

Über einen freiwilligen
Unkostenbeitrag freuen wir uns!



Chon-Jie-In Magazin



Bewegung für das Leben



진선합기도



● Berichte aus den Dojangs ● Veranstaltungen ● Patenschaften

Nr. 10, Dezember 2000

Ein alter Weg des Wissens wird neu entdeckt:

Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

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

Jeder Mensch hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen. Heilmethoden und Medikamente können unsere eigene Heilkraft zwar aktivieren und unterstützen, aber echte **Heilung** kann nur **aus dem Herzen** kommen. Shinson Hapkido lehrt alle Techniken mit Herz und Menschlichkeit anzuwenden. Dann helfen sie nicht nur, Beschwerden zu lindern, sondern schaffen die Voraussetzung für eine ganzheitliche Heilung.

In diesem Geiste stellt Ihnen das Buch die wichtigsten Techniken der **asiatischen Naturheilkunde** vor:

- Erweckung der inneren Heilkraft (Ki)
- Akupressur
- Akupunktur
- Moxa-Behandlung
- Ki Gong (Heilen mit Ki)

Leben ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Ki, Herz und Geist. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund, sondern die Ausbildung von **Menschlichkeit**.

Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens. Wenn wir dies entdecken und entwickeln, können wir das Leben wieder ganz natürlich fühlen und genießen.

Das Buch "Bewegung für das Leben" stellt Ihnen eine Vielzahl von Techniken vor, die zu Werkzeugen eines gesunden, **harmonischen und glücklichen Lebens** werden können:

- Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Ki-Gymnastik
- Ki-Massage
- Übungen zur Ausbildung einer gesunden Form und Haltung
- Hand- und Fußtechniken zur Aktivierung und Stärkung des Ki
- ganzheitliche Bewegungskonzepte
- innere und äußere Selbstverteidigung u.v.m.

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



Bestellformular

Bitte ausschneiden und senden an:
Shinson Handelsfirma, Postfach 111401
D-64229 Darmstadt
Tel.: 06257 939430
Fax.: 06257 939431

Name:

Anschrift:

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

zum Einzelpreis von 65.- DM zzgl. Versandkosten

Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme (DM 13,40 Versand)
- per beiliegendem Scheck (DM 6,90 Versand)
- per Überweisung auf das u.g. Konto (DM 6,90 Versand)

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

Ort, Datum.....

Unterschrift.....



Inhalt

- 1 Impressum und Inhalt
- 2 Das Chon Jie In Haus
- 3 Editorial
- 4-5 Grußwort von Sonsanim Ko. Myong

- Berichte aus den Dojangs
- 6 Ein Gruß aus Maspalomas
- 6 Neuer Dojang In Utrecht
- 7 Dojang Berlin in Semmerin
- 7 10 Jahre Dojang Griesheim

- Veranstaltungen
- 8 Kup Prüfung für behinderte Mitmenschen
- 8-9 Sylvesterfeier in der Schweiz
- 10 Kinder und Jugendlehrgang in Darmstadt
- 11 Osterlehrgang in Hagendorn
- 12 Shinson Hapkido Segelreise in Dänemark
- 13 Kyosanimlehrgang in Süsel
- 14-16 Danprüfung
- 17 Kindervorführung in Hamburg
- 18-21 Das Sommerzeltlager 2000
- 22-23 Koreareise

- Patenschaften - Soziale Projekte
- 24 Diakonie - Sisterhood Korea
- 25 "Gruft" - Österreich
- 26 Sambia, Lusaka
- 27-28 Casa Verde, Peru, Arequipa
- 29 Spenden 2000

- Bunt gemischt
- 30 Friedensnobelpreis für Südkoreas Präsident Kim
- 31 Shinson Hapkido - Forschung
- 31 Einladung zum Sommerzeltlager 2001
- 34-35 Ki Do In Bob
- 46-37 Persönliches

Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 99 79 78, Fax: 06151 / 29 47 33
Mail: shinson.hapkido@usa.net

