

Pfingstlehrgang 2006 in Gross-Bieberau



Pfingstlehrgang 2006 - Zum 20. Mal

Zum 20. Mal hat dieses Jahr der Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang stattgefunden. Auch dieses Mal kamen viele Leute aller Dojangs nach Gross-Bieberau, um dort zwei Tage lang zusammen zu trainieren und zu leben. Schweden war dabei durch Agnetah, Björn, Lutz und mich vertreten.

Am Samstag war Anreistag und man richtete sich in den zugeteilten Klassenzimmern der örtlichen Schule häuslich ein, mit Luftmatratzen, Rucksäcken/ Koffern und was sonst noch dazu gehört. Dann gingen die meisten in die Aula und lauschten der Begrüßungsrede des Meisters. Später fand dann noch ein gemeinsames Training und das Abendbrot statt, worauf die Joketime folgte. man konnte nun einen Witz erzählen oder etwas anderes Lustiges.

Am nächsten Morgen - ganz früh – die gemeinsame Meditation und der anschließende Morgensport. Dann kam das Frühstück an die Reihe und danach wieder Training, Mittag, noch mal Training und Abendessen mit Joketime.

Am letzten Tag, dem Montag, war der Vormittag der gleiche wie am Sonntag, nur der Nachmittag war ganz anders. Da fand nämlich kein Training statt, sondern alles bereitete sich auf die Abreise vor. Dann war noch gemeinsames Grillen, für alle die wollte, und dann fuhr man müde, aber zufrieden wieder nach Hause.

Das alles kann zwar langweilig und öde klingen, muss es aber gar nicht sein. Deshalb möchte ich noch eine Sache hervorheben die für mich persönlich den Unterschied ausmachte: das Shinson Festival.

Beim Pfingstlehrgang findet jedes Mal auch ein Festival statt, mit den Disziplinen Weitsprung+Nakbop, Hyong und „Eigene Kreation“. Die Dänen haben gemeinsam mit uns Schweden ein Stück vorgeführt. Das hat uns und mir großen Spaß gemacht. Und obwohl wir keine Chance hatten, richtig viel zu üben (wir hatten nur 45 min. am zweiten Abend und 20 min. am nächsten Tag Zeit, um das Stück zu erfinden und zu proben), haben wir gemeinsam den 1. Platz belegt! D

er Preis für den ersten Platz ging nach Dänemark, da die Idee des Stückes von ihnen kam und sie alle mit großem Elan bei der Sache waren.

Andre Rabe, Stockholm, Schweden

20. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang

Wir schreiben schon das Jahr 2006! Es ist regnerisch, der Shinson Hapkido Pfingstlehrgang steht vor der Tür! Mit Schrecken stelle ich fest, dass es schon der 20. Pfingstlehrgang ist! Ich bin tatsächlich 20 Jahre älter geworden! Die Zeit verfliegt wie im Fluge, wenn man arbeitet und regelmäßig Shinson Hapkido trainiert, bemerkt man bei solchen Jubelarien erst, dass man älter geworden ist.

Vor 20 Jahren war ich stolzer Besitzer eines Gelbgürtels in Kung Jung Mu Sul Hapkido. Da wurde im Gruppentraining im Dojang Darmstadt darauf hingewiesen, dass es die Möglichkeit gibt, am Pfingstwochenende, an einem Lehrgang, mit unserem Lehrer Sonsanim Ko Myong, teilzunehmen. So kam es, dass sich zirka 30 Leute, Kinder, Jugendliche, Studenten und Menschen „über 40“ am Freitag in Zeilhart im Odenwald in einem ehemaligen Dorfkino zum 1. Pfingstlehrgang trafen. Wir waren alle recht arglos und freuten uns auf ein gemeinsames Wochenende, an dem wir uns verbessern wollten. Sonsanim Ko Myong hatte auch vor jeden von uns zu verbessern! Damals dachte ich, dass ich eigentlich ganz gut fit sei und Erfahrung mit solchen Lehrgängen hätte. Ich hatte vorher schon andere Lehrgänge in Karate und Ju Jutsu besucht. Doch unser altes Kung Jung Mu Sul Hapkido war doch etwas anderes!



