat das kleine Team mit Detlef Gollasch und Susanne Kimmich Großes geleistet. Jedes Jahr pünktlich zur Jahresabschlussfeier lag ein druckfrisches Magazin vor, mit vielen Beiträgen von euch. Beim Durchblättern des neuen Druckwerkes inspizierst Du die Fotos – wer ist drauf, welcher Lehrgang ist das – oder Du schaust wer den Bericht geschrieben hat und so weiter...

Im vergangenen Jahr hat sich Detlef nach 25 Jahren ehrenamtlicher Arbeit (wow!) vom Magazin verabschiedet, Susanne hat Lust weiterzumachen und hat auch tapfer das Heft, das ihr in Händen haltet, fast allein gemacht (danke dafür!) doch eine Perspektive ist das nicht...

### Was würde uns fehlen wenn es das Magazin nicht mehr geben würde?

Viele mit denen wir gesprochen haben und wir selbst meinen, es wäre schade, wenn es kein gedrucktes Magazin mehr gibt. Alle haben Gedanken dazu und sind sich einig – das Maga-

zin braucht frischen Wind!

### Zeit für Veränderung – wann, wenn nicht jetzt? Wer, wenn nicht wir?

- Spannende Artikel und Themen sind gewünscht!
- Neue Übungen und Anregungen für die Praxis würden erfreuen!
- Ein neues Gesicht und mehr Farbe würden dem Magazin gut stehen!

... und zuvorderst braucht es Leute für ein Redaktions-Team mit Lust sich an der inhaltlichen Überarbeitung des Magazins zu beteiligen, dem Magazin ein neues Gesicht zu geben und/oder Artikel zu schreiben, zu gestalten.

... sowie Menschen, die bereit sind konkrete Aufgaben oder Zuarbeiten zu übernehmen (z.B. Übersetzungen, Lektorat, Anzeigenakquise, Regionalredaktion – Hallo, unsere Dänischen Freunde! –, Aufbau und Pflege eines Fotoarchivs, ...)!

### Bei Dir geht was ab?

Wir freuen uns über Deine Ideen und Anregungen!

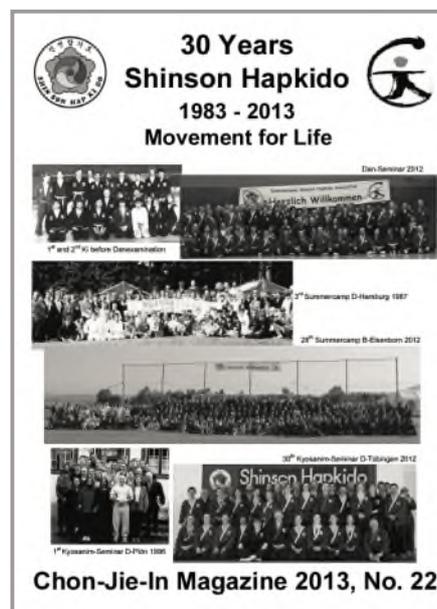
Du willst Taten folgen lassen und kannst Dir vorstellen Dich einzubringen? Schreib uns wie ...

Wir freuen uns über jede Post.

Schreibt uns an:

redaktion@shinsonhapkido.org

Ulrike Sommer,  
Christoff Guttermann,



## Meditation-Seminar in CH-Eggenbergen, January 20 - 24, 2016

### Meditation and Movement Days with Sonsanim Ko. Myong

Winter meditation fairytale on top of the Eggbergen: We packed winter cloths, snowshoes and meditation pillow for five days. Most of the seventeen participants arrived straight from work. The higher up the gondola brings us, the more we leave daily routine, hecticness and habits behind. Our accommodation elates us, but the breathtaking setting knocks our socks off. At 17:30 Sonsanim greets us at the Dojang. We are to rid us of old, engraved patterns and to get closer to our true self and the divine. Quickly our group becomes a community, where everyone can have a place and feel comfortable.

### Meditations- und Bewegungstage mit Sonsanim Ko. Myong

Wintermeditationsmärchen auf den Eggbergen: Für fünf Tage packen wir Winterkleider, Schneeschuhe und Meditationskissen. Die meisten der 17 Teilnehmer reisen direkt von der Arbeit an. Je höher die Gondel uns nach oben bringt, umso mehr lassen wir Alltag, Hektik und Gewohnheit hinter uns. Unsere Unterkunft begeistert uns sehr, aber die atemberaubende Kulisse haut uns beinahe aus den Socken. Um 17.30 Uhr begrüßt uns Sonsanim im hauseigenen Dojang. Wir sind hier um alte, eingravierte Muster aufzulösen und unserem wahren Selbst und dem Göttlichen näher zu



kommen. Schnell wird aus der Gruppe eine Gemeinschaft, wo jeder seinen Platz hat und sich wohl fühlt.

Am Donnerstag starten wir in früher Morgenstunde mit CJI-Myong Sang, der stillen Meditation. Nach Gymnastik und Frühstück machen wir uns auf zur Schneeschuhtour. Nach wenigen Schritten befinden wir uns in einer Märchenwinterlandschaft, in der siebzehn kleine Zwerge und Feen über Eiskristalle, verschneite Tannenbäumchen und glitzernde Schneediamenten staunen. Weit über der Nebelgrenze, umgeben von imposanten, mächtigen Gipfeln der Urner Bergwelt lassen wir uns, von einer magischen Welt, verzaubern. So verzaubert üben wir uns weiter in Meditation. Sei es

im stillen Sitzen, in Bewegung, mit dem Formlauf Son Hak Hyong oder in der Gemeinschaft. Für kulinarische Höhenflüge sorgen die Kochgruppen. Die Stimmung ist jeden Abend, erfüllt von den bereichernden Erlebnissen des Tages und dem leckeren Essen, ausgelassen fröhlich.

So aufgetankt, entspannt und gestärkt kehren wir mit der Gondel am Sonntagmittag wieder auf den Talboden und somit die Alltagswelt zurück. Mit im Gepäck bringen wir die Gewissheit, dass wenn wir Freude teilen, sie sich nicht nur verdoppelt sondern vervielfacht. Herzlichen Dank an Kyosanim Gisela Tschan für die Organisation dieser wunderbaren Meditationstage und an Sonsanim Ko Myong für die bereichernde und erfrischende Leitung.

Gisela Tschan, Dojang Schwyz





*To do something for the first time is often special. Usually you are excited. This is how I felt before my first 2nd Dan seminar. I did not know exactly what to expect, how the seminar would proceed and who I'd meet there. At the same time I was looking forward to the next couple of days and excited to learn new techniques.*

*Etwas zum ersten Mal zu tun, ist oft etwas Besonderes. Meistens ist man aufgeregt. So ging es auch mir vor meinem ersten 2. Dan-Lehrgang. Ich wusste nicht genau, was mich erwartet, wie der Lehrgang abläuft und welche Leute ich dort treffen würde. Gleichzeitig freute ich mich auf die nächsten Tage und war gespannt darauf neue Techniken zu lernen.*

Also traf ich am Freitag einigermaßen aufgeregt kurz vor 13 Uhr am Dojang in Darmstadt ein. Von hier fuhren wir zu dritt nach Aachen. Als wir dort ankamen, waren einige andere bereits eingetroffen. Mein erster Gedanke war: „Oh, das sind ja alles alte Hasen. Die können ja schon alles. Kann ich

da überhaupt mithalten?“ Dann wurden wir auch gleich schon von allen sehr herzlich begrüßt. Es blieb noch Zeit sich etwas zu unterhalten. Dann wurde es ernst. Das erste Training ging los.

Mit der Bewegung verflieg dann auch der letzte Rest Aufregung. Alle Techniken wurden sehr genau und gut erklärt, so dass es gar kein Problem war mitzumachen. Und wenn etwas doch nicht auf Anhieb geklappt hat, waren alle anderen sehr hilfsbereit und haben es nochmal erklärt oder gezeigt. Das Training war im Nu vorbei. Im Anschluss erwartete uns ein tolles Abendessen, das durch Mitglieder des Aachener Dojangs zubereitet wurde. Überhaupt hat uns die Aachener Shinson Hapkido Familie ganz wunderbar bewirtet und sehr herzlich aufgenommen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Helfer aus dem Dojang Aachen! Nach dem Essen verabschiedeten sich dann alle nach und nach zufrieden und müde ins Bett.

Am Samstagmorgen starteten wir nach einem gemütlichen Frühstück in das nächste Training. Es folgte ein sehr intensiver Trainingstag. An dessen Ende rauchte mir der Kopf ganz schön. Ich hatte so viele tolle neue Sachen gesehen und gelernt. Es war so viel Neues, dass ich das Gefühl hatte, der Speicher in meinem Kopf ist voll und läuft über. Dabei wollte ich so gerne alle Details ganz genau im Gedächtnis behalten. Den Samstag ließen wir dann noch bei einem leckeren Abendessen in einem Restaurant ausklingen.

Auch das Training am Sonntag verging wie im Fluge, so dass es nach dem Mittagessen schon wieder Zeit zum Verabschieden war. Nach diesen drei intensiven Tagen, in denen ich so herzlich aufgenommen wurde, fiel es mir echt schwer schon wieder Tschüss zu sagen. Aber das Schöne bei uns ist ja, dass es nie lange dauert, bis man sich wieder sieht.

Und das Fazit? Ein toller, intensiver Lehrgang, bei dem man sehr viel lernen kann. Und genau dafür ist so ein Lehrgang ja auch da, um etwas Neues zu lernen (nicht um mit irgendjemandem mithalten zu können). Das Schönste war aber die herzliche und familiäre Atmosphäre. Es ist mir zwar nicht gelungen, mir alle Details zu merken, aber das ist ja ein guter Grund wieder zu kommen. In diesem Sinne freue ich mich auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr in Aachen!

*Charlotte Meier, Dojang Darmstadt*





*Spring is coming and the first Kyosanim Seminar of 2016 is about to take place in Hamburg. For those of us travelling north to south – it was with a little wish that the weather in Hamburg would be a bit more ‘spring-like’, a bit more sunny and a little warmer. For those travelling south to north it was with a wish that at least it would not be colder. The weather in Hamburg should prove not to meet any pre-expectations and be a bit cloudy and cold.*

Standing in the recreation area of Dojang Oh Haeng, the not met expectations of the weather in Hamburg were gone, and as it should turn out Sonsanim would deliver plenty of warmth, to compensate for the missing Hamburg sun, in form of mental and physical warmth throughout the whole weekend. Being around a group of very nice people and in great surroundings, also gave us the opportunity to shine on ourselves and each other.

Three days of training couldn't be a possibility without the help of all the people behind the set; they truly deserve many respects and thanks for their great effort providing meals, drinks, doing the dishes and so on. It is great to see so many people giving a bit of themselves, not because they have to, but because they want to – and for this unselfishness, I'm very grateful and humble.

The discussion groups Saturday evening were arranged with two English speaking groups and two German speaking groups. And speaking for the Danish people it was a very good solution (it was still mixed groups, not an all Danish group) – it really gave us a possibility to take an active part in

the group discussion, and also provided an insight that meant we could participate or follow along in the big final discussion.

In a weekend/seminar like this there is a lot to take in, and a lot of stuff to cover, which means that we go on for a long time in the evening – despite that there was still time to sit down out of the Dobok, even enjoy a beer, tell stories and laugh a lot.

Sunday afternoon and the seminar has come to an end and it's time to go home. The drive home gives a lot of time to process all the information, share it with each other, discover new questions – and knowing that not all we have seen, tried, written will stay with us – we are intrigued about what response/impact the fraction that did stay with us will have on our students.

Monday afternoon some of the inspiration had already been processed by the Kyosanim and had been incorporated in the training sessions. I regularly ask students; 'How was your training?' and usually they reply; 'It

was good – It was fine', short positive phrases, with joy in their voices. I had the chance to ask a student afterwards "how was your training today?" and the response was "It was different in a very good way – we did some stuff we know, but in a new way – it was nice to have a good sweat because of the techniques – and I felt I improved my skills". This was also positive responses, but with a new energy and excitement in their voices – they could suddenly name it.

I know the Kyosanim and the student well, so this was not an expression saying, that the training last week or the week before had been bad. It was a statement that proved the necessity for inspiration, the ability to work with the inspiration, and I'm pretty sure I also saw a little renewed joy in the Kyosanim because of the fast feedback from the students during the training session.

Thank you all for a great weekend and a great seminar.

*Claus Troest, Dojang Holbæk*





*Vor 2 Jahren habe ich meine Danprüfung erfolgreich bestanden und es fiel mir nicht schwer, mich bei meinem schwarzen Gürtel angekommen zu fühlen, wohl wissend, dass es nur ein weiterer Schritt auf meinem Weg ist. Nach den vielen Jahren, in denen ich vom Wissen meiner Lehrerinnen und Lehrer profitieren durfte und viele, viele Trainingseinheiten geschenkt bekam, fühle ich, dass es an der Zeit ist, von diesen Geschenken etwas weiterzugeben.*

Seit einiger Zeit unterrichte ich zusammen mit Kyosanim Thorsten mit viel Spaß und Bewusstsein für die Aufgabe eine AnfängerInnengruppe. Ich entdecke, was es für mich in der Rolle als Lehrende und Vermittelnde zu lernen gibt und ohne Zweifel erfahre ich dadurch auch wieder etwas Neues über mich. Leider bin ich erst jetzt dazu gekommen, meinen 1. Kyosanim Lehrgang zu besuchen und stelle einmal mehr fest, dass die Energie, die Sonsanim allen Lehrgängen verleiht, bzw. wie er die Lehrgänge anleitet und ausfüllt, jedes Mal anders ist und die Kraft, die ich daraus ziehe, immer noch lange in mir nachwirkt. Und nach jedem Lehrgang wünsche ich mir, ich könnte mehr Zeit mit Shinson Hapkido verbringen.

Eine Sache, die mir auf jeden Fall im Gedächtnis bleibt, ist, als Sonsanim davon sprach, dass ein Lehrer wie ein Indianer auf seinem Pferd immer wieder stehen bleiben, zurückschauen

und sich überprüfen sollte. „Bin ich für die Schüler eine Mauer und versuche ihnen meine Auffassung z.B. der richtigen Technik zu vermitteln oder bin ich für sie eine Brücke, ein Werkzeug für ihren Weg und unterstütze sie dabei ihre eigene Form zu finden?“ Ja, ich denke, das ist neben der Begeisterung und dem Spaß am Unterrichten ein wichtiger Punkt für einen Lehrer.

Nun möchte ich aber allen, die noch keinen solchen Lehrgang besucht haben, einen kleinen Einblick über den Ablauf geben:

Der Tag beginnt um 6 Uhr mit Meditation und leichter

Energie- und Heilgymnastik (Ki-Doln). Später wird die jeweilige Stufe (diesmal war es die Ko-Kup Stufe) intensiv, detailreich und mit vielen wertvollen Tipps von Sonsanim trainiert. Zu „intensiv“ fällt mir ein Erlebnis am zweiten Tag ein. Am Ende des Trainings, als sich schon die meisten von uns auf eine wohl verdiente Pause freuten, hat Sonsanim mit uns dann noch unerwartet ausgiebig Trittkombinationen trainiert, die ich als sehr anstrengend empfand. Aber meine Erfahrung ist, wenn man durch solche Anstrengungen hindurchgeht, stärkt es ungemein. Und ich habe danach so deutlich wie selten gespürt, wie sehr Fußtritte in der Lage sind, mich zu erden und meinen Kopf wieder frei werden zu lassen.

Aber ich schweife ab. Zum Lehrgangsprogramm gehören noch Heilakupressur und ein 1. Hilfe Training in Theorie und Praxis ebenso wie lehrerbetreffende

Theorie. Am Ende findet zuerst in Einzelgruppen, dann in der Gemeinschaft eine Diskussion zu einem bestimmten Thema statt. Dieses Mal ging es um den Umgang mit sexualisierter

Gewalt im Dojang. Ich finde, ein wichtiges, auch schwieriges und empfindliches Thema, mit dem man sich als Kyosanim bzw. im Dojang auf jeden Fall auseinandersetzen sollte, damit man im Zweifelsfall nicht ganz hilflos vor so einem Problem steht. Vielen Dank an unsere Sabomnims Ruth und Uwe für die Auswahl des Themas.

Ihr seht, die Tage sind sehr ausgefüllt und sie enden nicht vor 23 Uhr. Mit dem damit verbundenen Schlafmangel hatte ich dann auch am zweiten Abend während der Theoriestunde zu kämpfen, so dass ich tatsächlich fast von der Sitzbank gekippt bin. Daher möchte ich auch Sonbaenim Karen als Bewirtungschefin und den vielen anderen Helfern danken, die einen Teil ihres Wochenendes für unser Wohl geopfert haben. Ohne das leckere Essen hätte ich bestimmt nicht so gut durchgehalten und mich etwas weniger wohl gefühlt.

Wie ich am Anfang erwähnte, bin ich bei meinem Gomjong Ddi, dem schwarzen Gürtel, angekommen, und mit ihm bereit für den Neuanfang, den er symbolisiert. Aber es hat sich bisher noch nicht ergeben, dass ich mir einen Dobok mit gelbem, die fruchtbare Erde symbolisierendem, Revers anschaffe. Für mich ist er auch ein Zeichen dafür, eine gute Lehrerin sein zu wollen, die Trainierenden einen guten Boden für ihr Lernen und Wachsen im Shinson Hapkido bereitet.

Das hole ich jetzt schleunigst nach. Es hat eben alles seine Zeit.

*Monika Simon, Dojang HH 5*



## Country-Seminar in A-Wien

April 1 - 3, 2015

*Shinson Hapkido in 3/4 time – but only every 4/2 years!  
How to get to Vienna? Many roads lead to Vienna. Personally it was the posting of the Austrians on our Hamburg summer camp 2015. I was asked by the friendly Austrians (clearly recognised on the slang) if they could post the date of their Austrian seminar on our notice board. Of course they could! In high spirits I immediately noted this appointment in my digital calendar. Good thing, because otherwise I would have forgotten about it.*

*Shinson Hapkido im 3/4 Takt – aber nur alle 4/2 Jahre!  
Wie kommt man nach Wien? Viele Wege führen nach Wien, persönlich war es der Aushang der Österreicher auf unserem Sommerlager 2015 in Hamburg. Dort fragten mich die freundlichen Menschen aus Österreich (deutlich am Dialekt zu erkennen), ob sie an der Infowand den Termin für den Länderlehrgang Österreich aushängen dürften. Selbstverständlich durften sie. In einem Übermut trug ich mir diesen Termin sofort in meinen digitalen Kalender ein. Gut so, denn sonst hätte ich wohl nicht mehr daran gedacht.*

Auf mein Werben im Dojang hin gab es zwar viel Interesse, jedoch zu wenig Zeit. Wir waren dann zu zweit aus Hamburg. Persönlich hatte ich keine Wien-Erfahrung. So plante ich neben der Kampfkunst auch noch etwas Zeit für die Stadt und Kunst im Museum mit ein. Eine in Wien besonders lohnenswerte Kombination.

**Lehrgang:** Der Dojang ist in der Wiener Pfeilgasse 42a in einer Schulturnhalle – aber aufgepasst – nicht so eine seelenlose moderne Halle. Diese Turnhalle hat Stil und Geschichte. Das Gebäude ist aus abgewetterten



Backsteinen und mehr als 100 Jahre alt. Über dem Eingang weisen die gemauerten Buchstaben „Zu den Turnsälen“. Alle Wege waren natürlich ausgeschildert, einmal die Treppe hoch, Check In / Anmeldung und ab in die Umkleide (neu renoviert).

Die Turnhalle/der Dojang selbst mit Holzvertäfelung und der Hallenboden aus Fischgrätparkett erinnert eher an einen Tanzsaal, aber darauf kommen wir noch zurück. Fast schade, dass gut die Hälfte der Halle mit Matten bedeckt war. Eine heimelige und elegante Atmosphäre ergab sich durch das warme Licht, reflektiert durch das viele Holz, die Blumenarrangements in den Ecken und die Shinson Hapkido Fahnen an der Wand. Die Überraschung – für mich – war die Übersicht bei den Teilnehmenden: Knapp 50 Personen, das schien ein exklusiver Lehrgang zu werden.

Der Samstag verging wie im Fluge. Gemeinschaftstraining mit Sonsanim Ko. Myong, Gruppentraining in sechs Gruppen, Mittagspause in der Frühlingssonne, Gruppentraining und wieder Gemeinschaftstraining. Zwischendrin immer wieder die Verbindung von SH, Tanz und Wien. So galt es bei diversen Tritt- und Schrittkombinationen den Rhythmus zu halten, die Sugi Sul im 3/4 Takt zu meistern und selbst das Fixieren nach den Su's war tänzerischer, eleganter. Natürlich

betonte auch Sonsanim beim Gemeinschaftstraining das Tänzerische und forderte mehr Walzer (also Drehungen, verbunden mit Tritten), bis so manchem schwindelig wurde. Unsere Garderobe blieb jedoch Dobok-Standard, also keine Sissikleider oder Frack auf der Matte. Vor der Mittagspause noch die landestypische Ansage, doch bitte „gkam-

pelt und gstriegelt“ um 14 Uhr wieder da zu sein.

Eine Besonderheit gab es an diesen Sonnabend. Nach dem Gruppentraining und dem Duschen gab es noch eine halbe Stunde Gedanken von Sonsanim zu Chon-Jie-In Myong Sang. Aber nicht als „Praxis“, sondern als Theorie, d.h. Vortrag. So war es nicht ein Anhang an eine Trainingseinheit, sondern ein würdiger extra Programmpunkt.

**Abendprogramm:** Abends hatten sich die Wiener etwas Besonderes überlegt: Ein Essen und Fest (oder, wie ich fand: ein Festessen) auf der Dachterrasse des sozialen Projekts, „mittendrin“, betrieben von <http://www.vinzirast.at>. Dort wird integrative Arbeit mit Obdachlosen ganz praktisch geleistet (Wohngemeinschaften von Obdachlosen und Studierenden, ...). Es werden aber auch ein Café und Restaurant geführt und so gab es für uns sehr leckeres Essen, um die Energiereserven wieder aufzutanken. Reizend war auch, dass alle Teilnehmenden und Mitwirkenden gruppenweise vorgestellt wurden. Gitarre und Gesang gab es später auch noch. Ein gelungener Abend mit Blick über Wien.

Sonntag frühmorgens Meditation und Gymnastik (dieses Mal „praktisch“), nach einer Frühstückspause dann Gesundheitstraining und noch einmal Gemeinschaftstraining. Nach dem Freilegen des Parketts berichtete Ko. Myong noch von den vielfältigen sozialen Projekten und beantwortete Fragen.

**Resümee:** Insgesamt ein herzliches, intensives, langes Shinson Hapkido Wochenende. Ich bin sicher, dass beim nächsten Mal mehr Piefkes und andere „Zugroaste“ zur 3/4-Takt-Kombination Wien-Kampf-Kunst-Kultur kommen werden. Den Wiener Ausrichtern und HelferInnen danke ich sehr herzlich für die Gastfreundschaft.

