

# MANAM



Future  
is now!  
Zukunft  
beginnt  
jetzt!



2022



Year of the Tiger / Jahr des Tigers / 호랑이 해



Meet, embrace, dance, sing and live peacefully with joy!  
Treffen, umarmen, tanzen, singen und friedlich mit Freude leben!  
만나서, 열싸안고, 춤추며, 노래하며, 즐겁게, 살자!  
mannasô, ôlssango, chumchumyô, norrehamyô, julgebge salja!



Sonsanim Ko Myong

## Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,*

Zukunft und Vision, das ist das Thema unseres MANAM-Magazins 2022. Wir haben aber auch zurückgeblickt, denn um eine Vision für die Zukunft zu entwickeln, müssen wir schauen, wo wir stehen und wie wir dort hingekommen sind.

Nicht alles muss neu gestaltet werden, manchmal ist das Einfache, Überschaubare auch der Grundstein für Stabilität. Aber neue, andere Probleme erfordern auch neue Denkmodelle und Lösungen. Veränderung bietet die Chance, neue Wege zu erkunden und neue Erfahrungen zu machen.

Durch Corona wurden wir wiederholt gezwungen, in die Zukunft zu denken, Visionen zu entwickeln, wie wir das Beste aus der Situation machen können. Ein weiteres Jahr ohne unser traditionelles Shinson Hapkido-Sommerncamp hat in diesem Jahr viele neue Ideen hervorgebracht, wie wir auch im Kleinen eine große Gemeinschaft sein können.

3G ist aktuell in aller Munde – und für uns ist 3G im Sinne des Shinson Hapkido: Gesundheit, die Bewegung für das Leben, Gemeinschaft, die auch in diesen schwierigen Zeiten gelebt wurde, und Geduld, die wir aufbringen, um die Situation der Gegenwart zu meistern, um in eine starke Zukunft zu gehen.

„Treffen, umarmen, tanzen, singen und friedlich mit Freude leben!“ – das Jahresmotto für 2022 wollen wir auf unserer Gedankenreise in die Zukunft mitnehmen und gespannt sein, was wir in der Lage sind, daraus zu machen.

Für das MANAM-Team, Birgit Thiemer

*Dear readers,*

future and vision, that is the theme of our MANAM Magazine 2022. Nevertheless, we have also looked back, because in order to develop a vision for the future, we have to look at where we are and how we got there.

Not everything has to be redesigned; sometimes the simple, manageable things of the past are also the cornerstone of stability. But new, different problems also require new ways of thinking and new solutions. Change offers the chance to explore new paths and to gain new experiences.

Through Corona, we were once again forced to think ahead, to develop visions of how to make the best of the situation. Another year without our traditional Shinson Hapkido summer camp has brought forth many new ideas on how we can be a great community even in small ways.

3G\* is currently on everyone's lips – and for me 3G in the sense of Shinson Hapkido is health, the movement for life, community that has been lived even in these difficult times and patience that we bring to the present situation, so we can go toward a strong future.

„Meet, embrace, dance, sing and live peacefully with joy!“ – the annual motto for 2022 which we want to take with us on our journey of thoughts into the future and be excited to see what we are able to make of it.

Your MANAM Team - Birgit Thiemer

\*3G is the German term for „getestet, geimpft, genesen“, meaning „tested, vaccinated, recovered“.

# Content

## Greetings 2022

### 6 Greetings from Sonsanim Ko Myong

## International Shinson Hapkido Association

### 8 Eins nach dem anderen / One thing at the time

### 9 Gratulations & Tschüss Eva Duft

### 10 Many mini camps in summer

### 14 Online charity gala Birgit Thiemer

### 15 Looking back 2021

### 16 Wir gratulieren zur bestandenen Danprüfung / Almost back to normal – Congratulations!

### 17 Reiseziel Danprüfung / The destination wasn't blocking the path Thomas Ritthoff

### 18 Meer und Berge atmen / The sea an the mountains breathe Gunter Rehfeld

### 19 local global 2021 Amel & Elsenborn / Erbach / Hamburg / Regensburg / Semmerin / Straubenhardt / Zürich

### 21 Ki Do In-Ausbildung: Der Anfang ist getan / The first step is done – now the ship is setting sail Sibylle Gleich, Ulli Froböse, Astrid Lindemann

### 28 Termine / Events 2022

## Masterpieces

### 42 Die Zukunft liegt in meinen Händen, alles fängt bei mir selber an / The future is in my own hands, everything starts with me Ulla Bettmer



## Chon-Jie-In e. V.

### 44 Salir de la violencia en Perú / Wege aus der Gewalt in Peru Dessy Zanabria de Nack & Volker Nack

### 46 A letter from Diakonia Sisterhood / Brief aus Korea Oberin Ro, Jong-Sook

## Chon-Jie-In Movement

### 47 Eine gute Mitte finden / The element earth Ruth Arens

### 48 Ki Do In-Übungen zur Stärkung der Mitte / Ki Do In Exercises for the element earth Ruth Arens

## The Thorn Tree

### 50 Gib mir deine Hand / To touch in a time without touching Johannes Heinzerling

### 52 Nährstoff: Alles könnte anders sein / everything can actually be different Christoff Guttermann

### 52 Der neue Shop für offizielles Trainingsequipment / the new shop for official trining equipment Janina Fahrholz

### 53 Was kommt 2022 In the rhythm of the tides – sailing trip in the Wadden Sea

### 55 Focus 2023 – Future & Vision

## Hi, we are the Magazine team



Bettina Dosch  
Hamburg >



Anna Gavras  
Darmstadt



Christoff  
Guttermann  
Aachen



Susanne Kimmich  
Darmstadt



Sibylle Kumm  
Hamburg



Lars Schäfer  
Wien



Ulrike Sommer  
Hamburg



Birgit Thiemer  
Erbach



Stefanie Uhrig  
Erbach

Interview mit Sonsanim Ko Myong:

**Meine Visionen haben sich entwickelt**

Ich wünsche mir, dass der Weg der Menschlichkeit offen ist, in jedem Lebensbereich.

**My visions have developed**

I wish that

Do is open in every area of life.

Susanne Kimmich



Future  
is now!  
Zukunft  
beginnt  
jetzt!

**Abschied vom Alten ist die Tür zu Neuem** Wir haben so viel Wissen und Vorstellungen angesammelt – wo ist da der Platz für Neues?

**Saying goodbye to the old opens a door to the new**

We have accumulated so much knowledge and so many beliefs – where should we find space for new things?

Christoff Guttermann



**Auf der Suche...** Moving arts projects

– Orte durch Bewegung verändern.

**The search for something new...**

Moving arts project – to change places with movement.

Uwe Bujack



**Gemeinschaft leben** Wie gestalten wir unser menschliches Miteinander, damit Vertrauen und Akzeptanz nachhaltig und lebendig sind?

**Living the community spirit** How do we design our togetherness so that trust and acceptance are the most important basis for our lives?

Ralf Bodenschatz



38

**Wie wir in die Zukunft sehen** Um nach vorne zu schauen, müssen wir zunächst nach hinten blicken.

**How we can see the future** In order to look forward, we must first look backward.

Stefanie Uhrig

**Imprint – Issue N° 31** published in December 2021

MANAM · Chon-Jie-In Magazine, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 (0)6151 294703, [redaktion.magazin@shinsonhapkido.org](mailto:redaktion.magazin@shinsonhapkido.org)

Publisher: Sonsanim Ko Myong

Magazine team: Anna Gavras, Christoff Guttermann, Susanne Kimmich, Ulrike Sommer, Birgit Thiemer

Layout: Ulrike Sommer · Illustrations: Bettina Dosch · English translations: Lars Schäfer, Stefanie Uhrig · Final editing: Sibylle Kumm

Photos: Shinson Hapkido photo archive, Anna Gavras, Katja Mummert (title, [www.katjamummert.de](http://www.katjamummert.de)) and others. We thank all contributors for providing photos and pictures

Print: Druckerei Memminger GmbH, Benzstraße 9, D-71691 Freiberg

**Donations and financial support:** Volksbank Darmstadt, DE96 5089 0000 0010 7644 08, GENODEF1VBD, Keyword: Magazine

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

## Greetings 2021 – Sonsonim Ko Myong



*Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,  
liebe Freundinnen und Freunde,*

Das vergangene Jahr hat uns wieder ein etwas besseres Gefühl gegeben. Aber wir mussten weiter viele Hindernisse überwinden und haben uns mitunter beklommen, beengt und bedrückt gefühlt. Dennoch haben wir auch dieses Jahr mit der Corona-Pandemie überstanden und sind daran gewachsen.

**2022 ist das Jahr des Tigers. Der Tiger steht für Zuversicht, Selbstvertrauen und Kraft, aber auch für Vertrauen und Offenheit. Wir wünschen, dass wir das Jahr 2022 voller Hoffnung, kraftvoll wie ein Tiger, mit einem ruhigen Geist und klarer Einsicht leben können.**

Im Shinson Hapkido ist viel passiert. Viele von uns haben Krankheiten und Widrigkeiten durchgestanden. Aber auch wenn viele Veranstaltungen nicht wie geplant stattfinden konnten, haben wir doch unsere Gemeinschaft über Onlineveranstaltungen und Treffen in kleinerem Rahmen oder im Freien aufrechterhalten.

Wir sind sehr dankbar, dass wir die Präsentation zum 34. Ki aus 2020 in Webern nachholen und die Danprüfung zum 35. Ki (fast) normal im Zentrumsdojang in Darmstadt durchführen konnten. Vorschriften und Verbote müssen wir akzeptieren, aber dort, wo es möglich ist, entsprechend umsichtig in der Gemeinschaft feiern. So wird aus einem Neujahrstreffen auch mal ein Gartenfest im Sommer.

**Wir blicken optimistisch und mit positiven Gedanken in die Zukunft und geben immer unser Bestes.** Danach kommt, was kommen soll, und das gilt es dann zu akzeptieren. Wir bleiben flexibel, und wann immer möglich, werden wir uns im Rahmen der Vorschriften persönlich treffen. Denn nach wie vor kann kein Onlinetreffen den persönlichen Kontakt ersetzen, und die Distanz muss von Zeit zu Zeit einfach überbrückt werden. Shinson Hapkido lebt von der Gemeinschaft, und unsere Gemeinschaft lebt von Shinson Hapkido.

Daher bitte ich Sie: Zeigen Sie Interesse, geben Sie nicht auf (wie Gras, das niedergetreten wurde und sich wieder aufrichtet – Min Cho Sasang), damit Do in unserer Mitte bleibt und Do uns weiter leitet. Die

Lösung dazu liegt in der Natur, und die Natur hat ihren eigenen Rhythmus. Die Sonne geht unter, aber immer wieder auf, da gibt es keinen Zweifel. Und so wie sich die Erde nach einer Katastrophe wie einem Sturm oder Unwetter erholen muss, so bieten das Anhalten und die Entschleunigung durch die Pandemie die Chance, einmal näher hinzuschauen und wieder Ki zu sammeln. Wir haben jetzt die Chance, die Folgen der Pandemie für uns ins Positive zu wenden.

Für 2022 nehmen wir uns vor, gemeinsam durch den Tunnel der Pandemie und anderer Gefahren und Hindernisse in Richtung Licht zu gehen und das Leben wieder in seiner Schönheit zu fühlen und zu genießen. Daher lautet das Jahresmotto für 2022: „Treffen, umarmen, tanzen, singen und friedlich mit Freude leben!“

**Für unseren gemeinsamen Weg wünsche ich mir, dass bei uns allen Do (Hanol) im Zentrum steht.** Do ist der Weg zu Hanol / Gott. Konzentrieren wir uns auf Do, so macht das unser Leben einfacher. Sagen Sie immer wieder zu sich selbst: „Ich bin schön, ich bin gut, ich kann alles.“ Denn wenn wir die Shinson Hapkido-Philosophie verbreiten wollen, dann müssen wir bei uns selbst anfangen und anderen Vertrauen, Achtung und Liebe klar vorleben.

**Ich wünsche Ihnen für 2022, das Jahr des Tigers, ein friedliches, gesundes und glückliches Leben. Himcha-ge, Julgeb-ge, Jaemieitt-ge**

**Ihr Sonsanim Ko Myong**

*Dear Shinson Hapkido members,  
dear friends,*

Last year made us feel a little better again. Again, we needed to overcome many obstacles and sometimes felt drained, walled in and depressed. Still, we have managed this year of the Corona pandemic and by having done so, experienced growth.

**2022 is the year of the tiger. The tiger stands for optimism, self-assurance and power, but also for trust and**

**openness. We hope that in the year 2022 we can live full of hope and powerful like a tiger with a clear mind.**

A lot has happened in Shinson Hapkido. Many of us have lived through illnesses and adversities. Many activities could not happen. Nevertheless, we experienced our community through online events and by meeting in smaller groups or outside. We are very grateful that in Webern we could catch up on the presentation of the 34<sup>th</sup> Ki that was supposed to happen in 2020. Furthermore, we could realize the Dan examination for the 35<sup>th</sup> Ki under almost normal conditions in the Dojang Darmstadt. We have to accept rules and limitations, but it is also important to celebrate with care when it is possible. Like this, a new year's party turns into a garden party in summer.

**We look into the future full of optimism and positive thoughts.** We will always give our best. After that, what shall come will come. That we have to accept. We stay flexible and we will meet in person whenever possible within the current rules. Because so far, no online meeting can substitute personal contact. From time to time, distances must be bridged. Shinson Hapkido lives within our community and our community lives within Shinson Hapkido. That is why I ask of you: Show interest, do not give up – like grass that has been trampled down and rights itself up again – Min Cho Sasang. Like this,

Do will stay in our center and Do will guide us. We can find the solution for this in nature that has its own rhythm. The sun sets, but it will rise again; there is no doubt about it. And as earth must recover after a storm, the slowing down within the pandemic gives us a chance to recollect our Ki. Now it is possible for us to turn the consequences of the pandemic into a positive outcome.

For 2022, we will aim to pass through the tunnel of the pandemic and other dangers or obstacles and to walk in the direction of light. We want to feel and enjoy life in its beauty.

That is why the motto of 2022 will be: „Meet, embrace, dance, sing, live peacefully with joy!“

**I wish for us all to have Do (Hanol) in the center of our path.**

Do is the path to Hanol / God. Let us concentrate on Do that will make our life easier. Keep on telling yourself: „I am beautiful, I am good, I can do everything.“ If we want to spread the Shinson Hapkido philosophy, we have to start with ourselves and demonstrate trust, respect and love.

**I wish you all to have a peaceful, healthy and happy life in 2022, the year of the tiger.**

**Himcha-ge, Julgeb-ge, Jaemieitt-ge**

**Yours, Sonsanim Ko Myong**



## Eins nach dem anderen – One thing at a time



Zukunft –  
Anfang 2020  
traten wir als  
Vorstand der  
International Shinson Hap-  
kido Association an, mit der  
Vorstellung, in

dieser Rolle die Zukunft der ISHA zu gestalten. Ideen, Konzepte, Strukturen zu entwickeln für kommende Jahre. Aber Zukunft kommt von „kommen“, und es kommt ja bekanntlich erstens anders und zweitens als man denkt.

Auch im zweiten Pandemiejahr hat Corona unsere Vorstandsarbeit stärker geprägt, als uns lieb war und als wir uns hätten vorstellen können. Infektionslagen, Gesetze und Verordnungen änderten sich von Woche zu Woche und damit die Voraussetzungen für unser Training und die ISHA-Veranstaltungen. Die Zukunft als der vor uns liegende Zeitraum, für den wir voraus-

schauend zu planen und entscheiden versuchten, war auf einmal sehr kurz – und trotzdem sehr ungewiss. Geholfen hat uns ein Prinzip, das uns Somsanim seit vielen Jahren unterrichtet, für den Freikampf auf der Matte, insbesondere mit mehreren Partner\*innen, aber auch für den Alltag: eins nach dem anderen. Es ist ebenso einfach zu merken wie schwierig zu leben. Wenn wir anfangen zu erwarten, zu rechnen für das, was im nächsten Moment (oder im nächsten Monat) auf uns zukommen könnte, verlieren wir den Fokus und die Aufmerksamkeit für das, was es jetzt in diesem Moment zu tun gilt – und schon kommt eine unerwartete Bewegung oder Wendung, die uns aus dem Tritt bringt.

Im Jahr 2020 mussten wir erleben, wie für die lange verschobene praktische Danprüfung im letzten Moment die Tür wieder zuging – ein neuer Lockdown. 2021 gingen mit zunehmenden Test- und Impfmöglichkeiten dann doch einige Türen schneller oder weiter auf als gedacht. Und so sind wir sehr froh und dankbar, dass wir in diesem Jahr wieder eine Danprüfung durchführen konnten und neben ein paar gelungenen Onlineveranstaltungen auch wieder einige Veranstaltungen und Lehrgänge „in echt“ abhalten konnten und freuen uns, wenn wir bald wieder mehr trainieren als telefonieren und mehr Zeit auf der Matte als vor der Mattscheibe verbringen.

**In diesem Sinne hoffen wir auf ein Wiedersehen, -hören, -riechen, -berühren und -umarmen in naher Zukunft!  
Herzlich, Euer ISHA-Vorstand**

### The International Shinson Hapkido Association e.V. (ISHA)

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt  
+49 (0)6151 294703, info@shinsonhapkido.org  
www.shinsonhapkido.org  
Officehours: Wednesdays 8:30 am – 12:30 pm  
Officeteam: Martina Vetter + Jürgen Müller

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

ISHA Board  
President: Ko Myong  
1<sup>st</sup> Chair: Annette Dirksen  
2<sup>nd</sup> Chair: Lennart Fahrholz  
Secretary: Rotraud Hänlein  
Treasurer: Bernhard Tessmann

The ISHA members are constituted of each head of a Shinson Hapkido dojang and the two black belt's representatives (who are elected for a period of three years by the black belt's plenary).

The ISHA is divided in:

#### Organisation

The ISHA official information, organisation of seminars, correspondence, advertising etc.

#### Science/research

- training and education
- development, health programme

#### Social projects of ISHA

- Korea, Diakonia Sisterhood (Han San Chon)
- Zambia, Stump Mission

- Europe, Old and Young together
- Peru, Casa Verde
- local and worldwide projects of Shinson Hapkido dojangs

The support of the social projects: It is the duty of Chon-Jie-In e.V. to support these social projects. Several Shinson Hapkido members help with this task. Please read more in the section Chon-Jie-In e.V.

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations: ISHA e.V.: DE52 5089 0000 0010 7644 24, GENODEF1VBD  
Chon-Jie-In e.V.: DE82 5089 0000 0003688704, GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects



*At the beginning of 2020, we started our role as board members of the International Shinson Hapkido Association with the idea to shape the future of ISHA. To develop ideas, concepts, structures for the coming years. But the future is never as you expect it to be.*

In the second year of the pandemic, Corona had a greater impact on our work as board members than we could have imagined. Infection situations, laws and regulations changed from week to week, and with them the conditions for our training and ISHA events. The future, as the period ahead, for which we tried to plan and decide with foresight, was suddenly very short – and yet very uncertain. We were guided by a principle that Sonsanim has been teaching us for many years, for free-fighting on the mat, especially with several partners, but also for everyday life: one thing at a time. It is as easy to remember as it is difficult to live. When we start to expect, to calculate for what might come up in the next moment (or in the next month), we lose focus and attention for what we need to do now, in this moment – and there comes an unexpected movement or turn that throws us off track.

In 2020, we had to experience the door closing again at the last moment for the long-delayed practical Dan exam – a new lockdown. Then in 2021, with increasing testing and vaccination possibilities, some doors opened faster or wider than expected. And so, we are very happy and thankful that we were able to hold a Dan exam again this year, and besides a few successful online events we were also able to hold some events and courses „in person“ again and we are looking forward to spending more time training than phoning, and more time on the mat than in front of the screen.

***In this sense we hope to see, hear, smell, touch and hug you again in the near future!  
Sincerely, your ISHA Board***

## *Tschüss Eva Duft*

**Der Dojang Darmstadt hat die traurige Aufgabe, euch über den Tod von Eva Duft zu informieren.**

Sie ist am Morgen des 23. September 2021, nach einer kurzen schweren Erkrankung, von uns gegangen. Eva war ein langjähriges, sehr engagiertes Mitglied unseres Dojangs und Danträgerin der 14. Ki-Generation. Sie hat sich über viele Jahre aktiv bei Projekten des Dojangs Darmstadt eingebracht und noch bis letztes Jahr voller Elan unsere Seniorengruppe am Mittwochvormittag geleitet. Eva war

bis in das hohe Alter von 85 Jahren eine kraftvolle und entschlossene Frau, womit sie für viele von uns ein Vorbild ist.

Gemeinsam mit Evas Familie trauern wir um ein wertvolles Mitglied, Lehrerin unserer Shinson Hapkido-Familie und eine langjährige Freundin.

**The Dojang Darmstadt is sorry to inform you about the passing of Eva Duft.** After a short but severe illness, she has left us on the morning of September 23, 2021.



Eva had been a very active member of our Dojang for many years and black belt of the 14<sup>th</sup> Ki Generation. She had been engaged in many projects and taught our seniors' group

until last year. Eva was a role model by having been a powerful woman until the age of 85 years.

We are mourning an important member, teacher, and a friend.

Bu-Sonsanim Joachim Krein and the Shinson Hapkido family Darmstadt

Please visit also **Raum der Stille** on <http://www.shinsonhapkido.org/de/isha-intern> accessible for all Shinson Hapkido members (User: shinsonin, login: hapk1d0)

## *Gratulations*



### **100 Jahre**

**Helma Zängerlein**

Gute Gene und Shinson Hapkido – Helma aus dem Zentrumsdojang Darmstadt wurde am 2. Dezember 2021

100 Jahre alt und ist damit die älteste Schülerin im Shinson Hapkido weltweit.

Helma Zängerlein – Good genes and Shinson Hapkido – Helma from Zentrumsdojang Darmstadt turned 100 years old on December 2<sup>nd</sup>, 2021, making her the oldest student in Shinson Hapkido worldwide!