Teilnehmer des 1. Pfingstlehrganges 1986

Schon am Samstagnachmittag war ich völlig fertig. Nach einem anstrengenden Freitag, nur ein paar Stunden Schlaf, einer für mich ungewohnten langen Meditation in aller Herrgottsfrühe, einem knackigen Frühsportprogramm vor dem Frühstück und einem sehr anstrengenden Trainingsprogramm nach dem Frühstück bei strömenden Regen mit Entenlauf und Hasensprüngen an einem Hang immer wieder hoch und runter, Handtechniken die wir wegen des starken Regens unter dem Blätterdach gegen die Baumstämme machen durften (trotzdem waren wir bis auf die Unterhose nass) und Fußtechniken die mir endlos lange vorkamen, war ich wirklich erschöpft. Nach dem Waschen unter einem Wasserhahn im Hof und einem guten schmackhaften Mittagessen, konnte ich mir gar nicht vorstellen, dass wir noch weiter trainieren könnten. Aber Sonsanim Ko Myong bewies uns allen... es geht immer noch etwas! Um es abzukürzen: Wir wuchsen alle über uns hinaus, wir hielten alle bis zum Ende am Sonntagnachmittag durch, niemand verletzte sich oder wurde krank, aber alle hatten nach diesem Pfingsten ein wunderbares Gefühl und einen höllischen Muskelkater. Wir lernten sehr viel über uns selbst kennen. Meine damaligen Trainingspartner machten Scherze: Sie behaupteten, wenn wir in diesem Stil weitertrainieren würden, könnten wir uns nach einem Jahr bei der Olympiade anmelden und wenn die uns fragen würden: „Was ist eure Disziplin? An welchen Wettkämpfen wollt ihr teilnehmen?“ ...antworten wir: Wo habt ihr noch Bedarf? Wo ist noch was frei? Wir sind bereit überall anzutreten!

In der Zwischenzeit ist der Pfingstlehrgang immer noch sehr anstrengend und ein wunderbares Erlebnis. Wenn es möglich ist, werde ich jeden besuchen. Dankenswerter Weise hat Sonsanim Ko Myong in letzter Zeit Erbarmen mit uns allen, die Intensität bzw. die körperliche Anstrengung ist erträglicher. So konnte ich auch dieses Jahr trotz vorangeschrittenen Alters alles mitmachen. Die Bedingungen in der Albert Schweizer- Schulanlage von Groß-Bieberau sind im Vergleich zum ersten Pfingstlehrgang geradezu luxuriös. Es gibt Duschen (!), es gibt eine schöne Cafeteria, es gibt die Wahl überdacht draußen zu übernachten oder in einer der Sporthallen! Es gibt genügend Toiletten für alle! Das Essen ist prima! Viele nette Menschen sind dazu gekommen! Der Rahmen ist viel größer geworden. Aber es ist immer noch wichtig zu lernen, dass Shinson Hapkido etwas anderes ist, als ein normaler Sportlehrgang. Bei jedem Pfingstlehrgang in den letzten 20 Jahren habe ich immer wieder den „drive“ bekommen mein Leben intensiver zu leben, mich über weniger zu beklagen, festgestellt, dass ich durchhalten kann ohne mich selbst zu verletzen. Dass das Meditations- und Shinson Hapkido Training für mein tägliches Leben wichtig ist und Platz braucht, damit ich mehr agieren als reagieren kann. Damit ich üben kann das Leben, trotz aller Widrigkeiten wirklich zu genießen.

Der 20. Pfingstlehrgang 2006 war für mich ein besonderer. Die Stimmung war locker und entspannt. Das Wetter prima! Wie viele Andere kehrte ich mit einem schönen Gefühl voller Ki und guter Laune nach Hause zum Alltag zurück. Natürlich freue ich mich schon auf den 21. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang, wenn alles gut geht, bin ich auf jeden Fall dabei!

Bu-Sabumnim Detlef Fischer, Dojang Frankfurt

Der „Pfingstlehrgang“ steht wieder an:

an der Pinwand des Dojang Darmstadt stehen die ersten Ankündigungen, später die Listen in die die Freiwilligen sich eintragen können. Wie jedes Jahr ist die Liste für das Frühstücksteam schnell voll. Wer übernimmt welche Verantwortung? Wo sind welche Listen? Wer besorgt was? Irgendwie beruhigend, jedes Jahr das Gleiche. Für verschiedene Aufgaben gibt es mittlerweile Spezialisten im Dojang Darmstadt. Irgendwann ist bei mir der Dekorationsteil hängen geblieben.

Samstagmorgen: Ich muss viel zu früh aufstehen für einen Samstag. Noch halb verschlafen komme ich an die Schule, in der normalerweise mein Sohn an seinem Abitur bastelt. Der große Kühllaster steht schon da. Die Ersten laufen schon mit Sachen in der Hand rum. Ich suche jemanden, der mir hilft und schnell finden sich nette Menschen, die die Plakate, Blumen, Steine und andere Deko-Sachen aus dem Auto holen.



Shinson Hapkido

In der Zwischenzeit sind Einige dabei den großen Raum zu säubern, Tische zu holen und aufzustellen, Tische abwischen, Hinweisschilder aufzuhängen. Die Blumen müssen noch in die Vase. Wer trägt die großen Vasen? Die Vasen werden ja auch jedes Jahr schwerer. Die Tische stehen gedeckt und dekoriert da, die ersten Schilder hängen, die Bierzeltgarnituren stehen um den schönen alten Baum herum, das Obstbuffet nimmt Gestalt an, jemand übt noch schnell auf dem Flügel. Die drei Stunden sind fast vorbei und wir sind immer noch nicht fertig. Die Freunde von auswärts packen noch schnell an um die letzten Handgriffe zu erledigen.