Michael Stock, Dojang HH 5



Impressions of the international Spring Seminar in B-Elsenborn, April 08 - 10, 2016



**Mehr Bewegung, mehr Konzentration, mehr Gesundheit ...**

**OSTEOPATHIE, AKUPUNKTUR, SCHMERZBEHANDLUNG**

**BEMER® – MIKROZIRKULATION**

**ACCESS BARS®- ANWENDUNGEN**

[www.martina-vetter.de](http://www.martina-vetter.de)  
[www.bemer-partner.com/darmstadt](http://www.bemer-partner.com/darmstadt)  
[www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com)

**Heilpraktikerin Martina Vetter seit über 20 Jahren in der  
 Gesundheitspraxis Darmstadt!**

Praxiszeiten:  
 Mo – Fr 8.30 - 19.00 Uhr  
 und individuelle Vereinbarung



Soderstr. 82  
 D-64287 Darmstadt  
 06151/788789



*It took almost 8 hours until I arrived in Groß-Bieberau. All tiredness was forgotten as I was finally there. All looked pretty nice, so full energy! And then the training started, it was even more beautiful. There were so many kids of my age there. As Sonsanim Ko. Myong started with training he showed such happiness that we easily could take all efforts. Besides Sonsanim we were also trained by the Sabomnims Kurt from Belgium, Christian and Lidija. And in between there was always time for group "Kup" training. I enjoyed the group training very much, because here you learn the best that you need to know for your belt level.*

**„ Chong Mu- Chong Shim“**

*Es hat fast 8 Stunden gedauert, bis ich in Groß-Bieberau ankam. Doch als ich da war, war alle Müdigkeit vergessen. Es sah ziemlich schön aus! Alle strahlten so eine Energie aus. Und als dann das Training startete, war es noch schöner. Es waren viele Kinder in meinem Alter dort, aber*



*auch ältere. Als Sonsanim Ko. Myong das Training begann, ging von ihm eine Fröhlichkeit aus, dass man dann die ganze Anstrengung locker auf sich nehmen wollte. Außer Sonsanim trainierten uns noch die Sabomnims Kurt aus Belgien, Christian und Lidija. Und zwischendurch gab es immer mal wieder Kupstufetraining mit jeweils zwei Trainern. Dieses Training finde ich am Schönsten, denn hier lernt man am Besten, was man für seine Gürtelstufe können und wissen muss.*

Am Freitag hatten wir sofort nach der Ankunft Gemeinschaftstraining. Erst trainierten wir draußen auf dem Fußballfeld, und später joggten wir durch die Umgebung. Das machten wir mit Christian. Als wir auf einem großen Hügel waren, mussten wir über die Teamleiter springen, unter ihren Beinen durch klettern und zwischendurch ganz viele Hampelmänner machen. Das war ziemlich kraftraubend! Aber auch sehr belebend!

Nach weiterem Training gab es Essen. Dazu muss ich sagen, dass das Essen sehr, sehr lecker geschmeckt hat! Nach dem Essen gab es immer die Joke-Time, in welcher man Witze erzählte und als Belohnung für die

ganze Gruppe Süßigkeiten aus einer Kiste holte. Und etwas später ging es schließlich schlafen. Was auch sehr nötig war, denn am nächsten Tag wurden wir um 5:30 Uhr geweckt und meditierten eine halbe Stunde! Danach gab es Frühstück und dann trainierten wir wieder bis zum Umfallen. Am Nachmittag gab es ungefähr eineinhalb Stunden Pause nach dem Mittagessen. Dann trainierten wir wieder. Mit Christian trainieren wir öfters (unterschiedliche Themen), mit Kurt gesprungene Tritte (Ddwimyeo Chagi) und mit Lidija Akrobatik-Falltechniken. Wir verbrachten auch Zeit in unseren nach Tiernamen benannten Gruppen. Ich war in der Delfingruppe, dessen Leiter Markus war.

Es hat mir sehr, sehr viel Spaß gebracht! Und ich habe viel gelernt.

Ich möchte hiermit einmal allen Menschen, die diesen Lehrgang ermöglicht haben, danken! Einen ganz besonderen Dank schulde ich Sonsanim Ko. Myong, der uns immer wieder motiviert hat weiterzumachen und nicht aufzugeben! Kamsahamnida !

*Yuri Staarmann, Dojang HH 5*





## Sailing Tour, April 2017

*About a year ago I started with Shinson Hapkido and first heard about the five life principles: Trust, respect, patience, humility and love. So perhaps the sailing trip came at the right time for me to get a better understanding of these concepts. But let's get to that later. When I heard about the sailing trip through the North Sea, I was excited. Admittedly, it was a little bit daunting not knowing anyone there. But excitement won. The first day was a bit rough, but we made it to the first island, Amrum, in one piece.*

The next morning was too windy to sail, but the sun was shining so training close to a playground and catching police attention, who slowly drove by to check who was yelling there and deciding that we did not pose a threat. Visiting the local swimming pool and sauna on our break. And by evening we went to the beach, each one of us presenting their form under the rising moon and with the wind whipping sand around our noses.

The next day we made our way to the next island, this time with less wind, but not less excitement. We took a bit of time to explore Föhr and trained (of course). Our evening was spent with playing games, singing, telling stories and for some learning for their next belt. We also used one evening to let the crew and our skipper explain to us a few things about navigating and the flora and fauna in the north sea. That was before we left Langeness, one of the Halligen and our third stop. It was a quiet evening and an early night, because come next morning we had to

leave early with the tide, lest be stuck for half the day. It was dark when we got up, but seeing the sun rise was definitely worth it. We got stuck on a sandbank nonetheless and had to wait out half the day anyway. So training on board it was and learning a bit on how to tie knots and repair ropes.

Our last stop before back to our harbour was Pellworm. Flat, green and full of sheep and yet everyone was excited. This most likely came from breaking a wooden board. We all managed it, some even with broken hands and other wounds to show.

When we got back to Husum, none of us wanted to leave the ship. We eventually left, a bit regretful, but not without cheering for our crew and the people we travelled with for a week and not without having a last fish roll.

So here is the thing I learned: You trust the people around you and your ship to get you home; you respect the wind and the sea and rain; you greet unforeseen sandbanks and the weather with patience; you show some humility, because with twenty-four other people sharing such a small place, your life would be too stressful otherwise; and you find a lot of love for the sea and that ship and the people around you in your heart.

*Vor einem Jahr habe ich mit Shinson Hapkido angefangen und zum ersten Mal von den fünf Prinzipien gehört: Liebe, Vertrauen, Geduld, Demut und Liebe. Und so kam die Segelreise genau richtig um diese Konzepte etwas besser zu verstehen. Aber dazu später. Als ich von der Nordsee-Segelreise hörte, war ich begeistert, auch wenn es ein wenig einschüchternd war, niemanden zu kennen. Dennoch, die Begeisterung gewann. Der erste Tag war nicht ohne, aber wir haben es in einem Stück zur ersten Insel, Amrum, geschafft.*

Am nächsten Morgen war es zu windig zum Segeln, aber die Sonne schien und wir nutzten den Tag. Trainierten neben dem Spielplatz, wo

wir das Aufsehen der Polizei erregten, die langsam vorbei fuhr und uns für nicht gefährlich befand. Besuchten das Schwimmbad und die Sauna. Und am Abend am Strand zeigten wir Formläufe im Mondschein,, während der Wind uns den Sand um die Ohren peitschte.

Am nächsten Tag, bei weniger Wind, machten wir den Weg zum nächsten Ziel. Wir nahmen uns etwas Zeit und erkundeten Föhr und trainierten (natürlich). Unseren Abend verbrachten wir mit spielen, singen, Geschichten erzählen oder lernen, einen Abend nutzen wir, um von der Crew und dem Skipper etwas über das Navigieren und die Flora und Fauna im Wattenmeer zu lernen. Das war bevor wir Langeness verließen, eine der Halligen und unser dritter Halt. Ein ruhiger und kurzer Abend, denn am nächsten Tag mussten wir früh mit der Tide raus, oder es hieß für einen halben Tag warten. Das frühe Aufstehen wurde mit einem wunderschönen Sonnenaufgang belohnt. Einen halben Tag lang mussten wir dann doch auf die Flut warten, weil wir auf einer Sandbank liegen blieben. Wir trainierten auf dem Schiff und lernten Knoten zu binden und Seile zu reparieren.

Unser letzter Stop war Pellworm. Grün, flach und voller Schafe, und trotzdem waren alle aufgeregt. Das lag wohl eher am Bruchtest als an der Insel. Wir alle schafften es, einige trotz angeknackster Hand oder anderer Verletzungen. Als wir wieder zurück in Husum waren, wollte keiner so richtig das Schiff verlassen. Wir taten es doch, ein wenig traurig, aber nicht ohne Jubel für unsere Crew und die Leute mit denen wir eine so schöne Woche verbracht hatten und nicht ohne ein Abschiedsfischbrötchen.

Und hier was ich gelernt habe: Du vertraust den Leuten und dem Schiff dich nach Hause zu bringen; du hast Respekt vor dem Wind und Meer; Demut brauchst du ein wenig, denn mit vierundzwanzig anderen Leuten auf so kleinem Raum, wäre alles andere zu stressig; und du findest viel Liebe für das Meer, das Schiff und die Leute um dich herum in deinem Herzen.

*Caroline Schimkat, Dojang HH2*



## International Pentecost-Seminar in D-Groß-Bieberau on May 14 - 16, 2016

Three days Pentecost seminar were always something special for me, something like a small oasis, which looks a little different each time. It is not my first time here. What strikes me first this familiarity. There is this feeling of being welcome, whether you know each other or not. To sit next to someone completely new while eating, to talk, to laugh and it is quite good. This is not only in the Pentecost seminar like that but here I particularly live it. Almost more virtuosic than the adult is these carefree, unbiased mind lived by the children. I am always amazed how that changes the old school building for three days into a special place – there are about 200 people who manage to live in such a confined space without reservations.



Drei Tage Pfingstlager sind für mich immer etwas besonderes, so etwas wie eine kleine Insel im Alltag, die jedes Mal etwas anders aussieht. Ich bin dieses Jahr nicht zum ersten Mal hier. Was mir als erstes auffällt ist diese Vertrautheit. Da ist dieses bestimmte Gefühl, willkommen zu sein, egal ob man den anderen kennt oder nicht. Beim Essen neben irgendjemanden ganz neuem zu sitzen, sich zu unterhalten, zu lachen und es ist richtig gut so. Das ist nicht nur im Pfingstlager so, aber hier fällt es mir besonders auf. Fast noch virtuoser

als die Erwachsenen leben die Kinder diesen unbeschwerten, unvoreingenommenen Geist. Ich bin immer wieder erstaunt, wie das aus dem alten Schulgebäude für 3 Tage einen besonderen Ort macht – da sind ca. 200 Leute, die es schaffen, auf engstem Raum ohne Vorbehalte miteinander zu leben.

Kommt hinzu, dass wir sicher alle keinen „Urlaub“ im engeren Sinne machen. Jeder kämpft an einer Stelle, mit der Anstrengung, dem Wetter oder einfach mit sich selbst. Jeder kleine persönliche Erfolg ist kostbar und unbezahlbar die Gemeinschaft, die das alles stützt. Da sind die Teilnehmer untereinander, die Helfer vor Ort und von außerhalb, die räumen, putzen oder dafür sorgen dass alle gut zu essen haben – Danke für alles.

Morgens kurz nach 6:00: Wir haben mühsam unseren Muskelkater und die dazugehörigen Glieder sortiert und sitzen nun geduldig im Schneidersitz ... und es passiert nichts ... Dann plötzlich, Stunden später, z.B.

mitten im Training geschieht etwas, eine Geste vom Trainingspartner, eine Bewegung, etwas ganz kleines, selbstverständliches. Ein Knoten platzt und plötzlich tut sich eine neue Welt auf ... es passiert doch etwas ... es passiert immer etwas . Was nicht immer passiert, ist, dass man es selbst merkt. Wenn etwas passiert, trainiert das „Herz“ mit und das kann anstrengender sein als 6 Stunden Bewegung.

Bei der Rückreise: Ich bemerke immer wieder den Wechsel von der brummenden Lageratmosphäre hin zu meiner ruhigen kleinen Wohnung. Und für einen Moment, bevor mein „Herz“ dazu kommt, alle Vier von sich zu strecken und sich auszuruhen, vermisse ich diesen Trubel. Nirgendwo kommt man mit so vielen Menschen in so nahen Kontakt wie in einem Pfingstlager. Das führt zu Reibungen, das führt auch zu Wärme untereinander. Das ist ein Kontrastprogramm zu einem Leben, das uns vielleicht oftmals ein Stück Isolation, ein Stück Angst voreinander aufnötigt.

Das Wetter diese drei Tage war eine Mischung aus Sonne und Regen. Eigentlich ist das ideales Wetter zum wachsen.

*Stefanie Herwig, Dojang Bad Emstal*



## Danprüfung zum 30. Ki in der Zentrumsschule Darmstadt, 17. - 19. Juni, 2016



Prüfung zum 1. Dan

**Ich kann alles, ich schaffe es!**

**Die Entscheidung:** Februar 2015. Ich habe mich entschieden die Dan-Prüfung erst 2016 zu machen, alles andere würde Stress bedeuten. Und ich möchte gerne freudig und entspannt zur Prüfung gehen, mich zeigen. Die klare Entscheidung erleichtert mich. Ich schreibe an meinen Auftraggeber für Kommunikationstrainings, dass ich im Frühjahr 2016 keine Trainings übernehme. Für mich als Selbständigen ein Schritt mit weitreichenden Konsequenzen, bedeutet dies doch wesentliche Einnahmenseinbußen. Ich beginne der Prüfung Priorität einzuräumen, schaffe Raum, das befreit mich. Im Juni kommt auf einmal eine ungewöhnliche Anfrage auf mich zu, die meine Entscheidung auf die Probe stellt. Ob ich bereit sei, bei einer Fernsehsendung als Mediator und Hauptfigur mitzuwirken. Die geplante Drehzeit fällt in das erste Halbjahr 2016. Ich sage meine grundsätzliche Bereitschaft nur unter der Voraussetzung zu, dass der Dreh nach dem 20.06.2016, also nach der Dan-Prüfung liegt und erkläre auch den tatsächlichen Grund. Verpasse ich nun eine große Chance? Werden die eine Shinson Hapkido Danprüfung überhaupt ernst nehmen? Egal. Wenn es sein soll, dass ich im Fernsehen erscheine, dann unter dieser Bedingung. Klarheit.

**Die Vorbereitung:** Die Vorbereitungszeit beginnt für mich mit dem Pfingstlehrgang 2015 in Groß-Biebereau. Ich trainiere mit Prüflingen des 29sten Ki zusammen unterrichtet von Sabomnims. Ich nehme viele Erkenntnisse mit. Und das Buch von Sonsanim – signiert. Doch dann auf

einmal aus heiterem Himmel – auf einem kleinen Urlaub in der fränkischen Schweiz, morgens nur leichte Kreuzschmerzen, sie nehmen zu und am Nachmittag kann ich nicht mehr alleine auftreten. Bandscheibenvorfall - die Diagnose! Ans Trainieren kann ich erst mal nicht denken. Zweifel kommen auf. Ich wollte doch jetzt loslegen. Kann ich es schaffen? Was will mir mein Rücken mitteilen? Entspannung, das ist, was ich erst einmal brauche. Zum Sommerlager kann ich mich schon wieder einigermaßen gut bewegen, dank Osteopathie, Akkupressur, Rückenschule und Achtsamkeit im Alltag und im Training. Ich bin in meinem Thema angekommen – Demut. Ich muss mich nicht beweisen im Gemeinschaftstraining. Und ich werde die Prüfung so bestreiten, wie ich kann, das Beste geben, nicht der Beste sein. Zum Herbstlehrgang kann ich die meisten Techniken schon wieder leidlich ausführen, ich bleibe achtsam, bitte meine Partner um fließende, runde Bewegungen – Yu-Won-Hwa, das geht Das geistige und körperliche Training macht etwas mit mir, es bewegt mich, das spüre ich. Im Frühjahr gehe ich vier Mal die Woche trainieren, bin in jedem freien Training und bin froh, dass sich mein Rücken bessert, passe auf ihn und auf mich auf, mache morgens meine Übungen, dehne den Blasenmeridian und kräftige die Muskulatur.

Im April trifft sich unser Ki bei Sabomnim Christoph in Semmerin. Ein Wochenende lang simulieren wir die Prüfungssituation. Das gibt mir Kraft und Vertrauen, Toffer begeistert mich. Sogar der Dora Chagi Bruchtest klappt auf Anhieb. Und das Wichtigste, wir wachsen als Gruppe zusammen, tauschen uns über unsere Ängste und Zweifel aus, erzählen uns von unseren Ideen für eine freie Form und bilden Vertrauen untereinander – wir gehen einen Weg gemeinsam. Ich beginne, mich auf die Prüfung zu freuen. Spontan melde ich mich an zur Segelreise auf dem Wattenmeer. Hier

treffe ich im Rumpf der Jonas einige meiner künftigen Ki-Brüder und Schwestern wieder. Wir ziehen zusammen an Seilen, kochen und spülen, hissen die Segel, spielen und lernen unter Deck, meditieren morgens bei Dämmerung, trainieren im Wind und Sand und stehen uns in der 10 Mann Kajüte gerne gegenseitig im Weg. Es schweißt uns zusammen. Nochmals motivieren mich Busabomnim Bernhard, Sabomnim Toffer und der Zusammenhalt in der Gruppe. Mein Rücken murren wie üblich morgens und macht die vielen Trainings munter mit. Die theoretische Prüfung rückt näher. Zurück zu Hause hänge ich die Zeichnungen mit den Meridianen ins Bad neben den Spiegel, der Zettelkasten wird zum Begleiter auf Bahnreisen und ich träume nachts von der Prüfung, dass ich den Ort nicht finde oder ein Kommando ertönt, das alle kennen, nur ich nicht.

**Die Prüfung:** Und dann fahren wir endlich zur theoretischen Prüfung. Ich frage mich, was ich 6–8 Stunden lang schreiben soll, soviel weiß ich doch gar nicht zu berichten!? Wir finden uns ein im Chon-Jie-In Haus, erhalten die Information, dass wir von 10 möglichen Punkten pro Frage 8 brauchen um zu bestehen. Und dass Sonsanim uns gegen 20 Uhr bitten wird abzugeben, dies ein ums andere Mal wiederholen wird und noch niemandem das Blatt je weggenommen hat. Das beruhigt mich. Ein letzter Schulterklapps hier, ein nervöses Lächeln dort. Und dann sitzen wir auf unserem Plätzen. Sonsanim hält eine Ansprache. Dass er mit uns durch die Prüfung geht, mitfiebert, ich spüre seine Herzlichkeit und vertraue.

Und dann schreibe ich und freue mich, ich kann zu jeder Frage viel erzählen, bei der ersten Pause ist es schon 14.30 Uhr, Frage für Frage, Seite für Seite, 18 Uhr, oh, ich bin erst knapp über der Hälfte, 20 Uhr, die ersten geben ab, einfach weiter machen, 21 Uhr, Sonsanim bittet ein erstes Mal, langsam zum Ende zu kommen, 22 Uhr, die meisten haben schon abgegeben, ich habe noch Fragen vor mir, 22.30 wir sind zu dritt und dann bin ich doch der Letzte.

Sonsanim fallen die Augen zu, aber er harret mit mir aus, ich spüre sein Wohlwollen und schäme mich ein wenig, dass ich noch immer schreibe, doch dann schließlich die letzte Frage, der letzte Satz, Punkt, Blätter ordnen – 80 Seiten, abgeben, ein müdes, herzliches Lächeln von Sonsanim, es ist



vollbracht. Wir Nachzügler finden nach einer Weile noch einen offenen türkischen Imbiss, wo wir uns stärken, körperlich und seelisch, bevor ich müde und zufrieden auf die Matte im Dojang sinke.

Dann ist der Kopf frei. Ich trainiere nun viel in dem kleinen Park bei mir um die Ecke, laufe dort meine Formen, wiederhole jeden Morgen Su-Techniken von mindestens drei Kup-Stufen und drehe den Stock. Dabei kann ich die Bewegungen fließen lassen und freue mich daran. Ich fühle mich wohl in meinem Körper und bin zuversichtlich. Mehr kann ich nicht machen. Auf dem Pfingstlehrgang erhalte ich den letzten Schliff. Nicht nur bei der Vorführung unseres zukünftigen Ki's fühle ich mich verbunden mit meinen Mitprüflingen, der Gemeinschaft. Es kann losgehen.

Nun zähle ich die Tage, die immer länger werden. Die Natur ist in voller Kraft und sprießt, auch mit ihr fühle ich mich verbunden. Ein letztes freies Training in Bad Belzig bei Bu-Sabomnim Ralf Bodenschatz, ich bin inspiriert für den Freikampf, und wir brechen auf – endlich! Am Vorabend in der Nähe von Erbach liegt auf dem Wohnzimmertisch von den Thiemers ein Blatt mit einer Anleitung der jeweils fünf Stufen der Fallübungen. Nein, ich werde mir jetzt nichts mehr anschauen, stattdessen sehen wir zu viert die letzte Viertelstunde des Deutschland- Spiels der EM an. Am nächsten Morgen im Dojang setze ich mich an den Brunnen und meditiere. Und bete und bitte – Freude an der Prüfung zu haben und gesund zu bleiben, dass mein Rücken mitspielt.

Wir stehen an unseren Plätzen, vorne an langen Tischen mit weißen Decken sitzt das Prüfungskomitee, in der

Mitte Sonsanim, daneben rechts und links Sabumnims und auch daneben die letzte Meister-Generation. Zur Feier des 30. Ki's sind sie alle gekommen. Sonsanim strahlt. Die Bu-Sabumnims, die uns unterstützen werden stehen links und Jorgen eröffnet die 30. offizielle Dan-Prüfung. Das letzte Stück des Wegs liegt nun vor mir, vor uns.

Und ja, ich war vorbereitet darauf, dass die drei Tage einen Entwicklungsschritt bedeuten werden, dass Hochkommen wird, was hochkommen will. Sonsanim hat in seiner Eröffnungsrede noch einmal erklärt, dass erst die Theorie kommt und dann die Praxis, doch dass ich so sehr mit meinen innersten Ängsten und Zweifeln zu kämpfen haben werde, das hätte ich nicht vermutet. Vertrauen in der Praxis.

Es geht damit los, dass ich die Rückwärtsrolle noch mal zeigen darf. Wohin geht der Kopf, wenn ich über die linke Schulter rolle? Zeig doch bitte mal die fünf Stufen der Vorwärtsrolle. Nein, das ist die dritte Stufe, nicht die erste. Mir fällt das Blatt auf dem Wohnzimmertisch am Vorabend ein – das kann nicht sein, oder? Bei den Su Übungen meint mein Prüfer, er habe den Eindruck, ich würde so viel wollen. Das resoniert in mir. Während ich am Rand sitze und die Prüflinge zum 2. und 3. Dan auf der Matte stehen, frage ich mich, was in mir will zu viel und warum. Und dann spüre ich ihn, den kleinen Jungen in mir, der es seiner Mutter recht machen will, genügen will, damit sie sich keine Sorgen machen muss. Und meine kindliche Angst steigt auf. Ich nehme sie einfach wahr, kann sie spüren und fühlen, doch sie reißt mich nicht mit. Die Angst des kleinen Sebastian, alleine zu sein, seine Einsamkeitsgefühle

rühren mich zu Tränen, ich lasse sie zu, es tut gut, es reinigt mich, ein alter Knoten löst sich.

Und dann stehe ich schließlich vor dem Brett. Bislang habe ich jedes Brett auf Anhieb entzwei geschlagen, doch ist in mir noch ein kleines bisschen Angst. Ich kenne die Theorie – 100 % Vertrauen, 99,9 % reichen nicht. Nach zwei Versuchen mit gesprungenem Dollyo Chagi das Brett zu zerschlagen trete ich von der Matte. Der Fußrücken schmerzt. Ich weiß, ich bin nicht voll durchgegangen. Die 0,1% Angst hat mich gebremst. Ich stehe wieder auf der Matte, nun alleine. Alle Blicke sind auf mich gerichtet, auch die von Sonsanim. Auch der dritte Versuch scheitert. Noch mal - und dann, endlich, beim vierten Versuch ist es da – kein Gedanke, 100 %ige Konzentration, voll im Augenblick und volles Vertrauen – es macht einen lauten Knall, das Brett fliegt – ich bin dankbar, so dankbar, spüre das Vertrauen.

Und das feiere ich am Ende während der Zeremonie. Und die Gemeinschaft. Ja, ich bin ein Teil, ich gehöre dazu, ich bin nicht einsam. Und ich bedaure, dass es mir nicht geglückt ist, mich während der freien Stockform durch mein Herz bewegen zu lassen so wie im Park um die Ecke. Wieder in Berlin liegt der schwarze Gürtel, der weiße Gürtel, die Urkunde und mein Dobok auf meinem Wohnzimmertisch – auf meinem kleinen Altar. Und ich habe es erfahren. Ja, es ging nicht um den schwarzen Gürtel, es ging um die Erfahrung und um den Weg, um Vertrauen und Gemeinschaft.