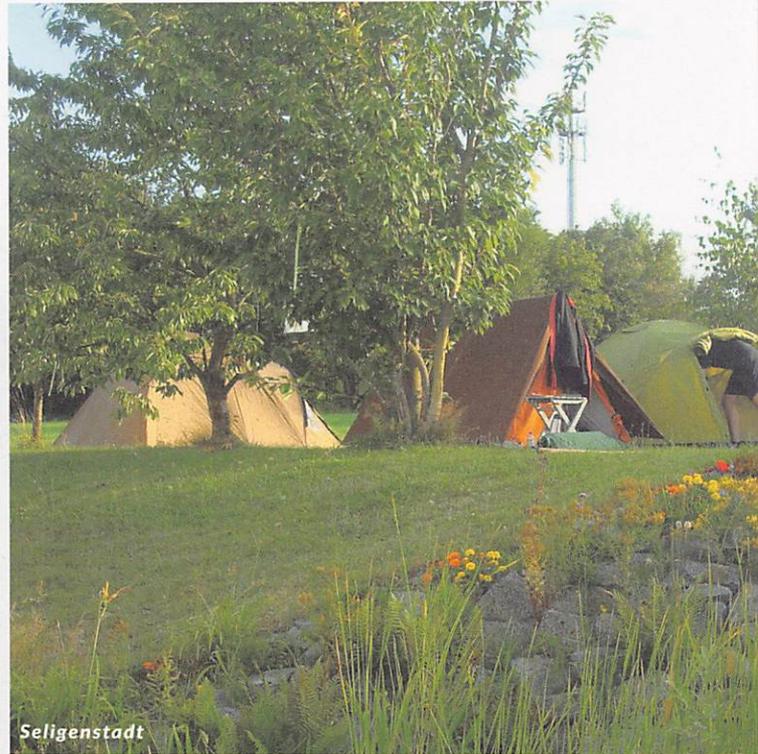
### **85 Jahre**

**Sabomnim Martin Backes,**

1. Ki, hat 1968 den „Hapkido Club“ mit einer Handvoll Intressenten gegründet und ist bis heute aktiv. Auf „belgische

Art“ haben wir gebührend gefeiert, dabei durfte ein Ginseng als Gesundheitsvorsorge nicht fehlen. Ein Video von 1987 zeigte Martin in jungen Jahren – wir staunten. Wir hoffen und freuen uns alle auf eine Wiederholung in fünf Jahren.

Sabomnim Martin Backes founded the "Hapkido Club" in 1968 with a handful of interested people and is still active today. We duly celebrated this „in the Belgian manner“ and of course, we did not leave out ginseng as a health protective. We were amazed by a video from 1987 showing Martin in his younger years. We hope to repeat this event in five years.



# Many mini camps in summer





Schwarzach



Erbach

## Belgien – Jugend

### Diesen Sommer in Belgien...

Ihr kennt es sicher alle, irgendwann im Hochsommer beginnt es überall zu kribbeln. Auf einmal steht man alleine im Garten, fängt an, sein Zelt aufzubauen und wartet auf einen Trainingspartner.

Da das alles alleine aber nur halb so lustig ist, haben unsere Jugendgruppenleiter sich entschlossen, wie im letzten Jahr, ein Mini-Sommerlager zu organisieren.

Vom Aufbauen der Schlafplätze am Freitagmorgen über actionreiches Training am Samstag, einen Tanzabend trotz schwerer Beine nach einem Hadan-Tritt-Training, gefolgt von Frühsport und Changbong-Training am Sonntag sowie Abschlussgrillen, war es ein gelungenes Wochenende.

### This summer in Belgium ...

You probably all know the feeling: At some point in summer everything starts to tingle. Suddenly, you find yourself alone in your garden, start to put up your tent and wait for a training partner.

But since it isn't half as fun alone, our leaders of the youth groups decided to organize a mini summer camp, just like last year.

*Beginning with putting up the sleeping accommodations on Friday morning, through training with a lot of action on Saturday and an evening full of dancing despite the heavy legs after Hadan-kick-training, followed by early-morning exercise and Changbong training on Sunday as well as a barbecue to complete the experience, it was a very successful weekend*

## Mannheim

### Eine starke Wurzel kann jedes Jahr neu austreiben

Zu zwanzigst haben wir das Sommerlager im Dojang Mannheim im Hof unserer Kyosanim gefeiert. Zum täglichen Training gehörte ein von den Schüler\*innen mitgetragenes Programm, das uns unter anderem in den Wald führte, uns Akrobatik und Tanz näherbrachte. Wir haben warme Tage mit Freunden genossen, füreinander gekocht und einander zugehört, die Nächte mit Gesang eingeleitet und auf einem Matratzenlager in der Scheune geschlafen. Zusammen haben wir gespürt, wie stark unsere Gemeinschaft ist, und waren mit allen verbunden, die andernorts das Sommerlager feiern oder es vermissen.



Seligenstadt

### A strong root sprouts every year

Twenty people of Dojang Mannheim celebrated the summer camp in our Kyosanim's yard this year. Our daily training program included acrobatics and dance and it led us into the forest for meditation. We enjoyed warm days with our friends, cooked for and listened to each other, we started the nights with song and ended them sleeping in the barn. The joint effort brought us together, remote friends got closer again. Together we felt the strength of our community and felt connected with everyone missing or celebrating the summer camp in different places.

## Regensburg

Die Sommerferien in Bayern beginnen spät, und so fand auch das Mini-Sommerlager des Dojangs Regensburg erst NACH der Online-Gala statt. Am 7. und 8. August zelteten wir mit rund 15 Teilnehmer\*innen zwischen 6 und 67 Jahren (plus ein paar abendlichen Gästen) auf dem Uttenhof in Beratzhausen. Wir trainierten in unserem wunderschönen Open-Air-Dojang unter Linde und Ahorn, der uns schon während des Lockdowns als Ersatz für unseren Trainingsraum gedient hatte. Abends am Lagerfeuer grillten wir bayerische Bratwürstl und amerikanische Smores (eine Art Burger aus Butterkekzen, Schokolade und Marshmallows) und meditierten am Sonntag früh auf einem Felsen hoch über der Schwarzen Laber. Ein



Kleinmeinsdorf



Bremen



Regensburg

besonderes Kompliment gilt den Kindern und Jugendlichen, die das Konzept des „Ich schau vielleicht mal vorbei“ noch nicht kennen und bei Wind und Wetter von Anfang bis Ende mittrainierten. Am Schluss konnten sie in einer spontanen Mini-Vorführung noch stolz ihren Familien zeigen, was sie gelernt hatten!

### Schwarzach

Der Dojang Schwarzach hat eine Woche an einem See auf einem Campingplatz trainiert. Der größte Kampf war der, nicht von den Mücken gestochen zu werden.

For one week, Dojang Schwarzach trained on a camping site next to a lake. The biggest challenge was not being stung by a mosquito.

**Summer holidays in Bavaria start late.** So the Dojang Regensburg's mini summer camp could only be realized after the online gala. We camped out on the Uttenhof in Beratzhausen on August 7 and 8 with participants between 6 and 67 years of age. Our training took place on an open air Dojang shadowed by lime and maple trees. We had already trained there during the lockdown. In the evening, we put the Bavarian bratwurst and American smores (burgers made of butter cookies, chocolate and marshmallows) on the BBQ. On Sunday morning, we meditated on a rock looking down on the river Schwarzer Laber. We draw our hats to the kids and youth who trained come wind or sunshine from the beginning to the end. Eventually, they even were able to give a little performance for their families to show what they had learnt.

Bu-Sabomnim Annette Dirksen, Dojang Regensburg

### Seligenstadt

**Klein und fein,** mit ca. 30 Teilnehmer\*innen der Dojangs Darmstadt, Frankfurt und Seligenstadt kamen Groß und Klein, Mitglieder, Familien und Freunde zusammen. In freundschaftlicher Atmosphäre wurde hinterm Dojang bei bestem Wetter gezellet und auf der benachbarten Wiese trainiert: Kuptraining umrahmt vom Gemeinschaftstraining – ganz nach Sommerlagermuster, und es wurde gekocht, gegessen, gelacht. Eine Zeit, in der wir das Leben fühlen und genießen konnten. Wir danken Meistern und Teilnehmenden für die Gemeinschaft und schöne Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen in Tübingen.

**Small and nice,** with about 30 participants from the dojangs Darmstadt, Frankfurt and Seligenstadt, young and old, members, families and friends came together. In a friendly atmosphere and with best weather we camped behind the dojang and trained on the neighbouring meadow: Kup training framed by group training according to the summer camp pattern and with cooking, eating, laughing. A time in which we could feel and enjoy life. We thank our masters and participants for the community, the wonderful time and look forward to seeing you again in Tübingen.

### Semmerin

**Natur - Bewegung - Gemeinschaft** Seit zehn Jahren schon machen wir dieses regionale Shinson Hapkido-Sommercamp. Vormittags wird zusammen fleißig trainiert, und wir haben Freude an der Gemeinschaft, in der Natur, beim Kochen, am Basteln und Werken mit Holz, Stein, Stoff und Papier. Wir tanzen, singen und feiern. Dieses Jahr, vom 19. - 24. Juli, waren wir 24 Menschen – mit Gästen aus Hamburg und Potsdam. Wir sehen uns wieder – Semmeriner Shinson-Ferien!



Berlin-Spandau

**Nature - Movement - Community** We have been holding a regional Shinson Hapkido summer camp for 10 years now. In the mornings we diligently train together and enjoy the community, in nature, during cooking, around the fire, during crafting and carpentry with wood, stone, fabric and paper. We dance, sing and celebrate. This year from July 19. - 24, there were only 24 people including guests from Hamburg and Potsdam. We will see each other again – Semmeriner Shinson Holidays!



Erbach



Belgien - Jugend



Amel + Eisenborn



Kleinmeinsdorf



Regensburg



Aachen

Cozzand



Seligenstadt

Online – aber doch gemeinsam, die Benefizveranstaltung 2021 musste auch in diesem Jahr wieder an den Bildschirmen stattfinden.

Aber mittlerweile sind die meisten von uns vertraut mit Onlineveranstaltungen, und auch wenn es viel schöner wäre, alles miteinander live zu erleben, fanden sich wieder ca. 95 Mini-Bildschirme auf den Monitoren ein. Weitaus mehr Menschen waren insgesamt zur Benefizveranstaltung anlässlich des 37. Internationalen Shinson Hapkido-Sommercamps dabei, denn auf einigen Bildschirmen waren Zuschauergruppen zu sehen. Die Moderator\*innen Rotraud (Klein Meinsdorf) und Sam (Dänemark) wurden an der Technik durch Lotte, Niklas und Benjamin (Darmstadt) unterstützt, die für einen reibungslosen Ablauf sorgten.

**Die Vielfalt des Programms der letzten Online-Benefizveranstaltung wurde noch einmal übertroffen.** Der Ideenreichtum der verschiedenen Dojangs brachte ein beachtliches und sehr abwechslungsreiches Programm hervor. Die insgesamt 18 Beiträge waren unterschiedlicher Natur und machten den Abend am Bildschirm zu einem kurzweiligen Erlebnis. Einige Dojangs präsentierten ihre selbst organisierten Mini-Sommercamps, als kleinen Ersatz für das ausgefallene Sommercamp. Sogar eine Liveschaltung nach Arequipa / Peru wurde möglich gemacht, und die Kinder und Jugendlichen aus Casa Verde konnten die Teilnehmer\*innen mit Tänzen und Shinson Hapkido-Techniken überraschen. Am Ende konnten alle online über die schönsten Programmpunkte abstimmen. Eindeutige Sieger waren die Kinder aus Casa Verde mit ihren Beiträgen. Die weiteren Abstimmungssieger waren der Dojang Mannheim, der Dojang Amel, die Gruppe aus Dänemark, gefolgt von der Darmstädter Gruppe. Die Gewinner\*innen dürfen sich über ein eigens dafür gestaltetes T-Shirt freuen.

**Die Benefizveranstaltung fand wieder zugunsten von Casa Verde statt, und zum Zeitpunkt der Veranstaltung waren bereits 5000,- € zusammengekommen, die zur Unterstützung der Arbeit in Casa Verde einen tollen Beitrag leisten können.** Auch wenn diese Onlineveranstaltung gezeigt hat, dass wir auch auf diesem Wege unseren Weg gemeinsam gehen können,



## Online charity gala



der Ausblick auf das kommende Sommerlager 2022 in Tübingen ließ sicher bei allen den Wunsch aufkommen, dann wieder gemeinsam auf den Zeltwiesen, in den Trainingsdojangs, dem Gemeinschafts-, Kindergarten- und Danzelt dabei zu sein und für eine Woche den Alltag hinter sich zu lassen.

*Online, but still together. The charity gala had to be in front of computer screens again this year. Meanwhile most of us were used to this kind of events.*

**In addition, although we would have preferred to experience everything live, 95 single persons and groups participated.** Rotraud (Klein Meinsdorf) and Sam (Denmark) hosted the evening and were supported by Lotte, Niklas and Benjamin (Darmstadt) in technical issues, thus enabling a smooth event.

**Last year, we already had a colorful program, which was again surpassed this year.** Many Dojangs came up with very different ideas and created 18 contributions. Some Dojangs presented self-organized mini summer camps. We even had a live connection to Arequipa in Peru. There, the kids from Casa Verde surprised us with dances and Shinson Hapkido techniques.

At the end, we could vote for the best inputs. The children from Casa Verde proved to be the clear winners, followed by Dojang Mannheim, Dojang Ameln, the group from Denmark and Dojang Darmstadt. All winners were awarded a special T-shirt.

**All earnings of the show go straight towards Casa Verde. At the end of the evening, 5000 Euros were collected.**

Although we have learned that we can also go our path together like this, we hope to come together in person for the summer camp 2022 in Tübingen and to meet between the tents, in the Dojang, the common, kindergarten and Dan tent and to leave our everyday life behind us for a week.

**Birgit Thiemer, 30. Ki, Dojang Erbach, lebt seit 30 Jahren in Bad König im Odenwald. / Has been living for 30 years in Bad König in Odenwald.**



# 2021 Looking back



## International Shinson Hapkido Association e.V.

Again, a very special year with a lot of online training and online fundraiser events but also an on-site presentation of the 34<sup>th</sup> Ki from 2020 and a nearly normal 35<sup>th</sup> Ki examination

Jan 29 - 30, Chon-Jie-In House, Webern  
**Annual meeting of Dojang leaders and the Int. Shinson Hapkido Association**

Feb 12 - 14, ONLINE  
17<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Workshop for the 3<sup>rd</sup> Dan programme**

April 23 - 25, ONLINE  
22<sup>nd</sup> Int. Shinson Hapkido **children and youngster seminar**

May 15, Semmerin  
**20 years anniversary Dojang Semmerin**



May 22 - 24, ONLINE  
35<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Pentecost seminar**

June 5 - 6, Chon-Jie-In House, Webern  
35<sup>th</sup> Ki **Theoretical Dan examination** for the 1<sup>st</sup> to 4<sup>th</sup> Dan grades

June 25 - 27, Seligenstadt  
35<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Bu-Sabomnim workshop**

July 03, Chon-Jie-In House Webern, Germany  
34<sup>th</sup> Ki **Presentation date of Dan examination 2020**

July 16 - 18, Darmstadt, Germany  
35<sup>th</sup> Ki **Practical Dan examination** for the 1<sup>st</sup> to 4<sup>th</sup> Dan grade



Aug 5, ONLINE  
**Shinson Hapkido charity gala**

Aug 21 - Sept 4, Paleochora, Greece  
**Crete seminar**



Oct 15, Chon-Jie-In House, Webern  
**Annual meeting of the int. Shinson Hapkido research team**

Oct 16 - 17, Griesheim  
36<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Black belt seminar**



Oct 22 - 24, Seligenstadt  
9<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Sabomnim workshop**

Oct 29 - 31, Hamburg  
50<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Kyosanin seminar**

Nov 19 - 21, Seligenstadt  
51<sup>th</sup> int. Shinson Hapkido **Kyosanin seminar**

Dec 17, Darmstadt  
**Black belt re-examination and ceremonial presentation** of the dan and master certificates

Dec 18, ONLINE  
**Int. Shinson Hapkido charity gala** for the benefit of Han San Chon, Korea

Extended reports on Seminars, Workshops are available at <http://www.shinsonhapkido.org/lehrgangsberichte.html>



## Chon-Jie-In e.V.



Jan 19, Chon-Jie-In House, Webern  
**Myong Sang - Winter meeting**

Apr 13, Chon-Jie-In House, Webern  
**Myong Sang - Spring meeting**

July 13, Chon-Jie-In House, Webern  
**Myong Sang - Summer meeting**

Oct 19, Chon-Jie-In House, Webern  
**Myong Sang - Autumn meeting**

35<sup>th</sup> Dan examination in 2021

# Almost back to normal – Congratulations! Wir gratulieren zur bestandenen Danprüfung!

**Die Danprüfung 2021 zum 35. Ki konnte, natürlich unter Berücksichtigung der geltenden Coronavorschriften, fast wieder normal stattfinden.** Wobei die schriftliche Prüfung wieder unter freiem Himmel stattfand und die praktische Danprüfung von vielen Lüftungspausen und reduzierter „Mattenpräsenz“ (Anzahl der sich gleichzeitig im Dojang befindenden Dankandidat\*innen und betreuenden Bu-Sabomnims) geprägt war.

**The Dan examination of 2021 for the 35<sup>th</sup> Ki could return to almost normal conditions,** taking Corona rules into consideration. The written exam was again held under open skies, while the practical test included many breaks for letting in fresh air and only had limited amount of people on the mats simultaneously.

## 1. Dan / 35. Ki



Thomas Ritthoff, Bad Belzig/D  
Ljuba Krause, Hamburg 5/D  
Lenard Reuter, Semmerin/D  
Jonathan Riedel, Semmerin/D  
Aline Oßwald, Bremen/D  
Nadia R. Hojsting, Holbaek/D

## 2. Dan



Tim Friedrich, Darmstadt/D  
Julia Gottwald, Darmstadt/D  
David Keiser, Cham/Luzern/CH  
Simon Dengler, Darmstadt/D  
Olivier Wiesemes, Amel/B  
Jessica Schumacher, Eupen/B  
Markus Chavet, Amel/B  
Karen Schiskale, Hamburg 5/D

## 3. Dan / Bu-Sabomnim



Ilka Volz, Hamburg 5/D

## 4. Dan / Sabomnim (Master)



Thomas Werder, Cham/Luzern/CH  
Ulla Bettmer, Hamburg 5/D  
Barbara Kutter, Hamburg 5/D  
Jurij Menzel, Darmstadt/D

**Nachdem die letztjährige Danprüfung 2020 stark von den besonderen Coronaumständen geprägt war, hatten die Danträger\*innen Anfang Juli 2021 endlich die Gelegenheit, bei einem Präsentationstermin ihr Können zu zeigen.** Und da Familie und Freund\*innen bedingt mit dabei sein durften, wurde der Tag bei ruhigem Sommerwetter zu einem schönen Gemeinschaftsereignis.



**The Dan examination of 2020 had been strongly affected by the circumstances of the Corona pandemic.** In July 2021, last year's participants could finally present their skills. Family and friends were allowed to attend conditionally. The event proved to be a beautiful summer's day full of community spirit.

35<sup>th</sup> Dan examination in 2021

# Reiseziel Danprüfung: Das Ziel stand nicht im Weg

## The destination wasn't blocking the path



Es gibt ja im Leben ganz verschiedene Arten von Reisen – kleine, große, lange, kurze usw. Meine Teilnahme an der diesjährigen Danprüfung war eine der wichtigen in meinem Leben. Den konkreten Entschluss, mich auf dieses Abenteuer einzulassen, traf ich ein Jahr zuvor im Juli 2020.

Mit dieser Entscheidung begann ein Prozess des Erforschens in allen Aspekten meines Seins. Zweifel, Niederlagen, kleine und große Siege gab es zahlreiche auf der Reiseroute. Die besonderen Umstände von Corona und Lockdown waren herausfordernd, aber für mich vor allem ein Geschenk. Mein gewohntes Leben hatte Pause. Zukunft nicht mehr absehbar. Ich trainierte fast nur draußen – mit Sonne, Regen, Wind und Schnee. Neben meinem Lehrer und meiner Partnerin war die Birke in unserem Garten mein wichtigster Begleiter.

So verbunden und stabil verwurzelt – aufrecht, flexibel, einfach, klar.

Sie lehrte mich jeden Tag aufs Neue, mich für das Leben zu bewegen.

Dieses Jahr der Vorbereitung war für mich sehr wertvoll, und die eigentliche Prüfung war nicht zuletzt ein feierlicher Abschluss dieser Zeit. Und eine Feier wurde es. Die drei Tage waren getragen von einem weiten, großen und klaren Herzensraum – nüchtern, mitfühlend, entspannt und fokussiert.

Ich bedanke mich bei all denen, die vorangegangen sind und diesen Weg bereitet haben. Bei den Lehrern unserer Lehrer – zurück in der Linie und der Zeit. Bei den Prüfern, Helfern und bei uns 21 Prüflingen für das starke gemeinschaftliche Feld. Und bei denen, die noch kommen werden. Diese Erfahrung ist ein Geschenk.

In life, there are different kinds of journeys: Big and small ones, short and long ones. The Dan exam was one of the most important journeys in my life.

I made my decision to take part in this adventure in July 2020.

This decision started a process of exploring all aspects of my life. There were many doubts, failures, small and big victories along the route. The special circumstances of Corona and the lockdown posed a challenge, but also a gift. My life as I knew it came to a standstill. Nobody could look into the future. Mostly I trained outside, in the sun, rain, wind and snow. Next to my teacher and my partner, the birch tree in my garden became my most important companion. We were connected, well rooted – upright, flexible, simple and clear. It taught me to move for life every day anew.

All this made the year of preparation very precious to me. The eventual exam was a joyous completion of this time. In addition, it became a celebration. For three days, I was carried by a wide and clear space in my heart and was sober, compassionate, relaxed and focused.

I am grateful to those who went ahead to prepare the path: The teachers, the examiners, the helpers and my fellow examinees. And to those who will come after us.

This experience is a present.



**Thomas Ritthoff**, 55 Jahre, geb. in Hamburg, Musiker und Lehrer für Schlagzeug und Percussion. Lehrling und Lehrer auf dem Sweet Medicine Sundance Path. Shinson Hapkido seit 2004 im Dojang Bad Belzig / 55 years, born in Hamburg, musician and teacher for drums and percussion. Apprentice and teacher on the Sweet Medicine Sundance Path. Shinson Hapkido since 2004 at Dojang Bad Belzig.