Susanne sitzt schon am Tisch um die ersten Anmeldungen entgegen zu nehmen. Schreibe ich jetzt noch schnell das letzte Plakat oder helfe ich Susanne? Ich beschliesse, dass die Jungs von der Jugendgruppe wunderbar Plakate alleine schreiben können und helfe Susanne.

Jetzt fängt der Pfingstlehrgang an - wie schön euch alle wieder zu sehen, Umarmungen und

Pfingstlehrgang 2006 in Gross-Bieberau

Wiedersehensfreude überall. Die letzten Anmeldungen noch schnell fertig machen und dann ab zur Begrüßung. Die Schlafsachen liegen immer noch im Auto. Was soll's, Hauptsache ich habe nachher meinen Dobok.

Jetzt kehrt Ruhe ein. Ich höre zu, spüre die Anwesenheit der lieben Menschen rings um mich herum und bin wieder einmal angekommen, etwas müde aber ganz glücklich es geschafft zu haben. Nun beginnt ein Wochenende mit Training, Überwindung unter die eiskalten Duschen zu gehen (Welche der Duschen ist vielleicht ein Grad wärmer?) Morgens die Frage, warum ich mir das antun muss, so schrecklich früh aufzustehen, zu meditieren und auch noch am frühen Morgen Gymnastik zu machen. Spätestens wenn ich in den Essraum komme, den liebevoll gedeckten Tisch sehe und das beste Frühstück in diesem Jahr esse, weiß ich warum.



Der Pfingstlehrgang hat einen ganz eigenen Rhythmus. Ich finde es immer wieder schön diesem zu folgen, mich vom Gong führen zu lassen und die Welt um mich herum für ein paar Tage hinter mir zu lassen. Mich wieder auf mich selbst konzentrieren zu können, obwohl ich ständig von Menschen umgeben bin. Am Montag löst sich das Ganze langsam wieder auf. Es geht wieder nach Hause, keine drei Kilometer weit, aber auf einem andern Stern.

Anna Gavras, Dojang Darmstadt

Erfahrungen zum Vortrag des 20. Pfingstlagers

Ein Höhepunkt des Pfingstlagers ist für mich immer auch der Vortrag von Sonsanim. Das Thema des diesjährigen Vortrages war „Erwartungen loslassen“. Sonsanim sprach über die Bedeutung des richtigen Atmens, über die Aufnahme und die Verdauung des Ki aus der Umgebung und über die Möglichkeit, das Ki in unserem Körper zu bewegen. Er ergänzte seine Ausführungen mit Hinweisen auf die Lehre der Fünf Elemente.

Die Worte Sonsanims haben eindeutig erkennen lassen, dass Techniken, Lehrmethode und die dahinter liegende Philosophie eine Einheit ist - eine Einheit, die gelebt werden will. Unsere Geisteskraft, die sich zum Beispiel in unserer Einstellung, in unseren Erwartungen und in unseren Hoffnungen zum Ausdruck bringt, gibt uns auch die Möglichkeit, unser Leben jeden Tag neu zu gestalten, uns zu verändern und zu entwickeln. Sonsanim beschrieb dies als einen Wesenszug des Menschen, im Vergleich zur Tier- und Pflanzenwelt, bei dem es **unsere Wahl** ist uns zu verändern und zu entwickeln – jeder Tag unseres Lebens bietet dafür eine neue Chance.

Pfingstlehrgang 2006 in Gross-Bieberau

Zum Abschluss des Vortrages bat Somsanim alle, über folgende Themen nachzudenken und sich mit anderen auszutauschen:

- Sollen gute oder schlechte Gedanken unser Denken dominieren?
- Wollen wir in Gewohnheit leben oder uns der Änderung stellen?
- Wollen wir den Lernschritt tun oder im Nicht-Lernen verbleiben?

Diese Fragen waren auch Thema der Diskussionsrunde am Abend. In unserer Gesprächsgruppe wurde sehr intensiv über die Frage der Erwartungen und Gedanken diskutiert. Was mir an diesem Abend besonders auffiel war der Enthusiasmus, welcher in den einzelnen Beiträgen zum Ausdruck kam und die Tatsache, dass ausnahmslos alle an der Diskussion beteiligt waren. Ich kam zu dem Schluss, dass das Thema des Vortrages und der Diskussionsrunde genau in der rechten Zeit lag. Auch für mich sind die Fragen der eigenen Ausrichtung (Gedanken), der persönlichen Entwicklung (Veränderung) und der Erweiterung des Bewusstseins (Lernen) seit mehreren Jahren hochaktuell.

Meinen Erfahrungsbericht möchte ich mit einem passenden Zitat von dem chinesischer Philosoph Laotse (4. Jh.v.Chr.), abschließen: **Wer sich selbst besiegt, ist stark!**

Lutz Rabe, Stockholm, Schweden