*Sebastian Zukunft,  
Dojang Berlin*

## 30th Dan-Examination in the Centre Dojang Darmstadt on June 17 - 19, 2016



Prüfung zum 2. Dan bestanden

*A year ago during the summer camp in Hamburg, Alexia, Bettina and I were sitting at the jetty still coping with the aftermath of the last exam and summer camp preparations and together we took the decision: we prepare for the Dan test 2016. It became an exciting year, with ups and downs, doubts and confidence, joy and exhaustion, injuries and lots of support.*

*Dan-Prüfung 2016 – ein sehr persönlicher Bericht von Karen Schiskale  
Ein Jahr ist es jetzt her, dass Alexia, Bettina und ich beim Sommerlager bei uns in Hamburg auf dem Steg saßen – die Anstrengung der letzten Prüfung und der Sola-Vorbereitung noch in den Knochen – und den gemeinsamen Entschluss fassten: wir bereiten uns auf die Dan-Prüfung 2016 vor. Es wurde ein spannendes*

*Jahr. Mit Höhen und Tiefen, Zweifel und Zuversicht, Freude und Erschöpfung, Verletzung und ganz viel Unterstützung.*

Anfang des Jahres schloss sich dann Martin aus Lüneburg unserer kleinen Gruppe an und mit den drei Damen, die Bu-Sabomnim werden wollten, waren wir 7 Leute aus dem Hamburger Raum, die das Projekt Dan-Prüfung in Angriff nehmen wollten. Schön, dass TrainingspartnerInnen zum Üben und zum Austausch in der Nähe waren. Im Frühjahr hatten wir dann Gelegenheit, mit einigen, denen wir dann in der Prüfung begegnen würden, intensiv zusammen zu trainieren. Das war zum einen anlässlich eines Vorbereitungstreffens in Semmerin und dann im April bei der Segelreise ins Wattenmeer. An dieser Stelle – Dank nochmal an Sabomnim Christoph und Bu-Sabomnim Bernhard.

... und dann war auch schon Mai – Theorieprüfung. Schwer vorstellbar, dass man so viele Stunden am Stück schreiben kann ... Am folgenden Tag gab es ein herzliches und unterstützendes Vorbereitungstraining und ein erstes Beschnuppern der (fast) kompletten Prüflingsgruppe. Im Pfingstcamp haben wir dann mit unserem zukünftigen Ki, wie die Tradition es erfordert, eine freie Form entwickelt und vorgeführt. Toll, wie das mit 18 Leuten in der kurzen Zeit geklappt hat.

Im Juni dann – 28 aufgeregte Menschen kommen für drei Tage in diesem „Raumschiff Dan-Prüfung“ zusammen, um ein Fest zu feiern. Junge und ältere, aus vier Nationen und zwei Kontinenten. Denn neben den jungen Leuten aus Dänemark und aus Bel-

gien hatte Rene den weiten Weg aus Peru gefunden, endlich seine Prüfung zu vollenden – eine Verletzung hatte ihn im letzten Jahr leider verhindert.

Neben Sonsanim, der die Prüfung mit so einer freundlichen und geduldrigen Gelassenheit leitete, daß man ihm die ganzen drei Tage keine Erschöpfung anmerken konnte, waren dieses Mal alle Sabomnim da – inzwischen 15. Dann die vielen Bu-Sabomnim zur Unterstützung. Egal, was wir brauchten – Frischluft, Kühl-Packs, ein aufmunterndes Wort oder jemanden, der uns das Brett hält – sie waren für uns da. Danke auch an die Leute vom 29. Ki, die uns draußen mit Wasser, Obst und Snacks versorgten.

... und für uns auf der Matte ... es war wie im „richtigen Leben“ – alles dabei, nur intensiver: Schmerz und Freude, Erschöpfung und Glück, Spaß und Verzweiflung, Lachen und Tränen ... Es ging nicht nur jeder für sich durch diese drei Tage, sondern wir sind zusammen dadurchgegangen und das konnte man auch jederzeit spüren.

Ich bin sehr dankbar, für die Erfahrungen, die ich in der Vorbereitung und in der Prüfung selbst machen durfte und freue mich schon auf ein Wiedersehen im Sommerlager in Tübingen.

*Karen Schiskale, Dojang HH 5*



Prüfung zum 3. Dan bestanden

# HOFFMANN

## Rechtsanwälte und Fachanwalt

**Partner für die Schwerpunkte:**

**Arbeitsrecht, Verkehrsrecht  
Miet-, Wohnungseigentums- und Erbrecht**

**Ludwigstr. 1, D - 64283 Darmstadt**

**Tel.: 06151 / 3968080 und Fax.: 06151/ 3968081**

## Martin Backes, 1.Ki, Dojangleiter Elsenborn/Belgien ist 80 Jahre geworden (25.10.1936) Verleihung des 4. Dan / Meistergrades ehrenhalber

Martin trainiert seit 1983, jetzt über 30 Jahren Shinson Hapkido.

Als einer der Ersten wurde er 1983 - Shinson Hapkido Danträger (damals noch unter dem Namen Kung Mu Sul Hapkido). Seinen zweiten Dan hat er dann 1994 und im Alter von 71 Jahren 2008 noch den 3. Dan Grad erlangt!

Seit 20 Jahren leitet er den Dojang Elsenborn in Belgien und hat unzählige Sommerlager und Lehrgänge ausgerichtet.

Legendär sind seine musikalischen Beiträge zu diversen Events wie Sommerlager und Dantreffen.

Als Lehrer und als Präsident der Int. Shinson Hapkido Association, in Abstimmung mit dem Vorstand und auf Antrag von Sabomnim Kurt Brück möchte ich ehrenhalber den 4. Dan/ Meistergrad (Sabomnim) an Martin Backes verleihen sowie die unbefristete Kyosanimlizenz.

Die feierliche Ernennung und Übergabe der Urkunde, des Meisterdoboks und neuen Gürtels fand im Zuge seiner Geburtstagsfeier am 29. Oktober 2016 in B-Elsenborn statt.

Die ganze belgische Shinson Hapkido-Familie, seine Familie und viele (Shinson Hapkido) Freunde wohnten dem „Festakt“ bei und gratulieren ganz herzlich.

Lieber Martin, ich hoffe noch viele, viele Jahre mit Ihnen zusammensein und trainieren zu dürfen. Gott schütze Sie.

*Ihr Sonsanim Ko. Myong*



## Eva Duft, 14. Ki, Dojang Darmstadt/Deutschland mit 80 Jahren (16.06.1936) älteste aktive Danträgerin, Verleihung des 2. Dans ehrenhalber

Seit 1992, jetzt 24 Jahre trainiert Eva im Shinson Hapkido Zentrumsdojang Darmstadt. Sie hat mit dem Training angefangen, da ihr Sohn Harald in Darmstadt trainiert hat. Kyosanim Eva trainiert vom ersten Tag an regelmäßig und intensiv. Sie lässt kein Training ausfallen und beteiligt sich aktiv an Dojangveranstaltungen und den vielen sozialen Projekten.

Seit 2006 leitet sie die Vormittagsgruppe am Mittwoch, in der ältere Menschen Shinson Hapkido und Ki-Doln-Heilgymnastik lernen. Diese Gruppe ist wie eine Familie, es wird immer geschaut, ob alle da sind und sich um die gekümmert, die nicht kommen können. Eva leitet diese Gruppe so fürsorglich, dass alle sagen: Wir sind froh, dass Eva da ist! Ihre Herzlichkeit und ihr ungewöhnliches Power hat viele motiviert und sie ist ein einzigartiges Vorbild und alle haben Spaß an der Bewegung für ein gesundes Leben. Die älteste Schülerin Helma Zängerlein ist 94 Jahre (geb. 1921). Jeden Mittwoch gibt es nach dem Training eine gemeinsame

Kaffeestunde, wo erzählt, gelacht, Trost gespendet und das Neueste ausgetauscht wird.

Es gibt unzählige Geschichten über Eva, die erzählt werden; vom legendären Marmorkuchen über Trainingssituationen bis zu Selbstverteidigungssituationen auf der Straße bei der Eva tatkräftig durchgreift.

Als Lehrer und als Präsident der Int. Shinson Hapkido Association e.V. möchte ich in Abstimmung mit dem Vorstand Eva Duft den 2. Dan (Ehrendan) und die unbefristete Kyosanimlizenz verleihen. Die feierliche Übergabe findet am 17.12.16 im Rahmen der 31. int. Shinson Hapkido Jahresabschlussfeier in Griesheim statt.

Deine ganze Shinson Hapkido-Familie gratuliert Dir ganz herzlich und sagt vielen Dank für Deinen unermüdlchen Einsatz.

Liebe Eva, ich möchte Ihnen ein gesundes, langes Leben voller Freude wünschen. Gott schütze Sie.

*Ihr Sonsanim Ko. Myong*



## 32. Int. Shinson Hapkido Sommerlager in D-Tübingen vom 29.07. - 05.08.2016

The first summer camp in Tübingen with our own section of the Dojang Semmerin started with a very relaxed planning phase already months earlier. Display the tender, collect names, submit vacation, planning meetings, collect membership passports, trailer rental, packing Doboks and tent and all of a sudden 12 hours later we stand in front of our ready tent with a bottle of water at summerly 28 °C. With anticipation for a week of training, relaxation, meeting many familiar faces and a swimming pool, to the delight of children.



Das erste Sommercamp in Tübingen als eigenständige Sektion vom Dojang Semmerin begann für uns mit einer entspannten Planungsphase eigentlich schon Monate zuvor. Ausschreibung anhängen, Namen sammeln, Urlaub einreichen, Planungstreffen, Pässe einsammeln, Anhänger mieten, Doboks und Zelt einpacken und ganz plötzlich steht man 12 Stunden später mit einer Flasche Wasser vor dem aufgebautem Zelt bei sommerlichen 28 °C voller Vorfreude auf eine Woche Training, Entspannung, Treffen vieler bekannter Gesichter und einem Freibad, sehr zur Freude der Kinder.

Das Wetter schenkte uns eine passende Abwechslung von sommerlich heißen Temperaturen bis hin zu Re-



genschauer mit Gewitter während, als auch vor und nach dem Training. Der Sommerlagerplatz lag direkt neben einem Freibad, der malerische Neckar einen Katzensprung entfernt, nebenan befand sich ein toller Park und die Paul-Horn-Arena, in welcher die Vorführung stattfand, war quasi auf dem Platz. Zu Fuß in die wunderschöne mittelalterliche Altstadt von Tübingen waren es nur ca. 30 Minuten.

Tolle Helfer, entspannte Atmosphäre und super Training samt tollen Lehrern rundeten die Veranstaltung ab. In Erinnerung blieb, dass aus frenetischem Applaus recht interessantes „Gewimmel“ wurde. (Wer nicht weiß, was „Gewimmel“ ist, muss einfach nur die Arme in den Himmel strecken und lautlos die Hände schütteln.) Es war manchmal schwer seine Emotionen in Gewimmel auszudrücken

Dieses Jahr waren wir zum ersten Mal als eigenständige Sektion dabei, mit unseren Lehrern Kyosanim Christopher und Sabomnim Rotraud. Wieder zu einem Dojang dazu zugehören ist ein schönes Gefühl und immer wieder freundlich und herzlich wiedererkannt zu werden, von Menschen, die man

auch nun schon teilweise fast 20 Jahren kennt, sich aber immer nur auf Lehrgängen und Sommerlagern zu treffen, ist jedes Mal aufs Neue sehr Herzerwärmend.

Auch Sonsanims klare und herzliche Art schenkt uns jedes Mal viel Ki und neuen Mut. Als Besonderheit war für uns der Besuch von Sonsanims Lehrer mit seiner Familie, welche aus Korea angereist waren. Sehr freundliche und tolle Menschen, von denen wir uns freuen, sie einmal kennengelernt zu haben. Toll war auch zu sehen, wie viele Kinder auf dem Platz waren. So wurde ein schattiges Plätzchen unter einem Baum, ausgestattet mit mehreren Hängematten und Strohhallen, zu einem beliebtem Treffpunkt vieler Kinder jeder Altersstufe.

Vielen Dank an dieser Stelle für die tolle Organisation und auch das leckere Essen, welches man im Festzelt erwerben konnte. Vielen Dank ebenso an Sonsanim, den tollen Lehrern der einzelnen Gruppen und auch unseren Lehrern Kyosanim Saskia, Sabomnim Rotraud, Sabomnim Christoph und Kyosanim Chris für die wertvolle Unterstützung und Kraft in den letzten Monaten. Bis zum nächsten Jahr in Dänemark ...

*Meike und Olaf, Sektion Kleinmeinsdorf, Dojang Semmerin*





### **My first Summer Camp**

*My name is Moritz Jonas Bauer from the Dojang Straubenhardt. I'm 7 years old and have been training for half a year. Just before the summer camp I got Dobok and belt. I had been looking forward to the summer camp for weeks. On the first day we started by setting up the tents. I helped holding the wooden tent poles for the community tent, so that others could tighten the cords. In that tent we always ate breakfast, lunch and dinner.*

### **Mein erstes Sommerlager**

*Mein Name ist Moritz Jonas Bauer aus dem Dojang Straubenhardt. Ich bin 7 Jahre alt und seit einem halben Jahr beim Training dabei. Kurz vor dem Sommerlager habe ich meinen Dobok und den weißen Gürtel bekommen. Seit Wochen habe ich mich schon auf das Sommerlager gefreut. Am ersten Tag haben wir zuerst die Zelte aufgebaut. Bei unserem Gemeinschaftszelt habe ich geholfen die langen Holzzeltstangen zu halten, damit die Anderen die Schnüre spannen konnten. In diesem Zelt haben wir dann immer morgens, mittags und abends gegessen.*

Das erste Training wurde durch einen Gong eingeläutet. Alle gingen zum Sportplatz. Wir haben mit dem Gemeinschaftstraining begonnen. Da hat mir besonders gut gefallen, dass ich mit den anderen Gürtelfarben und mit meinem Papa zusammen trainieren konnte. Danach ging ich in die Gruppe der Weißgürtel. Am Liebsten machte ich die Fußtritte, die Handtechniken und vor allem die Spiele. Auch Su-Übungen habe ich da richtig gut gelernt.

Genau neben unserem Zeltplatz war ein Schwimmbad. Dort waren wir jeden Tag. Meist ging ich mit meiner Freundin Hana und Papa dort hin. Es gab eine Riesenrutsche und eine kleine Rutsche, die haben uns viel Spaß gemacht. Ich habe mich sogar getraut vom 3 m Turm zu springen.

Am Dienstag fand das Shinson-Ball-Turnier statt. In einer Mannschaft sind 3 Erwachsene, 3 Frauen und 3 Kinder bis 12 Jahren. Das Spiel ist ähnlich wie Volleyball. Der Ball darf aber zwischen jeder Ballberührung einmal auf dem Boden abhopsen und das Netz ist auch niedriger, vielleicht so 1 Meter hoch. Wir haben an zwei Abenden zu-

vor ein bisschen trainiert. Aber einige von uns hatten gar nicht so richtig Lust dort mit zu machen, weil unser Dojang in den letzten Jahren immer Letzter wurde und noch nie ein Spiel gewinnen konnte. Zu Beginn unseres Spieles hat es noch geregnet. Wir machten einen Punkt, dann die Anderen und so ging es hin und her, bis der Schiedsrichter das Spiel abgepfiffen hat. Wir warteten ganz gespannt, wie das Ergebnis war. Es lautete Sieg für die „Rummkugler“, das waren wir. Ich konnte es gar nicht glauben. Wir hatten gewonnen. Vor lauter Freude musste ich anfangen zu weinen. So ging es dann sogar bis ins Finale, in dem wir dann ziemlich schnell mit 5 zu 1 im Rückstand lagen. Irgendwie hat es unsere Mannschaft doch noch geschafft das Spiel zu drehen und zu gewinnen. Alle jubelten, sangen, lachten und freuten sich. Ich glaube, das werde ich nie vergessen. Als Siegerpreis gab es 3 Kisten Getränke. Da durfte ich dann zum ersten Mal Cola trinken, ausnahmsweise.

Am letzten Tag haben wir dann zum Abschied noch alle eine Urkunde vom Sommerlager 2016 in Tübingen bekommen. Die hängt jetzt in einem Rahmen in meinem Zimmer.

Ich freue mich schon auf das nächste Sommerlager. Leider ist es nächstes Jahr nicht in den Ferien. Ich hoffe trotzdem, dass ich dabei sein kann.

*Moritz Jonas Bauer,  
Dojang Straubenhardt*



## Korea-Tour „To the Roots of Hanoi“, August 18 - September 10, 2016



### All in, tastes super delicious ... Korea tour 2016

*Two years earlier, most had already registered. The first meeting with some participants took place at the summer camp 2015 in Hamburg, the next after the annual end-of-the year celebration in Darmstadt and so we slowly approached the mystery Korea-Tour.*

### Alles drin, schmeckt super lecker ... Koreareise 2016

*Zwei Jahre zuvor hatten sich die meisten schon angemeldet. Das erste Treffen mit einigen Teilnehmenden fand auf dem Sommerlager 2015 in Hamburg statt, das nächste nach der jährlichen Jahresabschlussfeier in Darmstadt und so näherten wir uns langsam dem Mysterium Koreareise.*

Plötzlich war der Abreisetag da! Nach und nach trudelten alle am Frankfurter Flughafen ein. Etwa auftretende

Schwierigkeiten, wie ein zu Hause vergessener Reisepass konnten noch zeitgerecht gelöst werden. Kein Wunder ... Do reiste mit!

21 bunt zusammengewürfelte Menschen aus der Schweiz, aus Belgien, Dänemark und Deutschland. Die jüngste der Gruppe war 21 Jahre alt, die Älteste war 73 Jahre jung. Die Entfernung von Frankfurt nach Seoul betrug 8550 Kilometer. Das entsprach genau der Summe, die wir durch die Tombola auf der Jahresabschlussfeier für die Dikonion Sisterhood gesammelt hatten! Magic Moment !!!

In Seoul angekommen, empfingen uns Sonsanim, Samunim und Dr. Ko (der Bruder von Sonsanim) mit einem Shinson Hapkido Banner.

Der Bus mit unserem Fahrer, Herrn Kim, wartete, das viele Gepäck wur-

de verstaut und los ging es. Kim Kisanim Chulba! Bestickt war der Überwurf der Rückenlehne mit Happy Tour und so fühlte ich mich auch. Freudig ging es los in das Unbekannte ... die Lebensreise konnte beginnen.

An einem der ersten Frühstücke erschien Sonsanim mit einer Riesenpackung koreanischem Instantkaffee. Er pries den Kaffee mit den Worten an: ist alles drin, schmeckt lecker. Daraus entstand unser Reismotto: **Alles drin, schmeckt super lecker!** Mein Zeitgefühl veränderte sich. Die ersten Tage waren prall gefüllt mit Begegnungen der Sae Sung Kwan Fa-



*Wir  
sorgen dafür,  
dass Du gut  
da stehst!*

# de schooster

Schuhmacherei für Reparatur und Restauration  
Bahrenfelder Straße 203 22765 Hamburg-Altona





milie. Wir trainierten und feierten gemeinsam. Wir besuchten eine Teezeremonie, eine Tempelanlage, einen Markt und aßen sehr lecker zusammen. Die Sae Sung Kwon Familie war immer dabei. Keine Zeit für Jetlag oder persönliche Befindlichkeiten. Nach drei Tagen hatte ich das Gefühl, schon ewig mit der Gruppe unterwegs und innerlich mit ihr verbunden zu sein.

Der Bus wurde unser Zuhause. Wir hatten unsere festen Plätze. Die Rückbank war voll mit Gastgeschenken und Lebensmitteln für unser Frühstück. Täglich öffnete die Bank, meist für eine Viertelstunde. Unsere Bankiers, Josef und Urs aus der Schweiz, riefen vorher den aktuellen Wechselkurs aus. Unser Auktionator Stefan versteigerte regelmäßig das Liegendebliebene und von uns Vergessene. Richtig teuer wurde es bei einem Namensschild, einer Uhr und dem vergessenen Rucksack. So kam ein gutes Trinkgeld für unseren Kim Kisanim zusammen. Unsere Musikgruppe stimmte des Öfteren ein Liedchen an und mit Rasseleiern und Kazoos entstand gelegentlich eine kleine Jamsession. Und unsere Tagebuchschreiberin Sandra schrieb fleißig während der Fahrten.

Die Reise war im Rhythmus von Um und Yang gestaltet. Waren wir am Meer, ging es anschließend in ein Bergdorf, nach der Stadt ging es in die klösterliche Stille. Besuchten wir ein Fleischrestaurant ging es am nächsten Abend in ein Tofurestaurant. Immer wieder gab uns Sonsanim Freizeit. „Sie haben 1 Stunde Freizeit im Thermalbad“ oder „Machen Sie mal halbe Stunde Freizeit“ Wir hatten

auch manchmal einen ganzen Abend Freizeit, den wir in Kleingruppen oder mit der ganzen Gruppe verbrachten. Wir wuchsen eng zusammen.

Wir sahen viel: Tempelanlagen, Klöster, alte konfuzianische Dörfer, traditionelle Trommel – und Tanzgruppen, Märkte, Nationalparks, Teezeremonien, Museen, Jejudo und Hallasan ... Wir nahmen alles auf, aber Zeit zum Verdauen hatten wir nicht. Im Moment sein und das Jetzt genießen. Alles drin, schmeckt super lecker!

Sonsanim brachte uns ganz nah an die Menschen. Wir wurden herzlich empfangen, erlebten berührende Gastfreundschaft und hatten warme zwischenmenschliche Begegnungen. Das ist es, was für mich die Reise ausmachte. Die Begegnungen mit den Menschen hat mich sehr berührt. Wie etwa das Interesse der Sae Sung Kwan Familie an unserer Gemeinschaft. Oder die Begegnung im Kloster Wondangam mit dem Mönch Sunim Jeong Gyeong. Er nahm sich viel Zeit für uns, zum Meditieren, zum Gespräch und für gemeinsame Unternehmungen.

Das Künstler- Ehepaar Lee erwartete uns mit einem reich gedeckten Tisch voller Obst, kunstvoll angerichtet in ihrem Haus. Sie sprachen über ihre Arbeit, die eine Herzensangelegenheit ist und eine tiefe Bedeutung hat. Wir durften uns alles genau anschauen. Nicht nur die Türen ihres Hauses waren weit offen, sondern auch die Türen ihres Herzens.

Genauso bewegend war die Begegnung mit den Schwestern der Diakonia Sisterhood. Da war soviel Freude, Herzlichkeit, Dankbarkeit und wahres

Interesse. Wir halfen bei der Gartenarbeit, hatten Spaß dabei und konnten so ein wenig zurückgeben, für das, was wir an Warmherzigkeit von den Schwestern bekommen haben.

Während unserer Reise tauchten immer wieder Mitglieder von Poong Ryu Hoe auf. In Seoul luden sie uns zu einer Grillparty ein. Auch dort spürte ich echtes Interesse an uns und ganz viel Herzlichkeit. Kun Sabunim Park besuchte mit uns eine Saline und schenkte uns zum Abschied eine Kalligraphietafel mit dem Schriftzug:

**Dae Do – Dae In – Dae Shim.**

All diese Begegnungen berührten mich, lösten innere Verkrustungen und öffneten mein Herz.

Und dann war es vorbei. Sonsanim sprach von einer Lebensreise. Jetzt mit etwas zeitlichem Abstand verstehe ich es. Wir sind unwissend und mit Offenheit in die Koreareise hereingegangen. Wir fanden uns in der Gruppe zurecht, sind mitgeflossen, bei allem was geschah. Wir konnten Verantwortung für uns und für die Gruppe übernehmen. Und wir konnten wieder dahin zurückkehren, wo wir hergekommen sind. Die Reise wirkt nach. Jetzt fängt das Verdauen an. War schön, war anstrengend, war alles drin, schmeckte super lecker ...

Danke an Sonsanim, an Samunim, an Sonsanims Familie, an Kim Kisanim, an die Gruppe. Danke an unsere Gemeinschaft und Danke an Do, dass alles gut gegangen ist.