# Meer und Berge atmen

## The sea and the mountains breathe

**Die Hähne rufen. Zu früh. Die Sonne hat noch nicht einmal den Horizont mit ihren Strahlen gekitzelt. Schweigend huschen Gestalten durch das in Dämmerung verweilende, langsam erwachende kretische Dorf. Sand knirscht unter den ruhig schreitenden Füßen, lauer Wind atmet Natur, das Meer plätschert im Rhythmus dieses Atems. Körper und Erde verbinden sich, umhüllt von südlicher Dämmerung. Gedanken öffnen sich der Leere, der Weite, der Unendlichkeit des inneren und äußeren Horizonts. Ein kurzes Händeklatschen. Blick. Der Tag beginnt.**

Aus der Ruhe heraus kommen Körper in Bewegung, saugen die Kraft der mediterranen Atmosphäre ein, fügen sich den um sie herumspielenden Elementen. Körper werden bewegt, der Geist verharrt im Rhythmus von Spannung und Entspannung. Bald hat die Sonne ihre hitzige Wärme entfaltet. Eine kleine Gemeinschaft von 13 verbundenen und doch so unterschiedlichen Menschen gleitet in den Tag. Im eigensten Rhythmus. Ein fruchtiges Frühstück, eintauchen in die Wellen, ausruhen, wandern; den Blick über die wunderbare Landschaft, das weite Meer, die Berge und schroffen Felsen gleiten lassen; tiefe Gespräche. Über den Tag die mediterrane Welt erleben, sich in das abendliche Training hineinbewegen, bis hin zum gemeinschaftlichen, fröhlichen Essen in einer quirligen Taverne.

Alle geben, was sie können, nehmen, was sie vermögen. Bewegen sich zwischen Spannung und Leere. In einem Rhythmus nahe der Natur – um ihrer Natur nahezukommen. Klar genießen. Den Moment. Präsent sein. Was ein Leben! Wie wunderbar ist die Welt, sind die Menschen.

**The roosters are calling. Too early. The sun hasn't even tickled the horizon with its rays. Figures flit silently through the slowly awakening Cretan village, which lingers in the twilight. Sand crunches under the calmly treading feet, mild wind breathes nature, the sea splashes to the rhythm of this breath. Body and earth connect, enveloped in the southern twilight. Thoughts open to the void, the vastness, the infinity of the inner and outer horizon. A short clap of hands. A look. The day begins.**

Out of the calm, bodies come into motion, suck in the power of the Mediterranean atmosphere, and submit to the elements playing around them. Bodies are moved, the mind remains in the rhythm of tension and relaxation. Soon the sun has developed its hot warmth. A small community of 13 connected and yet so different people glide into the day. In their own rhythm. A fruity breakfast, immersion in the waves, resting, hiking; letting the view glide over the wonderful landscape, the wide sea, the mountains, and the rugged cliffs; deep conversations. Experiencing the Mediterranean world during the day, moving into the evening training, right through to communal, happy meals in a lively tavern.

All give what they can and take what they can. Moving between tension and emptiness. In a rhythm close to nature – to get close to nature. Enjoying clearly. The moment. Being present. What a life! How wonderful is the world, are the people.



**Gunter Rehfeld, Dojang Hamburg 5**

# local & global news in 2021

## Amel & Elsenborn

### Sommerfest-Grillfeier

Unser diesjähriges Sommerfest in Form einer Grillfeier durfte glücklicherweise wieder stattfinden. Kyosanim Renate und Christina organisierten dieses Treffen.

So trafen sich etwa 90 gut gelaunte Mitglieder und Eltern am frühen Nachmittag bei strahlendem Sonnenschein. Wir starteten mit einer Wanderung in den nahe gelegenen Wolfsbusch. Anschließend haben Yannick und Kyosanim Mark uns mit leckerem Grillfleisch versorgt.



Da eines der Mitglieder bei einem Wettbewerb zwei DJs für einen Abend gewonnen hatte, ging die Feier bei guter Stimmung noch etwas weiter (Danke Joel!).

### Summer party and barbecue

We celebrated our summer party as a barbecue this year, which luckily was allowed to proceed. Kyosanim Renate and Christina organized the meeting. About ninety cheerful members and parents met in the early afternoon in bright sunshine. We started with a hike to the Wolfsbusch nearby. Afterwards, Yannick and Kyosanim Mark provided us with delicious grilled meat. Since one of the members had won two DJs for the evening at a competition, the party went on a little longer in good spirits (thank you, Joel!).

## Erbach

### Neue Herausforderung

Im Training der neuen Kindergruppe im Dojang Erbach klingt es nach draußen, als ob 30 Kinder durch die Halle toben. Dabei sind es „nur“ 8 Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die sich nach unserem Schnuppertraining während des Mini-Sommerscamps regelmäßig gemeinsam mal leise und mal laut, mal langsam und mal (blitz-) schnell durch die Turnhalle bewegen.



Wir haben zusammen sehr viel Spaß und in der kurzen Zeit seit August schon sehr viel gelernt. Auch wenn die Stimmbänder der beiden Kyosanim Birgit und Jörg Thiemer am Ende sehr strapaziert sind, tut das Training allen Beteiligten gut, und der Dojang Erbach freut sich auf eine stabile Kindergruppe, die gern weiter wachsen kann.

### New challenges

The training of the new children's group at the Dojang Erbach sounds like there are 30 children running around in the gym. In reality, there are „only“ 8 children at the age of 4 to 6 years, who move through the Dojang – sometimes quietly, sometimes loudly, sometimes slowly, sometimes quick as lightning. The group started during a trial course at our mini summer camp. Since then, we have a lot of fun together, and even though it has only been a short time, we have already learned a lot. Sometimes the vocal cords of Kyosanim Birgit and Jörg Thiemer are quite sore at the end, but the training benefits all, and the Dojang Erbach is happy to have a stable children's group, which might even grow further.

Birgit Thiemer, Dojang Erbach

## Hamburg

### Endlich wieder feiern

#### - Sommerfest in St. Pauli

Lange angekündigt und tatsächlich wahr geworden ist unser Sommerfest Ende August im Dojang Hamburg 5. Anders als in den Jahren zuvor – mit Cocktails und legendären Tanzpartys – konnten wir dieses Jahr dennoch eine von herzlicher Gemeinschaft geprägte Feier machen. Es gab eine kleine Vorführung der Teilnehmer\*innen der 34. und 35. Danprüfung, Livemusik, leckeres Fingerfood und vor allem ein fröhliches Wiedersehen nach der langen Zeit des Abstandhaltens und Onlinetrainings. Das Bedürfnis nach Kontakt und Gemeinschaft war deutlich zu spüren, und manche\*in motivierte dieser Abend auch zum Wiedereinstieg ins Training.



### Finally celebrating again - summer party at the Dojang St. Pauli

Our summer party had been announced a long time back. It actually came true at the end of August at the Dojang St. Pauli. Unlike in previous years – with cocktails and legendary dance parties – this year we were able to have a celebration characterised by a warm community. There was a small demonstration by the participants of the 34<sup>th</sup> and 35<sup>th</sup> Dan examination, live music, delicious finger food and above all a happy reunion after a long-time of social distancing and online training. The need for contact and fellowship was clearly felt. Moreover, this evening motivated some to return to training.

## Regensburg

### Erste „gesamtbayerische“ Kupprüfung im Dojang Regensburg

Die 3. offizielle Shinson Hapkido-Kupprüfung für Kinder und Erwachsene im Dojang Regensburg am 27.11.2021 war eine außergewöhnliche: Gemeinsam mit Prüflingen und Lehrern aus der Shinson Hapkido-Schule München (Sektion des Dojangs Straubenhardt) feierten wir die erste „gesamtbayerische“ Kupprüfung in der Geschichte des Shinson Hapkido.

Eine große Ehre für unseren kleinen Dojang! Mit rund zehn neuen Gelb-, Orange- und Grüngürteln hielten kurz vor dem Winteranfang frische Frühlingsfarben Einzug bei uns im Tal der Schwarzen Laber sowie in unsere Landeshauptstadt. Bayern wird bunt!

### First Kup examination for „the entire of Bavaria“ at the Dojang Regensburg

On November 27, 2021, the extraordinary 3<sup>rd</sup> official Shinson Hapkido Kup examination for children and adults took place at the Dojang Regensburg. Together with examinees and teachers of the Shinson Hapkido School Munich (a Section of the Dojang Straubenhardt) we celebrated the first Kup examination for „entire Bavaria“ in the history of Shinson Hapkido.

It was a big honor for our small Dojang! With about 10 new yellow, orange and green belts, fresh colors of spring entered our „Tal der Schwarzen Laber“ and our state capital shortly before the beginning of winter. Bavaria is becoming colorful!

Bu-Sabomnim Annette Dirksen

## Semmerin

### 15. Mai 2021 – Mensch, war das ein Feuerwerk... aber nur ganz klein und ganz leise.

20-jähriges Jubiläum vom Dojang Semmerin. Seit wir 1994 das alte Gasthaus mit großem Hof und Tanzsaal in dem 70-Seelen-Dorf Semmerin inmitten weiter und wilder Natur neu belebt haben, ist viel passiert. Wir sind der erste Dojang nach dem Mauerfall in den neuen Bundesländern, und unsere Ki-Tankstelle ist gewachsen, auch durch das Vertrauen und die Arbeit von vielen herzlichen Shinson Hapkido-Mitgliedern aus nah und fern.



Es war eine besondere Freude, Son-sanim und seine Frau sowie einige alte Wegbegleiter als Gäste zu haben und im kleinen Kreis feierlich und leidenschaftlich zusammen zu sein. Ein Team Semmerin – wir gehen weiter – Do hat Zukunft!

### Gosh, what fireworks ... but just a few and quietly.

20<sup>th</sup> anniversary of Dojang Semmerin. Much has happened since 1994, when we filled the old tavern with a big yard and a ballroom within the small village of 70 souls with new life, surrounded by wide and wild nature. We are the first Dojang that was founded after the fall of the Berlin wall in the new Eastern states of Germany, and our Ki-filling station has grown, through the trust and work of many warm-hearted Shinson Hapkido members from near and far.

It was a special delight to have Son-sanim and his wife, as well as a few old companions, as our guests and to celebrate and be together within our small circle of people.

Team Semmerin – we will go on – Do is the future!

Sabomnim Christoph Albinus

## Straubenhardt

### Auf nach Straubenhardt

Im Schwarzwald gibt es ein kleines Städtchen, in dem unverdrossen einige begeisterte Menschen seit 2003 Shinson Hapkido trainieren.

Die letzten Jahre haben sie ihren Dojang weitestgehend ohne Kyosanim weitergeführt. Nun bekommen sie Unterstützung aus den Dojangs Darmstadt und Schwarzach. Lennart Fahrholz und ich (Anna Gavras) unterrichten fortan abwechselnd im Dojang Straubenhardt.

Kein Weg ist uns zu weit, um die begeisterten Shinson Hapkido-Schüler\*innen zu unterstützen und zu unterrichten. Auch wenn der Weg zwei Stunden dauert.

Welch Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft wir bei euch erleben durften, hat uns positiv überrascht!

Freudig und gespannt blicken wir auf die Zukunft des Dojangs Straubenhardt!

### Off to Straubenhardt

In the Black Forest, there is a small village in which a few keen people have been training Shinson Hapkido since 2003 undeterredly.

During the past years, they have mostly kept the Dojang going without a Kyosanim. Now they are getting support from the Dojangs Darmstadt and Schwarzach. Lennart Fahrholz and I (Anna Gavras) are now taking turns in teaching at the Dojang Straubenhardt.

No journey is too long for us to support and teach the enthusiastic Shinson Hapkido students. Even if it takes us two hours to get there and back.

The elation from movement and community which we could experience from you has positively surprised us! Joyfully and excitedly, we are looking at the future of Dojang Straubenhardt.

Kyosanim Anna Gavras

## Zürich

### Auf dem aufsteigenden Ast

Nach circa 2-jähriger Pause eröffneten am 11. Mai 2020 Sabomnim Marcel Mayer und Kyosanim Etienne Hirt den Dojang Zürich an neuer Adresse. Nach einem Training pro Woche konnten wir schon gegen Jahresende mehr Training anbieten.



Wir überbrückten die „Covid-19-Schließung“ durch Onlinetrainings, und ab März 2021 trainierten wir „auf der grünen Wiese“. Es macht uns sehr stolz, dass wir seit dem 12. Mai 2021 zum ersten Mal in der Dojanggeschichte eine Kindergruppe mit zwölf Kindern haben.

Gäste aus der ganzen (Shinson Hapkido-) Welt sind herzlich in unserem neuen Dojang willkommen.



### On the rise

After an approximately 2 year-long break, Sabomnim Marcel Mayer and Kyosanim Etienne Hirt reopened the Dojang Zürich on May 11<sup>th</sup>, 2020 at a new location. We started out with one training per week, we could already increase our training opportunities toward the end of the year.

We bridged the "Covid-19 shutdowns" through online trainings, and starting March 2021 we trained "on the green grass". It makes us very proud that since the May 12<sup>th</sup>, 2021, we have for the first time in the history of our Dojang a children's group with 12 children. Guests from the entire (Shinson Hapkido) world are very welcome at our Dojang.

Etienne Hirt 1. Dan, Dojang Zürich

Ki Do In-Ausbildung

# Der Anfang ist getan

*The first step is done – now the ship is setting sail*

*Nun geht das Schiff auf Fahrt – voller Spannung und Vorfreude haben wir Referent\*innen vom ersten Ausbildungsteam auf unser erstes Ausbildungswochenende hingearbeitet. Durch coronabedingte Verschiebungen mussten wir bis zum August warten. Wir nutzten die Zeit für unsere weitere Vorbereitung.*

Das erste Ausbildungswochenende gestalteten wir als Schnupperlehrgang – für alle, die sich erst einmal informieren wollten oder sich als Kyosanim eventuell für einen späteren Einstieg in die Ausbildung entscheiden. So starteten wir mit 20 Teilnehmer\*innen die Ausbildung im Chon-Jie-In Haus in Hamburg.

Nach einer doch sehr langen Zeit der Abstinenz von Begegnungen in größeren Gruppen haben wir alle das Wochenende als einen Schritt in die Normalität empfunden (trotz Hygienekonzept). Ein Wochenende mit Begegnung, Bewegung und Austausch, geprägt von einem hohen Maß an Wertschätzung für die Gruppe und für die Inhalte der Ausbildung. Intensiv setzten wir uns sowohl praktisch als auch theoretisch mit den fünf Säulen und den fünf Bewegungsarten des Ki Do In auseinander. Ein Einstieg, bei dem viel Energie bewegt wurde. Dieses Wochenende wurde von allen als sehr energetisch und anspruchsvoll empfunden. Wir vom Ausbildungsteam sind sehr berührt von dem Interesse der Teilnehmer\*innen, auf diesem Gebiet zu forschen und zu lernen.

Mittlerweile fand Anfang Oktober das zweite Wochenende statt, und unsere Gruppenzusammenstellung hat sich kaum verändert. Mit der Entscheidung, die Ausbildung weiterzumachen, ist das Gemeinschaftsgefühl und das Interesse am Erforschen des „Leitens und Lenkens der Energie“, der körperlichen und universellen Zusammenhänge noch viel intensiver spürbar.

Wir vom Ausbildungsteam möchten uns deshalb herzlichst bei allen Teilnehmer\*innen für ihr entgegengebrachtes Interesse und Vertrauen bedanken. Es macht wahnsinnig viel Spaß, mit euch diesen Weg zu gehen und so viel von euch zu lernen.



PUNG RYU DO – herzlichen Dank  
Für das 1. Ausbildungsteam:  
Sibylle Gleich, 4. Dan.

*We have worked toward our first training weekend with lots of excitement. Because of Corona, we needed to wait until August – and we used this time for more preparations.*

The first training weekend was intended for everyone to get first information about the training program. And so we started with 20 participants at the Chon-Jie-In house in Hamburg.



After quite a long time of staying away from larger groups, we all felt this weekend as a step towards normality (despite the hygiene concept). A weekend full of meeting, movement and exchange, shaped by a high level of appreciation for the group and the training material. We intensively discussed the 5 pillars and 5 ways of movement of the Ki Do In. Everyone felt the energy and demand of this weekend. We, as the team of trainers, were moved by the interest of our participants to study and learn more about this subject.

By now, the second weekend has taken place and our group has remained stable. The decision to embark on the journey of studying Ki Do In has intensified our connection with each other. Therefore, the team of trainers want to deeply thank the participants for their interest and trust. It is so much fun to take this journey together with you and to learn from you as well.

PUNG RYU DO – thank you very much  
For the 1<sup>st</sup> team of teachers  
Sibylle Gleich, 4<sup>th</sup> Dan.

**Nachfolgend zwei Berichte von Teilnehmerinnen des ersten Ki Do In-Lehrer\*innen Ausbildungswochenendes.  
Below, two reports of participants of the first Ki Do In teachers' training weekend.**

## Neue Herausforderung

**Als ich mich für den Schnupperlehrgang angemeldet habe, war ich neugierig, aber nicht sicher, ob die Ausbildung das Richtige für mich ist. Ich liebe Kampfkunst und auch im Shinson Hapkido die Techniken, die Konzentration und die klare Energie.** Ich suche nach Menschen, die Lust darauf haben, gemeinsam tiefer zu gehen und die sich mit Energiefluss, Meridianen und der Philosophie von Kampfkunst als Lebensweg und asiatischer Heilkunst befassen möchten.

Im Ki Do In-Training fehlten mir manchmal die Herausforderung, klare Techniken und Anwendungen, ein gemeinsamer Fokus und so etwas wie „Tiefe“. Achtsamkeit, leichte Bewegung und Atmung allein haben mir nie das gleiche wunderbare Gefühl von konzentrierter Aufmerksamkeit, Fluss und Im-Moment-sein ermöglicht wie Techniktraining im Shinson Hapkido und in anderen Kampfkünsten.

Während des Schnupperlehrgangs merkte ich, wie die Bewegungen und Übungen des Ki Do In für mich an neuer Bedeutung, Herausforderung und Klarheit gewonnen haben, je mehr ich verstanden und erfahren habe, wie eine Stunde und die einzelnen Übungen darin aufgebaut sind, warum man sie macht oder wofür sie sind und welche Wirkung sie haben können. Die Bewegungen waren einfach geblieben wie zuvor, verändert haben sich mein Verständnis, mein Bewusstsein und meine Wahrnehmung von kleinen Aspekten der Übungen, wie z. B. der Abfolge, den Wiederholungen oder der Veränderung der bewussten Atmung. Vor allem der Wechsel von absichtslosem, eigenen Erleben und bewusster Reflexion war für mich wichtig, um eine neue Qualität in den Bewegungen zu finden.

Seit dem Wochenende hat sich etwas verändert. Mein eigenes Training und meine Art, Kampfkunst zu unterrichten haben sich verändert, Übungen und Aufbau der Stunden sind ähnlich geblieben. Aber mein Bewusstsein, meine Wahrnehmung und Intention sind teilweise anders. Meine kleine Trainingsgruppe, die aus meiner Zeit im Karate übrig geblieben ist, spiegelt dies durch ihre Neugierde auf das, was im nächsten Training passiert.

Gewonnen hat das Ki Do In-Training für mich seit dem Schnupperlehrgang durch die gemeinsame Erfahrung und die geteilten Geschichten auch an Verbundenheit. Die Atmosphäre an dem Wochenende war entspannt, warm und lebendig. Die Ausbilder\*innen haben neben den Inhalten einen wunderbaren Raum für Begegnung, Berührung und gemeinsames Lernen

angeboten. Die Teilnehmer\*innen nahmen das Angebot an. Ich war am Ende des Wochenendes glücklich und froh, dass wir drei Jahre diesen Teil des Wegs zusammen gehen.

## New challenge

**When I enlisted for the trial course, I was curious but unsure, whether the program was right for me. I love martial arts and the Shinson Hapkido techniques, concentration and energy.** I am looking for people who want to dig deeper together and to occupy themselves with the flow of energy, meridians, the philosophy of martial arts as a way of life, and Asian healing arts. In Ki Do In, I am sometimes missing the challenges, clear techniques and the practical application, a common focus and a certain „depth“. Mindfulness, light movement and breath alone have never given me the same wonderful feeling of concentrated mindfulness, flow and being in the moment as the techniques of Shinson Hapkido and other martial arts.

During the trial course, I realized how the movement and exercises of Ki Do In took on new meaning, challenges and clarity for me, the more I realized how they were conceptualized and which effects they can have. The movement stayed the same, but my understanding of it, my consciousness and sensation of little aspects had changed. Especially the change from unintentional, personal experiencing and intentional reflection was important for me to find new quality within the movement. Since this weekend, something has changed. My own way of teaching is different, even though exercises and the structure of the lessons are still similar to before. But the intention has partly changed. My little group, which has stayed with me since my Karate time, mirrors this through their curiosity of what will happen in the next training.

The mutual experiences and the shared stories also deepened the connectedness I feel during Ki Do In training. The atmosphere at the trial course was relaxed, warm and lively. Next to the training material, the trainers offered room for encounters, contacts and a shared learning experiences. I was happy at the end of the weekend and looking forward to the three years we are going to experience together.