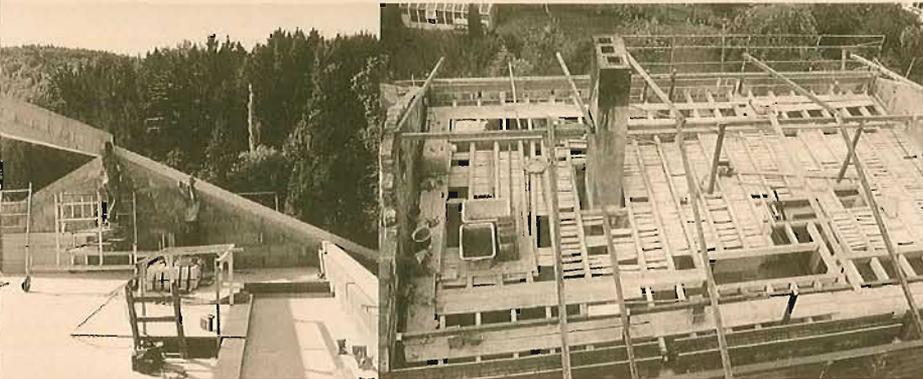
Ausgabe 10 erscheint am 16.12.2000

Redaktion: Derlef Gollasch, Michael Wiesen, Jan Rathje
Scans und Koordination: Thomas Süßmiltch
Illustrationen und Grafische Gestaltung: Jan Rathje

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH
Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021
Fax: 06152-56022
Auflage: 2000 Exemplare

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

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



Chon Jie In Haus in Webern

Durch viele Eigenleistungen der Internationalen Shinson Hapkido Familie wächst in Verbindung mit der Arbeit von Fachfirmen dieses "Haus für das Leben". Mitte Juni begann die zweite Etappe der Renovierung und der weitere Ausbau.

Da man das Dach sowieso in ca. fünf Jahren hätte erneuern müssen, wurde entschieden, den ganzen Dachstuhl abzutragen und das Haus so aufzustocken, dass der neue Dachstuhl zusätzlichen Raumgewinn erbringt. Nach einem arbeitsintensiven Wochenende, an dem wir mit ca. 35 Personen das ganze Dach abgetragen, den Dachstuhl entfernt und das ganze Haus mit einem Notdach versehen hatten, gab es in Hessen ein großes Unwetter. Auch die nachfolgenden Rohbauarbeiten wurden vom launischen Wetter beeinflusst. Trotzdem waren die Rohbauarbeiten auf den Tag genau am Ende des Shinson Hapkido Sommerzeltlagers 2000 abgeschlossen.

Der nächste Schritt begann mit dem Vorbereiten und Aufsetzen des neuen Dachstuhls am Montag, dem 14. 8. 2000. Danach folgten die Dachdecker- und Spenglerarbeiten, das Einsetzen der neuen Holzfenster bis hin zum kompletten Verputzen des gesamten Gebäudes.

Das neu entstandene Dachgeschoss, welches komplett von Stützen frei ist, wird momentan als Meditationsraum vorbereitet und fertiggestellt. Durch die zwei großen Fensterfronten entstand ein großzügig ausgelegter lichtdurchfluteter Raum mit einem wunderschönen Ausblick über die ganze Region. Während all dieser Außenarbeiten ging auch der Umbau im Haus weiter. So galt es, den ganzen oberen Wohnbereich komplett zu renovieren: Heizung, Sanitär, Elektrik, Schreinerarbeiten, Wände und Decken verputzen und das Fliesen von Bad und einigen Böden.

Obwohl noch nicht alle Arbeiten abgeschlossen sind, möchten wir im Namen des Chon Jie In e.V. allen Menschen, die sich in irgendeiner Form an dem Bau beteiligt haben, recht herzlich für Ihre Unterstützung danken. Auch für die über 200 beschriebenen Dachziegel, welche alle das Dach schmücken, ein Dankeschön.

Projektteam "Chon Jie In Haus - Webern", im Dezember 2000



Ein Haus für das Leben

Unter diesem Motto sollen Orte zum Ausruhen für Körper und Geist entstehen - für Meditation und Gebet, ganzheitliches Training, Musik, Kunst, internationale Begegnung und Sozialarbeit.

Das Chon Jie In Haus in Modautal-Webern ist das "Elternhaus" und der Hauptsitz des Projekts.

Das zweite Chon Jie In Haus entsteht derzeit in Hamburg als Gesundheitszentrum...

