



# Chon-Jie-In Magazin Nr. 15



## 19. Pfingstlehrgang 2005 in Groß-Bieberau

*Das Motto lautete dieses Jahr: „seiner inneren Stimme folgen“  
Die Aspekte erst Blick- dann Atem –dann Technik stehen dabei im Vordergrund.  
Denn Shinson Hapkido ist Technik, aber vom Herzen bewegt und soll Herzen bewegen.  
Der Ausgangspunkt, den Großmeister Ko. Myong formuliert ist, sich nicht von einer zunehmend  
technisierten, komplizierten und gefühlsentleerten Zivilisation vereinnahmen zu lassen sondern zu  
seinen echten Bedürfnissen zurückzufinden, zu seiner Quelle, seiner inneren Stimme die einen  
leitet.*

*Wie eigentlich jedes Mal steht hinterher fest: Es war eine unglaublich schöne Gemeinschaft.  
Wir wurden liebevoll umsorgt, es gab leibliche und geistige Nahrung satt, viele kleine und große  
Begegnungen mit sich selbst und mit anderen.*

*Ich lasse die vielen Erlebnisse und Bilder nachwirken, und stelle fest sie machen glücklich.*

Wie so oft auch DIE Frage vorher:

Warum mache ich das, voraussichtlich im Regen durch den Matsch rollen, halbwach den Hügel  
hinauf rennen, Schlafsackromantik unter dem Vordach oder in der Halle?

Warum nicht zu Hause bleiben, das trockene, gemütliche Wohnzimmerwochenende wählen?

Irgendwo ist da die Neugier, was dieses Pfingsten wohl passiert, auch wie man mit all dem  
umgeht, die positive Erinnerung vom letzten Mal.  
Mit der Erkenntnis, dass man die Chance hat, sich selbst einmal anders zu begegnen, mit der  
Natur bei sich anzukommen.  
Dazu gesellt sich die Vorfreude bekannte Gesichter wieder zusehen, intensiv und gut versorgt zu  
Trainieren, neue Technik zu lernen, Altes zu vertiefen, seinen Horizont zu erweitern.  
Und natürlich die Hoffnung, dass es nicht soviel regnet, sondern im richtigen Moment Sonne  
geben wird.

Die gemeinsame Zeit im Auto verkürzt sich durch angeregte Diskussion, wobei die kleinste  
Aufhellung am Himmel hoffnungsvoll erörtert wird.

Bei der Ankunft in Bieberau hat sich dann etwas die Sonne herausgetraut, das macht Laune.  
Ein warmherziger Empfang der Organisatoren, bekannte und unbekannte Gesichter,  
Begrüßungen, Umarmungen.  
Es gibt eine einstimmende musikalische Darbietung, dazu ein liebevoll angerichtetes und  
wohltuend vitaminhaltiges Buffet

Eine kurze Begrüßung der Organisatoren mit einer einleitenden Ansprache von Großmeister  
Sonsanim Ko. Myong. die auf die auf das diesjährige Motto und das Kommende einstimmt.  
Vor allem sich einfach einmal in den Lehrgang einzutauchen,  
den Alltag zu vergessen, auf Uhren Handys etc... zu verzichten und mit der Natur und den anderen  
zu sein, ganz im Hier und Jetzt.  
Die Demonstration über das Loslassen, der Vergleich zwischen der nach oben geöffneten Hand,  
die den Kugelschreiber hält und der Hand, die nach unten gekehrt ihn fallen lässt, ist eindrucksvoll.

Der Gong erschallt, er gibt von nun an den Rhythmus an, lädt ein, ganz nach dem Motto von  
Sonsanim Ko. Myong „chonsonie salsa“ - „langsam leben“ und genießen.



# Chon-Jie-In Magazin Nr. 15



## 19. Pfingstlehrgang 2005 in Groß –Biberau

In der kleinen Halle Gemeinschaftstraining, der erste Kontakt mit Allen, über Sujang, Handteller, die sich suchen und klatschen, dazu zu jede Menge Blick.

Verschiedene Welten, die sich begegnen, getragen vom gegenseitigen Respekt und einer gemeinsamen Idee:

Wir machen gemeinsam Shinson Hapkido.

Was jetzt noch abtastend geschieht, wird zunehmend zu einem herzlichen Miteinander werden.

Dann geht's für fast alle Gurtstufen nach draußen, wo es jetzt nicht gerade gemütlich aussieht. Kräftiger Regen kündigt sich unmissverständlich an.

Das engagierte Training von Jochen Liebig, die Dwimeo Chagi im „vorbeischlüpfen“ zu lernen garniert mit dem Humor unseres Kyosanims hält uns trotz kühler Regengüsse innerlich warm, wir geben unser Bestes, tragen uns gemeinsam als Gruppe.

Wir bleiben als Gruppe dran, geben nicht auf, unterstützen uns gegenseitig mit Blicken, Kihap, mit schöner Form.

Das ganze Drumherum, innere Widerstände, Gedanken über Form, richtig oder falsch weicht langsam auf, wird weggespült, die Situation ist jetzt angenehm, befreiend, kraftvoll.

Wir werden selbst ein Stück weit zu Himmel, zu Wasser, zu Erde.

Die Bewegung aller sind plötzlich natürlicher, flüssiger.

Wir sind mitten drin zwischen Himmel und Erde, sehr wach und gar nicht allein.

In der Halle wärmen uns die trocken gebliebenen DanträgerInnen, in der Umarmung kriecht die Wärme bis in die Knochen, wärmt und tröstet, der Dobok dampft fast; eine sehr bewegende Erfahrung von Umarmung für mich.