**Ulli Froböse**, Shuri-Ryu-Karate-Do, 1. Dan, 46 Jahre, Sozialwissenschaftlerin und Erzieherin, trainiert seit 2017 Shinson Hapkido im Dojang Semmerin / Social scientist and preschool teacher, training Shinson Hapkido since 2017 at the Dojang Semmerin

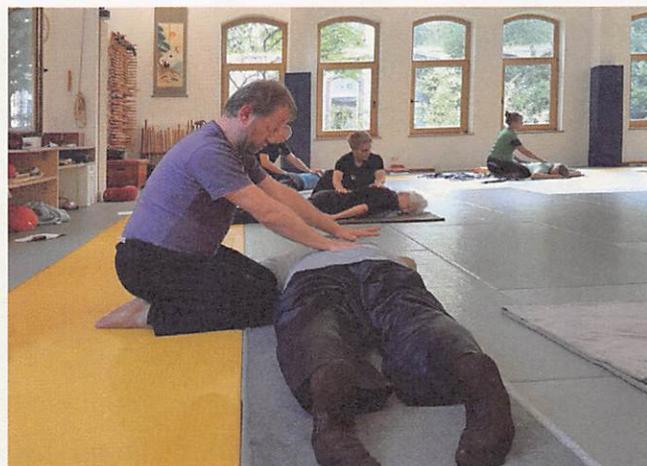
## Mit offenen Herzen

**Am 13. August war es so weit – der erste Schnupperlehrgang der Ki Do In-Ausbildung fand im Chon-Jie-In Haus Hamburg statt. Die Teilnehmer\*innen waren bunt gemischt, stammten aus den unterschiedlichsten Dojangs. Allein diese Begegnungen waren es wert, dabei gewesen zu sein.** Trotzdem war der Schreck, als der Ablauf verschickt wurde, groß: von morgens früh bis abends spät Programm, fast wie beim Kyosanimlehrgang. Damit hatte ich gar nicht gerechnet, hatte mich auf ein entspanntes Wochenende gefreut. Aber das kennen wir ja schon im Shinson Hapkido: Was kommen soll, soll kommen – ohne Erwartungen, mit offenem Herzen. Und so wurde es ein großartiges, bewegendes Wochenende, äußerlich und innerlich. Das Lehrer\*innenteam zeigt uns in aller Vielfalt und Unterschiedlichkeit die verschiedenen Aspekte von Ki Do In. Viele bekannte Bewegungen wurden in für mich neue Zusammenhänge gestellt und deren physiologische und energetische Hintergründe beleuchtet. Auf jeden Fall hat dieses Wochenende Lust auf mehr gemacht, und ich werde sicherlich im dritten Jahr einsteigen.

## With open hearts

**It finally started on the 13<sup>th</sup> August – the first trial course of the Ki Do In training at the Chon-Jie-In house in Hamburg. The participants were a diverse group from different Dojangs. Meeting these people alone would have been worth taking part.** Nevertheless, it was a shock when the program was sent out: The schedule starting early in the morning, ending in the evening, almost like a Kyosanim training. I hadn't expected that, had been looking forward to a relaxed weekend. But we know this at Shinson Hapkido: What comes, comes – no expectations, with an open heart. And so, it turned out to be a wonderful, moving weekend, internally and externally. The team of teachers showed us the multifaceted and diverse aspects of Ki Do In. For me, many known movements appeared in a new light and the physiological and energetic background was made clear. The weekend whet our appetite for more and I am surely going to join during the third year.

**Astrid Lindemann, 3. Dan, 53 Jahre, Dojangleitung Hamburg 5**



### Information for the KiDoIn qualification

Die Ausbildung dauert drei Jahre, jedes Jahr beinhaltet eine in sich abgeschlossene Stufe (Stage). Das erste Wochenende von Stage 1 ist ein Schnupperworkshop. / The course takes three years to complete. Each year contains one stage. The first weekend of the first stage is a trial course after which you can make your final decision to participate.

#### **Ausbildung / Course 2021 – 2023**

**Stage 1** / 2021 ist ausgebucht / fully booked  
Compact workshop for SSH black belt bearers  
Jan 22, 2022 in Hamburg

#### **Stage 2** / 2022 in Hamburg

Feb 25 – 27 / June 10 – 12 / Nov 11 – 13

#### **Stage 3** / 2023 in Hamburg

Termine folgen / Dates will be announced later

#### **Ausbildung / Course 2022 – 2024**

##### **Stage 1** / 2022 in Seligenstadt

Jan 21 – 23 (Schnupperworkshop / Trial course)

Apr 22 – 24 / Sep 30 – Oct 02

Compact workshop for SSH black belt bearers

Jan 21, 2023

##### **Stage 2** / 2023 in Seligenstadt

Feb 10 – 12 / May 12 – 14 / Sep 29 – Oct 01

##### **Stage 3** / 2024 in Seligenstadt

Termine folgen / dates will be announced later

#### **Kosten / Costs**

€ 350,- per WE

€ 300,- per WE for dojang members

€ 250,- per WE for SSH black Belt Bearers

€ 100,- Compact workshop for SSH black belt bearers

#### **Informationen, Anmeldung und Formulare Further information, announcements and registration forms:**

<https://ki-do-in.shinsonhapkido.org/index.php/termine/>



Future  
is now!  
Zukunft  
beginnt  
jetzt!

Im Schwerpunkt des MANAM 2022 möchten wir in die Zukunft schauen. „Zukunft ist jetzt“, unter diesem Motto haben wir verschiedene Aspekte und Sichtweisen der Zukunft betrachtet. Diese reichen von den Gedanken und Visionen von Sonsanim über den Umgang mit Chancen und Perspektiven aufgrund eines Dojang-Standortwechsels bis zum „Moving Arts Projects“ (MAPs), das sich auf die Suche nach dem Wesen der Bewegung macht. Wir erfahren, wie die Vergangenheit und die Gedanken daran unser Denken für die Zukunft beeinflussen, und wir lernen eine Lebensgemeinschaft für ein menschliches Miteinander kennen, die seit vielen Jahren Utopie in der Realität erprobt.

Blicken wir gemeinsam positiv in die Zukunft, vergessen dabei unsere Vergangenheit nicht und bleiben weiter in Kontakt miteinander...

---

In the focus of MANAM 2022, we would like to look into the future. „The future is now“, with this motto we are contemplating different aspects and perspectives of the future. These range from the thoughts and visions of Sonsanim; dealing with opportunities and perspectives due to a change of dojang location; the „Moving Arts Projects“ (MAPs), which is looking for the essence of movement; we learn how the past and our memories influence our thoughts about the future and introduce a community for a kind togetherness, who are trying out living in utopia in real life since many years.

Let us positively look ahead, while not forgetting our past and staying in contact with each other...

# Meine Visionen haben sich entwickelt

## My visions have developed



Lieber Sonsanim,  
das diesjährige Schwerpunktthema lautet Zukunft / Vision.  
Hierzu würden wir gerne mehr zu Ihrer Einstellung und  
Sicht der Dinge erfahren und haben folgende Fragen:

**In einem vorherigen Interview sagten Sie: „Wir sollen Visionen oder auch Ziele haben, damit wir immer das Beste tun. Aber diese müssen wir nicht zwangsläufig erreichen, nur Visionen / Ziele sollten wir haben.“ Wie sehen Ihre Ziele / Visionen für die nächsten Jahre aus?**

Ich wünsche mir, dass Do, der Weg der Menschlichkeit, für alle offen ist und das nicht nur im Shinson Hapkido oder anderen Kampfkünsten, sondern in jedem Lebensbereich.

Aber die heutigen Kampfkünste sind in der Regel von Männern entwickelt worden, die zwar von und über Do sprechen, aber sich keine Gedanken gemacht haben, wie Do praktisch unterrichtet werden kann. Und die Realität ist, dass durch die männliche Prägung Do als Mittel verstanden wird zu siegen und andere zu beherrschen.

Es wurde und wird vergessen, dass Do für alle da ist, für alle gleichberechtigt, ohne Extreme und nicht nur in Bezug auf die Menschen, sondern auch in Verbindung mit der Natur zu verstehen ist. Das ist der Weg des Jung Do, der Weg der Mitte, der Menschlichkeit, der Liebe. Mit diesem Weg können wir das Leben genießen, mit Spaß und Freude leben – Pung Ryu Do.

Daher ist Do unser Ziel. In der praktischen Umsetzung bedeutet das *Bewegung für das Leben*: Bewegung, um wach zu werden, im Gleichgewicht zu leben (Um und Yang) und unter Einbeziehung von Ich-Du-Wir sind eins – *Chon-Jie-In ist eins!* Diese Philosophie nennen wir *Chon-Jie-In Undong* (Bewegung).

Das ist die Zukunft von Shinson Hapkido, und dafür wollen wir uns treffen, umarmen, versöhnen; wir tanzen, singen und leben friedlich zusammen (siehe auch Motto 2022).

Das ist meine Botschaft für die Zukunft – nicht nur für Shinson Hapkido, sondern für alle Kampfkünste und auch für alle Lebensbereiche. Meine Vision ist, dass irgendwann alle entsprechend dieser Philosophie leben.

**Wir nähern uns dem 40-jährigen Shinson Hapkido-Jubiläum im Jahr 2023. Haben sich Ihre Ziele / Visionen seit 1983 verändert?**

Meine Visionen haben sich entwickelt, aber nicht verändert. Schon als Kind habe ich nie verstanden, warum die Männer immer im Vordergrund stehen, Chefs sind, während die Frauen im Hintergrund schwer arbeiteten und wir dann nicht mal gemeinsam gegessen haben. Damals habe ich noch nicht gewusst, wie man das ändern kann. Und selbst als ich nach Deutschland kam, waren Frauen in der Kampfkunst nur Zuschauer, haben im Hintergrund gearbeitet. Ich erkannte, dass das das Problem des klassischen Kampfkunstsystems ist. Das hat mit Do für alle, Gleichberechtigung, *Chon-Jie-In ist eins* nichts zu tun.

Als ich dann meine eigene Schule gegründet habe, um Do für alle zu unterrichten und zu verbreiten, nannte ich diese Kung Jung Mu Sul Hapkido. Aber nach und nach wurde mir bewusst, dass in diesem Namen Kung Jung Mu Sul Hapkido (geheime Kampfkunst des Königs) sehr viel Macht und Männliches enthalten ist. Deshalb habe ich ihn in Shinson Hapkido geändert.

Und Shinson Hapkido soll nicht weiblich oder männlich, sondern menschlich sein. Unser Ziel ist, nicht kämpfen, ist nicht politisch, sondern ist ein gesundes Leben mit Freude und Spaß. Mit der Entwicklung von Shinson Hapkido hin zur *Bewegung für das Leben (Chon-Jie-In Undong)* komme ich der Verwirklichung meiner Visionen / Ziele immer näher.

**Auf Ihrem Weg haben Sie Shinson Hapkido zu einer modernen Bewegungskunst „Chon-Jie-In Undong – Bewegung für das Leben“ entwickelt und, ganz aktuell, das traditionelle Dansystem um eine Ki Do In-Lehrerausbildung ergänzt, die auch Nicht-Danträger\*innen, Nicht-Shinson-Hapkidolern und Erwachsenen aller Altersgruppen offen steht. Haben Sie noch weitere Visionen, wie die traditionellen Systeme und Strukturen weiter „aufgebrochen“ werden können?**

Heutzutage ist Kampfkunst in der Regel eine rein körperliche Bewegung. Dieser Kampfkunst fehlt Rhythmus, Musik, Oh Shil Sang (Respekt, Anstand ...) ich nenne das auch „Weisheit der Natur“, es fehlt Do in Form von Menschlichkeit, von Liebe.



Im Ursprung besteht Kampfkunst aus:

- Bewegung / Mu
- Rhythmus und Musik / Ak
- Oh Shil Sang / Yeey
- natürliche Weisheit / Jie und
- Liebe, Menschlichkeit / Do

In der heutigen Kampfkunst ist die Verbindung zu Ak, Yeey, Jie und Do verloren gegangen. Im Ursprung gab es das aber, und das möchte ich wiederbeleben.

Die Entwicklung von Ki Do In geht in diese Richtung. Ki Do In heißt: mit Energie – dem Herzen – Sarang (Liebe, Menschlichkeit) bewegen. Im Ursprung bedeutet der Name Ki Do In: der Mensch, der meditiert / betet. Denn wir können nur dann ein wirklich glückliches Leben führen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, uns akzeptieren. Wenn wir bei uns selbst anfangen, mit uns selbst verbunden sind, dann erst sind wir in der Lage, uns mit der Natur, mit anderen Menschen zu verbinden. Das erreichen wir durch Meditieren / Beten, wenn wir nach innen schauen – Ki Do In.

**Was würden Sie sich wünschen, wie sich Shinson Hapkido entwickelt, wenn Sie nicht mehr da sind? Welche Hoffnungen und Visionen haben Sie für uns, wenn wir keinen so charismatischen Lehrer wie Sie mehr haben?**

Shinson Hapkido – Bewegung für das Leben, Chon-Jie-In Undong, Ki Do In ... ich biete das an, ob Sie das realisieren möchten, ob Sie so leben wollen, das müssen Sie selbst entscheiden.

Wichtig ist jedoch der Grundgedanke: Ich und Natur, Natur, alle Lebewesen und ich sind eins, Himmel, Erde, Mensch sind eins. Das dürfen wir nicht trennen. Aber – wie schon gesagt – damit müssen wir bei uns selbst beginnen. Nur wer sich selbst akzeptiert, wer mit sich selbst im Reinen ist, kann das auf das große Ganze übertragen.

Und dann sollen wir nicht immer nur lernen, lernen, lernen, sondern das Gelernte auch praktisch umsetzen ... Das tun wir, indem wir *lernen – denken – fühlen – tun und leben!*

Ich habe versucht, Do zu unterrichten, und Do lebt weiter, auch wenn ich nicht mehr da bin. Sie müssen lernen, ohne Lehrer zu leben, Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, und ich bin ganz sicher, Sie finden Ihr Do. Sie müssen nur den Mut haben, Do auch zu leben und das in jedem Augenblick!



**Dear Sonsanim, the focus in this year's issue is the future/vision. We would like to know more about your disposition and view on this topic, and we have the following questions:**

**In a previous interview, you said: „We should have visions and goals, so that we are always doing our best. But we do not necessarily have to reach them, we just should have visions / goals.“ What do your goals / visions for the next years look like?**

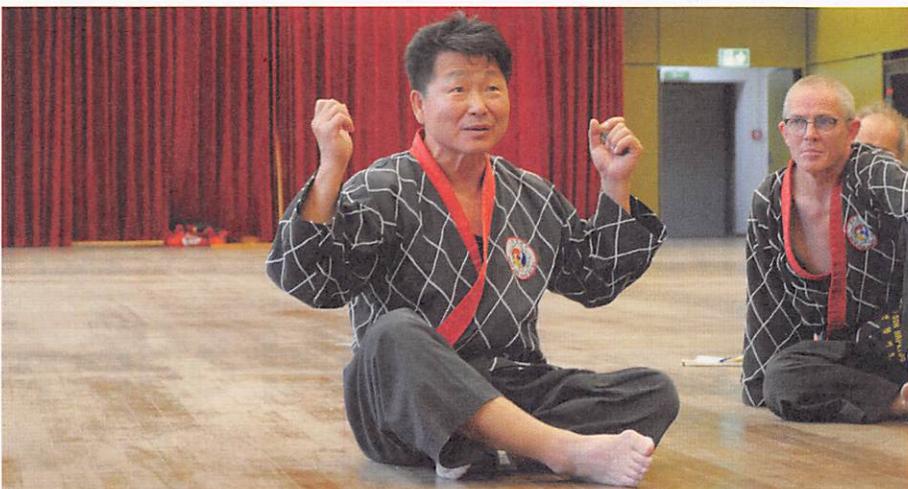
I wish that Do, the way of humanity, is open for everyone, not just in Shinson Hapkido or other martial arts, but in every area of life.

But martial arts today have usually been developed by men, who speak of and about Do, but haven't thought about how to practically teach Do. The reality is that through the male influence, Do is seen as a means to win and to control others. It has been and still is forgotten that Do is there for everyone, is equal for everyone, without extremes and not just with respect to the human race but also as a connection to nature. That is the way of Jung Do, the way of the middle, humanity, love. This is how we can enjoy life, and live with joy and fun – *Pung Ryu Do*.

Therefore, Do is our goal. As a practical matter, this means „movement for life“: to move to wake up, to stay in our equilibrium (Um & Yang) and including I-You-We are One – *Chon-Jie-In is one!* We call this philosophy *Chon-Jie-In Undong (Movement)*.

That is the future of Shinson Hapkido and for this we want to meet each other, hug each other, reconcile; we dance, sing and live our lives peacefully together (also look at the motto for 2022).

This is my message for the future, not just for Shinson Hapkido, but for all martial arts and all areas of life. It is my vision that one day everyone will live according to this philosophy.



**We are getting closer to the 40 years anniversary of Shinson Hapkido in 2023. Have your goals / visions changed since 1983?**

My visions have developed, but not changed. Even as a child I never understood why men are always to the fore, are the bosses, while the women are working hard in the background, and then we didn't even eat together. Back then I didn't know how to change that. And even when I got to Germany, women were just spectators in martial arts, working in the background. I realized that this was a problem of the classical martial arts system. It doesn't have anything to do with Do for everyone, with equality, with *Chon-Jie-In* is one.

When I founded my own school, to teach and spread Do to everyone, I called it Kung Jung Mu Sul Hapkido. But more and more I realized that the name Kung Jung Mu Sul Hapkido (secret martial arts of the king) contained a lot of power and male attributes. Therefore, I changed it to Shinson Hapkido.

Shinson Hapkido is not supposed to be female or male; but human. Our goal is not to fight, it is not political, but a healthy life with joy and fun.

With the development of Shinson Hapkido to „movement for life“ *Chon-Jie-In Undong*, I am getting closer to realizing my visions / goals.

**On your path, you have developed Shinson Hapkido into a „modern“ art of movement „Chon-Jie-In Undong – Movement for life“, and, very recently, have supplemented the traditional Dan system with a Ki Do In teacher education, which is also open to non-blackbelts, non-Shinson Hapkido students and to adults of every age group. Do you have further visions for how traditional systems and structures can be „broken up“?**

Nowadays, martial arts is usually a purely physical movement. These martial arts lacks rhythm, music, Oh Shil Sang (respect, modesty ...), I also call it „wisdom of nature“; it lacks Do in the form of humanity and love. In its origins, martial arts constitute:

- Movement / Mu
- Rhythm and musik / Ak
- Oh Shil Sang / Yeey
- Natural wisdom / Jie and
- Love, humanity / Do

The connection to Ak, Yeey, Jie and Do has been lost in today's martial arts. But it existed in the beginning, and I want to revive that.

The development of Ki Do In leads into that direction. Ki Do In means: moving with energy – our heart – Sarang (love, humanity). Originally, the name Ki Do In means: the human who meditates / prays. Because we can only lead a truly happy life, when we are at peace with ourselves, accept ourselves. When we start with ourselves, are connected to ourselves, only then are we able to connect with nature and other people. We can achieve this through meditation / prayer, looking inward – *Ki Do In*.

**How would you want Shinson Hapkido to develop when you aren't there anymore? Which hopes and visions do you have for us, when we don't have such a charismatic teacher as you anymore?**

Shinson Hapkido – movement for life – *Chon-Jie-In Undong* – Ki Do In – ... I offer these things, but you have to decide for yourselves whether you want to realize it and live according to it.

This basic thought is important: I and nature, nature, all living beings and I are one, Heaven–Earth–Humans is one. We must not separate them. But – as I said – we have to start with ourselves. Only those who accept themselves, who are at peace with themselves, can transfer this to the big picture.

And then we should not only study, study, study, but also put our new knowledge to practical use ... We do this by *Learning – Thinking – Feeling – Doing and Living!*

I have tried to teach Do and Do lives on even when I am not there anymore. You have to learn to live without a teacher, to make your own decisions, and I am sure you will find your Do. You just have to have the courage to live Do in every moment!



**Susanne Kimmich**, 12. Ki, Dojang Darmstadt, 57 Jahre, hat das Interview geführt und niedergeschrieben. Sie ist selbstständige Bauingenieurin im Bereich Wasser – Abwasser – Umwelt und Shinson Hapkido seit 1991 verbunden. / Susanne Kimmich, 57 years, conducted and wrote down the interview. She is a self-employed civil engineer in the field of water, wastewater and environment and has been friend of Shinson Hapkido since 1991.

# Abschied vom Alten

## Saying goodbye to the Old opens

*Als wir im September 2003 mit dem Umbau einer ehemaligen Tuchfabrik im Aachener Ostviertel begannen, waren die Ambitionen – und auch Sehnsüchte – groß.*

**Viel Energie, Liebe – und auch Geld – sind in die Gestaltung dieser Räume geflossen, der Blick in die Zukunft schien lang und weit.**

Viele Geschichten, innere Bilder, Empfindungen und Lernprozesse sind mit dieser Zeit verbunden.

18 Jahre später haben wir nun diesen Platz wieder verlassen. Objektiv betrachtet: verlassen müssen. Damit stehen wir nicht allein, ob nun mit Blick auf die Geschichte anderer Dojangs oder auch ganz allgemein auf Menschen, die in der ein oder anderen Form ein Stück Heimat verlieren. Und wie immer stellt sich in einer solchen Situation die Frage nach der Zukunft.

Hier könnte nun über Schock, Wut und Enttäuschung von Betroffenen geschrieben werden. Von Angst, verdrängter Trauer, oder auch aus Verzweiflung und Verletzung geborener Suche nach Schuld(igen). Auch könnte der Blick auf Gier in Form verdoppelter Miete, auf die kraftzehrende Zeit der Pandemie oder der langsamen Zerstörung eines ehemals vielfältigen Stadtteils durch Gentrifizierung gelenkt werden.

Doch ich glaube, in einer solchen Situation braucht es einen anderen Umgang mit der Phase zwischen Verlust und Neuanfang. Denn tief im Inneren glaube ich: Wir haben nichts verloren.

### **Was hat sich also verändert?**

Unseren bisherigen Platz als einen Ort von Identität, Geborgenheit und – für manche – spiritueller wie emotionaler Heimat gibt es nicht mehr. Doch heißt es nicht so treffend „Dojang ist überall!“?

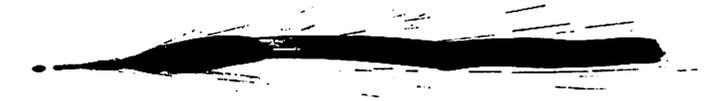
So gesehen, haben wir rückblickend einem Ort eine Bedeutung gegeben und ziehen nun weiter, um dies an anderer Stelle wieder, und vor allem neu zu tun.

Eine der großen Triebfedern im Leben ist die Sehnsucht nach Neuem, einer – zumeist besseren – Zukunft. Gleichzeitig wird dies von dem Wunsch begleitet, den Status quo (zumeist Materielles) zu halten. Schnell verfängt man sich in Widersprüchlichem und der Unfähigkeit loszulassen. Denn Zukunft braucht Raum.