Die Dachziegel-Aktion

Die Idee der Dachziegel-Aktion besteht darin, dass Personen welche das Chon Jie In Haus unterstützen möchten, durch das Beschreiben eines Dachziegels Ihren Wunsch oder Gedanken symbolisch "verewigen" können. Durch Sonne und Regen löst sich die Bio-Farbe der Schrift nämlich allmählich auf und verteilt sich - im Lauf der Zeit unendlich weit vom Wasser getragen - unsichtbar auf der ganzen Welt.

Ein gespendeter Geldbeitrag für jeden Ziegel trägt natürlich dazu bei, das Chon Jie In Haus finanziell zu unterstützen. Begonnen hat die Dachziegel Aktion während des 16. Shinson Hapkido Sommerzeltlagers in Darmstadt. Vor dem Gemeinschaftszelt gab es einen kleinen Stand, wo man die Ziegel beschriften konnte. Zusätzlich konnte man seinen Wunsch seine Adresse und den Unkostenbeitrag in einem Heft niederschreiben. Während des Sommerzeltlagers wurden etwa 200 Dachziegel beschrieben. Der Erlös beträgt 5000.00 DM, welche für das Chon Jie In Haus verwendet werden.

Die Aktion war ein schöner Erfolg und wird in Webern weitergeführt. Eigens dafür wurde ein kleines Häuschen beim Eingang auf das Grundstück gestellt. Wenn also noch jemand Ziegel beschriften möchte, kann sie oder er dies gerne tun.

Thomas Werder, Schweiz





10 Jahre Shinson Hapkido Magazin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Erscheinen dieser zehnten Ausgabe ist für uns ein willkommener Anlass, all denen Dankeschön zu sagen, die es über die Jahre durch ihre Hilfsbereitschaft, Tatkraft und Geduld ermöglicht haben, dass unser Magazin pünktlich erscheinen konnte, stets unter nicht ganz einfachen Bedingungen, die auch wir "Hobby-Redakteure" längst nicht immer im Griff hatten, über die wir aber zum Glück immer wieder schnell lachen konnten! Alexander Schuckmann, Manfred und Andrea Weih, Petra Wedel (in chronologischer Reihenfolge) haben uns mit großem Engagement unterstützt. Auch Elke Stender, Nils Bahl, Monika Hölzle-Wiesen haben ihren Teil geleistet - Frau Ko mit kulinarischen "Beiträgen", Somsanim Ko als Initiator, Herausgeber und Verfasser - nicht zu vergessen all diejenigen, ohne die das Heft einfach nur leeres Papier wäre, nämlich alle Schreiberinnen, Schreiber und Fotografen. Wir haben den Eindruck, das Heft wird gut angenommen, die Auflagen waren schnell vergriffen.