*Alexandra Görgen,  
Dojang Tübingen / HH1*



## Int. Black Belt-Seminar with Dan-Plenary in D-Darmstadt, October 16–17, 2016



*Es ist Montag nach dem Danlehrgang in Griesheim und mir tut alles weh körperlich...die Seele hingegen lacht und der Geist ist ruhig und erstaunlich klar! So in der Art ging es mir nach jedem Lehrgang, bis dato – ein kleiner Unterschied zu sonst ist diesmal aber, dass ich noch ein bisschen berührt, noch ein wenig faszinierter vom Shinson Hapkido und dieser wunderbaren Gemeinschaft bin!*

Durch veränderte Lebensumstände nun mit etwas gewonnenem Abstand diese eingeschworene, besondere Truppe zu erleben, hat tief Eindruck hinterlassen. Weshalb ich mich auch bereit erklärte, diesmal einen Bericht über den Lehrgang zu verfassen – obwohl ich eigentlich überhaupt keine Zeit dafür habe und mich im selben Moment schon selbst für verrückt erklärte ;). Wo mir mein momentanes „busy“ Leben regelmäßig über den Kopf wächst, bleibt wenig Zeit für Muße und Dinge, die mir gut tun, wie beispielsweise das Training regelmäßig zu besuchen. Seit drei Jahren führe ich eine kleine Boutique für ökologische & faire Mode und dass so ein Geschäftchen, mit viel Herzblut aber wenig Kapital betrieben, mich so gänzlich in Beschlag nehmen sollte, war für mich nicht abzusehen. Zumal ich auch meiner kleinen Tochter als Mutter und meinem Mann als Frau gerecht werden möchte – quasi ein Ding der Unmöglichkeit, das heißt Zeit für „mich“ ist rar.

Seit diesen drei Jahren fiel es mir also schon schwer, Shinson Hapkido in den Alltag einzuplanen. Seitdem wir auch noch unsere eigene Schule in Tübingen vor zwei Jahren verlassen mussten und die Trainingszeiten in den Ersatz-Sporthallen meist – wie für viele auch für mich sehr ungünstig –

spät am Abend sind, habe ich es gar nicht mehr ins Training geschafft ... „regelmäßig“ war nun nur noch der Besuch auf dem Sommercamp sowie bei dem ein oder anderen weiteren Trainingswochenende ... schade! Doch innerlich war ich stets mit unserem Dojang und der Shinson Hapkido Gemeinschaft verbunden, habe wo immer möglich Anteil genommen. Als Veranstalter des diesjährigen Sommercamps habe ich für unseren Dojang selbstverständlich auch diverse Aufgaben übernommen und bin durch diese intensiven Wochen wieder bestärkt worden, mir Zeiten für Training frei zu schaufeln.

Seit Ende der Sommerpause trainiere ich also wieder und der Höhepunkt meines Wieder-Einstiegs war dieser wunderbare Danlehrgang mit all den herzlichen Menschen. Es ist, als wäre man nie weg gewesen, fast nahtlos kann man sich wieder einfügen, begrüßt alte und neue Bekannte: die Gemeinschaft funktioniert! Selten findet man so viele Menschen auf einem Haufen, bei denen nahezu bedingungslos das Hier und Jetzt zählt und jeder mit seinem So-Sein von Herzen aufgenommen wird... Diejenigen, die voll im Training stehen, geben gerne ihr Wissen an die anderen, die aus welchen Gründen auch immer momentan nicht auf der Höhe ihrer Kenntnisse sind, weiter – und eben diese können sich einfach anvertrauen. Immer wieder aufs Neue. Und auch technisch/körperlich betrachtet, durfte ich fasziniert feststellen, ist es ist wie mit dem Schwimmen oder Radfahren: es ist tatsächlich alles noch da, ein Wunder :)!

Hirn und Herz waren also rasch wieder eingestimmt und es hat irre Spaß gemacht – danke hierfür an alle liebe-

vollen Trainingspartner, vor allem meine Ki-Geschwister (Bessere gibt's nicht), als auch die großartigen Meister, die uns jeweils ihr „individuelles Gewürz“ kosten ließen, wie Sabomnim Lidija blumig die Eigenheit und Auslegungsart der diversen Schulen beschrieb! Noch ein Satz von ihr prägte sich ein: Sonsanim als „Quelle“ zu bezeichnen finde ich wunderbar treffend ... denn das ist er ohne Zweifel, eine klare und unermüdliche, erquickende Quelle voller Liebe & Weisheit, die geduldig sein Wissen mit uns teilt und sich für keine Frage zu schade ist. Dass die stetigen Fortentwicklungen zuweilen etwas Verwirrung stiften, weil sich die oder jenen Technik mal wieder neu verändert hat, wird allseits schmunzeln hingenommen, letztlich hilft es schließlich auch dabei, den Geist wach zu halten. DANKE Sonsanim!

Auch den fleißigen Helfern der Dojangs Darmstadt und Griesheim ein herzliches Dankeschön, bis auf die störrischen Duschen (die waren verhext, ganz bestimmt!! ;) ) war alles wunderbar organisiert und wir wurden mit gesunden Leckereien verköstigt, begleitet von warmherzig lächelnden Menschen. Und das köstliche koreanische Abendessen (hmmm, Bibimbap!) von Samunim. hat Erinnerungen an Korea geweckt... Zeitlich war alles deutlich angenehmer als gehabt, am Sonntag konnte relativ entspannt früh heimgereist werden, da die Vollversammlung nun am Samstagabend stattfand.

Hier gab es einige hochinteressante und berührende Beiträge, z.B. ist es immer wieder schön, von den positiven Entwicklungen dser Casa Verde berichtet zu bekommen und Forschungsteam sowie ISHA-Vorstand entwickeln wichtige Projekte, die vorgestellt wurden.

Unter der freundlich-bestimmten Leitung der Sabomnims Christian und Rotraud durch das straffe Programm kam es trotz nicht zu vermeintlicher Müdigkeit aller Beteiligten sogar zwischendurch noch zu einer bereichernden Kleingruppendiskussion zum Thema „Gemeinschaft der Danträger im Shinson Hapkido“.

Alles in allem ein rundum gelungenes Wochenende, das Kraft und Motivation schenkt für neue Abenteuer mit der Shinson-Gemeinschaft! Kamsahamnida

*Barbara Rongen, Dojang Tübingen*

## Int. Black Belt-Seminar with Dan-Plenary in D-Darmstadt, October 16–17, 2016

*I'm starting from the end. The black belts seminar ends, still pending is the group picture. Everyone takes a picture, as Sabomnim Christian is breaking the relaxed silence. „We would like to have two reports for the Chon-Jie-In magazine. One from a younger black belt“ - which is quickly specified - “and one from an older and more mature black belt!“ Since I am part of this group of people, I was still thinking „oha“ and tried to make myself invisible, but for some reason Christian has the look at me and I have the job already.*



*Ich fange mal vom Ende her an. Der Dan-Lehrgang geht zu Ende, nur das Gruppenfoto steht noch aus. Alle machen sich fotogen, da kommt in der entspannten Stille Sabomnim Christians Stimme, „wir hätten gerne fürs Chon-Jie-In Magazin zwei Berichte über den Lehrgang. Einen von einer jüngeren Danträgerin“ – der ist schnell vergeben –, „und einen von einem älteren und reiferen Danträger!“. Da ich mich zu diesem Personenkreis zähle, denke ich gerade noch „oha“ und mache mich in Gedanken klein, da fällt aus irgendeinem Grund sein Blick auf mich – und schon habe ich den Job.*



Wieder zu Hause, will mir nichts Schreibenswertes einfallen, was nicht ohnehin schon mal über den Lehrgang berichtet worden ist. Und irgendwie ist das jetzt, nur ein paar Tage später, alles schon wieder so weit weg. Ok, denke ich, älter und reifer, kein Einwand. Aber, Lehrgangsbericht schreiben? Ich habe doch gar nicht aufgepasst in den zwei Tagen. Jedenfalls nicht richtig. Wollte mich dieses Wochenende doch nur mal mit Bewegung für das Leben entspannen. Mitgeschrieben habe auch nichts. Weder Techniken noch Chon-Jie-In Gedanken von Sonsanim. Das Mitschreiben auf vergangenen Lehrgängen hat mich zu oft vom Bewegen abgehalten. Deshalb kam ich diesmal mit der Einstellung: was hängen bleibt, bleibt. Was nicht hängenbleibt – auch gut, der Stift ruht. Also sehr entspannt. War vielleicht doch keine so gute Idee?

Aber dann schleicht sich doch eine Aussage von Sonsanim wieder in meine Ohren: möglichst einfach Trainieren – und alles an seine Möglichkeiten anpassen! Das passt gut zu meinem Thema der letzten Jahre. Nämlich, wie ich altersangemessen mit der schier endlosen Vielzahl an Techniken und Bewegungen im Shinson Hapkido umgehe. Mit 64 Jahren

und nach 25 Jahren Trainieren habe ich es unter anderem doch endlich geschafft, meinen Ehrgeiz soweit zu zügeln (ist das bereits ‚meistern‘?), dass ich mich schon längere Zeit nicht mehr im Training verletzt habe. So auch an diesem Wochenende. Obwohl Sonsanim uns auch sehr dynamische Übungen anbot, an denen ich mich noch vor zwei, drei Jahren übermütig versucht – und mit hoher Wahrscheinlichkeit übernommen hätte. Ich lag wohl mit meiner entspannten Einstellung nicht ganz falsch.

Und richtig, Sonsanim legte ja auch einen Schwerpunkt auf Ki Doin, indem er die bekannten Hand- Fuß- und sonstigen Techniken der Orangegurt-Stufe langsam, fließend und sehr me-

ditativ vorstellte. Wunderbar, fand ich, das kommt mir wirklich entgegen. Das erweitert den Ki-Doin Gedanken in einfacher Weise auf bereits vertraute Bewegungen. Mir zeigte das den Weg zu einem fernen Horizont, wo ich mir meine Zukunft mit Shinson Hapkido noch in fünf, zehn oder sogar zwanzig Jahren vorstellen kann.

Vielen Dank an Sabomnim Christian, ohne dessen ‚Ermunterung‘ ich vielleicht doch nicht so intensiv über den Lehrgang nachgedacht hätte! Im Übrigen war der ganze Lehrgang wirklich toll – immer wieder schön, mit Sonsanim und so vielen netten Menschen diesen Weg gemeinsam zu gehen.

*Stefan Sack, Dojang Berlin*



## Nachlese vom 39. Kyosanim LG in D-Hamburg 2015

### Interview mit Do

Eine Reportage vom Kyosanim-Lehrgang in Hamburg, Nov. 2015.

Liebe Leserinnen und Leser, worum geht es im Shinson Hapkido und wie lässt sich diese faszinierende Bewegungskunst vermitteln? Das sind drängende Fragen, die wir klären wollen, und zwar mit niemandem anderen als Do. Wir steigen gleich ein:

I: Sie sprachen eben von Maumuro Moagi, was meinen Sie damit?

Do: *Das Herz sammeln. Im Hier und Jetzt.*

I: Das klingt gut, doch was bedeutet das konkret? Wann/ warum ist es von Bedeutung sein Herz zu sammeln?

Do: *In dem Wort steckt Maumuro für Herz und Mo'a, wie Mo'a für geschlossen, wie in Mo'a Jahse, die geschlossene Stellung, die im Gegensatz z.B. zur Charyot Jahre nach innen gekehrt ist. Gi bezeichnet einen Zustand, bzw. eine Haltung.*

*Man könnte auch sagen, Maumuro Mo'agi ist eine introspektive Haltung, die man einnimmt und pflegt. Sie ist zeit-, ort-, richtungslos. Für den Unterricht oder auch das bloße In-der-Welt-Sein, kann man diese Haltung immer*

*wieder einnehmen, um sich nicht im Außen zu verlieren. Diese Haltung macht einen reaktionsfähig. Man ist bindungswillig, aber ungebunden.*

I: Bindungswillig aber ungebunden, klingt wie ein Sauerstoffatom. Wie kann so etwas aussehen?

Do schaut sich im Dojang von Hamburg 5 um, wo gerade 33 Kyosanim und Bu-Kyosanim im Rahmen eines Kyosanim-Lehrgangs unter der Leitung von Großmeister Ko Myong Wurftechniken zum 3. Kup trainieren.

Do: *Im Shinson Hapkido nennt man diese Rotgürtel Techniken auch Kwon Bop Togi. Togi bedeutet auf Korea-nisch werfen.*

I: Was können wir hierbei über Maumuro Mo'agi erfahren?

Do: *Beobachten Sie mal Sonsanim, wie er nun das Unterrichten der Technik aufbaut und unterrichtet.*

I: Der Angreifer greift mit einem Faustangriff an. Statt der ganzen Wurftechnik dreht der Angegriffene nun mehrmals den Arm des Angreifers im Kreis



bevor er ihn mit Samagui-Abwehr fängt. Im nächsten Schritt übt der Angegriffene den Arm des Angreifers zu drehen und sich dann hineinzudrehen. Warum nicht gleich die ganze Technik unterrichten?

Do: *So bekommt der Schüler eine Idee von dem Fluss und der Kraft der Bewegung, ohne bereits über die Technik nachzudenken. Sie erinnern sich vielleicht noch aus unserem letzten Gespräch an das Yu-Won-Hwa-Prinzip (Anm. der Red: Das Fluss-Kreis-Prinzip).*



# Spedition Schmitt

[www.speditionschmitt.de](http://www.speditionschmitt.de)

pünktlich seit 1906

**Linde** Lieferstelle

#### Wir führen:

alle techn. Gase · Propan · med. Sauerstoff

Unsere Spedition zeichnet sich unter anderem durch Schnelligkeit und Flexibilität aus, was uns vor allem bei Direktzustellungen und Sonderfahrten vom Wettbewerb abhebt.

Spedition Schmitt GmbH  
Schulstraße 16  
63500 Seligenstadt

T 06182/829060-0  
F 06182/829060-60  
E [firma@speditionschmitt.de](mailto:firma@speditionschmitt.de)



I: Das Kreis-Fluss-Prinzip?

Do: *Genau das. Sehen sie: Im nächsten Schritt dreht der Angegriffene den Arm, fängt ihn mit Samagui Bango Sul, dann dreht er sich in seinen Gegner hinein und lädt ganz natürlich seinen Partner auf. Und im nächsten Schritt wird den Schülern nun die ganze Technik gezeigt unterrichtet aber nun machen sie die Technik mit dem passenden Körpergefühl.*

I: Ah ja, jetzt sehen die Techniken leicht und fließend aus. Und was bedeutet in diesem Zusammenhang nun „das Herz sammeln“?

Do: *Sie lassen aber auch nicht locker. Sehen Sie, was Sonsanim nun ausprobieren lässt: Er teilt die Gruppe nun in Vierergruppen, von denen einer in die Mitte der Gruppe geht. Die Außenstehenden greifen nacheinander mit einem Fauststoß an und der Angegriffene verteidigt sich mit den Kwon Bop Togi Techniken. Und jetzt sehen sie mal genau hin. Denn jetzt können sie Maumuro Mo'agi für einen Moment sehen und greifen. Sehen sie wie der Angegriffene seinen Gegner bereits in die Richtung des nächsten Angreifers wirft. Er ist ganz im Hier und Jetzt und das macht ihn reaktionsfähig. Er sieht den nächsten Angriff voraus und reagiert, bevor er die nächste Technik ausführt. Haben Sie auch noch Interesse zu sehen wie sich dieses Prinzip für Jayu Daeryon, den Freien Kampf unterrichten lässt?*

I: Das würde mich sehr interessieren. Jayu Daeryon – der Freikampf ist ja für viele Schüler mit Angst besetzt.

Do: *Das ist richtig. Das Thema Freikampf ist nicht einfach zu unterrichten. Die meisten Menschen sind in ihrem Alltag ja nicht unbedingt mit einer*

*Kampfsituation vertraut. Darum kommen im Kampf schnell Ängste und Stress hoch. Das führt schnell zu Kopflosgigkeit und starren Bewegungen ohne Körpergefühl. Die Menschen verlieren ihre eigene Form. Zu Beginn gelingt es den wenigsten in solchen Momenten ihr Herz zu sammeln. Aber beobachten Sie jetzt wieder Sonsanim, wie er den Dan-Trägern beibringt Jayu Daeryon zu unterrichten, damit sie die Schüler schrittweise zu ihrer eigenen Form führen können.*

I: Liebe Leser, die Dan-Träger gehen nun wieder in Paaren zusammen. Einer der beiden greift dabei den anderen mit Chong Kwon oder Myong Kwon an. Die/der Angegriffene weicht locker aus. Zur Seite oder nach unten, ohne dabei die Deckung zu verlieren. Was hat Sonsanim gerade über einen Berg besteigen gesagt?

Do: *Gutes Unterrichten ist wie einen Berg besteigen. Man steigt gemeinsam mit den Schülern hoch. Dabei überschreitet man vielleicht seine Grenze. Man kommt oben an und dann steigt man gemeinsam den Berg wieder hinunter.*

I: Aber im Augenblick befinden wir uns hier beim Jayu Daeryon noch im Aufstieg, oder?

Do: *Ja, und zwar ganz am Anfang. Das sehen sie auch den nächsten Übungen. Die Angegriffenen weichen jetzt nicht nur aus, sondern antworten und verteidigen sich mit Angriffskombinationen aus Handtechniken, wie z.B. mit Sugi Sul. Sehen Sie, wie die angegriffenen Dan-Träger dabei versuchen ihre Angriffe in verschiedenen Höhen zu platzieren, selbst auf Kniehöhe.*

*Jetzt geht es in die nächste Stufe von Frage und Antwort, auf der „das Kleben“ trainiert werden kann. Die Angegriffenen reagieren auf einen Handangriff mit Ausweichen und einem schnellen und direkten Handgegenangriff. Das gleiche kann man natürlich auch mit Tritten machen.*

I: Ja, das sehe ich auch bei dem Paar, in der Nähe des Fensters. Der Tritt kommt. Abwehr, Kleben und mit einem Schlag oder einer Kombination direkt antworten.

Hier drüben habe ich gerade etwas Interessantes gesehen. Sie haben gerade statt mit einem Schlag, gleich mit Bal-Dwidgumchi Gaanaerigi geantwortet.

Danträger: Ich habe da gerade gar nicht drüber nachgedacht. Das schien mir gerade passend.

Do: *Jetzt kommt die nächste Stufe, um beim Freikampf-Training das Kleben einerseits und die Dynamik andererseits noch zu intensivieren. Sonsanim zeigt gerade, wie man die Gibon-Sul Techniken noch in den freien Kampf integrieren kann. Sehen Sie, wie er die Dan-Träger mal Technik 7 und 8 einsetzen lässt*

I: Hören wir doch mal kurz rein, was Sonsanim dazu zu sagen hat.

Ko Myong: So muss man freien Kampf unterrichten: Langsam anfangen, kommen lassen. Das motiviert die Menschen. So kann sich das Talent entfalten. Shinson Hapkido ist wie Wasser. Das passt in jeden Teller, egal welche Form dieser hat.

Do: *Da hat er ein sehr schönes und anschauliches Bild gefunden. So ist es: Jeder Mensch hat ein eigenes Talent. Und einen eigenen Weg. Man muss die Menschen gehen lassen.*

I: Dann heißt Maurumo Mo'agi also von der Umgebung loslassen, zu sich zurückkehren, sein Herz sammeln, im Hier und Jetzt sein.

Do: *Das kann man wohl so sagen. Ist Maurumo Mo'agi nun anschaulicher geworden?*

I: Das ist es. Ich danke Ihnen für das Gespräch.

*Das fiktive Gespräch führten Ulrike Maler und Kathrin Wilkes*



## Postscript - Autumn Seminar in D-Hamburg 2015

Das Thema des Herbstlehrgangs 2015 in Hamburg lautete „Mut“. Unter diesem Motto leitete Sonsanim Ko. Myong uns Schüler an, gemeinsam drei Tage zu trainieren und zu erkunden, was „Mut“ für den Einzelnen und für die Gemeinschaft bedeutet. Als Auftakt fand am Freitagabend ein Training für DanträgerInnen und einem anschließenden Essen im Do-

jang Suyang statt. Lidija Kovacic und ihr Dojang empfingen uns mit einer warmen und gemütlichen Atmosphäre in den schon kalt-nassen Herbsttagen.

Am Samstagmorgen schließlich begann der offizielle Teil des Lehrgangs in einer Sporthalle in der Hammerlandstraße. Die erste Trainingseinheit leitete Sonsanim mit einem Gemeinschaftstraining ein, anschließend teilten sich die 250 bis 300 Teilnehmer auf verschiedene DanträgerInnen auf, um ihre Lernprogramme zu üben. Nach einer Mittagspause folgte dann der zweite Trainingsblock, die Luft war nun erfüllt von Changbong-Klappern und intensivster Luftfeuchtigkeit. Sonsanim beschloß diese zweite Einheit abermals mit einem Gemeinschaftstraining, bei dem er alles aus uns herausholte.

Der Tag endete mit einem wunderbaren Abend im Suyang Dojang. Ein riesengroßes Buffet wurde für uns Trainierende aufgestellt, mit wirklich allem, was das Herz und vor allem der Magen beehrte. Christian Schmidt und ein paar Jugendliche boten zudem noch eine schöne Musikeinlage, auch zum Mitsingen. An diesem Punkt angelangt dachte ich, dass der Lehrgang diverser und vielschichtiger nicht hätte werden können, da er aus lauter Höhepunkten bestand. Allerdings wurde ich am folgenden Sonntagmorgen eines besseren belehrt.

Der wirkliche Höhepunkt, vor allem in Hinblick auf das Thema „mutig sein“, stellte die Meditation um 05:30 Uhr dar. Von Sven Blumberg aus Berlin mit einem Gongschlag geweckt, schälte sich ein jeder aus seinem Schlafsack und machte es sich so gut es ging in einer „angenehmen“ Haltung mit schmerzenden Knochen „be-

quem“. Die Ruhe und die Kraft, die man aus der Meditation schöpfen konnte, war allerdings erstaunlich groß. Ich war sehr froh das miterleben zu dürfen und vor allem dabei dem Tag beim Aufwachen zuzuschauen. Anschließend folgte noch eine weitere Trainingseinheit, ebenfalls in der Hammerlandstraße. Den offiziellen Teil beschloß Sonsanim mit einer Frage- und Gesprächsrunde.

Ich behalte dieses Wochenende in sehr guter Erinnerung, nicht nur, weil es mein erster Shin Son Hap Ki Do – Lehrgang war, sondern weil mir ein ganzes Stück klarer wurde, was Mut eigentlich bedeutet und was ich vom Training mit in den Alltag nehmen konnte. Für mich, eine Weißgürtelin, war alles noch sehr neu und ich habe sofort gemerkt, dass Mut sich auf ganz vielen verschiedenen Ebenen im Shinson Hapkido abspielt: Es bedarf großen Mut seinem Trainingspartner in die Augen zu schauen und seinem Blick und der Spannung, die zwischen den Menschen entsteht, standzuhalten. Mut bedeutet auch auf andere Menschen unterschiedlichster körperlicher Verfassung zuzugehen und einen schweißnassen Dobok anzufassen beziehungsweise seinen eigenen schweißnassen Dobok anfassen zu lassen. Mutig ist es zu schreien, ein ohrenbetäubendes Kihap zu geben und dabei nicht zu verstummen, weil man sich als Anfänger die ganze Zeit von Außen betrachtet und dieses „Aus-sich-herausgehen“ ein ganz neuartiges Gefühl ist! Mut heißt sich selbst zu schauen, zu spüren, wo die eigenen körperlichen Grenzen sind und mutig genug sein diese Grenzen zu erweitern und Schmerzen auszuhalten. Schließlich bedeutet der Ausbau der körperlichen Grenzen auch das Einreißen innerer Mauern. Innere Mauern und alte Muster verbleichen zu lassen und zu verstehen, dass nach diesen Mauern so etwas kommt wie Licht. Mit Mut lässt man die Angst gehen. Mit Mut kommt Licht!

Für diese Erkenntnis bin ich Sonsanim, allen LehrerInnen und allen Beteiligten des Lehrgangs wirklich sehr dankbar! Danken möchte ich aber vor allem auch dem Dojang Suyang für eine wunderbare Unterstützung und dass sie uns alle so warm und herzlich empfangen haben. In zwei Jahren bin ich sehr gerne wieder dabei!

*Hannah Morris, Dojang Berlin*



**DATENSCHUTZ**  
*Siemann*

Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und  
Datenschutzbeauftragten e.V.



**DATENSCHUTZ Siemann** • Olaf Siemann  
Tanusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49 (0) 61 62 - 91 36 61 • Fax: +49 (0) 61 62 - 91 33 78  
Mobil: +49 (0) 151 - 27 01 66 81 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de

**KAROSSERIE**  
**KLARO**



KLARO Automobilesdesign PGmbH, Solvay Straße 7,  
B-4780 St.Vith Belgium, Tel: +32 (0)80 221581,  
[www.klaro.be](http://www.klaro.be), [klaro@skynet.be](mailto:klaro@skynet.be)

♥

Chon-Jie-In im Alltag leben heißt auch,  
sich mit Herz und Verstand zu kleiden  
und Verantwortung zu „tragen“.