In einem Gleichnis trifft ein Wanderer auf einen Weisen und bittet um Unterweisung. Doch dieser entgegnet: „Ich kann dich nichts lehren, deine Flasche ist noch ganz voll.“ So wie die gefüllte Flasche des Wanderers ist auch oft unser Geist: Wir haben so viel Wissen und Vorstellungen angesammelt – wo ist da der Platz für Neues? Um der Zukunft Raum zu geben, müssen

wir das Vergangene verabschieden. Oder anders ausgedrückt: Es geht nicht um Wiederaufbau, es geht darum, offen für Entwicklung zu sein.

**Wenn es eine Konstante gibt, die unser Leben am nachdrücklichsten prägt, dann ist das wohl die Veränderung selbst.** Gefundene Werte zu bewahren, ohne diese zur Leblosigkeit zu konservieren ist eine Herausforderung – genauso wie gemeinsam Neues zu gestalten. Hier sehe ich eine große Chance für die Gemeinschaft im Dojang Aachen, Identität in etwas Lebendigem, Veränderlichem zu finden. An einem neuen Ort, in neuer Form. Und als stetige Übung. So wünsche ich dem Dojang Aachen auch in der Zukunft viele Menschen, die sich berühren lassen und sagen werden „Das ist aber schön hier“ ...



*When we started the renovation of a former cloth mill in the eastern district of Aachen in September 2003, our ambitions – and aspirations – were high.*

**Much energy, love – and money – has gone into the design of these rooms, the look ahead seemed far and long.** Many stories, inner pictures, feelings and learning processes are tied to this time. 18 years later we have now left this place again. Objectively said: had to leave it. We are not the only ones, looking at the history of other Dojangs or more in general at people who have lost a part of their home in one way or another. And every time in such a situation, there is the question of the future.

Here, we could write about the shock, anger and disappointment of those affected. About fear, suppressed sadness, or about a search for the guilty, born from despair and hurt. We could also look at greed in the form of doubled rent, at the energy-sapping time of the pandemic or at the slow destruction of a formerly diverse district through gentrification. But I believe, in such a situation we need a different way of dealing with the phase between loss and a new beginning. Deep inside, I believe: We have not lost anything.

### **So, what has changed?**

Our previous place of identity, comfort and – for some of us a spiritual as well as emotional home doesn't exist anymore. However, the saying fits: „Dojang is everywhere!“. Looking at it from that perspective, we have given meaning to one place and

# ist die Tür zu Neuem a door to the new

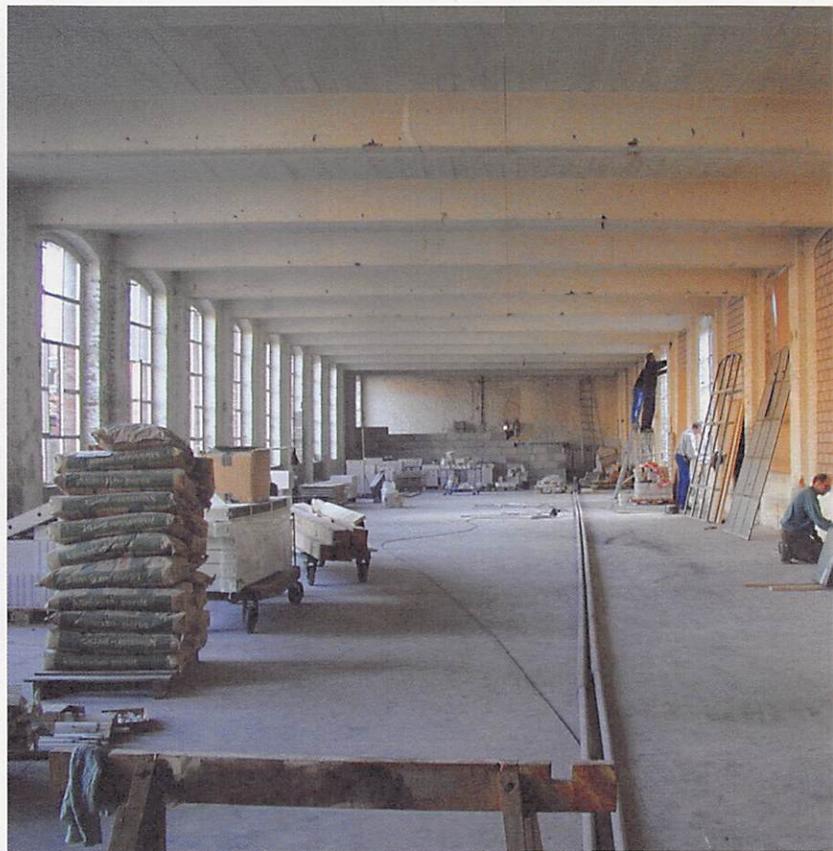
are now moving on to another place, where we can have a fresh start.

One of the big driving forces in life is the longing for new things, a – usually better – future. At the same time, this is accompanied by the wish to keep the status quo alive (usually the material aspects). It is easy to be caught up in contradictions and in the inability to let go. Because future needs some space. In a parable, a traveler meets a wise person and asks for advice. But the wise person answers: „I can't teach you anything, your bottle is still full.“ Our mind is often just like the traveler's full bottle: We have accumulated so much knowledge and so many beliefs – where should we find space for new things? To give the future some room, we have to say goodbye to the past. In other words: It is not about renovation, it's about being open for new developments.

**If there is a constant which most shapes our lives, it is probably change itself.** To preserve our values without conserving them to the point of lifelessness is a challenge – just like shaping new things together. I see a big chance for the community of Dojang Aachen, to find our identity within something that is alive and changeable. At a new space, in a new way. And as continuous practice. With that, I wish for the future of Dojang Aachen many people willing to be touched and to say „It is wonderful here“...



**Sabomnim Christoff Guttermann**, Jahrgang 1960, leitet seit 22 Jahren den Dojang Aachen. Im Ortswechsel des Dojangs sieht er auch den folgerichtigen Zeitpunkt für einen Generationswechsel in der Dojangleitung. / Christoff Guttermann, born in 1960, leader of Dojang Aachen for 22 years. He sees the change in location as the logical point in time for a generation change in the Dojang leadership.



Die Tür zum Zukunftsraum ist offen, Herbst 2021  
The door to the future space is open, fall 2021



## Auf der Suche ...

Moving Arts Projects - MAPs ist die Suche nach etwas Neuem. Bewegung aus der Gegenwart, nicht ohne Wurzel, nicht ohne Ziel und doch ganz hier und jetzt. Techniken nicht nur besser üben, mehr trainieren, mehr meditieren,

mehr Show etc., sondern sich auf die Suche nach dem Wesen unserer Bewegung machen. Auf der Suche braucht man eine Landkarte: MAPs ist eine Landkarte, auf der man nach einem Weg suchen kann.

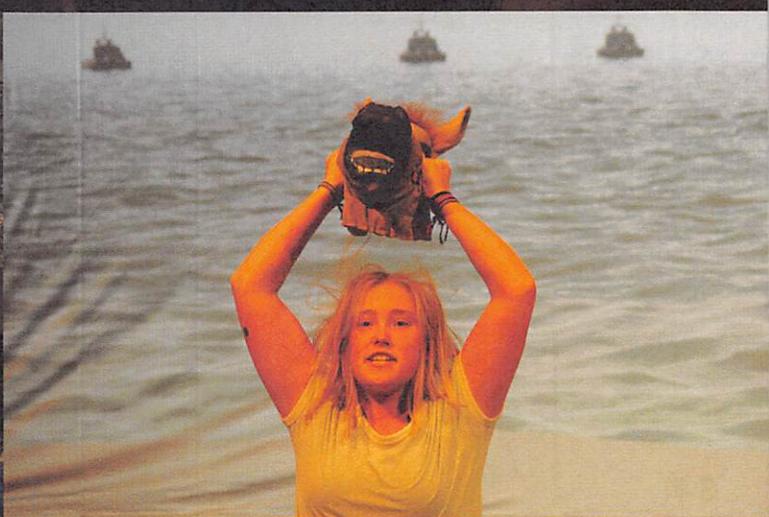
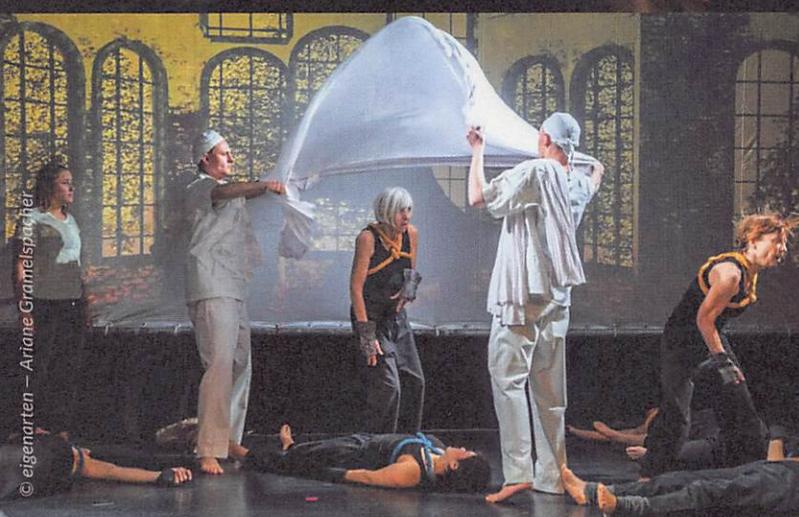
*Wir sagen, wir machen Bewegungs- und Kampfkunst. Da entstehen für mich Fragen, denen ich nachgehen möchte: Was ist Bewegung? Was ist Kunst? Was ist Leben? Worum wollen wir kämpfen? SONSANIMS Motto: „Unsicherheit, Schmerzen und*

*Abenteuer“, das ist nicht Sucht nach dem Kick, wie beim Bungeejumping, sondern im Unbekannten etwas Neues entstehen lassen, darin das Wesen des Lebens erkennen. Und die Quelle ist unsere Kreativität, sie zeigt uns, dass wir lebendig sind. Kreativität ist Leben.*

*Jede Bewegung ein Statement: Wir leben und wir geben dem Leben eine Bedeutung durch unser Tun, durch unsere Bewegung und unsere Ehrlichkeit, durch unsere Anmut, durch unsere Demut.*

*Wir möchten zeigen, wie kostbar das Leben ist, indem wir selber leben, sehr bewusst und doch offen für Gegenwart und Spontaneität.*

*Eine Methode unserer Arbeit ist Improvisation.*



Improvisation ist das Nicht-Gewusste, eine Herausforderung. Improvisationen brauchen mehr Zeit, mehr Übung, mehr Einstellung, mehr Klarheit, mehr Mut.

Was kommt, soll kommen, was geht, soll gehen. Aber was ist es? Eine Idee, ein Funke, der uns bewegt, sich in Bewegung ausdrücken lässt?

Vor einigen Jahren haben wir unsere Experimente angefangen, mit Performances in Kneipen.

Wir haben die Orte gewechselt, wir haben Geschichten ausprobiert und schließlich uns auch für größere Projekte beworben, mit dem Material von Shinson Hapkido-Vorführungen, Ki Do In,

Jugendvorführungen aus dem Sommerlager usw. Dadurch gab es Einladungen zu größeren Herausforderungen.

Die ungewohnten Orte (Hamburger Rathausmarkt, ein Kraftwerk, Galerien, Theater) schienen uns zu verändern und unsere Bewegungen zu beeinflussen. Doch wir lernten, wiederum die Orte durch unsere Bewegungen zu verändern (Foto linke Seite).

Die größte Aufgabe war 2019 die Einladung zu einem Auftritt bei eigenarten – Interkulturelles Festival Hamburg. Jetzt ging es nicht nur darum, sich zu bewegen, sondern auch Geschichten zu erzählen. So entwickelten wir eine Interpretation der „Odyssee“ mit den Mitteln der Bewegung zu

den Themen Krieg, Vertreibung, Flucht, Konsumrausch, Verschwendung der Ressourcen etc. Bei der Performance „Wir Odysseus! Eine Irrfahrt in fünf Bildern“ waren 25 Mitglieder des Dojangs Oh Haeng (Hamburg-St. Pauli), aus dem Jugendtraining und aus dem Ki Do In beteiligt.

Mit unseren Themen und Geschichten haben wir Menschen erreicht, es gab oft Zuschauer\*innen, die begeistert waren und sich inspirieren ließen. Zu den Menschen finden und nicht nur eine Show liefern, sondern uns mit ihnen austauschen – das ist ein weiteres Ziel von MAPs. Wir wissen zwar nicht, was als Nächstes kommt, aber die Begeisterung ist zu groß – es geht weiter!



## The search for something new ...

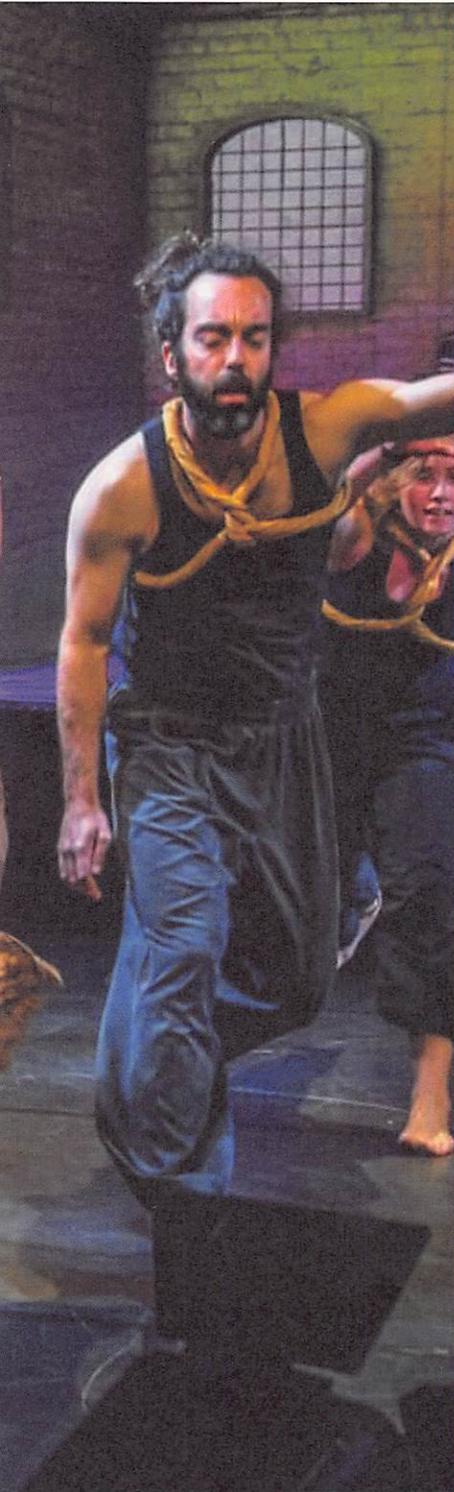
**Moving Arts Projects – MAPs is the search for something new. Movement in the present, not without its roots, not without a goal, but totally in the here and now. Not only to train tech-**

**niques even more, to meditate more, to show more, but to look for the essence of our movement. A search requires a map. MAPs is such a map that helps you find your path.**

*We often say that we train a form of movement and martial art. This opens up questions for me: What is movement? What is art? What is life? What do we want to fight for? Sansanim's motto is „insecurity, pain and adventure“. That is not searching for a kick like bungee jumping.*

*This is letting grow something new in the unknown and to find the essence of life within. The source of this is our creativity. This makes us feel alive. Every movement is a statement: We live and give life meaning by what we do, by our movement, our honesty, our grace, our humility. We want to show how precious life is by living ourselves conscientiously and open for the presence and spontaneity.*

*One method of our work is improvisation. That is the unknown, a challenge. Improvisation needs more time, more training, more attitude, more clarity, more bravery.*



What needs to come, shall come. What needs to go, shall go. However, what is it? An idea, a spark that moves us, that is possible to express in movement? A few years ago, we started our experiments by performing in pubs.

We changed the venues, we tried out stories. Finally, we applied for bigger projects using material of Shinson Hapkido shows, Ki Do In and performances from the youth group at the summer camp. That got us invitations to bigger challenges. Unusual venues like the Hamburger Rathausmarkt, a power plant, galleries, theaters seemed to change us and influence our movements. In turn,

we learned how to change these places with our movements.

In 2019, an invitation to „eigenarten – Interkulturelles Festival Hamburg“ proved to be the biggest challenge yet. Now we not only had to show movements but to tell stories. Thus, we developed an interpretation of the odyssey and showed movements around the topics of war, displacement, flight, intoxication and wasting of resources. The performance was called „We odysseys! An odyssey in 5 images“. 25 members of the Dojang Oh Haeng in Hamburg St. Pauli, from the youth training to Ki Do In, participated.

We reached out to people with our topics and stories. Many spectators were excited and inspired. One of the aims of MAPs is to find access to people and engaging them instead of only giving a show. We do not know what will come next. The excitement is there, we will carry on!



**Uwe Bujack**, 4. Ki, 5. Dan, Dojang Hamburg 5.

*Ich sitze auf der Lehne eines Stuhls. Warum?*

*Weil ich meine Prüfung zum braunen Gürtel bestehen möchte und ein Hubang Nakbop an diesem Tag eben ein wenig anders aussieht als gewohnt...*

Als Kyosanim Günther mich bittet, den Stuhl auf die Matte zu bringen, beginnen die Gedanken in meinem Kopf zu rasen. Was wird als Nächstes geschehen? Ich stelle mir vor, wie ich über den Stuhl springe – doch nein, ich soll mich auf die Lehne setzen und rückwärtsfallen. Und so sitze ich hier, nur für einen Augenblick. Stelle mir vor, wie ich falle, wie es sich anfühlen wird. Dabei gehen mir mehrere Szenarien durch den Kopf: Was, wenn ich auf den Rücken knalle und mir die Luft wegbleibt? Was, wenn ich mich nicht traue und meine Lehrer enttäusche? Aber nicht nur negative Bilder kommen mir in den Sinn. Ich sehe mich auch meinen Mut zusammennehmen, das Kinn auf die Brust legen, abschlagen und sicher über die Schulter rollen. All das sind Möglichkeiten, die in diesem Augenblick nebeneinander existieren.

*Täglich die Zukunft vorhersagen*

In den Sekunden vor dem Fall habe ich also ein kleines Stück in die Zukunft gesehen – in viele verschiedene Zukünfte. Tatsächlich tun wir das ständig. Im Training, wenn wir eine neue Technik lernen, oder selbst dann, wenn wir altbekannte Übungen ausführen. Natürlich auch außerhalb des Trainings, wenn wir uns vorstellen, wie unsere nächste Handlung, der nächste Tag, der nächste Monat aussehen, oder wie wir in zehn Jahren leben wollen. Uns gelingt das ganz selbstverständlich, und wir denken selten darüber nach, was für eine erstaunliche Leistung unser Gehirn dabei eigentlich bewältigt.

Uns die Zukunft vorzustellen ist eine zentrale Eigenschaft der Menschen. Wir brauchen diese Fähigkeit für jede noch so kleine Entscheidung. Eben auch: Lasse ich mich fallen oder nicht?

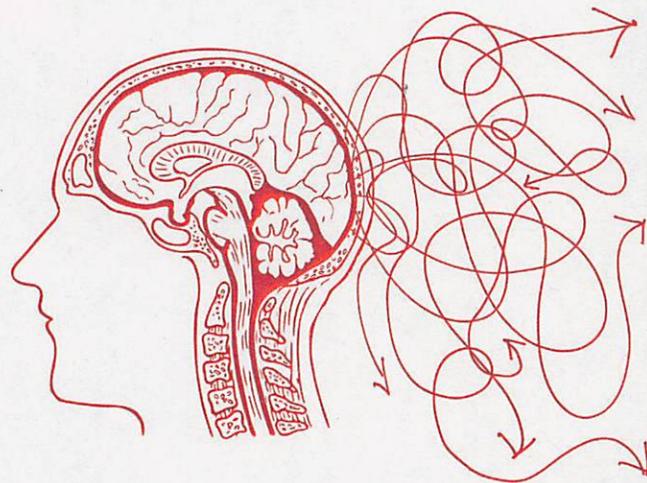
*Vergangenheit neu zusammengesetzt*

Um nach vorne zu schauen, müssen wir zunächst nach hinten blicken. Denn letztendlich ist unser Bild der Zukunft nichts anderes als eine Neuordnung unserer Erinnerungen. Um zu ahnen, wie mein Fall von der Lehne ausgeht, greife ich auf meine Erfahrungen mit Hubang Nakbop aus der Vergangenheit zurück. Aber diesmal ist die Situation anders, als wenn ich aus der Hocke oder aus dem Stand gefallen wäre. Also kommen Erinnerungen an Momente dazu, in denen ich aus größerer Höhe gefallen bin – vielleicht nicht ganz so koordiniert oder auch in eine andere Richtung. Auf jeden Fall habe ich schon früher mal einen starken Aufprall gespürt und kann das gut kombinieren. Und so nimmt sich mein Gehirn verschiedene bekannte Puzzleteile und setzt sie zu neuen Bildern zusammen.

*Das Seepferdchen der Erinnerungen*

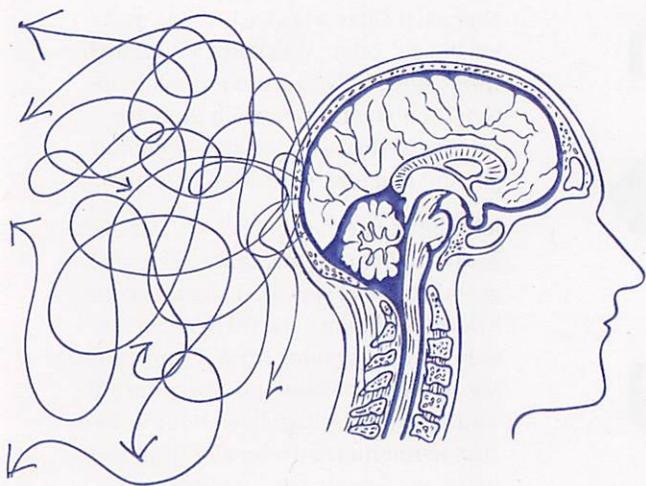
Für die Erinnerungen, und damit auch für die Zukunftsplanung, ist vor allem eine Gehirnregion wichtig, die „Hippocampus“ heißt – lateinisch für Seepferdchen, so genannt aufgrund der gebogenen Form. Forscher\*innen gehen davon aus, dass der

# Wie wir Zukunft How we can



Hippocampus für uns neue Erinnerungen bildet und dafür sorgt, dass sie gespeichert werden. Gleichzeitig können wir durch diese Struktur aber auch Erinnerungen zu neuen Szenarien zusammenstellen. Weitere Gehirnregionen sind beteiligt, aber welche genau das sind, hängt zum Beispiel davon ab, ob wir über Menschen, Dinge, Orte oder Ereignisse nachdenken. Und auch die zeitliche Nähe ist von Bedeutung: Wir nutzen unterschiedliche Gehirnregionen, wenn das Ereignis unmittelbar bevorsteht etwa der Hubang Nakbop – oder wenn ich später darüber nachdenke, wann ich die nächste Prüfung machen möchte. Während ich auf der Stuhllehne sitze, weiß ich nicht, welche der Möglichkeiten tatsächlich geschehen wird. Zum Glück vertraue ich in meine positive Vorhersage und lasse mich fallen. Unversehrt gelange ich wieder auf die Füße. Und so füge ich eine weitere Erinnerung zu meinem Fundus hinzu. Sollte ich noch einmal diese Aufgabe bekommen, brauche ich nicht viele Puzzleteile zusammensetzen, sondern werde mich in meiner Vorhersage der Zukunft vor allem auf diese eine Erfahrung stützen. Aber wer weiß, für welche anderen Situationen ich genau dieses Teil irgendwann brauchen werde ...