Das Gemeinschaftstraining zum Abschluss verlangt noch mal Hingabe, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit, der Hallenboden ist jetzt rutschig.

Umziehen, dann wartet der Vortrag und das erfahrungsgemäß sehr leckere koreanische Abendessen.

Doch Stopp, plötzlich die Bitte an uns Kölner, mitzuhelfen, die Toiletten zu säubern.

Dann gleich erledigen, vor dem Essen, beschließen wir.

Der erste Ärger, den Vortrag zu verpassen versuche ich loszulassen.

Mir wird bewusst, dass dieser Lehrgang von allen mit getragen wird, damit es schön wird.

Ich sehe plötzlich die vielen Anderen, die davon viel mehr übernommen haben, und mein Dienst schrumpft zu einer Selbstverständlichkeit.

Zusammen sind wir viel schneller fertig als vorher gedacht, erwischen noch ein paar Worte von Sonsanim.

Dass sehr üppige, sehr liebevoll zubereitete Abendessen schmeckt „überdimensional“.

Dank der ausgeklügelten Aufteilung ist das Essen für alle schnell und stressfrei auf dem Teller und am Tisch.



# Chon-Jie-In Magazin Nr. 15



19. Pfingstlehrgang 2005 in Groß-Bieberau

## Am zweiten Tag

Der Gong fegt die letzten verschlafenen Gedanken fort, die Wiese und die Kühe begrüßen als Panorama.

Meditation, nach innen schauen, still werden für eine halbe Stunde, loslassen um im Hier und Jetzt einzutauchen, ganz bei sich anzukommen, zu spüren was da ist.

Dann auf zum Morgenlauf, losrennen auf den Hügel, nicht aufgeben; gerade als der Atem wegbleiben will bin ich oben, genieße das Naturschauspiel des dampfenden Nebels vor Hügelketten.

Nach den tausend Stufen am Schluss das entspannte Frühstück, mit Gesang und Zeit danach zum entspannten Plaudern.

Beim Gemeinschaftstraining zeigt Großmeister Sonsanim Ko. Myong beeindruckend gefühlvoll den Kranich Hyong, die Sonne gesellt sich in diesem Moment dazu.

Wir werden ermuntert, unser Herz zu öffnen, unsere Sorgen, Ärger wirklich einmal los zulassen.

Das Training nach Gurtstufen doch in der Halle.

Jung-Do suchen, die klare Form in der Entspannung suchen.

Wir kommen immer mehr in den Fluss, alle Bewegungen

Werden schöner, richtiger, leichter, runder, stimmen im Rhythmus, wir kommen der Quelle ein Stück näher.

Die Energie ist da, wird weitergegeben, geteilt.

Das ist Ermutigung, das zu zeigen, seine innere Stimme erklingen zu lassen.

Am Abend Diskussionsrunde "Seiner inneren Stimme folgen"

Heraus kam, dass es verschieden innere Stimmen gibt, dass das Training konkretes Feedback bietet, weil ich mit anderen zusammen trainiere, etwas tue.

Das ist sehr hilfreich, denn warum klappt eine Su-Übung oder klappt es nicht? Was hat das mit mir zu tun? Dass Shin Son Hap Ki Do diese Chance bietet, diese Erfahrungen in den Alltag zu bringen; das Thema „Vertrauen haben in seine innere Stimme“ wurde eindrücklich in einer persönlichen Geschichte erzählt; dass wenn der eigene Entschluss klar ist, das Universum das nötige dazugibt und das „Drumherum“ sich entsprechend fügt.

In sich Raum machen für diese konstruktiven Stimmen, z. B. durch Meditieren hilft, das geht eigentlich überall, auch beim Abwasch.

Die Joketime-Moderation hatte zuerst Startschwierigkeiten, sich gegen die allgemeine Bequemlichkeit durchzusetzen, hakte dann aber am zweiten Tag energischer nach; dann kamen gewagte Witze zum Vorschein und brachte jeweils die richtige Prise Leichtigkeit passend zum Nachtsch.

Beim Training und danach immer wieder plötzlich auftauchende, tief berührende Momente, auch Schmerz, aber die Gewissheit, dass Heilung passiert.

Kraftvolle Schönheit der anderen und sich Selbst sehen, spüren, teilen.



# Chon-Jie-In Magazin Nr. 15



19. Pfingstlehrgang 2005 in Groß –Biberau

## Am dritten Tag

die Abschlussveranstaltung, wo jeder der mag, seine Talente zeigen kann.  
Es gibt verschiedenste Darbietungen, jeder gibt sein Bestes vor der Jury und dem Publikum.  
Die Flugfalltechnik gewinnt unter den Mutigen der jüngste Teilnehmer, aus Köln, der es selbst kaum glauben kann.

Die Dänen bestechen bei der freien Form eindeutig als erster Platz mit einer spektakulär dynamischen und kraftvollen Gruppendarbietung und laden viel versprechend zum Sommercamp nach Dänemark ein.

Dank ermunternder Worte meines Lehrers zeige ich doch mein Kofferstück, den Koffer hatte ich mal auf Verdacht dabei und erfahre ein warmherziges Publikum, das emotional mitgeht.  
Eine schöne Erfahrung.

Die Kraft, die man zusammen gespürt hat, macht Lust und Mut, nächstes Mal wieder zu kommen, den Weg weiter zu gehen.

Das gemeinsame Grillfest zum Abschluss lässt ein wunderbares Pfingstlehrgang ausklingen, bei dem ein Blumenstrauß ein Herz bewegt

Die Heimfahrt nach der Verabschiedung wird kurz, das Austauschen von Erlebtem lässt die Kilometer dahin schmelzen.

*Markus Stern, Dojang Köln*