Deshalb: Shoppen mit gutem Gewissen,  
vor Ort (im schönen Schwaben) & online.

**style**  **green fashion boutique**  
**afFAIRE** Marktgasse 15  
72070 Tübingen

★ ★ ★  
f i n t & Online-Verkauf via [style-affaire.de](http://style-affaire.de)

**Olaf Siemann**  
**EDV Beratung & Support**

**Service entsteht  
im Kopf**



Tanusstr. 2  
D-64354 Zeilhard  
Tel.: +49 61 62-69 25  
Fax: +49 61 62-69 29  
Mobil: +49 162 - 2 64 55 44  
Mail: [info@os-edv.com](mailto:info@os-edv.com) · Web: <http://www.os-edv.com>



Menschsein hört mit dem Tod nicht auf

Caspar

Bestattungen

Cordula Caspar – 0421-38 3055 – [www.bestatterin.net](http://www.bestatterin.net)

## ISHA Department Social Projects, Chon-Jie-In e. V.



## A Center of Life, Shinson Hapkido Black Belt House

### Management Chon-Jie-In Society:

The management is represented by:

<i>Detlef Fischer</i>	<i>Chair</i>
<i>Stefan Barth</i>	<i>1. Vice-Chair</i>
<i>Brigitta Gariano</i>	<i>2. Vice-Chair</i>
<i>Peter Mehrling</i>	<i>Treasurer</i>

**The Chon-Jie-In Association pursues exclusively non-profit purposes which conducts and promotes social and cultural activities, e.g.:**

- Support of the social projects: Han San Chon/Korea, Young & Old together/Europe, Stump Mission/Zambia, Casa Verde/Peru, local projects of Shinson Hapkido dojangs/worldwide
- Free consultation for health and life questions

- Health training for special groups to support, e.g. people with addiction problems, mentally ill or handicapped people, in co-operation with physicians and therapists
- Organisation of seminars, lectures, projects in different schools
- Concerts, art exhibitions, international meetings
- Investigation and the development of preventive measures – e.g. special remedial gymnastics – for the promotion of health
- Donations for different welfare organizations (e.g. "Aktion Mensch" which supports handicapped people)
- Recreational offerings for children and young people

It is quite hard to find welfare organisations which support reasonable projects and which reliably forward the donations to the people in need. The support of such social projects is highly esteemed in society.

It is surely exceptional that a "martial arts association" has been supporting social projects for years.

We feel this is a sensible way of promoting Shinson Hapkido.

### Contact:

Chon-Jie-In e. V. / Chon-Jie-In House  
Brandauer Weg 31  
D - 64397 Modautal

Phone: +49 (0)6167-912830

Fax: +49 (0)6167-912834

### Social Projects of Chon-Jie-In e.V.:

- Korean Diakonia Sisterhood - Han San Chon / Korea
- Young and Old Together / Europe
- Stump Mission / Zambia
- Casa Verde / Peru
- Local projects of Shinson Hapkido dojangs

Find on the following pages some news from selected projects:



### **Donations for the Social Projects are cordially welcome**

*We give all donators the certainty, that donations will arrive to 100 percent at their destination!*

Chon-Jie-In e.V., IBAN: DE 82 5089 0000 0003688704 BIC: GENODEF1VBD

Keyword: Social Projects

## Diakonia Sisterhood, Project Han San Chon in Muan / Korea

Han San Chon is a medical and social care facility for people who seriously suffer of tuberculosis and other needy people in Korea. The project is supported by the Korean Diakonia Sisterhood, an evangelical order of sisters. Patients with incurable tuber-

culosis who fall through the social network find at Han San Chon a home and if they die – a final resting place. Dying people, who have no one else, are lovingly maintained and can die with dignity.

In addition, scholarships are awarded to allow destitute young people a professional future. The sisters help needy seniors also, for example with a free lunch and take care of orphaned or neglected children, sick and disabled persons.



Everytime within the Koreatour the benefits of the tombola at the End-of-the-Year-Celebration were personally handed to the sisters of the Diakonia Sisterhood, who are working with the project „Han San Chon“ in Muan.

The benefits of the End-of-the-Year-Celebration in 2015 were 8.550 Euro.



Auf jeder Koreareise werden die Erlöse der Jahresabschlussfeier direkt an die Schwestern der Diakonia Sisterhood, die für das Projekt „Han San Chon“ in Mockpo/Muan arbeiten, übergeben.

Die Erlöse der Jahresabschlussfeier betragen in 2015 stolze 8.550 Euro.

## Stump Mission, Lusaka / Zambia

The Stump Mission in Lusaka / Zambia has become a very important facility for the medical care of children.

The funds are needed for medical care, as there is no health insurance in Zambia. Especially for the children, the aid will be invested for the maintenance and operation of the Kazemba kindergarten, the Kazemba school and the Chismo Clinic.



Vaccination period for Measles and Rubella.



Reverend Aaron dug a new well for Chisomo street children centre.



## Casa Verde / Peru ([www.blansal-casaverde.org/](http://www.blansal-casaverde.org/))

The Organization Blansal was set up for street children, who have to beat through life without family, who display behavioural problems due to various traumatic experiences and have both physical and mental injuries. Casa Verde offers up to 25 children/young people a home within a family environment the values such as mutual respect, responsibility, and respect for themselves and others are to be conveyed.

*Auszug aus den Tagebuchnotizen ...*

**Immer PATEN GESUCHT!** Unsere Kinder freuen sich riesig über Paten, mit denen sie viele Briefe austauschen können, von denen sie ein Geburtstags- und Weihnachtsgeschenk in den Händen halten können und neue Schulbücher- und -material zugelegt werden kann. Wenn Sie oder Bekannte Interesse haben und bereit sind, ein Patenkind monatlich finanziell zu unterstützen, wenden Sie sich bitte an den Förderverein Casa Verde. Unsere zukünftigen neuen Kinder werden sich sehr darüber freuen. Unseren bisherigen Paten und Patinnen können wir gar nicht genug danken für ihr unschätzbares Engagement

**„Und was machst du so beruflich?“ Einstieg ins Berufsleben:** Wenn man die Tutoren fragt, was ihnen die Motivation für ihre anstrengende Arbeit gibt, erhält man öfters die Antwort: „Wenn man die ehemaligen Kinder Casa Verdes wieder trifft und erfährt, wie selbstständig die jungen Männer und Frauen nun ihren eigenen selbstbestimmten Lebensweg gehen, eine Wohnung haben, eine Festanstellung und den Weg in die Selbstständigkeit geschafft haben, gibt diese Bestätigung der erfolgreichen Arbeit einem die Kraft, jeden Tag aufs Neue in Casa Verde die Kinder bei ihren alltäglichen Aufgaben und Problemen zu begleiten“.

In Peru endet die Regelschulzeit oftmals schon mit 16 Jahren. Viele Kinder Casa Verdes schließen die wei-



terführende Schule, auf Grund ihrer problematischen Vergangenheit, erst ein wenig später ab. Doch wenn sie mit 18 Jahren Casa Verde verlassen, sollen sie ihre Schullaufbahn erfolgreich beendet haben, eine in aller Regel technische Ausbildung absolviert haben und im besten Falle eine Anstellung bei einem Arbeitgeber gefunden haben. Keine leichte Herausforderung, weder für unsere Jugendlichen, noch für unsere Mitarbeiter. Aus diesem Grunde werden Neigungen und Interessen bereits frühzeitig erkannt, ab dem 12. Lebensjahr zum Beispiel helfen schon einige in der nahegelegenen Bäckerei mit und in den langen Sommerferien werden Praktika absolviert.

**Eine unverzichtbare Bereicherung – unsere Freiwilligen!** Nicht selten

stelle ich mir die Frage, was Casa Verde wohl ohne die vielen Freiwilligen machen würde. Oft sind Tutoren für Besprechungen, individuelle Arztbesuche mit einem Kind oder für administrative Tätigkeiten unabkömmlich und die Freiwilligen halten unseren Mitarbeitern dann tatkräftig den Rücken frei. Natürlich können die „Voluntarios“ sich neben dem Alltag, bei dem sie die Kinder abholen, bei den Hausaufgaben helfen oder mit ihnen spielen, auch mit ihren eigenen Fähigkeiten im spielerischen, sportlichen oder künstlerischen Bereich einbringen und Kurse organisieren. Eine schöne Kindheit zeichnet sich natürlich vor allem auch aus Spiel und Spaß aus und so sind kreative Ideen der Freiwilligen immer gern gesehen.

Insgesamt gingen 18 Freiwillige völlig unterschiedlichen Alters in Casa Verde Arequipa und Cusco im Jahr 2015 ein und aus. Egal ob nur für ein paar Monate oder auf unbestimmte Lebenszeit, wie unser Handwerker Hans – jeder machte sich mit seinen Stärken wertvoll und hinterließ tiefe Spuren. Doch nicht nur die Kinder lernen von den Freiwilligen, denn es sind vor allem die Freiwilligen selbst, die mit kostbaren Erfahrungen und Erinnerungen nach ihrem Aufenthalt nach Deutschland zurückkehren.

*Volker Nack, Jasper Püschel*





## Casa Verde Reisebericht: Machu Picchu und Cisco

sen es daher sehr. Auf dem Weg konnte man die grüne Landschaft voller Leben bestaunen, außerdem wurde uns der Inkatrail gezeigt, auf dem viele Besucher nach Machu Picchu wandern. Wir kamen gegen halb eins im Städtchen Aguas Calientes an, das zu Fuß des Berges liegt auf dem sich Machu Picchu befindet. Dort aßen wir zu Mittag, bevor unser Bus uns nach Macchu Picchu brachte. Alle waren sehr beeindruckt von der alten Inka-stadt und werden die hier gewonnen Eindrücke wohl nie mehr vergessen.

Am Ende unseres Machu Picchu Besuchs machten wir uns völlig zufrieden gegen 17 Uhr wieder auf den Heimweg. Wir ruhten uns etwas an der Plaza von Aguas Calientes aus und warteten auf unseren Zug, der schon um 18 Uhr abfuhr. Wieder waren alle sehr erschöpft und wie bei jedem Abenteuer üblich, gab es auch bei unserem noch einen kleinen Zwischenfall: Der Zug ging kaputt und blieb fast zwei Stunden auf halber Strecke stehen. Daher kamen wir erst um halb elf in der Nacht zurück nach Ollantaytambo, wo unser Bus uns erwartete und uns um ein Uhr nachts im Casa Verde absetzte. Donnerstags ging es dann um 14 Uhr mit dem Bus zurück nach Arequipa, wo wir wohlbehalten auch nachts um eins ankamen.

*Jasper Püschel, Volker Nack*

*In 2016 stellte die gemeinsame 4-tägige Reise nach Cusco einen absoluten Höhepunkt dar: Am Montag, den neunten Mai, ging es um 7 Uhr abends los auf die große Reise nach Cusco. Auf dem Weg nach Cusco waren die Kinder und Jugendlichen sehr aufgeregt, alle spekulierten, wie die Stadt und Machu Picchu wohl sein würden. Aber alle waren sich sicher, dass es so oder so ein großes Abenteuer werden würde! Gegen 5 Uhr morgens erreichten wir Cusco, die Kinder weckten sich gegenseitig, um die ersten Eindrücke bei Einfahrt in die beeindruckende Stadt zu teilen. Am „Terminal Terrestre“, dem Busbahnhof erwartete uns ein Kleinbus, der uns ins Casa Verde Cusco brachte. Dort wurden wir ausgesprochen herzlich von allen Mädchen und TUTORINNEN begrüßt.*

Die Energie der Kinder ist unglaublich, kaum waren wir angekommen, spielten einige schon Fußball und andere Fangen im Hof. Um halb zehn machten wir uns nun auf den Weg zu Sacsayhuamán, eine unglaublich beeindruckende zeremonielle Stätte der Inkas und konnten währenddessen die traditionelle Stadt von oben bewundern. Cusco ist sehr schön und das rote Dächermeer zieht die Blicke auf sich. Zusammen besichtigten wir die Ruinen von Sacsayhuamán, die Magie von Cusco überwältigte jeden einzelnen von uns.

Da wir alles zuvor hochgewandert sind, mussten wir nun natürlich auch wieder herunterlaufen. So verließen wir Sacsayhuamán zur Mittagszeit.

Wir erreichten den Plaza de Armas, den Hauptplatz Cuscos, von wo aus wir die Kathedrale und das Kloster San Francisco besuchten und so einen Eindruck der cusquenischen Architektur bekamen. Es war sehr heiß, daher beschlossen wir, uns einige Minuten mit einem Eis auf der Plaza auszuruhen.

Um 17 Uhr ging es für einen Teil von uns weiter zu den Ruinen von Tipón. Um sieben gab es Abendessen und anschließend führten die Mädchen von Cusco traditionelle und moderne Tänze auf, die sie wochenlang für diese Gelegenheit einstudiert hatten. Die Kinder von Arequipa genossen die Darstellungen sehr und freuten sich gemeinsam zu tanzen. Mittwochs standen wir schon um vier Uhr morgens auf, frühstückten und machten uns fertig. Der Bus holte uns um halb sechs ab und brachte uns nach Ollantaytambo. Auf dem Weg machten wir einen Zwischenstopp bei einem Aussichtspunkt mit wunderschönem Blick auf das heilige Tal und Urubamba. Um zehn Uhr verließ unser Zug Ollantaytambo in Richtung Aguas Calientes. Die Zugfahrt war ein kleines Abenteuer für sich, keines der Kinder ist jemals vorher Zug gefahren und sie genos-



## Myong Sang Impression

Es ist ein Samstag Ende Oktober. Als ich in Webern ankomme, hat sich bereits einige Leute vor dem Chon-Jie-In Haus versammelt. Bis wir los gehen werden noch einige dazu stoßen, sodass wir am Ende mit ca. 25 Personen das Erlebnis Myong Sang antreten. Das Wetter ist herbstlich aber nicht unangenehm. Eine leichte Brise lässt die Äste der großen Bäume des ChonJie-In Hauses im Wind schwingen, immer wieder fallen Blätter zu Boden. Die Luft riecht nach reifen Früchten und nassen Blättern, eben so wie man sich den Herbst vorstellt. Ich genieße den Augenblick und warte gespannt dass es los geht.

11 Uhr, der Myong Sang Herbstlehrgang beginnt. Kurz bevor wir zu unserer Reise durch den Odenwald aufbrechen, fordert Sonsanim uns auf, uns wirklich auf eine Reise zu begeben und zwar zu uns Selbst. Einfach mal loslassen, den Dingen ihren Lauf lassen und sich auf die Bewegung und die Atmung konzentrieren. Dadurch fällt es schon nach wenigen Schritten nicht wirklich schwer sich mit der Natur verbunden zu fühlen. Auf dem Weg durch den Wald passieren wir unterschiedliche „Plätze“ mit verschiedenen Bedeutungen.

Nach etwa einem Drittel des Wegs rasten wir am ersten, sogenannten „Erdeplatz“. Hier gibt es neben kleinen Lockerungsübungen nähere Erläuterungen zum meditativen Gehen, der richtigen Atmung beim Gehen und den Hinweis mal für eine Weile die Unterhaltungen untereinander sein zu lassen und anstelle dessen der Natur zuzuhören.



Danach gehen wir immer weiter Bergauf zum zweiten Stopp dem „Himmelsplatz“, der seinem Namen alle Ehre macht. Auf einer Erhöhung gelegen bietet der Platz eine fantastische Aussicht. Heute kann man allerdings nicht besonders weit sehen, da hier dichter Nebel die Felder und die Bäume umhüllt. Dies macht die Szenerie allerdings nicht minder fantastisch. Die Umgebung wirkt geheimnisvoll weiß eingehüllt und lässt eine tolle herbstliche Stimmung aufkommen. Wieder lockern wir uns mit leichter Gymnastik auf bevor es -diesmal Bergab- zur dritten Station dem „Menschenplatz“ weiter geht.

Der „Menschenplatz“ liegt an einem kleinen Bach. Überall verstreut liegen große und kleine Steine die dazu einladen sich für einen kurzen Moment zur Meditation zu besinnen. Wir meditieren hier einige Minuten und das Plätschern des Baches erleichtert es ungemein abzuschalten und der Natur zu folgen. Es kommt mir fast so vor, als hätten wir gerade erst angefangen, als Sonsanim durch Klatschen die Meditation beendet und wir uns auf den letzten Teil unserer Reise begeben.

Wieder im Chon-Jie-In Haus angekommen, bereiten wir uns auf die Meditation vor. Nachdem wir uns be-

queme Kleidung angezogen haben, gibt es frisches Wasser aus einer Quelle in der Nähe. Dann geht es hoch in den Son Dojang. Schon das Treppen hoch laufen hat etwas Meditatives an sich. Der Ort strahlt eine kraftvolle Ruhe aus. Mit dieser Ruhe die auch langsam den Weg in mein Herz findet, beginnt die geführte Meditation mit der Fragestellung „Wer bin ich eigentlich“.

Die Antwort hat sich mir noch nicht ganz eröffnet, zumindest aber habe ich das Gefühl ein Schrittchen weiter gegangen zu sein. Wie viele Schritte noch zu gehen sind, weiß wahrscheinlich keiner so genau und das spielt vielleicht auch gar keine große Rolle. Wichtig ist nur, dass die Schritte gegangen werden. So wie wir es auf unsere kleine Reise durch den Odenwald gemacht haben.

Der Nachmittag klingt in gemütlicher Runde mit interessanten Gesprächen bei Kaffee und einer üppigen Kuchenauswahl aus leckeren selbst gebackenen Kuchen langsam aus. Gegen 16:00 Uhr beginnen die ersten sich auf den Weg nach Hause zu begeben, alle fahren in verschiedene Richtungen, nach Belgien, Köln, Tübingen oder Darmstadt. Was uns aber alle verbindet ist die kleine Reise, der Weg, den wir heute an diesem herbstlichen Samstag Ende Oktober gemeinsam gegangen sind

Vadim Ulmer, Dojang Frankfurt



## Öko – Taxi ... der Umwelt zuliebe

[www.AEBI-ECOTAXI.ch](http://www.AEBI-ECOTAXI.ch)

Tel. 041 520 61 61

ist neu unterwegs im Kanton Zug und Umgebung mit dem Prius Hybrid mit Shinson Hapkido Werbung.

Lanciert, unterstützt und umgesetzt wurde diese Projekt von [www.cji.ch](http://www.cji.ch) und [www.satzschnur.ch](http://www.satzschnur.ch)

Dojangleiter Thomas Werder  
Shinson Hapkido Schule Cham



## Chon-Jie-In Meetings Four Seasons 2017



Chon-Jie-In invites you to its Myong Sang meetings in the rhythm of the four seasons taking place in Webern, Germany. Myong Sang gives you the opportunity to look within yourself, to find rest and to let nature and humans become one. It is our aim to shorten the distance between nature and mankind and to shorten the distance between mankind and Do. Sonsanim Ko. Myong accompanies these meetings.

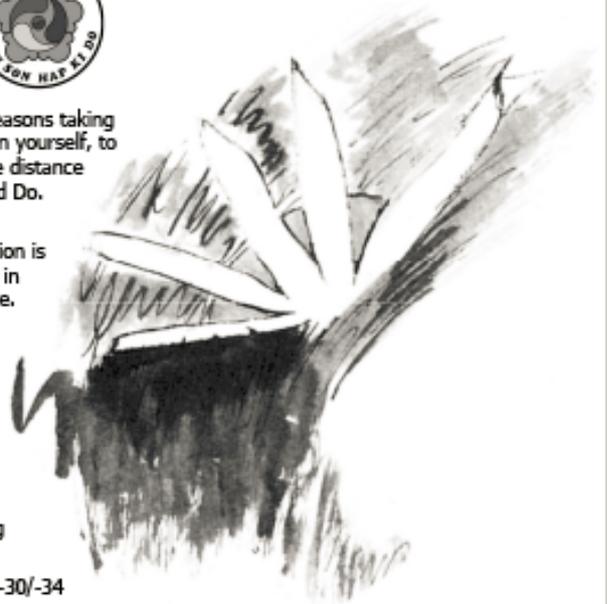
The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum 30 participants, from the age of six. Meditation takes place in nature and inside the house. Please bring suitable clothing for inside and outside.

**Myong Sang Meetings 2017** (from 11 a.m. to 3 p.m.)

Winter	January	14
Spring	April	08
Summer	July	08
Autumn	October	21

More information: Detlef Fischer, Chon-Jie-In e.V.  
Tel. +49-(0)69-35357738; detlef.fischer@shinsonhapkido.org

Address: Chon-Jie-In House (parents' home of Shinsohn Hapkido),  
Brandauer Weg, D-64397 Webern, Tel./Fax: +49-6167-9128-30/-34



### One is Eternal Peace

She's surrounded by people, but feels alone.  
A tear runs down her cheek.  
She tries to smile, just on her own,  
feels forsaken and weak.

People or not, he will never be alone.  
A tear falls from his eye.  
He smiles with joy, just on his own,  
cause he knows she will try.

A shadow covers her original face.  
Is it time to depart?  
Suddenly, with a warm embrace,  
he comes, holding her heart.

He takes her hand, clouds are gone,  
the Sun breaks through.  
Hand in hand, now she sees;  
that two is one, and one is two,  
and One is eternal peace.

*Jørgen Løye Christiansen, Dojang Roskilde*

grenzpunkte-körperarbeit.de



Grenzpunkte Körperarbeit, Sigrid Bujack-Blecher, Praxis im Gesundheitszentrum St. Pauli, Tel. 040 63653115

## Sexualised Violence ...?!

## Establishing a Working Group „Prevention of Violence“ and Elaboration of Concept Proposals

According statistics of the child welfare association every 5-th child is concerned by sexual abuse ( the concept is officially used indeed, besides, but at the same time critically looked at – there is no „ sexual use “). During the last years there is a public discussion about the increases of sexual infringements of children and youngsters in public rooms (schools, sport).

Besides that some members of the Shinson Hapkido family already positioned themselves with the topic.

Laut Statistiken des Kinderschutzbunds ist jedes 5. Kind von sexuellem Missbrauch betroffen (der Begriff wird zwar offiziell verwendet, ist dabei gleichzeitig kritisch betrachtbar – es gibt ja keinen „sexuellen Gebrauch“). Es gibt in den letzten Jahren vermehrt eine öffentliche Diskussion um sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen in öffentlichen Räumen (Schulen, Sport).

Daneben haben sich bereits einige Vereinsmitglieder der Shinson Hapkido-Familie Fragen zum Umgang mit der Thematik gestellt.

In den Dojangs der Shinson Hapkido-Familie trainieren viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass darunter auch solche sind, die sexualisierte Gewalt erfahren haben oder immer noch erfahren. Auch kann es passieren, dass Personen mit z.B. pädophilen Neigungen in unserem Training Entwicklung suchen.

Sollten wir uns daher nicht mit der Thematik beschäftigen und uns überlegen, wie wir in den Dojangs Prävention fördern können sowie betroffenen Schülerinnen und Schülern eine vertrauensvolle Unterstützung anbieten?

Gleichzeitig gibt es nach der neuesten Fassung des Kinder- und Jugendschutzgesetzes von 2012 rechtliche Verpflichtungen für Vereine und die daraus resultierende Aufforderung u.a. der Deutschen Sportjugend, Vereiskonzepte zur Prävention und Intervention zur sexualisierten Gewalt zu entwickeln.

Schon bei den Begrifflichkeiten ist vielen nicht klar, worum es konkret geht. Hier eine Übersicht:



### Sexuelle Belästigung:

Unter sexueller Belästigung versteht man ein sexuell bestimmtes, die Würde verletzendes Verhalten, insbesondere wenn ein von Einschüchterungen oder Beleidigungen gekennzeichnetes Umfeld geschaffen wird, z.B. das Starren auf Körperteile, anzügliches Reden über Körpermerkmale, sexistische Sprüche oder sexistische Witze. Sexuelle Belästigung ist keine gewalttätige Form von Sexualität, sondern eine sexuelle Form der Gewalttätigkeit. Dies ist nicht strafbar, aber Vertrauen zerstörend, acht-, respekt- und lieblos, eine Erniedrigung von Mitmenschen und daher den 5 Lehrmethoden des Shinson Hapkido widersprechend.