# in die sehen see the future



*I am sitting on the back of a chair. Why?  
Because I want to pass my brown belt exam and  
a Hubang Nakbop just looks a little different than  
usual that day ...*

When Kyosanim Günter asks me to bring the chair onto the mat, thoughts start racing in my mind. What will happen next? I imagine myself jumping over the chair – but no, I am supposed to sit on the backrest and fall backwards. And so, I sit here, just for a moment. Imagining how I will fall, how it will feel. As I do, several scenarios run through my head: What if I hit my back and cannot breathe? What if I don't dare to fall and disappoint my teachers? But it's not just negative images that come to mind. I also see myself gathering my courage, pressing my chin onto my chest, letting go and rolling safely over my shoulder. These are all possibilities that coexist in this moment.

## *Predicting the future daily*

So, in the seconds before the fall, I saw a little bit into the future – into many different futures. In fact, we do this all the time. In training, when we learn a new technique, or even when we

perform old familiar exercises. Of course, outside of training as well, when we imagine what our next action, next day, next month will look like, or how we want to live in ten years. We do this quite naturally and rarely think about what an amazing feat our brain is actually accomplishing in the process. Imagining the future is a central human characteristic. We need this ability for every decision, no matter how small. Just like: Do I let myself fall or not?

## *Reassembling the past*

In order to look forward, we must first look backward. Because in the end, our picture of the future is nothing more than a rearrangement of our memories. To anticipate how my fall from the back of the chair will turn out, I draw on my past experience with Hubang Nakbop. But this time the situation is different than if I had fallen from a squat or standing position. So, memories of moments when I fell from a greater height come to mind – perhaps not quite so coordinated, or even in a different direction. In any case, I've felt a strong impact before, and I can combine that well. And so, my brain takes various familiar puzzle pieces and puts them together to form new images.

## *The seahorse of memories*

For memories, and thus also for planning the future, a brain region is particularly important: the „hippocampus“ – Latin for seahorse, so called because of its curved shape. Researchers assume that the hippocampus forms new memories for us and ensures that they are stored. At the same time, this structure also allows us to assemble memories into new scenarios. Other brain regions are involved, but exactly which ones depend, for example, on whether we are thinking about people, things, places, or events. And temporal proximity also matters: We use different brain regions when the event is imminent – as the Hubang Nakbop – or when I later think about the next exam. As I sit on the back of the chair, I don't know which of the possibilities are actually going to happen. Fortunately, I trust in my positive prediction and let myself fall. Unharmful, I get back to my feet. And so I add another memory to my stock. Should I be given this task again, I will not need to put together many pieces of the puzzle but will base my prediction of the future primarily on this experience. But who knows for which other situations I will need exactly this piece sometime ...



**Stefanie Uhrig**, Dojang Erbach, 2. Kup, wohnt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Erbach im Odenwald. Sie ist freie Wissenschaftsjournalistin und trainiert nach eigenem Empfinden zu selten, aber mit Begeisterung. / Stefanie Uhrig, 2<sup>nd</sup> Kup, lives with her husband and two children in Erbach im Odenwald. She is a freelance science journalist and feels that she is training too little, but with enthusiasm.

# Gemeinschaft leben



# Living the community spirit

*Ein prägender Aspekt von Shinson Hapkido ist die Gemeinschaft. Im Unterricht, bei Prüfungen, beim Putzen, im freien Training, auf Lehrgängen, beim Feiern und beim Trauern. All das teilen wir miteinander und erleben dabei angenehme – und manchmal auch weniger angenehme – Momente.*

Im Shinson Hapkido haben wir Werkzeuge, die uns helfen, mit diesen unterschiedlichen Aspekten gut umzugehen. Zum Beispiel die Fünf Lehrmethoden, aber auch Sätze wie „Du bist ich, und ich bin du“ oder „Was kann ich für dich tun?“ sind Hinweise, um mit wachem Geist selbstverantwortlich Gemeinschaft zu leben und aus den Begegnungen mit anderen Menschen zu lernen.

Ich lebe in einer Gemeinschaft. Das ZEGG, Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung, hat sich das Erforschen und Erlernen gemeinschaftlichen Lebens zur Grundlage gemacht. Wir sind ca. 100 Menschen aller Altersgruppen, die entweder als kurzzeitige Bewohner\*innen zum Kennenlernen oder als stimmberichtigte Gemeinschaftsmitglieder auf einem ca. 13 Hektar großen Gelände leben. Es gibt verschiedene Wohngebäude, Werkstätten, große Garten- und Waldflächen und Seminar- und Tagungsräume. Grund und Boden und alle Gebäude gehören einem Trägerverein, in dem alle, die hier fest leben und mitgestalten, zusammengeschlossen sind. Wer auszieht / von hier weggeht, lässt das, was er oder sie hineingegeben hat, ohne Besitzansprüche zurück.

Ich könnte hier über unser soziokratisches Modell und wie wir uns organisieren sprechen, aber die wichtigste Frage, die es in der Gemeinschaft zu beantworten gilt, ist die soziale Frage. Wie gestalten wir unser menschliches Miteinander, damit Vertrauen und Akzeptanz als die wichtigsten Grundlagen für unser gemeinsames Leben nachhaltig und lebendig sind?

Future  
is now!  
Zukunft  
beginnt  
jetzt!

Das Forum ist ein wichtiges Werkzeug, das wir nutzen, wenn wir uns im großen Kreis oder in kleinen Kreisen treffen. Die Gruppe sitzt im Kreis, es gibt ein oder zwei Moderator\*innen, aber alle Menschen sind gleichermaßen mit ihrer Aufmerksamkeit für Klarheit und Vertrauen im Raum zuständig. Wer möchte, geht in die Mitte und nutzt den Kreis, um über sich und seine aktuellen Lebensthemen zu sprechen. Das Zuhören ist von Wohlwollen geprägt, auf Wunsch kann dem Menschen in der Mitte eine Rückmeldung gegeben werden über das, was wahrgenommen wurde.

Was geschieht dabei in mir? Der Mensch, der sich in der Mitte zeigt, kommt mir näher, ich kann ihn aus neuen Perspektiven sehen, ich entwickle neues Verständnis für ihn, Solidarität und Mitge-



fühl wachsen in mir. Interpretationen und Projektionen können sich auflösen, da ich in direkter Kommunikation bin, die Beweggründe und innere Zustände dieses Menschen sehen, erkennen und verstehen kann.

Wenn ich in der Mitte spreche, kann ich lernen, dass Offenheit mich erleichtert und ich im Kreis der Gemeinschaft so angenommen werde, wie ich bin. Ich habe mehr Souveränität entwickelt, mehr Selbstannahme, mehr Selbstbewusstsein und mehr Mitgefühl mit mir selbst. Auf dieser Grundlage wächst auch die Großzügigkeit, mit der ich auf meine Mitmenschen schaue.

Diese Erfahrung der Verbundenheit immer wieder neu zu machen hilft uns, ein liebevolles, soziales Miteinander zu leben. Dies will immer wieder aufs Neue gepflegt und erneuert werden. Auf der Grundlage herzlicher Verbundenheit lassen sich Zusammenarbeit im Alltag und Organisation der Gemeinschaft viel leichter gestalten.

Die Herausforderungen des Lebens gibt es trotzdem.

*Community is a decisive aspect of Shinson Hapkido in teaching, exams, cleaning and training, on seminars, while celebrating or in grieving. We share all of this and live through nice and sometimes not so nice moments.*

While practising Shinson Hapkido we learn different tools to handle these aspects: Oh Shil Sang, mottos like „You are me, I am you“ or „What can I do for you?“ All of the above are intended to help living in a community responsibly and with an open mind that can learn from meeting other people.

I live in a community. The ZEGG (centre for an experimental design of society)



aims to research and learn about communal life. We are about 100 people from all age groups who live on an area the size of 13 hectares. Some of us stay for a short while; some are members of the community with the right to vote. There are different housing facilities, workshops, large gardens, forests and seminar rooms. All property belongs to an association in which we are all members. Those who move away leave everything behind with no right on ownership. I could tell you about our sociocratic

model or about how we organise ourselves. However, the most important issue in living together is the social aspect.

How do we design our togetherness so that trust and acceptance are the most important basis for our life?

When we meet up in smaller or bigger groups, we make use of the forum. The group sits in a circle. There are one or two moderators, but everybody is responsible for clarity and trust during the meeting.

Whoever wants to can take place in the centre and talk about himself and his current issues in life. The others listen benevolently. The speaker can ask for a feedback.

What happens within me during these moments? The person that presents him- / herself in the centre comes closer to me. I can see him / her from a new perspective. I develop a new understanding for him / her. Solidarity and compassion grow within me. Interpretations and projections can dissolve, because we are in direct communication and I can see and understand motivations and inner situations.

Whenever I speak at the centre, I can learn that openness gives me relieve and that I am accepted within the community. I have developed more self-assuredness, more self-acceptance and more compassion with myself. On this basis, my generosity for others grows too. This experience of connection helps us to live a loving and social togetherness. This needs to be cultivated repeatedly. Working together in everyday life and organising the community are a lot easier when based on cordial solidarity. Still, there are challenges in life.



**Ralf Bodenschatz**, 11. Ki, 4. Dan, Jahrgang 1960, lebt seit 11 Jahren im ZEGG und leitet den Dojang Bad Belzig „Gong Dong Che“ / Ralf Bodenschatz, 11<sup>th</sup> Ki, 4<sup>th</sup> Dan, born in 1969. He has been living in ZEGG for 11 years. He is head of the Dojang Bad Belzig „Gong Dong Che“.

# Meisterstück: Die Zukunft liegt in meinen Händen, alles fängt bei mir selber an ...

Auszüge aus der Examensarbeit von Ulla Bettmer zum 4. Dan, 2021

**Ich bin gut, ich bin schön, ich kann alles – es ist die Einstellung, der Geist, der etwas in unserem Leben möglich macht, oder auch nicht.** Dorthin, wo der Geist denkt, dorthin folgt die Materie, also die Rede, die Handlung oder auch der Körper ... unsere Einstellung, unsere Denkweise trägt erheblich dazu bei, ob wir ein glückliches Leben führen oder nicht, ob uns Dinge gelingen oder nicht. Der Gedanke, also die Handlung im Geist, ist die erste Aktion, die wir machen. Das, was den Gedanken veranlasst, der Gedanke selbst und die Folgen, die daraus entstehen, diesen Vorgang bezeichnet man auch als Karma. (Das Wort „Karma“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Handlung“ und deren Folgen, also Ursache und Wirkung.) Karma zeigt sich in drei Handlungssträngen: dem Gedanken, der Rede und der Tat. Mit diesen drei Säulen erschaffen wir also unsere Welt. Jede Handlung zeitigt in der Zukunft ein Ergebnis.

In der Dualität, einerseits bestimmt zu sein von der dominierenden technischen, materiellen Welt im Außen und andererseits dem unterdrückten inneren, intuitiven und uralten Wissen verlieren wir uns oftmals, spüren eine Dissonanz und fühlen uns desorientiert oder unglücklich.

**Wir suchen Lösungen in immer ausgefeilteren Konzepten, die mal funktionieren und mal nicht.** Würden wir uns die Landkarte des Lebens mit den Gesetzen des Universums anschauen, dann könnten wir erkennen, welche Korrelationen zu welchen Ergebnissen führen und wie logisch sie sind. So könnten wir immer unser Leben in die gewünschte Richtung lenken.

Was richtig und wahr ist, lässt sich schwer sagen, denn für jeden ist es etwas anderes. Ich persönlich glaube an die Gesetze von Ursache und Wirkung. Von allem, was ich bisher gelernt habe, erscheinen sie mir sehr logisch zu sein. So lernen wir von der Natur, dass immer Gleiches aus Gleichem wächst. Man kann nicht von einem Erdbeersamen erwarten, dass eine Bananenstaude daraus

wird. So ist die Welt, das Leben eigentlich sehr klar und einfach strukturiert. Wenn wir danach leben würden, wäre unser Leben sehr glücklich. Denn es wäre ja unlogisch, die Samen zu säen, mit deren Ergebnis man nicht zufrieden wäre.

Leider ist unsere Gewohnheit eine andere. Wir tun tatsächlich vieles, das uns im Ergebnis schadet, weil wir die karmischen Gesetze nicht kennen. Wir denken, dass aus Betrug finanzieller Reichtum entsteht. Aber das ist unlogisch, weil nur Gleiches aus Gleichem entstehen kann, also Reichtum aus Großzügigkeit, Unglaubwürdigkeit aus Betrug. Da immer mehrere karmische Samen zur gleichen Zeit aufgehen, ziehen wir oft falsche Rückschlüsse.

*Wenn du dir selbst ein Geschenk machen möchtest, eines, das viel wertvoller ist als alles Gold dieser Welt, dann lerne, dich selbst zu achten.* Volksmund

**Nichts geht im Universum verloren.** Und jeder Gedanke pflanzt einen Samen für ein späteres Ergebnis in der Zukunft, aber sind wir dann in der Zukunft angekommen, verknüpfen wir nicht mehr die Verbindung zur ursprünglichen Situation, als wir den Samen in der Vergangenheit gesät haben. So ziehen wir Rück-

schlüsse, die nicht stimmen. Man muss also wohl genau verstehen, woher die Dinge kommen. Dafür scheint es hilfreich zu sein, die Gedanken kontrollieren zu können. Es kommt von mir aus der Vergangenheit, es lehrt mich im Hier und Jetzt der Gegenwart, und es entscheidet für die Zukunft. „Wie der Mensch denkt, so wird er.“ Die Entscheidung liegt also bei jedem selbst, wie das eigene Leben verlaufen soll. Jedoch müssen wir dabei berücksichtigen, dass alte Samen jederzeit aufgehen können, die unter Umständen ein ungeliebtes Ergebnis mit sich bringen. Eine Entscheidung für das Gute oder für ethisches Verhalten wird mit Sicherheit Glück bringen. Vor allem wird es auch dazu beitragen, ein gutes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Der Anspruch: „Ich bin gut, ich bin schön, ich kann alles“ wird den Boden dafür bereiten und den Samen wachsen lassen.



## Masterpiece: The future is in my own hands, everything starts with me ...

Excerpts from the master thesis of Ulla Bettmer for the 4<sup>th</sup> Dan, 2021

**I am great, I am beautiful, I can do anything - Attitude - our state of mind - makes things in life possible.** Matter follows the mind by talking, acting or moving the body. Our attitude, our way of thinking decides whether we lead a happy life or do not, whether things will work out or will not. The thought, acting out in our mind, is our first action. The process that initiates the thought itself and its consequences is also called Karma. („Karma“ is a Sanskrit word meaning „action“, its causes and consequences.) Karma is shown in three aspects of acting: The thought, the word and the action. These three pillars construct our world. Every action produces an outcome in the future.

We live inside a duality: On one hand, we are destined by a dominating technical world on the outside. On the other hand, there is a subdued inner intuitive and old wisdom. In this duality we get lost, experience dissonance, disorientation or unhappiness.

**We look for solutions in complicated concepts that sometimes work and sometimes do not.** If we looked at the

map of our life with the laws of the universe, we would see which correlations will lead to what outcomes and how logical they are. By this, we could always steer our life in the right direction.

What is right and what is truth? That is difficult to say since it is different for everybody. I personally believe in the laws of cause and effect. Based on what I have learnt so far, they seem very logical to me. Likewise, we know that in nature the same begets the same.

You cannot expect the seed of a strawberry to grow into a banana tree. Thus, the world and life are structured in a very clear and simple way. If we lived according to this principle, our lives would be very happy. Consequently, it would be illogical to plant a seed if you are not happy with the outcome.

Unfortunately, our habits prove to be different. Actually, we often experience damaging consequences of our actions because we do not know karmic laws. We believe

that fraud will cause financial wealth. However, this is illogical, because the same can only beget the same. Therefore, wealth can only stem from generosity while fraud will end in untrustworthiness. However, since different karmic seeds bloom at the same time, we often draw wrong conclusions.

**In the universe, nothing is lost.** Every thought plants a seed for a later outcome in the future. However, once we have arrived in the future, we do not manage to make the connection to the situation in which we have planted the seed. Like this, we draw the wrong conclusions. Therefore, it is important to understand exactly where things come from. For this, it seems helpful to be able to control your thoughts.

It derives from my past, it teaches me in the here and now of the present and it decides for the future. „People become what they think.“ Therefore, it is my decision how my life should proceed.

Still, we must reflect on the fact that all seeds may blossom at the same time,

although they yield different outcomes. A decision for good things or for ethical behaviour will bring you luck for sure. Even more, it will help you to develop a good self-esteem. The saying „I am great, I am beautiful, I can do anything“ will prepare the soil and let the seed grow.

*If you want to give a present to yourself that is more precious than all the gold in this world, learn to respect yourself.*

Proverb



**Ulla Bettmer**, 12. Ki, 4. Dan, lebt zurzeit in Hamburg, trainiert seit Frühjahr 1985 Shinson Hapkido, arbeitet als selbstständige Goldschmiedin. / Trains Shinson Hapkido since the spring of 1985 and works as an independent goldsmith.

# Salir de la violencia en Perú

## Wege aus der Gewalt in Peru

**Hace unas semanas, Daniela\* celebró su 16° cumpleaños en Casa Verde. Como es nuestra costumbre, hubo una pequeña fiesta en la que estuvieron presentes todos sus hermanos y hermanas de Casa Verde. Lo que no era habitual, fue que al cumpleaños de Daniela asistiera también su hijo Fernando\*, de tres años.**

Llevan tres años viviendo en Casa Verde y a Daniela aún le cuesta hablar de lo que realmente pasó antes de que una unidad de la fiscalía la trajera en enero de 2019 con su hijo recién nacido en brazos. Lo único que sabemos es que la muestra de ADN tomada a su hijo coincide en un 99,8% con el ADN del padre de Daniela.

Alrededor del 35% de los niños y adolescentes que viven o han vivido en Casa Verde víctimas de violencia sexual y alrededor del 75% de los niños y jóvenes estuvieron expuestos frecuentemente a violencia física.

**Motivados por nuestro trabajo en Casa Verde, pusimos en marcha el Centro de Prevención de la Violencia Sexual contra la Infancia en 2007** y, en más de 13 años, hemos llegado a unos 80.000 estudiantes a través de nuestras campañas de prevención y hemos podido acompañar a cientos de víctimas de la violencia sexual y familiar a través de nuestro departamento psicológico y jurídico. Y las cifras actuales en Perú son alarmantes. Según una encuesta realizada en junio en colegios de la capital, Lima, así como en tres provincias vecinas, el 75% de los encuestados afirma estar expuesto a diversas formas de violencia física, psicológica o sexual en sus hogares.

<b>Violencia sexual contra menores de edad</b> <b>Sexualisierte Gewalt an Minderjährigen</b>		
<i>(sólo casos denunciados / nur gemeldete Fälle)</i>		
Año / Jahr	Peru Total	Arequipa
2019	18.044	1.331
2020	13.843	1.025
2021 <i>(hasta Agosto / bis August)</i>	14.184	1.174



Sabiendo que estas cifras son sólo la punta del iceberg y que una gran parte de la violencia sexual nunca se denuncia, estas estadísticas muestran una tendencia que es preocupante. Durante casi dos años, los niños y adolescentes han estado en estricta cuarentena y sin contacto con el exterior, lo que aumenta considerablemente el riesgo de violencia sexual y familiar. Para el próximo año 2022, cuando las escuelas vuelvan a abrir sus puertas, esperamos un número atterradoramente alto de denuncias de violencia sexual y familiar.

### ¿Qué hacemos como BLANSAL/Casa Verde frente a esta problemática?

El Centro de Prevención de la Violencia Familiar y Sexual trabaja según un modelo que hemos desarrollado y que funciona en cinco niveles diferentes:

1. Medidas de prevención en las escuelas
2. Formación continua de multiplicadores
3. Apoyo psicológico y jurídico a las víctimas de la violencia familiar y sexual
4. Campañas de prevención para la población
5. Trabajar con los órganos legislativos

Los éxitos cosechados en los últimos 13 años de trabajo son notables. Hemos podido ayudar a muchas víctimas de la violencia a afrontar lo que han vivido y a encontrar más justicia, seguridad o fuerza interior. Pero no hay que subestimar el viento en contra que a menudo sentimos. La lista de áreas problemáticas es considerable y a menudo frustrante:

- Funcionarios escolares que prefieren mantener el tema de la violencia bajo un manto de silencio.
- Profesores que no quieren crearse problemas
- Políticos locales que claramente no entienden cuál es su trabajo
- Funcionarios judiciales lo suficientemente corruptos como para intercambiar favores por dinero, sin importar lo que sienta la víctima, o que simplemente son irremediamente incompetentes.

Y sin embargo: mientras sepamos que las Danielas y los Fernandos de Perú están esperando que no se les deje solos, utilizaremos nuestros conocimientos, nuestras habilidades y nuestra energía para garantizar que estos jóvenes puedan confiar en que, a pesar de lo que han vivido, se les permitirá desarrollar una perspectiva para un futuro auto-determinado y libre de violencia. ¡Agradecemos a la familia Shinson Hapkido por su compromiso con Casa Verde y por recorrer un camino juntos!