### Sexueller Missbrauch

Unter sexuellem Missbrauch versteht man jede sexuelle Handlung gegen den Willen oder mit jemandem, der aufgrund körperlicher, seelischer, geistiger oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen kann.

Die Täter/innen nutzen Macht- und Autoritätsposition aus, um ihre Bedürfnisse auf Kosten des anderen zu befriedigen. Wer Kindern sexuelle Handlungen aufdrängt, ihnen diese abverlangt oder ihnen deren Anblick zumutet (z.B. Pornos zeigen), macht sich strafbar, denn für Kinder, also Personen unter 14 Jahren, gilt ein besonderer Schutz.

(Gesetzliche Grundlagen: Auszug aus EG-Richtlinie 2002/73, EG-Richtlinie 2002/73 [Sexuelle Belästigung = Diskriminierung], Straftaten gegen sexuelle Selbstbestimmung §§174–184 StGB XII, § 3 Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz)

Die Folgen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit und Jugend können von Schlaf- und Stoffwechselstörungen, über Drogensucht, Essstörungen, Depressionen, der Unfähigkeit zu sozialen Bindungen u.v.m. bis zu selbstverletzendem Verhalten, Persönlichkeitsstörungen und Suizid führen.

**Unsere fünf Lehrmethoden Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit, Liebe** bieten den Rahmen für einen angemessenen Umgang miteinander. Bei einem Verdachtsfall auf sexualisierte Gewalt wird dieser Rahmen allerdings überfordert, da die Situation oft sehr emotional wird. Außerdem müssen für eine wirklich hilfreiche konkrete Ausgestaltung des Umgangs mit Betroffenen auch rechtliche und kommunikationspsychologische Aspekte berücksichtigt werden. Klare Handlungshilfen können hier eine große Unterstützung sein, um den Rahmen der fünf Lehrmethoden auszugestalten.

Im Dojang Darmstadt haben sich einige Mitglieder dazu Gedanken gemacht (Schülerinnen/Schüler und Danträger/ Danträgerinnen, darunter auch Kyosanin) und 2014

## Fortsetzung

### Sexualisierte Gewalt ...?!

### Gründung einer AG Gewaltprävention und Erarbeitung von Konzeptvorschlägen



eine AG gegründet mit dem Ziel, auf das Thema aufmerksam zu machen, die o.g. klaren Handlungshilfen zu schaffen und damit alle Beteiligten am Dojangleben zu schützen und zu unterstützen.

Im Januar 2016 wurde die ISHA einbezogen und die AG bekam von der ISHA-Versammlung den Auftrag, konkrete Vorschläge zu entwickeln. Bu-Sabomnim Christoff Guttermann vom Dojang Aachen fungiert als Kontaktstelle zwischen ISHA und der AG in Darmstadt.

Ein Konzept wurde befürwortet, denn es bietet

- einen Leitfaden für konkrete Verdachtsfälle,
- Regeln zum Schutz der Kyosanim,
- Möglichkeiten der Orientierung für potenzielle Opfer und den Verein,
- erhöhte Sensibilisierung und Achtsamkeit, die Schaffung einer Kultur des „Hinsehens“.

Innerhalb der AG wurden sich viele Fragen gestellt und versucht, Antworten zu formulieren:

- Wie schafft man eine Kultur des Hinschauens?
- Sollte es eine Art „Ehrenkodex“ zum Unterschreiben geben, wie es viele Leitfäden von Sportbünden vorschlagen?

- Welche Situationen/organisatorische Strukturen sind im Hinblick auf Gefährdungspotentiale zu betrachten?
- Ist eine gezielte Kyosanim-Fortbildung zu dem Thema sinnvoll?
- Wie sieht rechtlich korrektes Verhalten im Falle eines konkreten Verdachts aus?
- An wen im Dojang wendet sich ein Opfer sexualisierter Gewalt?
- An wen wendet sich jemand, der Sorgen hat, zum Täter zu werden?

Derzeit wird von der AG Gewaltprävention auf der Basis der fünf Lehrmethoden eine Art „Ehrenkodex“ für Dojangmitglieder entwickelt und ein Vorschlag zu einem Handlungsleitfaden für Kyosanim und Dojangleiter für verschiedene Situationen, die in Verbindung mit sexualisierter Gewalt in einem Dojang auftreten können. Wünschenswert wäre dabei, wenn jeder Dojang eine/n AnsprechpartnerIn für von sexualisierter Gewalt Betroffene hätte. Diese Beratungsperson soll auch ein Ansprechpartner für DojangleiterInnen und Kyosanim sein. Er/Sie kann Orientierung geben und an kompetente Fachstellen weiter vermitteln.

Innerhalb des ISHA-Vorstand wird außerdem an einem Einbinden der Thematik in die Kyosanim Aus- und Fortbildung gearbeitet.

Mit diesem Artikel wollen wir über unsere Arbeit informieren und einen Beitrag dazu leisten, dass der Problematik der sexualisierten Gewalt mehr Aufmerksamkeit zuteil wird.

Gerne nehmen wir Anmerkungen und Ideen auf unter [ag-gewaltpraevention@shinsonhapkido.org](mailto:ag-gewaltpraevention@shinsonhapkido.org)



### Das Wasser fließt immer von oben nach unten? Nein - es fließt auch mal von unten nach oben!

Es kommt nicht oft vor, dass Menschen sich für ein Thema engagieren und eine ganze Gruppe von Menschen bewegen.

Ich bin sehr dankbar, dass eine Schülergruppe aus einem unserer Dojangs sich nicht nur gegenüber dem Problembereich Pädophilie eindeutig positioniert hat, sondern auch sich zusammen geschlossen hat, Mitstreiter bei Lehrern und der ISHA gesucht und gefunden und zu einem solch gutem Anfang gebracht haben.

Soweit ich weiß, gab es glücklicherweise bisher keine wirklichen „Fälle des Übergriffes“ im Bereich des Shinson Hapkidos, aber wir leben nicht auf der Insel der Seligen, auch in unseren Reihen gibt es Menschen, die mit diesem Thema von der einen oder anderen Seite Probleme haben.

Ich möchte den Menschen, die sich hier für beide Seiten engagiert haben, als Kyosanim, als Lehrerin, als Mutter, als Frau und als Kind danken!

*Anna Gavras, Dojang Darmstadt*

## Concept Idea: Prevention of sexualised Violence

### Prevention Components:

#### Risk analysis

#### Awareness raising for problems

- Provide information to board, teachers, pupils, parents
- Public relations (brochures)

#### Organizational measures

- Find contact person
- Definition of qualifications of contact persons
- Definition of tasks of contact persons
- Specification and Publishing contact details
- Linking SH-Theory to theme / acceptance of saying NO / raising of self-consciousness
- Sixeyes principle in critical conversations
- Training by external staff
- Signature of consent to five teaching methods / resulting behaviour on the application form

**Exchange with other Dojangs, institutions such as Wildwasser, society of child protection, Caritas**

### Intervention Components

- Competent contact person m / f
- Mediation of affected persons to competent help services / collection of addresses
- Agreed action at management level
- Guidelines with recommendations for action

**Our basis: Shinson Hapkido – Five Teaching Methods  
Trust, Respect, Patience, Humility, Love**

**Foundation: Legislation of European Union / Germany / State Hesse**

## Konzeptidee: Prävention sexualisierte Gewalt

### Präventions-Bausteine

#### Risikoanalyse

#### Bewusstsein für Problematik schaffen

- Informationen geben an den Vorstand, an Lehrer, an Schüler, an Eltern
- Öffentlichkeitsarbeit (Broschüren)

#### Organisatorische Maßnahmen

- Ansprechpartner suchen
- Qualifikation der Ansprechpartner festlegen
- Aufgaben der Ansprechpartner definieren
- Kontakt Daten für Ansprechpartner festlegen und veröffentlichen
- Verknüpfung der SH-Theorie mit der Thematik/Akzeptanz des Nein-Sagens/Selbstbewusstseinsbildung
- Sechs-Augenprinzip bei kritischen Gesprächen
- Fortbildungen durch Externe
- Unterschreiben der Zustimmung zu den 5 Lehrmethoden/ resultierende Verhaltensregeln auf dem Anmeldeformular

**Austausch mit anderen Dojangs, Institutionen wie Wildwasser, Kinderschutzbund, Caritas**

### Interventions-Bausteine

- kompetente Ansprechpartner m / w
- Vermittlung Betroffener an kompetente Hilfestellen/ Sammlung von Adressen
- abgesprochenes Handeln auf Leitungsebene
- Leitfaden mit Handlungsempfehlungen

**Unsere Basis: Shinson Hapkido – 5 Lehrmethoden  
Vertrauen, Respekt, Geduld, Bescheidenheit, Liebe**

**Fundament: Gesetzesgrundlagen der EU / Deutschland / Land Hessen**

## Moyo moja – one Heart, Shinson Hapkio in Tansania



*Cordula and I both spent January 2016 in Moshi / Tanzania. We both at the same time in the same place? Coincidence? No, we agreed - this is Do.. For four weeks, we were allowed to daily training a shelter up to 24 Maasai girls and teach them inner and outer strength.*

### **Moyo moja – ein Herz, Shinson Hapkio in Tansania**

*Den Januar 2016 verbrachten Cordula (Caspari, Dojang Bremen) und ich in Moshi/Tansania. Wir beide zur gleichen Zeit am selben Ort? Zufall? Nein, das ist Do – da waren wir uns einig. Vier Wochen lang durften wir täglich bis zu 24 Maasai-Mädchen in einem Schutzhaus unterrichten und ihnen innere und äußere Stärke vermitteln.*

Manchmal denke ich, diese Reise hatte nur diesen einen Sinn. Noch immer sind wir erfüllt von den schönen und berührenden Eindrücken. Uns hat die Energie, die Begeisterungsfähigkeit und die Lebensfreude der Mädchen sehr fasziniert. Durch den Unterricht sind wir uns schnell sehr nahe gekommen und haben jedes einzelne Mädchen lieben gelernt. Unser improvisierter Dojang war im Freien, zwar überdacht, aber natürlich ohne Matten. Der Nachbarshund liebte das Training und war

meist mit dabei, aber der Hahn auf dem Gelände konnte mit dem starken Kihap der Mädchen nicht mithalten. Anfangs hatten wir einen echten „Hühnerhauften“ und die Disziplin ließ sehr zu wünschen übrig. Aber es standen ja auch erst mal der Spaß am Miteinander und an der Bewegung im Vordergrund. Zunehmend stiegen wir mit einer Mischung aus Englisch, Suaheli und klarem Vormachen auch in die Techniken ein. Am Schluss konnten sie alle das Weißgürtelprogramm und konnten eine halbe Stunde gemeinsam in Stille meditieren. Besonders interessiert waren die Mädchen an Techniken zur Selbstverteidigung – wer weiß was sie schon alles erlebt haben ...

Das Schutzhaus für Mädchen wird getragen von NAFGEM (Network Against Female Genital Mutilation). Seit 2001 kenne ich das Projekt das dort erfolgreich gegen Genitalverstümmelung an Mädchen arbeitet. Diese grausame Tradition wird bei den Maasai noch bis zu 80 % praktiziert. Das Haus bietet Zuflucht für Mädchen, die aus ihren Dörfern geflohen sind, um sich der Zwangsheirat und der damit verbundenen Beschneidung zu entziehen. Oft werden sie mit ei-



nem weitaus älteren Mann als zweite oder dritte Frau verheiratet. Vergewaltigungen sind Alltag. Wie viel Verzweiflung und Mut gehören dazu, die Familie und Dorfgemeinschaft zu verlassen! Im Schutzhaus verbringen die Mädchen ihre Ferien, die nicht nach Hause können. Die Schulbildung erfolgt in Internaten, die von der deutschen Organisation NESDI e.V. und durch private Patenschaften ermöglicht wird. Eines der Mädchen, Rogatha, habe ich dort kennengelernt und bin ihre Patin geworden. Andere Mädchen suchen noch dringend Sponsor/-innen.

Moyo moja – ein Herz. Wir haben gefragt, was das Leitmotiv für die erste Shinson Hapkido Gruppe auf dem afrikanischen Kontinent sein könnte. Do gab uns in der gleichen Minute in zwei verschiedenen Räumen diesen Namen. Ich habe mich während der ganzen Zeit so wunderbar getragen und von Do geführt gefühlt und bin dafür sehr dankbar.

*Ingrid Meyerhöfer,  
Dojang Tübingen*



## 10 Jahre Dojang Bremen in Bremen-Walle

*in 2016 we already are 10 years in the colourful district Walle in Bremen – and more than 20 years now in this city. Thus a good reason to celebrate. And instead of an article, I had the idea to collect the brief feedback what my students particularly pleased or moved:*

*2016 sind wir nun schon 10 Jahre im bunten Stadtteil Walle in Bremen- mehr als 20 Jahre inzwischen in dieser Stadt. Also ein guter Grund zu feiern. Und statt eines Artikels hatte ich die Idee, dass einzelne kurz rückmelden, was sie besonders erfreut oder bewegt hat:*



### Hier also Eindrücke vom Fest: Das sagen die Erwachsenen:

- Es war ein gelungener Tag mit vielen lieben Freunden und der Familie! Eine tolle Gemeinschaft! (Dina)
- Wir kommen durch die Einfahrt in den Hof: Die Dekoration ist umwerfend schön, es scheint alles zu leuchten. Noch mehr leuchten die Gesichter der Aktiven und Ehemaligen – es ist toll, alle wiederzusehen. (Sonja)
- Ein rauschendes Fest mit tollen Gästen. Unsere Gemeinschaft macht mich stolz und glücklich. Die Kraniche über dem Buffet waren erhehend. (Cordula)
- Nachdem wir eine ganze Zeit lang auf das Jubiläum zugearbeitet haben war der besagte Tag auf einmal da. Vorher wurde viel geübt um eine schöne Vorstellung zu geben. Es hat viel Spaß gemacht mit den Jugendlichen und den Kindern zusammen auf der Matte zu stehen. Die Gemeinschaft wuchs. (Kenne ich jetzt alle mit Namen? Weiß ich wer schüchtern und wer mutig ist?) Es wurde vieles organisiert und manches lief sogar Hand in Hand. Der Rest lief einfach so ganz gut, weil sich jede und jeder Mühe gab. Und alle so wie sie konnten zum Ganzen beigetragen haben. Am

großen Tag kam man noch nicht zum Atem holen als die Gäste schon kamen. Und hinterher, nachdem ich alles richtig toll fand und alles gut geklappt hat, fragte ich mich: „Waren die Gäste das Beste?“ So viel Freundlichkeit und Zuegwandtheit. All das viele Lächeln und das vermittelte Gefühl „Ich freue mich hier zu sein“. Da habe ich mich auch gefreut dabei sein zu dürfen.

Was für ein schöner Tag!  
(Burkhardt)

- Bei der Vorbereitung hat mich wieder sehr unser gemeinsames Wirken berührt: ohne Hektik und mit viel Geduld und Aufmerksamkeit werden Prozesse gestaltet, weil alle auf das gleiche Ziel hinarbeiten. Das empfinde ich in anderen Lebensbereichen eigentlich nie, oder sehr selten. Während der Veranstaltung hatte ich ein Gespräch mit dem Reporter vom Weser-Kurier und der hat gefragt, was sich durch Shinson Hapkido in meinem Leben verändert hat. Ich weiß gar nicht mehr genau, was ich geantwortet habe, aber diese Frage habe ich lange in meinem Kopf bewegt ... dann ist die Frage tiefer gerutscht ... und genau darin steckt die Antwort. Shinson Hapkido bewegt mein Herz und nicht nur meinen Körper. Die fünf Themenschwerpunkte (Lehrmethoden) wirken überall und bereichern meinen Geist, meinen Körper und meinen Alltag! (Petra)



### Und das schrieben die Kinder:

- Ich bin ja selbst beim Hapkido und ich fand das Jubiläum einfach nur toll. Am besten hat mir die Vorführung gefallen, wo sich selbst daran



teilgenommen habe. Ich fand es toll, einfach den Leuten zu zeigen was ich kann. (Sofia 11 Jahre)

- Mir hat es gefallen, dass ich bei der Aufführung teilnehmen konnte. Das Buffet hat lecker geschmeckt! (Luka 12 Jahre)
- Mir hat das Jubiläum gefallen. Ich war auf der Bühne. Und dass der Meister da war. Das Brett zu schlagen war schön! (Marcel 11 Jahre)
- Bei dem Jubiläum hat mir am besten gefallen, dass wir einige Bretter zerschlagen haben. Die Falltechniken und Schlagtechniken haben mir auch gefallen. (Ivo 11 Jahre)
- Mir hat das Essen gefallen. Mir hat alles gefallen. Aber mir war ein bisschen langweilig. (Reya 6 J.)
- Ich bin auch beim Hapkido und ich durfte auch bei der Aufführung mitmachen. Ich fand es sooo toll, dass wir Bretter zerschlagen durften (der Rest hat mir natürlich auch Spaß gemacht). Mhhhm und das Buffet war auch so lecker. (Charlotte 11 J.)
- Mir hat sooo gefallen, dass ich der Anführer der Kraniche war! Dass diese ganzen Menschen da waren. Und auf jeden Fall das leckere Essen. Ich habe ein Interview mit einem Zeitungskollegen gemacht. Mir hat gefallen, dass ich ein Brett zerschlagen habe. Und ich habe den Meister das erste Mal gesehen. (Enes 9 Jahre)
- Ich fand es toll, dass der Meister von Ruth gekommen ist. Und dass ganz viele Leute da waren. (Juline 9 Jahre)

Liebe Mittrainierende aus dem Dojang Bremen: Ich danke euch allen, dass ich diesen Weg mit Euch gemeinsam gehe!

Ruth Arens, Dojang Bremen

## 30-jähriges Jubiläum Dojang Seligenstadt



### Eindrucksvolle Shinson Hapkido Show am Tag der offenen Tür

Am 26 Juni 2016 feierte das Bewegungszentrum in Froschhausen die 30-jährige Leitung des Dojang Il Shim unter Sabomnim Josef Schmitt mit einem Tag der offenen Tür. Zahlreiche Freunde, Familien und an der koreanischen Kampfkunst Shinson Hapkido Interessierte fanden sich zu diesem Anlass in den Räumlichkeiten der Schule ein. Zum Glück spielte das Wetter mit, so dass auch die feierlich hergerichteten Außenanlagen genutzt werden konnten.

Sabomnim Josef Schmitt begrüßte die zahlreichen Gratulanten, allen voran der Ehrengast Großmeister Ko. Myong, den Gründer von Shinson Hapkido, der in einer bewegenden Rede seinen langjährigen Schützling ehrte. In der 34-jährigen deutschen Geschichte von Shinson Hapkido sei es eine große Leistung und Herausforderung, 30 Jahre ein solche Schule zu leiten.

In einer eineinhalbstündigen Show präsentierten gemeinschaftlich Kinder, Jugendliche und Erwachsene die ganze Bandbreite. Shinson Hap-

kido ist Bewegung für das Leben und stellt die eigene ganzheitliche Entwicklung in den Focus. Auch die Darbietung der Ki-DoIn Gruppe kam bei den Zuschauern gut an. In dieser Energie- und Heilgymnastik kommt es auf die langsame und meditative Ausführung von Bewegungsabläufen in Verbindung mit einer bewussten Atmung an. Zugleich verbessern gymnastische Übungen Koordination und Beweglichkeit. Mit dem beeindruckenden Schlussteil aller Vorführenden endete die Show mit einer gemeinsamen Meditation.

Alle Gäste und Aktive genossen anschließend das reichhaltige Kuchen- und Salatbuffet, an dem sich gegen eine Spende bedient werden konnte. Der Spenden Erlös betrug 555 €. So unterstützten alle das Projekt Carsa Verde in Peru, das Straßenkinder ein zu Hause bietet, aufgebaut aus Spendengeldern der int. Shinson Hapkido Gemeinschaft.

Die Resonanz auf diesen spannenden und gelungenen Tag war, dank der tatkräftigen Unterstützung der Mitglieder, Eltern sowie Großeltern, durchweg positiv.

## 30-jähriges Jubiläum Dojang St. Vith / Belgien

30 Jahre, das ist eine lange Zeit. Im Jahre 1986 eröffnete Bu-Sabomnim Dora Hönen (2. Ki) im schönen St. Vith unseren Dojang – den Raum für den Weg. Seit jeher trainieren wir in der Sporthalle des Königlichen Athénées, wofür wir Do sehr dankbar sind. Wir haben dort viel Spaß beim Training und möchten die Gemeinschaft bewusst leben. So entschlossen wir uns im Frühjahr ein Fest auf die Beine zu stellen, um der Gemeinschaft zu danken. Des Weiteren nutzten wir den Anlass, um den 50. Geburtstag von Bu-Sabomnim Dora zu feiern.

Am Samstag, den 2. Juli luden wir die Familien, Freunde und Gäste zum unserem Fest im nahe gelegenen

Crombach ein. Viele waren von nah und fern gekommen. Besonders freuten wir uns auf den Besuch von unserem Ehrengast Sonsanim Ko Myong nebst Samunim.

Der Nachmittag startete mit dem Empfang der Gäste, der Begrüßungsrede der Dojangleiterin und anschließender Präsentübergabe. Nun konnte die Vorführung starten, die besonders die junge Generation in den Mittelpunkt stellte, aber auch die gesamte Gemeinschaft im Dojang zeigte. Nach der Shinson Hapkido Darbietung betraten die jungen Ki-Girls die Bühne, die einen Überraschungstanz vorführten – der erfolgreiche Auftritt wurde natürlich mit einer Zugabe belohnt.



Wir hatten es alle sehr gut, es wurde viel gelacht, man plauderte mit alten Bekannten, das Tanzbein wurde geschwungen, es wurde Limbo getanzt ... einfach ein schöner Tag.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die zu diesem unvergesslichen Tag beigetragen haben und das ganz besonders bei Bu-Sabomnim Dora.

Patrick Simons, Dojang St. Vith



Nach getaner „Arbeit“ wurde es Zeit für das leibliche Wohl und so konnte das herrlich angerichtete Buffet eröffnet werden.



## Frauenlehrgang in Semmerin

*29 Frauen, ein großer Herd und ein Dojang – was kann dabei herauskommen? Um es vorweg zu nehmen: Wohlig gefüllte Bäuche, interessanter Muskelkater und eine Menge Kleinholz. Vom 30.9. bis 2.10. trafen sich Frauen aller Altersgruppen aus Berlin, Bad Belzig, Hamburg, Bremen, Lüneburg und Buchholz in dem großartigen Gasthaus von Sabomnim Christoff zum gemeinsamen Training mit Sabomnim Ruth. Wer schon einmal einen Frauenlehrgang oder ein anderes Training unter ihrer Leitung gemacht hat, kennt ihre enorme Energie und ihre wunderbare Art, unsere Fehler nur zu beschreiben und nicht zu bewerten.*

Freitag trudelten die letzten Teilnehmerinnen während des ersten Trainings ein, da wartete das Abendessen bereits auf dem Herd auf uns. Die Meditation zum Tagesausklang nutzten die Mücken, um sich wahlweise meditativ auf oder in uns zu versenken.

Der zweite Tag begann mit Meditation (Mücken s.o.) und Lauf in den

Wald-Dojang, in dem wir auch Bäume umarmten (Tom© von der TAZ hätte seine helle Freude gehabt) und in unglaublicher Stille die Natur erwachen hörten. Dieses Erleben von Gemeinschaft, dieses Teilen von Erleben, macht Shinson Hapkido für mich einmalig.

In den Trainingseinheiten bereitete Sabomnim Ruth uns von Anfang an auf das Thema Kyokpa vor, machte uns bewusst, von wo die Energie kommt und wie wir sie gezielt schicken können. Sie baute unser Vertrauen in unsere Kraft und Geschicklichkeit auf und vermittelte uns einige Techniken mit Zwischenschritten, die „Jungs“ vielleicht nicht brauchen, die uns Frauen aber zum erfolgreichen Ergebnis führten.