\*nombres cambiado por nosotros

**Vor wenigen Wochen hat Daniela\* ihren 16. Geburtstag bei uns in der Casa Verde gefeiert. Wie es bei uns üblich ist, gab es eine kleine Feier, bei der all ihre Casa-Verde-Geschwister anwesend waren. Nicht üblich war, dass bei Danielas Geburtstag auch ihr dreijähriger Sohn Fernando\* dabei war.**





Foto links: Marsch der Kuscheltiere  
Ich bin das Plüschtier von ...

Gelbes Schild: Er war neun Monate alt,  
als sein Vater ihn erstickte, nachdem er  
mit seiner Mutter gestritten hatte.

Weißes Schild: „Wenn du irgendetwas  
erzählst, bringe ich dich um!“  
Mein Onkel hat mich vergewaltigt, als  
ich 10 Jahre alt war.



Drei Jahre leben die beiden nun bereits in Casa Verde, und es fällt Daniela immer noch schwer, darüber zu sprechen, was wirklich geschehen war, bevor sie im Januar 2019 mit ihrem gerade geborenen Sohn auf dem Arm, von einer Einheit der Staatsanwaltschaft zu uns gebracht wurde. Wir wissen nur, dass die DNA-Probe, die bei ihrem Sohn vorgenommen wurde, zu 99,8 Prozent mit der DNA des Vaters von Daniela übereinstimmt. Rund 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die in Casa Verde leben oder gelebt haben, waren Opfer von sexueller Gewalt, und etwa 75 Prozent der Kinder und Jugendlichen waren regelmäßiger physischer Gewalt ausgesetzt.

**Motiviert durch unsere Arbeit in Casa Verde, haben wir 2007 das Zentrum zur Prävention von sexueller Gewalt an Kindern ins Leben gerufen, und in mehr als 13 Jahren haben wir über unsere Präventionskampagnen rund 80 000 Schüler\*innen erreicht und Hunderte Opfer von sexueller und familiärer Gewalt über unsere psychologische und rechtliche Abteilung begleiten können. Und die aktuellen Zahlen in Peru sind alarmierend. Gemäß einer im Juni durchgeführten Befragung an Schulen in der Hauptstadt Lima sowie in drei angrenzenden Provinzen geben 75 Prozent der Befragten an, in ihrem Zuhause unterschiedlichen Formen von physischer, psychologischer und immer auch wieder sexueller Gewalt ausgesetzt zu sein (siehe Tabelle linke Seite). Wohl wissend, dass diese Zahlen nur die Spitze**

des Eisbergs vermitteln und ein Großteil der sexuellen Gewalttaten niemals gemeldet werden, zeigt diese Statistik doch eine Tendenz, die Anlass zur Sorge gibt.

Über nahezu zwei Jahre waren Kinder und Jugendliche nun in zum Teil strenger Quarantäne und ohne Außenkontakte, was das Risiko hinsichtlich sexueller und familiärer Gewalt erheblich erhöht. Für das kommende Jahr 2022, wenn die Schulen nun endlich wieder ihre Tore öffnen, erwarten wir eine beängstigend hohe Anzahl an Anzeigen wegen sexueller und familiärer Gewalt.

#### **Was tun wir als BLANSAL/Casa Verde nun im Angesicht dieser Problematik?**

Das Zentrum zur Prävention von familiärer und sexueller Gewalt arbeitet nach einem von uns entwickelten Modell, das auf fünf verschiedenen Ebenen tätig ist:

1. Präventionsmaßnahmen an Schulen
2. Weiterbildung von Multiplikatoren
3. Psychologische und rechtliche Begleitung von Opfern familiärer und sexueller Gewalt
4. Präventionskampagnen für die Bevölkerung
5. Arbeit mit gesetzgebenden Instanzen

Die Erfolge in den letzten 13 Jahren unserer Arbeit sind beachtlich: Vielen Opfern von Gewalt konnten wir beim Umgang mit dem Erlebten zu etwas mehr Gerechtigkeit, Sicherheit oder innerer Stärke verhelfen. Aber auch der Gegenwind, den wir oft genug verspüren, ist nicht zu unterschätzen.

Die Liste der Problemfelder ist beachtlich und oftmals frustrierend:

- Schulfunktionäre, die das Thema Gewalt lieber unter dem Deckmantel des Schweigens halten
- Lehrer, die sich keine Probleme schaffen wollen
- Lokalpolitiker, die ganz offensichtlich nicht verstehen, was eigentlich ihre Aufgabe ist
- Justizangestellte, die korrupt genug sind, Gefälligkeiten gegen Geld zu tauschen, egal wie sich das für das Opfer anfühlt, oder die einfach hoffnungslos inkompetent sind.

Und doch: Solange wir wissen, dass in Peru Danielas und Fernandos darauf warten, nicht alleingelassen zu werden, werden wir unser Wissen, unsere Fähigkeiten und unsere Energie dafür einsetzen, dass diese jungen Menschen darauf vertrauen dürfen, dass sie trotz des Erlebten eine Perspektive für eine selbstbestimmte und gewaltfreie Zukunft entwickeln dürfen.

Wir danken der Shinson Hapkido-Familie für ihre Verbundenheit mit Casa Verde und dafür, einen Weg gemeinsam zu gehen!

\*Namen wurden von uns geändert.



**Dessy Zanabria de Nack und Volker Nack**, 8. Ki, 2. Dan, Dojang Arequipa y Sektion, Sachaca Fundadores de Casa Verde y de IADES-BLANSAL desde 1998 / 1998 gründeten sie Casa Verde und IADES-BLANSAL.



**Dear friends at Shinson Hapkido,  
Peace of our Lord be with you.**

We hope and pray that you are all well in every way under the many challenges brought to us in recent years, not least by the continuing pandemic. We are doing well, thanks to your continuing support and prayers. Our activities have been limited since the outbreak of the pandemic, but it has also given us a much-needed time of reflection and inner growth. Although public meetings, inbound and outbound visits are under severe restrictions, our elderly home has been operating without any issues with 60 elders under the care of 40 staff. Our program among the impoverished households in our neighbourhood has also been restricted, but we are utilizing all opportunities and technologies to maintain close touch with each of them.

We were so happy to see grandmaster Ko Myong and his wife visit us in August, despite all the challenges of global lockdown, sharing stories and delivering heartfelt gifts, the Shinson members had collected for us. We are filled with gratitude. We deeply regret that the planned annual visit of the Shinson group could not happen again this year, but we look forward to a joyful gathering next year.

We are very much encouraged by your continuing support through these difficult times and pray for all of you in your work for spreading healthy and joyful life.

**Liebe Freund\*innen von Shinson Hapkido,  
der Friede unseres Herrn sei mit euch.**

Wir hoffen und beten, dass es Ihnen allen in jeder Hinsicht gut geht, trotz der vielen Herausforderungen, die in den letzten Jahren auf uns zugekommen sind, nicht zuletzt durch die anhaltende Pandemie. Dank Ihrer anhaltenden Unterstützung und Ihrer Gebete geht es uns gut.

Seit dem Ausbruch der Pandemie sind unsere Aktivitäten eingeschränkt, aber das hat uns auch eine dringend benötigte Zeit der Reflexion und des inneren Wachstums beschert.

Obwohl öffentliche Veranstaltungen sowie ein- und ausgehende Besuche nur begrenzt stattfinden können, funktioniert unser Altenheim mit 60 älteren Menschen, die von 40 Mitarbeiter\*innen betreut werden, ohne Probleme. Unser Programm für die verarmten Haushalte in unserer Nachbarschaft ist ebenfalls eingeschränkt, aber wir nutzen alle Möglichkeiten und Technologien, um mit jedem von ihnen in engem Kontakt zu bleiben.

Wir haben uns sehr gefreut, als Großmeister Ko Myong und seine Frau uns im August besuchten, trotz aller Herausforderungen, die die globale Abriegelung mit sich brachte, und uns Geschichten erzählten und herzliche Geschenke überbrachten, die Shinson-Mitglieder für uns gesammelt hatten. Wir sind von Dankbarkeit erfüllt. Wir bedauern zutiefst, dass der geplante jährliche Besuch der Shinson-Gruppe auch in diesem Jahr nicht stattfinden konnte, aber wir freuen uns auf ein freudiges Zusammentreffen im nächsten Jahr. Wir sind sehr ermutigt durch Ihre anhaltende Unterstützung in diesen schwierigen Zeiten und beten für Sie alle für Ihre Arbeit zur Verbreitung von gesundem und freudigem Leben.

**Oberin Ro, Jong-Sook, October 2021**  
Diakonia Sisterhood in Korea.



**Chon-Jie-In e.V. (CJI)**

**A centre of Life**

Shinson Hapkido Black Belt House  
Brandauer Weg 31, 64397 Modautal  
+49 (0)6167 912830  
info@chon-jie-in.org

**Management**

Chair: Detlef Fischer  
1<sup>st</sup> Vice-Chair: Stefan Barth  
2<sup>nd</sup> Vice-Chair: Brigitta Gariano  
Treasurer: Peter Mehrling

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations:  
Chon-Jie-In e.V.: DE82 5089 0000 0003688704,  
GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects

**Korean Diakonia Sisterhood – Project Han San Chon/Muan** is a medical and social care facility for severe tuberculosis patients and other needy people in Korea. The project is supported by the Korean Diakonia Sisterhood, an evangelical order

of sisters. Patients with incurable tuberculosis who fall through the social network find a home at Han San Chon and if they die – a final resting place. In addition, scholarships are awarded to allow destitute young people a professional future.

**Casa Verde, Arequipa / Peru** The Organization Blansal, founded in 1997, 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. In Casa Verde, it is ensured that the children receive an education, professional training and additional knowledge in housekeeping.

**Stump Mission in Lusak / Zambia** consists of a small medical clinic, a school and a kindergarten, built under the supervision of Mrs and Mr Huh. In Zambia, average life expectancy has fallen under the age of 35, although the country has all requirements to stand on its own feet economically and

to feed its own people. Due to Stump Mission's medical care the latest cholera outbreak could be managed without major impact on the people in the area. The funds are needed for medical care and are specifically intended for children.

**Old and Young together / Europe** Many seniors live a lonely life without sufficient social contacts. Young people focus on a life determined by their professions and realities of everyday life. In this project we aim to bring young and old together to cross these boundaries.

**Support of local social projects by Shinson Hapkido** In addition to the mentioned above, Shinson Hapkido Dojangs support local social projects. Funding and support works through collecting donations and funds raised at the annual summer camp.

For further information visit our website:  
[www.shinsonhapkido.org](http://www.shinsonhapkido.org)

# Eine gute Mitte finden

To find your center

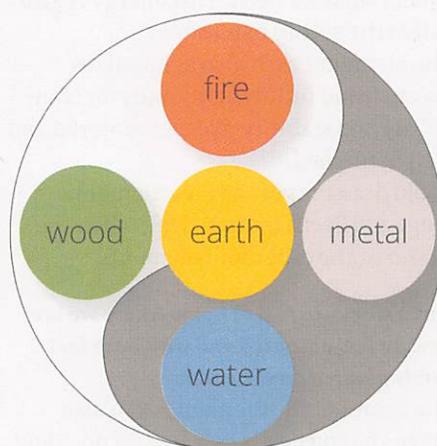
## Das Element Erde

**Passend zu der Jahreszeit, in der ich gerade diesen Artikel schreibe (es ist Ende August), steht das Element Erde - für den Spätsommer.**

Das höchste Yang, der Berggipfel, ist überwunden. Nun steht der Abstieg an ... Und auch wenn unsere so auf Wachstum fokussierte Gesellschaft das gerne ignorieren würde - nach jedem „bergauf“ gibt es zwangsläufig wieder ein „bergab“. Nicht ohne Grund ist das Element Erde neben der Emotion der Freude auch mit dem Gefühl der Melancholie verbunden. Und wer kennt sie nicht: die Melancholie, wenn der Sommer zu Ende geht.

Wie sagte Goethe: „Verweile doch, du bist so schön ...“ Die Energie des Erd-elements erklärt sich jedoch genau mit diesem beginnenden Abstieg, der immer auch ein Abschied ist, einverstanden. In den letzten beiden Artikeln hatte ich den Durchlauf durch die fünf Wandlungsphasen mit einem Projekt verglichen: Stand das Holz für die Idee, die in uns entsteht, wurde mit dem Feuer daraus eine „zündende“ Idee, die wir mit viel Leidenschaft umzusetzen begannen ... Mit dem Element Erde wird nun die Energie beschrieben, mit der wir das Projekt jetzt langsam zu Ende bringen und die Ernte vorbereiten. Es ist die Energie, mit der wir uns darum kümmern, damit am Ende auch „was rumkommt“. Wir sehen den Abstieg vor uns und schauen uns noch einmal um, ob wir alles haben, was wir für den Abstieg

brauchen, oder sammeln ein, was uns noch fehlt. Diese Energie wird auch als „Fähigkeit zur Reife“ beschrieben. Das Element Erde symbolisiert auch die Wärme, die Fülle. Es steht für Gelassenheit und Stabilität: Wir fühlen uns „in unserer Mitte“ und gut genährt. In alten Zeichnungen (siehe unten) der fünf Wandlungsphasen stand das Element Erde tatsächlich in der Mitte der vier anderen Elemente.

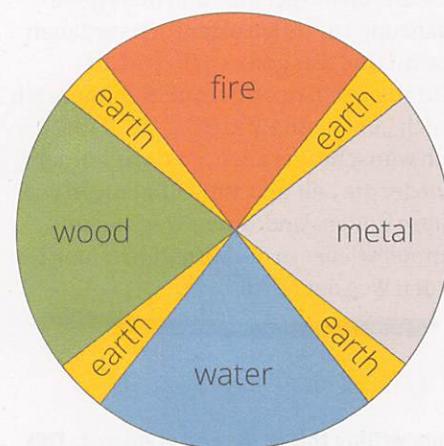


Es steht dafür, sich zu Hause zu fühlen da, wo wir gerade sind, sich angenommen und mit „beiden Füßen“ auf der Erde fühlen.

Als Mitte verstanden, symbolisiert die Erde auch die Balance. Sie ist weder Um noch Yang, sondern steht für den Übergang. So gesehen, durchlaufen wir dieses Element auch bei jedem Übergang von einem zum nächsten Element. Immer wieder: Abschied und Neuanfang.

**Auch die Organe, die der Erde zugeordnet sind, kontrollieren unsere Mitte: Es sind Magen und Milz.**

Unser Magen hält eine Menge aus, aber wir sollten ihn nicht durch unregelmäßiges, hastiges und unkonzentriertes Essen zu sehr strapazieren. Das Element Erde steht auch für das richtige Maß. Auch dies können wir auf unsere Nahrung beziehen: Essen wir zu viel? Zu wenig? Wie ernähren wir uns? Wie wichtig ist uns Essen? Verbrauchen wir zum Beispiel zu viel von unserer



Energie für die Nahrungsaufnahme, bleibt nur noch wenig übrig für Geistiges. Umgekehrtes gilt genauso: Verbrauchen wir zu viel Energie für das Nachdenken, bleibt wenig Energie für Mitgefühl und Verbundenheit. Eine gestörte Milz-Energie zum Beispiel äußert sich durch endloses Grübeln und Zweifeln. Soll ich oder soll ich nicht? Dieses Zweifeln kostet eine Menge Energie, und ich bin sicher, ihr alle kennt solche energieraubenden

Ki Do In-Übungen / Exercises



**Sam Um Gyo**

„Das Zusammentreffen der drei Um“ zu aktivieren stärkt die Milz, das Um und das Blut und fördert den Fluss des Qi. Hilft bei Einschlafschwierigkeiten und Schlaflosigkeit und beruhigt den Geist (nicht bei Schwangerschaft aktivieren).

Mit Hogu Kwon (Daumen und Zeigefinger) 20- bis 30-mal kräftig auf- und abreiben.

**Sam Um Gyo**

To activate „the meeting of the three Um“ strengthens the spleen, the Um and the blood and promotes the flow of qi. It helps if you have trouble falling asleep or sleeplessness and quiets the mind (don't activate while pregnant).

Rub strongly 20 – 30 times with Hogu Kwon (thumb and forefinger).

Zeiten, in denen wir nicht in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen. Eine gute Mitte zu haben bedeutet zu wissen, wann „genug“ ist, wann es Zeit für einen Übergang ist, und sie bedeutet, gut und angemessen „genährt“ zu sein. Für eine gesunde Erde sollten wir uns also vielleicht des Öfteren einmal fragen: Wie ernähre ich mich denn eigentlich – auf geistiger wie auf stofflicher Ebene? Nehme ich mir Zeit für die Nahrungsaufnahme? Und für die Verdauung? Führe ich mir mehr (geistige und materielle) Nahrung zu, als ich eigentlich verdauen kann? Und was genau nährt mich? Kümmere ich mich darum? Kümmere ich mich „um meine Mitte“? Ich wünsche uns allen, dass wir immer wieder die Zeit und Muße für Fragen wie diese finden. Und: einen Weg, der uns immer wieder in die Mitte führt: Jung Do – den Weg der Mitte.



The element Earth

**I am writing this at the end of August. This late summer is the time of the element Earth. The highest peak of Yang has been passed.** Now we will begin the descent. Our society is focused on growth and often forgets this: Every going-up needs a going-down again. Therefore, it is no surprise that Earth is connected to the emotions of joy and melancholy. And who does not know the melancholy when summer comes to pass. Even Goethe said: „Ah, linger on, moment, thou art so fair!“ The energy of Earth

tries to agree with this starting descent and good-bye. In my last two articles, I have compared the circle of the Five Elements with a project: Wood is for the thought that develops within us, the fire turns it into a burning idea that we start to realize compassionately. The element Earth describes the energy we need to finalize the project, to prepare the harvest and to make sure that there will be an outcome. We see the descent in front of us and collect what we need. This energy is also called the ability to mature. The element Earth also symbolizes warmth and fullness. It stands for tranquility and stability. We feel centered and well nourished. In old drawings of the Five Elements (page 47), Earth is often depicted in the center of the other four elements.

**Earth means to feel at home where we are now, to feel accepted and with both feet firmly planted on the earth.**

The center of the Element Earth also means balance. It is neither Um nor Yang but the transition in between. Like this, we pass by Earth every time we step from one element to the next. Again and again: goodbye and a new beginning. The organs that are connected to Earth also control our center: the stomach and the spleen. Our stomach can endure a lot, but we should not strain it by eating irregularly, in haste and unconsciously. Earth also means keeping things in proportion. Concerning food, this might mean: Do we eat too much? Too little?

How do we feed ourselves? How important is food for us? If we spend a lot of our energy on taking in food, there will be little energy left for mental issues. The other way around, this means that if we spend too much energy on thinking, there is little left for compassion and feeling connected.

If the energy of the spleen is distorted, we experience endless speculating and doubting. Should I or should I not? These doubts cost us a lot of energy. I am sure you all know such consuming times when we are not able to make decisions. To be in your center means to know when it is enough, when the time is there for a transition, when we are well fed. To experience a healthy Earth we should ask ourselves more often: How do I nurture myself in a mental and in a physical way? Do I take my time for my food? And for my digestion? Do I take more (mental or physical) food in than I can digest? What exactly nurtures me? Do I care about that? Do I care about my center?

I wish us all that we find time for questions like these. And that we find a path that brings us back again and again to our center: Jung Do – the middle path.



**Ruth Arens**, 4. Dan, Dojangleitung Bremen.  
Illustration: **Barbara Kutter**, 14. Ki, 4. Dan, Dojang Hamburg 5, Leidenschaften: Familie, Zeichnen, Shinson Hapkido / Passions: Family, Sketching, Shinson Hapkido.

### Den Magenmeridian regulieren

- Beim Einatmen die linke Hand nach oben und die rechte nach unten bewegen. Die Hände befinden sich auf unserer Mittelachse. Die obere Hand ist über Baek Hoe.
- Mit dem Ausatmen die Position auflösen, die linke Hand sinken und die rechte steigen lassen.
- Beim nächsten Einatmen die rechte Hand nach oben und die linke Hand nach unten bewegen, halten und spüren.
- Beliebig oft wiederholen.

### Regulating the Stomach Meridian

- While breathing in, move left hand upward and right hand downward. The hands are located on our middle axis. Upper hand is above Baek Hoe.
- Release the position while breathing out, left hand lowers, right hand rises.
- With next breath intake, move right hand upward and left hand downward, halt and feel.
- Repeat as you wish.



### Die Hitze aus dem Magen klopfen

„Hitze im Magen“ entsteht zum Beispiel durch Stress, Zeitdruck, Wut und Ärger.

- Im Parallelstand ganz leicht auf- und abschwngen, die Hände vor dem Unterbauch.
- Mit dem Ausatmen klopfen die Handflächen rechts und links des Bauchnabels auf den Bauch.
- Mit dem Einatmen wieder lösen und weiterschwingen.
- Beliebig oft wiederholen.

### Knocking the heat from the stomach

"Heat in the stomach" originates, for example, from stress, time pressure, rage and anger.

- With the feet parallel, lightly sway up and down, hands in front of the lower belly.
- While breathing out, the palms hit the belly left and right of the bellybutton.
- While breathing in, release the position and keep swaying.
- Repeat as you wish.

# Gib mir deine Hand

To touch in a time without touching



## Berührung in einer berührungslosen Zeit

**Wir berühren uns mit den Händen, mit einem Wort, einer Geste, einem Blick – immer da, wo unser Herz beteiligt ist.** Da wo Resonanz entsteht in uns dort, wo etwas ins Schwingen gerät zwischen der Welt und mir. Es braucht immer eine Umgebung, in der dies erlebbar ist. Die Abwesenheit dieser Berührung im Herzen hat tiefe Auswirkungen darauf, wie wir uns als Mensch entwickeln können: auf der Ebene des Selbstbewusstseins und der Selbstliebe wie auch im Erfahren von Mitgefühl und von Verbundenheit mit anderen.

Eine herausfordernde Zeit wie die letzten eineinhalb Jahre, in der körperliche Nähe eingeschränkt wurde, macht die tieferliegenden Defizite und Potenziale in uns und unserer Umgebung sichtbar. Durch unsere Shinson Hapkido-Schulung sind wir vielleicht besser auf eine Zeit, in der Berührung nicht mehr selbstverständlich ist, vorbereitet, aber alle haben wir unsere individuellen Herausforderungen im Beruf und im Privaten erlebt, und jeder Dojang musste in dieser Zeit seine eigenen Strategien für das Training und das Leben von Gemeinschaft finden.

„Du und ich, wir sind eins“ – hinter diesem Motto zum Erfahren, Erlernen und Weitergeben von Menschlichkeit verbirgt sich ein ganz praktisches Moment zum In-Kontakt-treten, In-Kontakt-sein.

**Irgendwie ist es ganz einfach:** Berührung ermöglicht uns, uns selbst zu erleben. Ganz früh schon im Mutterbauch auf einer eher unbewussten Ebene erfahren wir Verbundenheit – Berührtsein, ganz physisch und mit ganzem Wesen, die Grenze zwischen dem heranwachsenden Embryo und der Mutter ist ja noch nicht gezogen. Später in der Kindheit werden wir berührt, gesehen und geliebt, erfahren Interesse und Zuwendung. Es wächst ein sehr individuelles Gefühl für das Sich-berühren-lassen.

Im Shinson Hapkido-Training erleben wir viel Kontakt. Wir erleben Gemeinschaft und Verbundenheit auf direkte Art, und es wächst das Gefühl für Menschlichkeit in uns.

In der Meditation erleben wir ganz direkt eine Verbindung und werden gewahr, wie die Welt in uns wirksam ist und wie wir in der Welt wirken.

Am wichtigsten scheint mir jedoch das Entwickeln einer Fähigkeit für Empfindung und Mitgefühl: um die Menschen zu sehen, die in meiner Umgebung leiden. Um jemanden eine Hand zu reichen oder auch um mein Gegenüber um seine Hand zu bitten. Das bedarf der Bereitschaft, die eigene Bedürftigkeit und Unzulänglichkeit anzunehmen und diese zurückzustellen. Daraus erwächst ein großes Geschenk: ein Moment gemeinsamer Stille und tiefer Nähe.

## Als Angebot und Impuls für die Praxis: drei Übungen, um sich selbst zu (er)spüren:

### Erdung – Ha Dan

Schließe kurz die Augen, halte deine Hände und lege sie in den Schoß. Spüre den Atem, wie er sich im Danjeon verankert, Vertrauen und Stabilität entstehen in deiner Basis. Während deine Gedanken zur Ruhe kommen, kann dein Herz nach innen schauen.

Nimm dir eine kleine Weile die Zeit, um deine Erde zu berühren.

### Lebendiges Ki – Jung Dan

Lege die Handflächen aneinander, entspanne dich und richte deine Aufmerksamkeit auf die Verbindung zwischen beiden Händen. Stelle dir vor, wie du beim Einatmen durch deine Fingerspitzen einatmest. Das Ausatmen ist ungerichtet und frei. Nach einer Weile wirst du die Bewegung des Kis wie ein Kribbeln zwischen deinen Händen wahrnehmen können. Mit der Zeit breitet sich diese Wahrnehmung weiter aus bis in die Arme, den Brustkorb und weiter bis in deinen ganzen Körper. Du spürst das lebendige Ki, wie es sich bewegt.

Nimm dir eine kleine Weile die Zeit, um dein Herz zu berühren.

### Öffnung des Geistes – Sang Dan

Schließe die Augen und drehe deine Augäpfel abwechselnd langsam im und gegen den Uhrzeigersinn. Anschließend lege Daumen und Mittelfinger einer Hand an die Innenseiten der Nasenwurzel (Blasenmeridian Nr. 1), der Zeigefinger berührt die Stelle zwischen den Augenbrauen (3. Auge).

Nimm dir eine kleine Weile die Zeit, um deinen Geist zu berühren.



### Give me your hand

**We can touch each other with our hands, our words, a gesture, a look.** This happens every time when our heart is involved, when we are resonating, when something is set in motion between the world and ourselves. For this, we need surroundings that help us to learn that. If touching our heart goes missing, there will be strong consequences for how we develop as human beings. This influences our self-esteem, our love for ourselves, experiences of compassion and connection with others.

The last 1,5 years have been a challenging time. Physical closeness has been limited. This becomes visible in deep deficits within our environment and us. Our Shinson Hapkido training has given us a good preparation for a time when touching is not normal anymore. Still, we all have seen our personal challenges at work and in private. Every Dojang had to find its own strategies for training and life in the community.

„You and I, we are one“: This motto stands for experiencing, learning and passing on humanity. It also contains a practical moment to get and stay in contact.

**Somehow, it is very easy:** Touching allows us to experience ourselves. Very early in life, in the womb we experience connection and to be touched. This happens in a completely physical and holistic way. There is no border yet between the growing embryo and the mother. Later in childhood, we will be touched, seen and loved, we experience interest and attention. A very individual feeling for being touched grows. In Shinson Hapkido training, we have a lot of contact. We experience community and connection in a direct way. In this way, a feeling of humanity grows within us. While meditating, we experience a very direct connection. We feel how the world is working within ourselves and how we work within the world.

Most importantly, we develop a skill for compassion: To see people around me who suffer. To reach out for somebody or to ask for somebody's hand. This requires accepting your own need and imperfection. From this, there grows a large present: a moment of common stillness and deep closeness.

**I want to offer three exercises as an impulse for your practice to feel yourself:**

#### **Grounding - Ha Dan**

Close your eyes for a moment, hold your hands and place them in your lap. Feel how your breath anchors in your Danjeon. Trust and stability grow from your basis. While your thoughts come to rest, your heart can look inside. Take a moment to touch your earth.

#### **Lively Ki - Jung Dan**

Put the palms of your hands together, relax and focus your attention on the connection between both hands. Imagine breathing in through the tips of your fingers.

Feel free in breathing out. After a while, you will recognize the movement of Ki like a tingling between your hands. With time, this sensation will extend to your arms, chest and into the rest of your body. You will feel a living, moving Ki.

Take a moment to touch your heart.

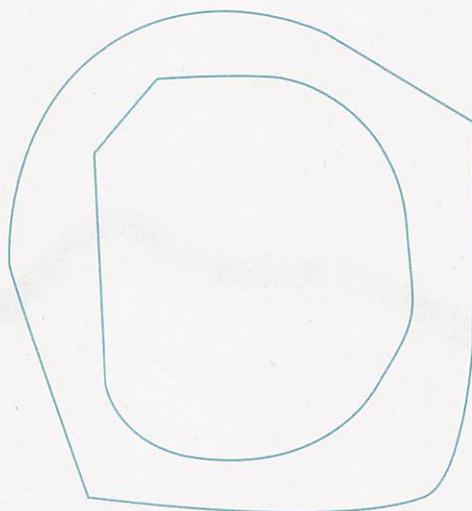
#### **Open your mind - Sang Dan**

Close your eyes and move your eyeballs slowly clockwise and counter-clockwise. After this, put your thumb and middle finger of one hand on the inner side of the bridge of your nose (bladder meridian No. 1). The index finger touches the place between your brows (third eye).

Take a moment to touch your mind.



**Johannes Heinzerling**, 1. Dan, 12. Ki, lebt in Utrecht in den Niederlanden und leitet den dortigen Dojang. Er ist Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeut. Seit vielen Jahren arbeitet er mit traumatisierten und gehandicapten Menschen. / Lives in Utrecht in the Netherlands and is head of the Dojang there. He is an alternative practitioner and Shiatsu therapist. For many years now, he has been working with traumatized and handicapped people.



## Nährstoff

**„Es kann tatsächlich alles anders sein. Man braucht nur eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Und man muss es machen. Die Belohnung: eine lebenswerte Zukunft, auf die wir uns freuen können.“**



Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Der Soziologe und Inhaber einer Professur für Transformationsdesign entwirft eine gute, eine mögliche Zukunft. In drei großen Kapiteln „Wiedergutmachen“, „Alles könnte anders sein“ und „Der neue Realismus“ beleuchtet er mit präzisen und auch augenzwinkernden Beschreibungen Vergangenheit und Gegenwart, entwirft realistische Szenarien und skizziert konkrete Zukunftsbilder. Das alles fernab einer wie auch immer gefärbten Emotionalität, aber mit viel Sinn für das Menschliche. Und Platz, sich seine eigene Meinung und Handlungsstrategie zu bilden, denn: „Kleinstmögliche Zustandsveränderung kann jede und jeder.“ Harald Welzer, Jahrgang 1958, gehört zu jenen klugen Köpfen, die mit Witz und spitzer Zunge komplexe Zusammenhänge einfach formulieren können. Mit scharfsinnigen Argumenten engagiert er sich für eine bessere und offene Gesellschaft, für Nachhaltigkeit und Demokratie. Dass er dabei nicht verlernt hat, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen, spricht für den Autor. Kurzum: Es macht Spaß, ihm zuzuhören. Und gibt trotz des schweren Themas Zuversicht für eine andere Zukunft. Oder wie es im Buch heißt: „Morgen Mittag beginnt das Neue.“

**„Everything can actually be different. One simply needs a vision of how it should be. And one has to do it oneself. The reward: a future worth living, to which we can look forward.“**

Today, nobody still believes that our children will have it better than us one day. – Does it have to be like that? No, it doesn't. The sociologist and Professor for transformation design outlines a good and possible future. In three big chapters Making amends, Everything could be different and The new realism, he examines our past and present precisely and tongue-in-cheek, drafts realistic scenarios and sketches concrete images of our future. All of this far away from any sort of emotionality, but with much sense for the human character. There is space to forge own opinions and strategies for action, because „everyone can achieve smallest possible changes of the status quo“.

Harald Welzer, born 1958, is one of those brilliant minds who are able to formulate complex connections in a funny and sharp-tongued way. With sharp-minded arguments, he has committed himself to a better and more open society, to sustainability and democracy. It speaks for the author that he hasn't lost the ability to not take himself too seriously. In short: It is fun to listen to him. And despite the difficult topic, it instills confidence for another future. Or how it says in the book: „Tomorrow at noon, something new is going to start.“

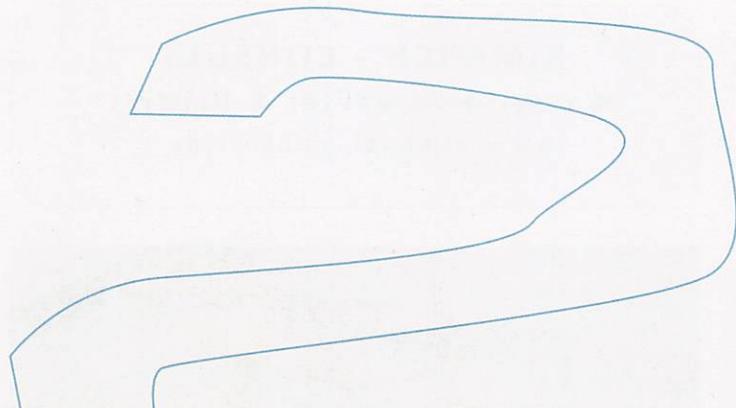
Harald Welzer, Alles könnte anders sein – Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen. S. Fischer Verlag, Frankfurt/Main 2020.



**Christoff Guttermann**, 10. Ki, 4. Dan, Dojang Aachen.

**Wer hat nicht schon auf die Abende beim Sommerlager gewartet, an denen der Shinson Store geöffnet hatte, um sich mit einem neuen Stock, Dobok oder Hoodie einzudecken?**

Über viele Jahre hat Sabomnim Thomas Werder aus der Schweiz diese Aufgabe mit viel Herzblut erfüllt. Seit 2020 habe nun ich – Janina Fahrholz, seine Nachfolge angetreten, dafür möchte ich mich herzlich bei Somsanim Ko Myong für sein Vertrauen bedanken. Seit 2007 bin ich im Shinson Hapkido, ich habe im Dojang Darmstadt angefangen und trainiere jetzt im Dojang Schwarzach. Anfang 2020 schien auch alles perfekt. Ich ging unter die Unternehmer, kaufte Thomas einiges an Waren ab ... und dann kam Corona. Mit all den Lockdowns, den Trainingseinschränkungen und Absagen verschiedener Veranstaltungen war es kein leichtes Unterfangen. Nun gibt es Licht am Horizont, das merke ich auch an den Bestellungen. Wir wissen langsam, wie es weitergehen kann – und so warte ich gerade auf die erste Lieferung aus Korea – nur dass jetzt der Schifftransport dank Corona teurer und schwerer zu organisieren ist. Ich hoffe, dass sich alles bald einspielen wird und wir auch in den Dojangs und bei Veranstaltungen wieder zu einer „neuen“ Normalität finden werden. Auf den größeren Shinson Hapkido-Lehrgängen wie Sommerlager und Pfingstlehrgang werden wir



## Der neue Shop für offizielles Trainingsequipment The new shop for official training equipment

[shinsonoutfit@web.de](mailto:shinsonoutfit@web.de)

zukünftig einen Shinson Store aufbauen. Dort werden wir neben Trainingsausrüstung auch Bekleidung mit Shinson Hapkido-Kalligrafien anbieten. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass alle angebotenen Artikel unter fairen Bedingungen produziert werden.

Neben den Veranstaltungen können Bestellungen auch via E-Mail an: [shinsonoutfit@web.de](mailto:shinsonoutfit@web.de) oder [doboks@shinsonhapkido.org](mailto:doboks@shinsonhapkido.org) oder Eure Dojangleiter\*innen aufgegeben werden. Diese versenden wir dann entweder mit entsprechendem Porto oder bringen sie ggf. auch zu Lehrgängen mit. Also dann – bis bald beim nächsten Lehrgang, am Shinson Store oder via E-Mail.

### Who hasn't been waiting for the evenings during Summer Camp, when the Shinson Store opened, to purchase a new Bong, Dobok or Hoodie?

For many years, Sabomnim Thomas Werder from Switzerland has fulfilled this task with much blood, sweat and tears.

Since 2020, I – Janina Fahrholz – have taken on his succession, and I want to thank Sonsanim Ko Myong for his trust. Since 2007, I am part of the Shinson Hapkido family, I started at the Dojang Darmstadt and now train in Dojang Schwarzach.

At the beginning of 2020, everything seemed perfect. I became an

entrepreneur, bought quite a lot of merchandize from Thomas ... and then, Corona appeared. With all the lockdowns, the limitations to our trainings and the cancellations of different events, it wasn't an easy undertaking. Now there is the light at the end of the tunnel, I can already see this by the incoming orders. Slowly, we get an idea of how it can go on – and so I am now waiting for the first shipments from Korea – only now, the transportation by ship has gone up in price thanks to Corona and is also harder to organize.

I hope that everything will soon sort itself out and we in our Dojangs and at events will find a "new" normality. In future, we will open a Shinson Store at the bigger Shinson Hapkido seminars such as the Summer Camp and the Pentecost seminar. There, we will offer clothing items with Shinson Hapkido calligraphies in addition to the training equipment. We put great value on producing all our merchandize under fair conditions.

Apart from the events, orders can also be placed via email to: [shinsonoutfit@web.de](mailto:shinsonoutfit@web.de) or [doboks@shinsonhapkido.org](mailto:doboks@shinsonhapkido.org) or via your Dojang leaders. We will then send the items either with the corresponding postage or if applicable, bring it to the seminars.

Well then – see you soon at the next seminar, at the Shinson Store or via email.

Janina Fahrholz



©: Bernhard Tessmann

19<sup>th</sup> Shinson Hapkido Sailing trip North Sea – Wadden Sea

## Im Rhythmus der Gezeiten

**Announcement: In the rhythm of the tides**

**May 13 – 20, 2022 – Sailing trip in the Wadden Sea**

Eine Woche zwischen den nordfriesischen Inseln segeln, das Leben an Bord eines Traditionsseglern erfahren, anlegen in verschiedenen Inselhäfen, Landgänge und die einmalige Welt des Naturschutzgebietes Nordsee-Wattenmeer kennenlernen. Leben und erleben im uralten Rhythmus der Gezeiten des Meeres – dabei Neues entdecken und viel Kraft tanken.

Unterrichtet wird das Shinson Hapkido-Programm auf Grundlage der Fünf Lehrmethoden. Inhalte sind u. a. Meditation, Gymnastik, Massage, Hand-, Fußstechniken, Fallschule, Partnerübungen und Spezialtechniken sowie Meridiane, Akupressurpunkte, Bewegungsprinzipien. Gesellige Abende mit Singen, Spielen und Spaziergänge auf den Inseln gehören auch dazu.

### On the second weekend of May 2022 the official Shinson Hapkido course starts in the North Sea – Wadden Sea.

Sailing between the North Frisian islands for a week, experiencing life on board a traditional sailing ship, mooring in various island ports, going ashore and getting to know the unique world of the North Sea Wadden Sea nature reserve. Living in and experiencing the ancient rhythm of the tides of the sea – discovering new things and recharging your batteries.

The Shinson Hapkido program is taught on the basis of the five teaching methods. Contents include meditation, gymnastics, massage, hand and foot techniques, fall school, partner exercises and special techniques as well as meridians, acupressure points and movement principles. Social evenings with singing, games and walks on the islands are also included.



Lehrer / Teachers:

**Sabomnim Christoph Albinus**, 4<sup>th</sup> Ki, und **Sabomnim Bernhard Tessmann**, 11<sup>th</sup> Ki.

Anmeldung / Registration: Dojang Semmerin [christoph.albinus@shinsonhapkido.org](mailto:christoph.albinus@shinsonhapkido.org)

## Come-Together-Songs.de

Singend neue Welten entdecken –  
in EinKlang kommen – Präsenz,  
Leichtigkeit, Freude – Auftanken

Jahrestraining Musik &  
Gemeinschaft • Songfestival  
Singseminare für jedeN  
Gemeinschafts-Liederbücher  
CDs zum Mitsingen :♡:



Hagara Feinbier  
Bad Belzig

## KIMMICH - CONSULT

Wasser • Abwasser • Umwelt

www.kimmich-consult.de

individuelle anfertigung von danbong, changbong  
und anderen trainingsgegenständen

sabomnim christoff guttermann  
werkstätte für nützlich und feines  
christoff.guttermann@gefaesskultur.de



## GESUNDHEITSPRAXIS DARMSTADT

Gesundheit – Klarheit – Lebensfreude

Möchten Sie sich einfach wieder  
wohl fühlen?  
Ich helfe Ihnen aus Krise, Schmerzen  
und Erschöpfung.



Praxis in der Soderstraße



**Martina Vetter**  
Heilpraktikerin seit 1990  
06151 788789  
www.martina-vetter.de

**BEMER**  
PARTNER

## 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

## Olaf Siemann EDV Beratung & Support

Service entsteht im Kopf



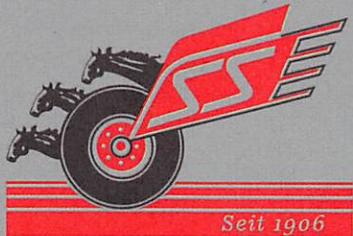
Tanusstr. 2  
D-64354 Reinheim  
Tel.: +49 61 62-6925  
Fax: +49 61 62-6929  
Mobil: +49 151 - 27016681  
Mail: info@os-edv.net • Web: http://www.os-edv.com

## § HOFFMANN

Rechtsanwälte und Fachanwalt

Ihr Partner für die Schwerpunkte:  
Arbeitsrecht, Verkehrsrecht  
Miet-, Wohnungseigentums- und Erbrecht

Ludwigstr. 1, 64283 Darmstadt  
Tel. 06151 / 3968080 und Fax.: 06151 / 3968081



# Spedition Schmitt

pünktlich seit 1906.

D-63500 Seligenstadt

Seit 1906

# MANAM 2023

MANAM - Focus 2023

## Zukunft - Future & Vision

**Die Zukunft wird uns noch weiter beschäftigen, und das ist gut so.** Das zeigt uns, dass wir beständig sind, indem wir weiter nach vorn blicken. Wir steuern auf ein rundes Jubiläum zu. 2023 können wir auf 40 Jahre Shinson Hapkido zurückblicken, aber wir wollen natürlich auch weiter in die Zukunft schauen.

Wann und wieso habe ich eigentlich mit Shinson Hapkido begonnen und was möchte ich nicht missen? Kann ich mit Shinson Hapkido alt werden? Was kann ich selbst dafür tun, um diese Gemeinschaft weiter zu stärken und für die Zukunft fit zu machen? Wir freuen uns auf eure Ideen und Anregungen zu dem Thema. Schreibt uns einfach unter: [magazin@shinsonhapkido.org](mailto:magazin@shinsonhapkido.org).

Mit herzlichen Grüßen,  
Birgit Thiemer und das gesamte MANAM-Team

**The future will continue to occupy us and that is a good thing.**

It shows us that we are consistent by continuing to look ahead, we are heading towards a milestone celebration. In 2023 we can look back on 40 years of Shinson Hapkido, but of course we also want to look further into the future.

When and why did I start training Shinson Hapkido and what do I not want to miss? Can I grow old with Shinson Hapkido? What can I myself do to further strengthen this community and prepare it for the future?

We are looking forward to your ideas and suggestions on this topic. Just write us at [redaktion.magazin@shinsonhapkido.org](mailto:redaktion.magazin@shinsonhapkido.org).

With best regards,  
Birgit Thiemer and the entire MANAM team

**Visionär**

**menschlich**

**bewährt**

**Caspary**  
Bestattungen

Schwachhauser Heerstr. 47  
28211 Bremen  
0421-38 30 55  
[www.bestatterin.net](http://www.bestatterin.net)

[grenzpunkte-körperarbeit.de](http://grenzpunkte-körperarbeit.de)

Faszientherapie – focussierte Atemtherapie  
Bewegungssupervision  
Sigrid Blecher, Tel. 040 63653115

**CHON-JIE-IN**

...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 AFFAIRE  
GREEN CONCEPT STORE  
DAS GRÜNE KAUFHAUS  
HAFENGASSE 11  
DE-72070 TÜBINGEN

**style  
afFAIRE**

<https://styleaffaire.de>



Bu-Sonsanim Jochen Liebig und die  
Shinson Hapkido Familie Tübingen  
sagen „Herzlich willkommen“

# 38. Int. Shinson Hapkido Sommerlager in Tübingen 29. Juli – 5. August 2022 4. Aug. – Benefiz-Kampfkunst-Show



Urlaub für die ganze Familie  
Internationale Begegnung und Kulturaustausch  
Gesundheit und Fitness

**Wir gehen einen Weg gemeinsam**