Die Übungseinheit „Kyokpa“ übernahm am Samstag Nachmittag Sabomnim Christoff. Er hat uns das „Ich krieg dich sowieso klein“ von Ytong, Rigips und Fichtenholz mit einer solchen Leichtigkeit und Humor vermittelt, dass wir tatsächlich mit unterschiedlichsten Hand- und Fußtech-

niken immer wieder „Aus 1 mach 2“ fertig brachten. Und wenn 1 weiter 1 blieb, gab es von ihm immer Ermutigung bis hin zu: „Das machst Du nachher mit der Axt klein. Hier geht keiner mit einem heilen Brett weg.“

Die Zusammenarbeit in den für die Mahlzeiten zuständigen Teams klappte reibungslos, immer fanden sich genügend Frauen zum Schnippeln und Rühren und später für den Abwaschdienst. Das Frühstück war so üppig, das wir eigentlich erst gegen Mittag auf die Matten gehen wollten. Die Betten im Gasthaus sind sehr bequem (und leise!), die sanitären Einrichtungen einfach fein, und die Küche ist Klasse. Vorhandene Brettspiele brachten abends immer wieder Gruppen zusammen, und wer Ruhe brauchte, fand hierfür genügend Raum auf dem Gelände.

Nächstes Jahr Frauenlehrgang in Semmerin? Ich bin dabei!

*Regina, Sektion Buchholz,  
Dojang HH5,*



## 15-jähriges Jubiläum Dojang Fribourg / Schweiz

Die Vorbereitungszeit war eine aufregende Zeit, die die Grenzen unseres kleinen Vereins aufzeigten. Nach ein paar Anfangsschwierigkeiten bei der Organisation wurden alle Mitglieder mit einbezogen und alle hatten gleich mehrere Aufgaben zu übernehmen. Für die ca. 12 aktiven Mitglieder bedeutete dies einen 120 % Einsatz, welcher JedeN um eine Erfahrung reicher machte.

Samstag, 4. Juni 2016, 8 Uhr, es regnet und die Wetteraussichten versprachen nichts Gutes für unser Jubiläumfest. Wir lassen uns von so etwas nicht unsere gute Laune verderben. Mit Regenschutz und voller Motivation stellten wir mit vereinten Kräften Zelte auf, dekorieren Tische, bereiten Essen zu und warten auf unsere Gäste. Wir waren gespannt, wie

viele Leute wohl zu unserer Dojangeinweihung kommen würden.

Und dann trudelten immer mehr Gäste ein, zu unserer Freude auch etliche bekannte Gesichter aus anderen Schweizer Schulen. Bei feinem Essen wurde diskutiert und gelacht. Gemütlichkeit bedeutet alles. Der Höhepunkt war jedoch der Besuch von Sonsanim Ko. Myong und seiner Frau. Wie immer begrüßte er uns mit einem Lachen.

Dazu gehörten auch diverse Ansprachen und verdiente Glückwünsche wurden ausgetauscht, bis mit einer kleinen Vorführung ein weiterer Höhepunkt erreicht war. Hierzu konnten wir auch Menschen aus der Gemeinde Düdingen begrüßen, welche aufgrund unseres Zeitungsartikels den Weg zu uns gefunden hatten. Musikalisch wurden wir durch die Gu-Band begleitet, welche auch einen Work-



shop anbot, um ihre speziellen Instrumente kennen zu lernen.

Die Kameradschaft und Akzeptanz untereinander ist bemerkenswert und ist mitunter auch ein Motivationsgrund weiter zu trainieren und dabei zu bleiben! In diesem Zusammenhang fällt uns immer wieder die Zusammengehörigkeit und die Gemeinschaft innerhalb der Shinson Hapkido-Familie auf! Das gibt einem das gute Gefühl ein Teil von Shinson Hapkido zu sein!

Ein herzliches Dankeschön für die tolle Feier und die großzügige Unterstützung welche wir von überall her erfahren durften

*Stefan Barth Dojang Fribourg*

## Töfftour Schweiz - Ausflug auf Rädern

Auf Rädern durch die Schweiz, da sind die Shinson Hapkidoaner sofort bereit!

Vier auf zwei Räder, vier im Auto, da ist auch der Besuch aus Deutschland froh.

Alles gecheckt, Motorradhelm auf dem Kopf und den Tank gefüllt bis zum letzten Tropf!

Auf dem Weg nach Brunnen neuer Dojang Schwyz anschauen, dann auf eine Sitzplatzreservation an der wunderschönen Strandpromenade durch unser Autoteam vertrauen!



Die 4 x 2 Räder den Pass voraus, die vielen Kurven, ein riesen Spass. Oben angekommen, brrrrr ist das kalt! Heisser Kaffee wärmt Jung und Alt.

Die Natur, Berge und Wiesen, das pure Schweizer-Ki. Jeder schaut auf jeden, wir sind ein super Team.

Den krönenden Abschluss gab es am wunderschönen Klöntalsee! Sonne, Wiese, Berge, Essen!!! Juhee!

Die einen ruhen und lauschen den andern ihren Stimmen, nur eine getraut sich, bei gefühlten 10 °C zu schwimmen.

Viel zu schnell ging die Zeit vorbei, herzlichen Dank unserem Bu-Sabomnim Marcel und nächstes Jahr sind wir von Herzen gerne wieder dabei!!!

*Corina und Giuliana Morosin,  
Dojang Zürich / Zug*

## Dojangs Suyang in Semmerin Sept. 2016

*On a weekend in September children, teenager, and adults of the Dojang Suyang made a field trip to Semmerin. We spend the weekend there and refined our already known techniques and also learned new ones. A lot of fun had been the training with PET-bottles to get an insight on how to train with devices as well as the journey through the Hyong from Ku Kup up to 3rd Dan. Each Kup or Dan had to present their Hyong. The trip has been a great experience and an opportunity to get to know each other better. Especially those persons you not trained with usually. And not to forget to be able to spend time with lovely people in a great location with awesome food and training in nature. I think I don't say too much when I say: We'll be back!*

### Ausflug des Dojangs Suyang nach Semmerin vom 16.-18.09.2016

*An einem September-Wochenende fuhren Kinder, Jugendliche und Erwachsene des Dojangs Suyang zusammen zum Gasthaus Semmerin. Am Freitagabend um 19:20 Uhr erklang der erste Gong und kündigte unser erstes Gemeinschaftstraining an. Alle Teilnehmer in diesem recht großen Raum machten es erst deutlich, wie viele wir eigentlich waren. Wir rannten durcheinander, lernten uns erst Mal alle kennen und wurden sozusagen „warm“ miteinander. Zum Abschluss des Trainings stellte sich jeder noch einmal kurz vor, so kannte mit Sicherheit zu diesem Zeitpunkt jeder jeden. Nach Training und Dusche wurden wir mit einem tollen Abendessen belohnt und im Anschluss noch im Gasthaus oder draußen am Lagerfeuer zusammen gesessen und geklönt. Natürlich wurde am Lagerfeuer gesungen und der Abend ist schön ausgeklungen.*

Der zweite Tag startete mit der Morgenmeditation und anschließender Gymnastik, gefolgt vom Frühstück.

Nach kurzer Verdauungspause erklang der jetzt bereits allen bekannte Gong und es ging ins Training. Begrüßt wurden wir alle von Sabomnim Lidija im Dojang. Das Training selbst fand jedoch auf der Wiese gegenüber statt. So rollten und liefen wir über die Wiese und amüsierten die Dorfbewohner mit unserem Kihap und unseren schwarzen Anzügen. An diesem Vormittag hatten wir schön viel Zeit für unsere Yaksok Daeryon und Su. Ich fand besonders gut, dass ebenfalls die Kinder und Jugendlichen in den Gruppen mit dabei waren.

Im Anschluss an das Training, also in der Mittagspause, gab es zunächst wieder hervorragendes Essen. Danach konnten die Teilnehmer, die Lust hatten, an einem kleinen Wettbewerb teilnehmen. Das Ziel war es, das „Adlerauge des Tages“ zu werden. Und wer hätte es gedacht, da gongt es schon wieder und das nächste Training beginnt. Dieses mal wieder auf der Wiese, jedoch mit Sabomnim Christoph zu „Besuch“ (zumindest im Training, denn er wohnt ja hier). Sabomnim Christoph hat uns für dieses Training Flaschen mitgebracht. Ja, Flaschen – so ganz normale PET-Dinger. Erst einmal sollten wir uns jeder eine nehmen und uns an diese gewöhnen. Anschließend wurde mit diesem Gegenstand trainiert. Aber nicht nur als Waffe, wie man meinen möchte. Nein, die Flasche wurde als Prätze und Massagehilfe verwendet und sollte z. B. beim Nakhob nicht auf dem Boden landen. Das Training hat allen sehr viel Spaß gemacht, was man deutlich in den Gesichtern sehen konnte.



Der Schwerpunkt des letzten Teils des Trainings lag im Hyong. Jede Gürtelstufe lernte ihren Teil. Zum Abschluss durften alle, nach Gürtelfarben hintereinander, zeigen, was sie gelernt hatten. Eine kleine Vorführung und Reise durch die Hyongs von Ku Kup bis zum 3. Dan.

Nach diesem wunderbaren Tag freuten sich nun alle auf das Abendbrot, welches, wie sollte es anders sein, auch wieder herrlich war.

Der nächste Morgen startete für einige wieder mit einer Meditation, für andere erst mit dem Frühstück. Und nach dem Frühstück – na was kommt nun? Richtig: Gemeinschaftstraining! Angefangen im Dojang, fortgesetzt auf der Wiese. Da hieß es dann wieder Ap Chagi, Chong kwon, Nakhob, Su und zum Abschluss gab es dann noch Partnerübungen. Anschließend wieder herrliches Essen! Vor allem diese Baclava zum Nachtsch...

Fazit dieses Wochenendausflugs: Wir haben einen echt tollen Dojang und es war eine Spitzenidee, so ein Wochenende zusammen zu verbringen. Denn wann hätte ich mal die Gelegenheit, andere Mitglieder kennen zu lernen, als die üblichen Verdächtigen aus dem Training und so schön viel Zeit zu Trainieren. Vielen Dank hierfür an Sabomnim Lidija und Sabomnim Christian! Vielen Dank auch an Sabomnim Christoph und Kyosanim Saskia für diesen tollen Ort und die super Verpflegung. Ich denke ich sage nicht zu viel wenn ich sage: Wir kommen wieder!

*Vanessa Neumann, Dojang HH1*





## 10 Jahre Dojang Oberhausen

ner sehr schönen Ansprache. Bu-Sabomnim Christoff Guttermann als Vertreter der Int. Shinson Hapkido Association und Sabomnim Joachim Krein, als Vertretung von Sonsanim Ko Myong, kamen nicht umhin ein paar Worte zu entrichten.

Um 14 Uhr begann, unter der Leitung von Komjong Ddi Florian Schaber, unsere Vorführung. Dabei wurden die Grundelemente, Techniken für Fortgeschrittene und Bruchteste zum Erstaunen der Gäste selbst von unseren jüngsten Schülern vorgeführt. Im Anschluss wurde dann gefeiert.

Unsere Geschichte:

- 1990 Sabomnim Joachim Krein hat angefangen in Oberhausen zu unterrichten.
- 1992 habe ich mit dem Training angefangen und 2001 die Danprüfung abgelegt. 2002 folgte die Kyosanimlizenz
- Dojanglizenz am 01. Okt. 2006.

- In der Zwischenzeit sind wir mehrfach umgezogen, bis wir endlich Anfang 2014 in eigene Räume einziehen konnten.

- Seit Oktober 2014 sind wir jetzt auch als gemeinnütziger Verein anerkannt und eingetragen.

Mein Dank an unsere tolle Gemeinschaft ohne die dieses schöne Fest nicht hätte stattfinden können. Mein besonderer Dank gilt meiner Frau Ramona und meinem Sohn Marcel, die mich in dieser Zeit so wunderbar unterstützt und immer wieder aufgebaut haben.

*Detlef Wesselmann,  
Dojang Oberhausen*

### Wie schnell doch die Zeit vergeht, 10 Jahre Shinson Hapkido Schule Oberhausen

Am 01. Oktober 2016 war es endlich soweit, 10 Jahre Offizieller Shinson Hapkido Dojang in Oberhausen galt es zu feiern. Nach einer geraumen Zeit der Vorbereitungen freuten wir uns den geladenen Gästen, Freunden und Verwandten zu zeigen was in unseren Räumen unterrichtet wird.

Nach einem kleinen Sektempfang begann um 13 Uhr die Feier mit der Begrüßung und einem Grußwort unseres Pastors Stefan Konrad mit ei-



## 30 Jahre Dojang Eupen / Belgien

Jubiläumsfeier am 03. Dezember 2016 im Foyer der Pater-Damianschule in Eupen

Begonnen haben wir um 16 Uhr mit einem Sektempfang und der Begrüßung aller Gäste.

Nach einer bewegenden Ansprache Shinson Hapkido Gründer und Großmeister Sonsanim Ko. Myong freuten sich alle an einer „kleinen“ Shinson Hapkido-Vorführung

Nach einem guten Essen wurde dann noch bis in die tiefe Nacht das Tanzbein geschwungen

Wir haben uns auf über Euer zahlreiches Erscheinen und das schöne Beisammensein sehr gefreut.

*Arthur Hönen, Dojang Eupren*



## Herbstausfahrt am 24. September 2016 mit der Procap Sportgruppe Zug

Seit über 20 Jahren unterstützen unsere Shinson Hapkido Mitglieder als Fahrerinnen und Fahrer die jährliche Herbstausfahrt der Procap Sportgruppe Zug. Dieses Jahr fuhren wir mit über 25 behinderten Jugendlichen und Erwachsenen und den Betreuungspersonen von Cham zum Gasthaus Homberg, im Kanton Aargau, wo wir im Gartenrestaurant zum gemütlichen Kaffee und Apfelkuchen eingeladen wurden. Der anschließende Spaziergang, am Waldrand und den Maisfeldern entlang, führte uns zum beliebten Homberger Aussichtsturm.

Ohne zu zögern stiegen einige unserer Jugendlichen und Erwachsenen

von der Procap Sportgruppe mutig die vielen Turmtreppen hinauf. Oben angekommen waren sie alle stolz und gleichzeitig beeindruckt über die wunderschöne Aussicht auf den Hallwilersee und in die Berge.

Auch die Rückfahrt konnten wir bei dem herrlichen Herbstwetter so richtig genießen. Auf engen Nebenstraßen



fuhren wir durch das schöne Seetal zurück nach Hünenberg zum Alters- und Pflegeheim Lindenpark. Wir wurden herzlich in Empfang genommen und mit einem liebevoll

zubereiteten Nachtessen verwöhnt. Danach brachten wir alle Teilnehmenden mit unseren Fahrzeugen nach Hause.

Wiederum durften wir Fahrerinnen und Fahrer, unter der Leitung von Jörg Beck, einen tollen und gemütlichen Tag mit vielen interessanten Begegnungen erleben. Wir freuen uns bereits auf die nächste Ausfahrt im Herbst 2017.

*Andrea Durrer, Dojang Cham*



## Herbstwochenende des Dojang Tübingen (23. - 25.09.2016)



## Shinson Hapkido in der Schule



*Wir befinden uns im Jahr 2016 nach Christus. In ganz Hessen ist Kampfkunst/Sport in der Schule verboten. In ganz Hessen? Nein! Ein von unbeugsamen Hessen bevölkerte Schule in Reinheim hört seit vier Jahren nicht auf Shinson Hapkido zu betreiben und dem hessischen Kultusministerium Widerstand zu leisten.*

**Kampfkunst in einer hessischen Schule geht nicht!** Laut § 19 des Aufsichtserlasses des hessischen Kultusministeriums sind alle Kampfsportarten, die auf den Körper einwirken mit Schlägen, Tritten Würge- oder Hebeltechniken verboten. - So dramatisch ist es nun auch wieder nicht.-

Es geht doch, wenn man, wie ich, seit Jahren Überzeugungsarbeit leistet und zeigt, dass Shinson Hapkido zwar als Kampfkunst gilt, aber durch die extrem hohe Qualität der Ausbildung den Schülern weit mehr bietet als Schläge, Tritte und Hebel.

Ich betreibe seit vier Jahren eine Shinson Hapkido Arbeitsgruppe (AG) in der DKSS (Dr.-Kurt-Schumacher-Schule) in Reinheim. Angefangen hat es mit einer kleinen Gruppe von 8–10 Schülern, mittlerweile unterrichte ich zweimal in der Woche in der AG 24 SchülerInnen und auch im normalen Sportunterricht einer 10ten Hauptschulklasse, obwohl ich keine Sportlehrerin bin.

Wie kommt das? Zum Einen bin ich an dieser Schule Lehrerin, habe zuerst eine Pausengymnastik für Lehrer angeboten, anschließend ergab es sich eine AG für Schüler anzubieten. Vom ersten Jahr an haben wir am Ende des Schuljahres eine Vorführung einstudiert, die am Anfang des Schuljahres den neuen 5.-Klässlern gezeigt wurde. Diese Vorfüh-

rung erzeugt Interesse und zeigt immer wieder worauf es beim Shinson Hapkido ankommt, nämlich Menschlichkeit, Gemeinschaft, Respekt vor Anderen und Disziplin.

Seit dem letzten Jahr habe ich den Schülern Doboks angeboten. Dies dient besonders bei einer AG sehr stark der Gruppenfindung und der Identifikation mit Shinson Hapkido. Ein Highlight des letzten Schuljahres war dann die Teilnahme von vier Schülern/Innen der DKSS am Kinder- und Jugendlehrgang. Alle vier kamen glücklich, aber sehr müde wieder nach Hause.

Für die Durchführung einer Schul-AG sind ein paar Dinge zu berücksichtigen:

- In einer AG in der Schule kann natürlich nicht nur der übliche Weißgürtelunterricht praktiziert werden. Weißgürteltechniken sind zwar die Grundlage, müssen aber mit Techniken aus der Unterstufe ergänzt werden.
- Die Genderfrage ist hier noch wesentlich wichtiger als im Dojang.
- Der zeitliche Rahmen ist extrem eng. In einem Schuljahr haben die Schüler durch Ferien und Ausfallzeiten etwa das Training, das ein Schüler im Dojang in fünf Monaten haben kann. Daher ist es kaum möglich eine Gürtelprüfung anzustreben.
- Einer meiner Schüler wird nach drei Jahren in der AG vielleicht den gelben Gürtel machen können, aber nur, wenn er an den Samstagen im Dojang die Prüfungsvorbereitung mitmacht.

Positive Auswirkungen auf das Schulumfeld:

- Die Schulleitung schickt mir immer wieder schwierige Schüler in die AG, die dort lernen, sich lustvoll, mit Spaß und mit klaren Regeln auszuleben.
- Kollegen sprechen mich an, dass ich mit Schülern der AG bei Problemen rede, da ich zu den Schülern eine andere Beziehung habe.
- Schüler entwickeln sehr großes Vertrauen zu mir und sich selber.
- Fast die Hälfte der Schüler sind Flüchtlingskinder, die damit besser in der Schule integriert werden können..
- Die Klassenlehrerin der Intensivklasse ist auch eine begeisterte Schülerin und baut dadurch eine Brücke für die Kinder.

Probleme:

- Keine Kampfkunstmatten und durch den harten Hallenboden fällt das Fallen üben nicht so leicht.
- Der ständige Wechsel zwischen meiner Rolle als Schul-Lehrerin und als Shinson Hapkido-Kyosanim und jetzt auch noch Kollegin. Der Ansatz dieser zweier Rollen ist konträr, zum einen die Lehrerin, die Noten gibt und große Entscheidungsgewalt für das Kind hat und zum anderen die Kyosanim, die den Kindern helfen möchte, innerlich zu wachsen.
- Die Integration von Kindern aus vier verschiedenen Schulformen und der Kollegin.

Falls jemand im Rahmen einer Schule Shinson Hapkido einführen möchte, kann ich gerne Informationen weiter geben ([anna@gavras.de](mailto:anna@gavras.de)). Es macht mir wirklich Spaß und es bringt den Schülern sehr viel.

*Anna Gavras, Dojang Darmstadt*



## 5 Jahre Dojang Schwyz / Schweiz

Am 1. Juli 2017 feiert das Dojang Schwyz ihr 5 jähriges Jubiläum

Liebe alle, erst haben wir gestartet und nun dürfen wir bereits unser 5 jähriges Dojang Jubiläum feiern.

Mit Freuden laden wir Euch am 1. Juli 2017 ein, um mit uns zu feiern.

Die Ausschreibung wird bald folgen

Herzlichst Eure  
Dojangleiterin Schwyz  
Kyosanim Gisela Tschan



## Who is the Driver?



Once, I heard a story about a Monk asking a man; "What is your name?" The man answered the question the way he used to. However, the Monk replayed; "No, I'm not asking about your Body's name, I'm asking about your name!"

In order to understand this, I think it is beneficial with a car-driver analogy. Let's say the car represents our body. There are of course different models, they are not all the same, as it is with human bodies. Cars have names as well. It could be a Peugeot, a BMW, a Volvo or a VW? For example, a VW could come in a lot of different models. Let's pick one, a classic VW bubble.

When it's brand new it represents a young (adult) person. Everything works and it looks very good. Tyres are flexible with perfect air pressure. Side and rear-view mirrors are perfectly clear. The car paint is perfect, not a scratch. The car must just once in a while be fed with gas, and it runs smoothly. Everything is in tiptop condition.

However, as you all know; cars do not normally move around by themselves. There has to be a driver in each car. In this analogy, we have to tint the car windows, so we from the outside cannot see the person driving the vehicle. Of course, we

know he or she is there, because the car moves successfully around in traffic.

Bodies will get older and cars will get older. An older car will normally more frequently visit the garage for service and repair. However, even though the car is getting old, it still has a driver. However,

the old cars condition makes it difficult for the driver to control the car. Perhaps some of the tyres are semi flat, the steering wheel has backlash, there is a leaky shock absorber, the brake fluid is leaking, the windscreen wipers are failing, the rear-view mirror is broken, rust are found here and there etc.

So that the car now does not move as smoothly and elegantly around than it used to, is in this example not do to the driver, but to the overall condition of the car. The driver is unchanged, perhaps now even more experienced. However, the cars poor condition makes it difficult for the driver to control the car. In this analogy, an old car will correspond to an old person/body. But our original I, the driver, is unchanged, it is just getting harder for the driver to control the car.

When the driver eventually leaves the car, there is no movement, the car stands still completely. We are not talking about a car that has stopped at a red light, with its engine still running. No, the driver has left the car for good. In our analogy, this would be what we normally refer to as death. We can say, the spirit has left the body.

In life it is normally so, that when a car is worn out or involved in a fatal car crash, the driver will leave it, and most often seek for another car. After some time, depending on finance etc., the driver will find a brand new car to drive. Then there will be a new match; the same driver in a new car.

Therefore, let me ask you: who is the driver of your body? That means, what is your true name? Or as some monks say; "What was your original face before your parents were born?" Find the driver and you will find your true self!

Look in the mirror! What do you see? Yourself? Or the 70 trillion cells your parents gave a name?

Jørgen Løye Christiansen,  
Dojang Roskilde



# Überlegungen zum Begriff der Bewegungs- und Kampfkunst



Wenn wir uns im Begriff der Kampfkunst nähern, und, aus gutem Grunde, auch überlegen, der Bezeichnung „Bewegungskunst“ für das, was wir tun, daneben genauso viel Platz einzuräumen, so rückt der Begriff der *Kunst* in den Mittelpunkt. Als Shinson Hapkido Kyosanim muss ich mich fragen, was ist das Künstlerische in dem ist, was ich tue und lasse.

Dies bietet vielfältige Ansatzpunkte, das Wesen eines Trainings neu zu verstehen und dementsprechend zu gestalten. Allerdings entzieht sich dieser Begriff möglichen objektiven Kriterien und birgt daher die Gefahr der Beliebigkeit dessen, was ich tue.

Kunst unterscheidet sich vom Begriff der Gesundheit, bzw. des Kampfes oder der Selbstverteidigung. Letzteres wirkt in erster Linie nach außen und zweckgebunden. So wird immer wieder versucht, die Wirkung des Trainings oder einzelner Übungen zu beweisen im Sinne einer naturwissenschaftlichen Untersuchung). D.h. mit anderen Worten: wenn ich Shinson Hapkido um der Selbstverteidigung oder um der Gesundheit willen trainiere, verfolge ich damit ein Ziel, das über das jeweilige Training hinausgeht. Wie verhält es sich dabei mit dem Begriff der Kunst?

Eine Schülerin beschreibt immer wieder die Erlebnisse einer Ki-Doin Stunde mit den Worten: „dies war wieder ein Kunstwerk.“ Für sie war dies der Versuch zu erfassen, was eigentlich in einer Stunde passiert; für sie ist eine solche an erster Linie ein intensives ästhetisches Erlebnis, in dem sowohl Körper als auch Geist berührt werden, und diese Berührung mit Anmut, Schönheit, Glück und Erfüllung verbunden wird. Sie ist

bestimmt nicht die einzige Person die so empfindet. (Dies wird bestätigt auch durch die Untersuchung von Sabomnim Rotraud in ihrer Hausarbeit zur Prüfung zum vierten Dan mit dem Titel: „Glücklich leben mit Shinson Hapkido“.)

Diese Form der Wahrnehmung ist gegenwärtig, ihr „Zweck“

liegt in sich selbst, eigentlich ist sie zwecklos und damit ungebunden. Gewiss gibt es einen Kanon von Übungen, die zu studieren sind, Es gibt Lehre und Lehrer/innen, doch die sinnliche und u.U. ästhetische Wahrnehmung ist der ureigene Besitz jeder Person, die an einem solchen Training teilnimmt. Und jede/r Kyosanim sollte sich dafür hüten, dieses Erleben jemandem nehmen zu wollen. (Deshalb darf ich als Lehrer/in kein persönliches Urteil fällen, etwa mit den Worten: es ist nicht so schlimm, bei Verletzungen, oder ähnlichem. Das heißt nicht, sich dazu nicht zu verhalten, aber immer im Sinne des Erlebens der Schüler/innen, z.B. indem man Mut macht oder durch Kritik neue Möglichkeiten aufzeigen kann.)

Ein Pianist lässt bei der Interpretation einer Sonate von Beethoven, deren Noten ja bekannt sind, die schon oft gehört wurde, durch die Gegenwartigkeit der Situation, das Erleben des Harmonien und Disharmonien, der rhythmischen Struktur und ihrer Brüche, durch die Erfüllung von Erwartungen und die Verweigerung dieser Erfüllung, durch das Versinken in und Wiederauftauchen aus dem kreativen Prozess einer Person, die vor fast 200 Jahren gestorben ist, jede/n Hörer/in sich vollständig und neu erleben. So haben wir ein dreifaches Kunsterlebnis: das Beethovens, das des Pianisten und das der Zuhörer. Sie unterscheiden sich zwar, aber haben doch etwas gemeinsam: Lebendigkeit und Zweckfreiheit.

Als Shinson Hapkido Kyosanim sind wir Erlebende, Interpreten und Schaffende (bei eigenen Kreationen), aber auch Lehrende, d.h. wir

vermitteln die Techniken, die dieses Erleben bewusstmachen. Im weitesten Sinne gesprochen sind wir Künstler und (Selbst-)Erzieher. Friedrich Schiller war in Deutschland einer der ersten, die sich mit diesem Thema beschäftigten.

1795 erschien seine Schrift: *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*, in der er seine Beschäftigung mit der Philosophie Kants, und hier besonders mit seinem Hauptwerk über die Ästhetik: *Kritik der Urteilskraft* verarbeitete und diese auch dank seine Erfahrungen als Künstler weiterentwickelte. Seine Vision war die Befreiung des Menschen aus seiner Welt des Mangels, der Notwendigkeiten und der Unfreiheit durch die Entwicklung seines ästhetischen Empfindens.

Nach Kant entwickelt sich die Vernunft aus den naturgegebenen Notwendigkeiten. Zwar ist der Mensch nicht in der Lage, die Dinge in ihrer wahren Gestalt zu erfahren (das Ding-an-sich zu erkennen), doch er kann durch Vernunft, die ihm als Fähigkeit mitgegeben wurde, die Funktionsweise seines Bewusstseins und die Gesetze der Natur verstehen (*theoretische Vernunft*) und danach handeln (*praktische Vernunft*). So gibt es zwar Handlungen aus Angst oder Not, die jedoch nach Kant nicht zur praktischen Vernunft gehören. Sondern die Kraft zu Handeln kommt aus der vernünftigen Einsicht in die Notwendigkeit der Handlung. Dennoch muss klar bleiben, dass jede Form der Wirklichkeit eine interpretierte Wirklichkeit darstellt. Diese ist





## Überlegungen zum Begriff der ...

schöpferische Kraft, die sich in der Empfindung des Schönen, das ebenso zweckfrei ist, ausdrückt. So kann das ästhetische Empfinden den Menschen in die Freiheit führen, anders als der Verstand, der ja in die Welt der Notwendigkeiten eingebunden ist.

Jede Bewegung ist zwiefältig, sie wirkt nach außen in den Raum und zu anderen Menschen hin, aber gleichzeitig auch nach innen, da die Wahrnehmung und die Integration der einzelnen Sinne ständig daran beteiligt ist.

Dies geschieht aber in den meisten Fällen unbewusst und gerät nur in ganz besonderen Situationen an die Oberfläche: Schmerz und Lust sind aber nur die besonders lauten Spitzen in einem vielfältigen Konzert, und wenn wir nicht unsere Aufmerksamkeit auf die leisen Töne richten, geht viel verloren. So nehmen wir nur die Extreme wirklich bewusst wahr.

Dies geschieht aber in den meisten Fällen unbewusst und kommt nur in besonderen Situationen an die Oberfläche: Schmerz und Lust sind aber nur das besonders Laute in einem vielfältigen Konzert, und wenn wir nicht unsere Aufmerksamkeit auf die leisen Töne richten, geht viel verloren. So nehmen wir nur die Extreme wirklich bewusst wahr.

Diese Form des Erlebens wird eintönig und einsam. Deshalb ist es wichtig, die Wahrnehmung zu schulen und zu entwickeln. Doch wir sind es immer noch gewohnt, unsere Welt nach Vernunft und Wissenschaft zu gestalten, dies entfremdet uns aber von uns selbst. Inzwischen hat der Produktionsprozess auch die Welt der „inneren Arbeit“ erreicht. Sport, aber auch Yoga, Qi Gong, Selbsthypnose, Phantasiereisen etc. werden als Techniken der „Selbstoptimierung“ verkauft. Dadurch wird die Ent-

ein kreativer Prozess. Für Kant ist dies das Ergebnis der „produktiven Einbildungskraft“ die neben der Fähigkeit zur Vernunft des Menschen steht.

Schiller versucht nun, diesen kreativen Prozess zu erfassen. Für ihn ist die Kreativität ein Akt der Freiheit. Von außen gesehen wird der Mensch durch Notwendigkeiten und seine Einsicht darin bestimmt. Doch von innen erlebt der Mensch sein Leben immer vollständig, indem er sein Leben als ganzer und einheitlicher Mensch zu erfassen versucht. Dadurch dass er die Notwendigkeiten durch seine Vernunftbegabung erkennt, ist er den Gesetzen der Natur unterworfen, indem er in der Erkenntnis kreativ ist, d.h. die Wirklichkeit durch Interpretation schafft, aber frei in diesem Tun.

Die Aufforderung Sokrates „*Erkenne Dich selbst!*“ wird ergänzt durch ein „*Bestimme Dich aus Dir selbst!*“

Bei Kant entsteht hier der moralische Imperativ: die gewonnene Freiheit soll dadurch wieder gemeinschaftsfähig gemacht werden: „*Handle immer so, dass deine individuellen Handlungen zu Regeln allgemeinen Handelns gemacht werden können.*“

Schiller aber geht einen anderen Weg: für ihn zeigt sich diese Freiheit am Stärksten in der Empfindung von Schönheit. Sie ist das Ergebnis des freien, d. h. nicht zweckgebundenen Spiels der Einbildungskraft. Dieses zweckfreie Spiel ist etwas, das den Menschen aus der Welt der Notwendigkeiten heraushebt. „*Der Mensch ist nicht nur Homo Sapiens, der sich erkennende Mensch, sondern auch Homo ludens, der spielende Mensch.*“ Der Mensch ist als spielender Mensch frei, weil das Spiel keinen bestimmten Zweck verfolgt. Der Mensch entwickelt im Spiel seine

Nach Schiller entsteht diese Freiheit nicht nur bei der Empfindung im Inneren des Betrachters, sondern er bestimmt die Schönheit auch in den Objekten des Betrachters, z.B. in der Natur oder Gegenständen des Alltags. Durch die freie Entfaltung entsteht eine harmonische Beziehung von Kraft und Form, wenn diese Freiheit eingeschränkt ist, verliert sie die Schönheit, wie etwa ein Baum, unter optimalen Bedingungen zu Größe und Schönheit kommt, und diese auch im Alter nicht verliert, aber verkrüppelt, wenn er sich mangels Platz nicht entfalten kann. Diese Art der Schönheit bezeichnet Schiller als das *Naturschöne* und als *freiheitsähnlich*. Durch die Synthese von Formtrieb und Lebenstrieb entsteht Schönheit und ästhetische Freiheit.

Diese ästhetische Freiheit ist gefühlte Freiheit und nach Schiller bedingte gefühlte Freiheit und politische Freiheit einander. Nach ihm entwickelt sich der Mensch durch die Schönheit zu einem „edlen Menschen“, doch nicht durch die Abkehr von der Vernunft, sondern als Abschluss eines Prozesses, der mit der Reflexion und der Suche nach einer vernünftigen Einsicht in die Welt und das eigene Dasein beginnt. Doch diese Haltung führt zu einem Abstand von Subjekt und Objekt der Erkenntnis, und dies bietet zwar Beherrschung der Natur, führt aber zur Entfremdung zwischen Subjekt und Objekt. Diese wird nur Überwunden durch die Harmonisierung des Rationalen mit dem Emotionalen, dem Denken und Empfinden durch Schönheit. Deshalb darf der Mensch nicht nur durch die Vernunft lernen, sondern muss auch die Gelegenheit zum Fühlen und Empfinden und zur kreativen Entwicklung haben.



## ... Bewegungs- und Kampfkunst

fremdung aber vorangetrieben. Dabei brauchen wir eine Versöhnung von Innen und Außen.

Wir brauchen also eine Bewegungskunst, die die Welt des Innen wieder in aller Vielfalt bewusst macht und das Lebensgefühl entwickeln lässt. Dieses ist nicht nur auf das Innen beschränkt, wie eine Art Droge, sondern in jeder Bewegung treten wir auch in die Welt. D.h. Ich fühle meine Bewegung nach innen und wirke nach außen, (z.B. auf alle anderen im Training).

Ein Dojang ist im Idealfall eine Umgebung voller Schönheit, in der ich mich wohl fühle. Dies ist wirklich wichtig. Wir müssen frei atmen können. So ist die „innere Arbeit“ (Nae Gong) möglich.

Sonsanim nannte dies einmal „innere Spiegel-Arbeit“, da die innere Bewegung wie in einem Spiegel beobachtet wird. Denn sie hat einen ganz anderen Charakter als die äußere Arbeit (Ouae Gong).

Steht dort Wiederholung und Korrektur im Vordergrund, so lebt die innere Arbeit von der Verfeinerung der Wahrnehmung, dem Loslassen

überflüssiger Spannungen und der Bereitschaft, Emotionen zuzulassen und zu integrieren. Meine Bewegung wirkt nach innen und außen, aber auch von außen wieder zurück auf mich selbst. Dies möchte ich hier *doppelte Spiegelung* nennen.

Schiller hatte gewiss in erster Linie die klassischen Formen der Kunst im Blickpunkt. Theater, Musik, Malerei, Tanz und Architektur. Bei diesen gibt es eine klare Rollenverteilung von Künstler und Betrachter. Anders im Training: Künstler und Kunstwerk und Konsument, wenn man so will, sind wir selbst.

Doch als Kyosanim muss uns die Zwifältigkeit sehr bewusst sein: das innen und außen, das freie Ungebundene, das Individuum und die Gemeinschaft. Gleichzeitig brauchen wir aber auch ein klares Ziel



und eine klare Richtung, diese Polarität auszubalancieren und, für einen Moment vielleicht, aufzulösen. Diesen Moment der Erfüllung im Training zu erleben, reicht mir schon. Die Entwicklung und das Wachstum werden folgen.

*Uwe Bujack, Dojang HH5*

Literatur:

- Friedrich Schiller: Über die ästhetische Erziehung des Menschen Reclam Verlag Stuttgart 2000 Nr. 1806
- Immanuel Kant: Die Kritik der Urteilskraft
- Rüdiger Safranski: Friedrich Schiller
- Ko Myong: Bewegung für das Leben, Darmstadt 1993

## Obituary: Philipp Krings (26.Ki)



Liebe Freundinnen und Freunde,

Am 2. November 2016 begann für Philipp eine lange Reise nach kurzer schwerer Krankheit.

„Die Sonne scheint und bringt die Herbstfarben zum Leuchten. Vielleicht ein guter Tag für eine lange Reise...“

So steht es auf dem Erinnerungskärtchen, dass Philipp uns allen hat zu kommen lassen, die ihn auf seinem letzten Weg begleitet haben. Philipp sagte mir einmal „was mein Sohn kann, das kann ich auch“ und so begann er im November 1999 mit Shinson Hapkido im Dojang St.Vith in Belgien.

Seine Klarheit, seine Einstellung, das was er anpackte auch richtig zu machen (bei ihm gab es keine halben Sachen), sein Verantwortungsbewusstsein seinen Freunden und seinen TrainingskollegInnen gegenüber, brachten ihn dazu, 2012 der 26. Ki-Gemeinschaft anzugehören. Auch als Kyosanim hatte er jederzeit ein offenes Ohr und zeigte uns, wie man Probleme anpacken und lösen kann. Natürlich durfte der Humor nicht fehlen und alle Feste wurden gefeiert, wie sie auch fielen.

Er konnte es nicht lassen, uns zu guter Letzt noch eine Botschaft mit auf unserem Weg zu geben:

„Nehmt das Leben nicht zu ernst, ihr kommt doch nicht lebend heraus.“

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln in den Gesichtern derjenigen, die an ihn denken.

Philipp, wir vermissen Dich, Du fehlst uns.

In unseren Herzen wirst Du weiter leben.

*Bu-Sabomnim Dora Hönen und alle Shinson Hapkido Freunde vom Dojang St.Vith*

# Official Shinson Hapkido Schools / Dojangs

International Shinson Hapkido Association (ISHA) e.V., Liebigstraße 27, D - 64293 Darmstadt

International Center-Dojang [www.shinsonhapkido.org](http://www.shinsonhapkido.org)

Center-Dojang in cooperation with  
Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27  
<http://www.shinsonhapkido.de>

Sonsanim Ko. Myong  
Joachim Krein

info@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) info@shinsonhapkido.de

+49-(0)6151-294703  
+49-(0)6151-997978

## Shinson Hapkido Schools/Dojangs and Sections

AUSTRIA [www.shinsonhapkido.at](http://www.shinsonhapkido.at)

Vienna 1, Pfeilgasse 42  
Vienna 1, Section Login, Weiglasse 19

Laszlo Martos  
Lars Schäfer

(3.Dan) wien1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) sek.login@shinsonhapkido.org

+43-(0)1-8775183  
+43-(0)650-7440922

BELGIUM [www.shinsonhapkido.be](http://www.shinsonhapkido.be)

Amel 1, Turnsportzentrum Amel  
Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch  
Eupen 1  
St.Vith 1

Kurt Brück  
Martin Backes  
Arthur Hönen  
Dora Hönen

(4.Dan) amel1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) elsenborn1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) eupen1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) st.vith1@shinsonhapkido.org

+32-(0)80-642624  
+32-(0)80-341242  
+32-(0)80-444287  
+32-(0)80-330903

DENMARK [www.shinsonhapkido.dk](http://www.shinsonhapkido.dk)

Århus 1, Elise Smiths Skole, Ny Munkegade 13  
Holbæk 1, Roedsvej 10, Holbæk  
Hvidovre 1, Strandsmark's Skolen  
Jyderup, Section from Kalundborg 1  
Kalundborg 1, Tømmerup Skole  
Roskilde 1, Sonderlundvej

Jesper Pedersen  
Frank Larsen  
Torben Bruun  
Michael Eibye  
Michael Eibye  
Jorgen Christiansen

(2.Dan) aarhus1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) holbaek1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) hvidovre1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.jyderup1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) kalundborg1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) roskilde1@shinsonhapkido.org

+45-(0)20-628899  
+45 (0)2222-2087  
+45-(0)617-18143  
+45-(0)60-653126  
+45-(0)60-653126  
+45-(0)59-437817

GERMANY

Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr.9  
Bad Belzig 1 (Gong Dong Che), Rosa-Lux.-Str. 28c  
Bad Emstal 1, Schulsporthalle  
Berlin 1  
Berlin-Friedrichshain, Grünbergerstr. 73, Section of B  
Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110  
Buchholz 1, Section of Hamburg 5  
Darmstadt 1, Liebigstr. 27  
Darmstadt 1, Section TU Hochschulsportzentrum  
Eimsbüttel 1, Section of Hamburg 5  
Erbach 1, Turnhalle Erlenbach  
Eutin 1  
Frankfurt 1  
Griesheim 1, Sternegasse, Hegelsberghalle  
Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44  
Hamburg 2, Dernauerstr. 51b  
Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstr. 10/6  
Hamburg Nord 1, Langenhorn, Section of Hamburg 5  
Hamburg Schoolprojects, Section of Hamburg 5  
Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19  
Hasselroth 1, Hauptstrasse 51, 63594 Gondsroth  
Kleinmeisdorf-Eutin, Section of Semmerin 1  
Köln 1, Maybachstr. 172-174  
Lübeck 1, Juze Mengstraße, Section of Hamburg  
Lüneburg 1, Universität-Hochschulsport  
Mannheim 1, Section of Tübingen 1  
München 1, Anglerstr. 6, Section of Straubenhardt 1  
Oberhausen 1, Michelstr. 21  
Offenbach 1, Seligenstätterstr. 107  
Schwarzach 1, Section of Darmstadt  
Seligenstadt 1 (Il Shim), Leimenweg 11  
Semmerin 1, Dorfstr. 10  
Straubenhardt 1, Straubenhardthalle Conweiler  
Tübingen 1

Christoff Guttermann  
Ralf Bodenschatz  
Egidio Pantaleo  
Horst Bastigkeit  
Jürgen Großmann  
Ruth Arens  
Georg Bremer  
Joachim Krein  
Jürgen Müller  
Wolfgang Schiller  
Günther Lust  
Torsten Weiß  
Detlef Fischer  
Olaf Siemann  
Lidija Kovacic  
Uwe Schlüter  
Uwe Bujack  
Jens Hering  
Hauke Reglin  
Karsten Bendlin  
Horst Heinzinger  
Christopher Bohn  
Uwe Dallwitz  
Christopher Bohn  
Joachim Blank  
Joachim Gocht  
Tobias Münch  
Detlef Wesselmann  
Armin Schippling  
Lennart Fahrholz  
Josef Schmitt  
Christoph Albinus  
Tobias Münch  
Jochen Liebig

(3.Dan) aachen1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) badbelzig1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) bademstal1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) berlin1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.friedrichshain1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) bremen1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) sek.buchholz1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) darmstadt1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) erbach1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) eutin1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) frankfurt1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) griesheim1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) hamburg1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) hamburg2@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) hamburg5@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.nord1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) sek.schulprojekteHH@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) hannover1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) hasselroth1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.kleinmeisdorf@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) koeln1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) luebeck1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) lueneburg1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.mannheim1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) sek.muenchen1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) oberhausen1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) offenbach1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) sek.schwarzach@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) seligenstadt1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) semmerin1@shinsonhapkido.org  
(1.Dan) straubenhardt1@shinsonhapkido.org  
(4.Dan) tuebingen1@shinsonhapkido.org

+49-(0)2408-1457523  
+49-(0)160-91877476  
+49-(0)5624-1067  
+49-(0)30-61280596  
+49-(0)160-1563632  
+49-(0)40-43274311  
+49-(0)170-8955998  
+49-(0)6151-997978  
+49-(0)6151-3528377  
+49-(0)40-43183318  
+49-(0)175-4620694  
+49-(0)4521-3998  
+49-(0)69-35357738  
+49-(0)6162-6925  
+49-(0)40-891398  
+49-(0)40-6326816  
+49-(0)40-43183318  
+49-(0)40-82293450  
+49-(0)40-31791308  
+49-(0)5033-971888  
+49-(0)6024-80429  
+49-(0)179-4582786  
+49-(0)221-7393272  
+49-(0)179-4582786  
+49-(0)5823-952653  
+49-(0)621-8720766  
+49-(0)170-9160523  
+49 (0)176-51635181  
+49-(0)69-89906086  
+49-(0)179-7674650  
+49-(0)6182-782244  
+49-(0)38755-40050  
+49-(0)170-9160523  
+49-(0)7071-763979

LUXEMBOURG [www.shinsonhapkido.lu](http://www.shinsonhapkido.lu)

Christine Baatz

(1.Dan) luxembourg1@shinsonhapkido.org

+49-(0)6151-1598903

SOUTH-KOREA Seoul 1 (In Chon) Mansu-Dong

seoul1@shinsonhapkido.org

NETHERLAND [www.shinsonhapkido.nl](http://www.shinsonhapkido.nl)

Utrecht 1, Basisscholl Pieterskerkhof

J. D. Heinzerling

(1.Dan) utrecht1@shinsonhapkido.org

+31-(0)30-2735399

PERU

Arequipa 1, Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma

Volker Nack

(2.Dan) arequipa1@shinsonhapkido.org

+51-(0)5425-4303

SWITZERLAND [www.shinsonhapkido.ch](http://www.shinsonhapkido.ch)

Cham 1 (Chon-Jie-In), Zugerstr. 44  
Cham 1, Section Luzern 1, Dorfstr. 9, Perlen  
Fribourg 1, Wapel 10, Düdingen  
Schwyz 1, Landsgemeindestr. 28, 6438 Ibach  
Zug 1, Oberneuhofstr. 13 , 6340 Baar  
Zürich 1, Limattalstr. 354

Thomas Werder  
Thomas Werder  
Stefan Barth  
Gisela Tschan  
Patricia Ulrich-Mayer  
Marcel Mayer

(3.Dan) cham1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) sek.luzern1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) fribourg1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) schwyz1@shinsonhapkido.org  
(2.Dan) zug1@shinsonhapkido.org  
(3.Dan) zuerich1@shinsonhapkido.org

+41-(0)41-7802626  
+41 (0)79-4663884  
+41-(0)79-7246126  
+41-(0)79-4013181  
+41-(0)79-7467744  
+41-(0)79-4701323

SPAIN

Maspalomas1 Gran Canaria

Vojko Poljasevic

(1.Dan) maspalomas1@shinsonhapkido.org

+34-(0)928-763366

**Personal Events 2016- we congratulate:**



**Goldhochzeit**  
Maria & Martin Backes (1.Ki)



**Mata Emil Klein**  
Stefanie Klein & Stefan Schott (21.Ki)



**Kira Ari Kronenberger**  
Ahra Ko (20.Ki) & Gregor Kronenberger



**Maria & Markus Düllmann**  
Grit & Klaus Düllmann (25.Ki)



**Samuel James Giuliani**  
Renate & Bernhard Giuliani (both 23.Ki)



**Rubinhochzeit**  
Gesa (29.Ki) & Manfred  
Frömberg



**Charles Wesselmann**  
Großeltern Ramona & Detlef  
Wesselmann (15.Ki)



**Julius Martinides**  
Miriam (20.Ki) & Alexander  
Martinides (11.Ki)

# 33<sup>RD</sup> INTERNATIONAL SUMMERCAMP



HVIDOVRE | DENMARK  
21.-28. JULI 2017

Summertime 2017 will be in Hvidovre, Denmark and we believe we have found the perfect spot in the heart of the city. The venue has everything you'll need close by. Plenty of places to go shopping, easy access with car or train, nature, restaurants, etc.

Hvidovre is located just outside of Copenhagen; within 30 minutes you're in the middle of our wonderful capital. If you feel like touring, we recommend amongst others [The Little Mermaid](#) or the amusement park [Tivoli](#).

## PHARMACY:

Apotek Friheden: 5 mins walk

## DO YOUR GROCERIES:

Nettos: 5 mins and 15mins walking  
Fakta: 10 mins by foot  
and many others close by

## BEACH AND SWIMMING:

Hvidovre Beach: 18 mins by foot  
Friheden indoor swimming pool:  
12 mins walk



The Danish Shinson Hapkido family  
is very much looking forward to  
seeing you there!



Contact:  
[sola2017@shinsonhapkido.org](mailto:sola2017@shinsonhapkido.org)  
+45 61 71 81 43

Kyosanim Torben Bruun, Sabomnim  
Frank Larsen & Sabomnim Jørgen Løye Christiansen