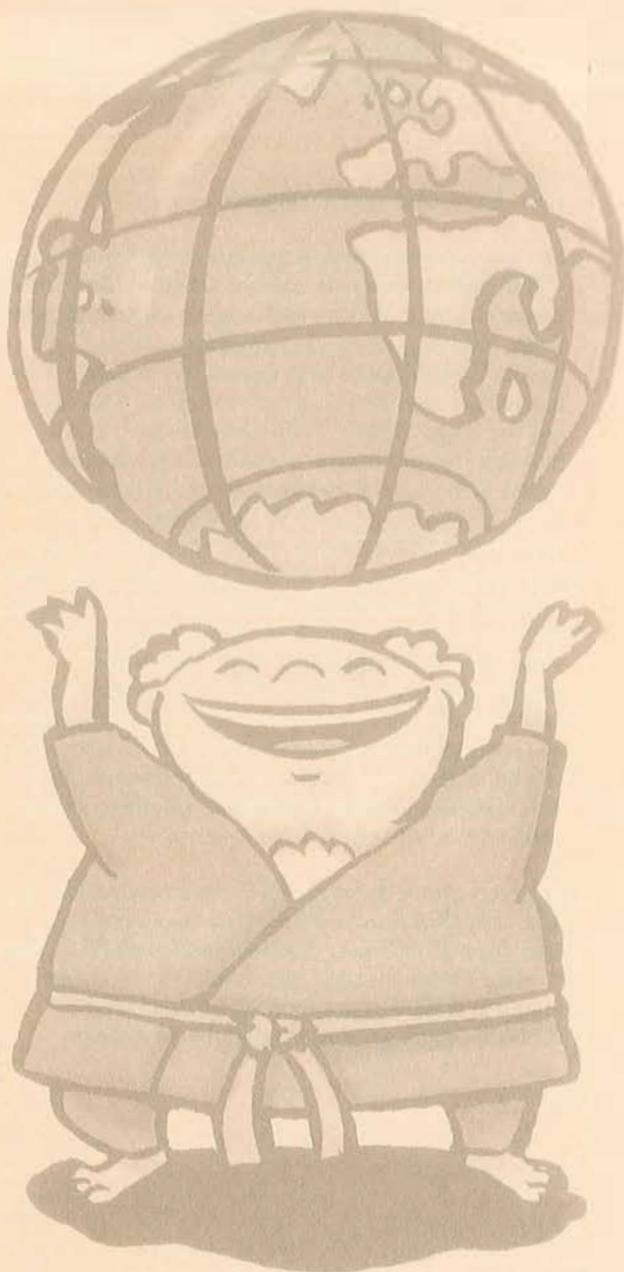
Herzlichen Dank auch an unsere Inserenten! Die hundertprozentige Finanzierung der Druckkosten über Anzeigen ist leider bis jetzt ein Wunschtraum, deshalb bitten wir alle Selbständigen in der Leserschaft und die, welche gute Kontakte zu Firmen haben, zu überlegen, ob sie nicht 2001 eine Anzeige schalten wollen...

*Ein paar Worte noch zum Inhalt. Leider müssen wir verschiedene Beiträge, die uns erreichen kürzen oder umstellen. Manches sprengt einfach den Rahmen, das Heft wäre eine "Bleiwüste" und unbezahlbar, wenn alles eins zu eins von uns übernommen würde. **Wir weisen an dieser Stelle auch noch einmal darauf hin, dass Aussagen mit sehr privatem Charakter nicht in jedem Fall abgedruckt werden können.** Das Heft soll zwar unter dem Dach der Shinson Hapkido Association Nachrichten verbreiten, ist aber auch als öffentliches Forum gedacht, und das bedeutet, der Inhalt muss auch für Außenstehende nachvollziehbar sein!*

In diesem Sinne bitten wir alle Leserinnen und Leser auch 2001 um rege Beteiligung. Dieses Magazin wird ja von den Leserinnen und Lesern "gemacht". Nur das Sammeln, Ordnen, Bilder Bearbeiten, In-Form-Bringen, Redigieren, Layouten, Zeichnen, für den Druck Vorbereiten etc. dürft Ihr - wenn Euch das recht ist - weiterhin uns überlassen.

Viel Spaß mit dem Shinson Hapkido Magazin wünschen Euch

Detlef Gollasch, Jan Rathje, Thomas Süßmilch, Michael Wiesen



Gedanken zum Jahreswechsel

von Somsanim Ko Myong

An den hohen Masten die Segel setzen und neu beginnen...

Wie können wir das tun, in unserem persönlichen Leben und in unseren Dojangs? Einfach, klar, mit Spaß und Freude! Shinson Hapkido ist dabei nicht nur Training sondern eine Lebensweise...

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

bald gehen wir die ersten Schritte im neuen Millennium - "2001" gilt in Korea als Jahr der Schlange. Das Schlangensymbol ist in Europa sehr negativ besetzt, aber ich frage: Was ist positiv, was ist negativ, was ist "Um", was ist "Yang"? Beide sind eigentlich ein Ganzes! An dem einen Tag gibt es Sonnenwetter, an dem anderen Tag Regenwetter - heißt das jetzt für uns, dass Regen schlechtes Wetter bedeutet? Ich will damit sagen: Schwierige Situationen tragen gleichzeitig große Freude in sich, zum Beispiel bieten viele schmerzhaft Situationen eine Gelegenheit, sie als Warnung zu verstehen. Menschen, die dies nicht glauben können, verstehen Probleme und Schmerzen nur als Schmerzen, Menschen, die glauben können, wandeln sie in Freude um. Auch auf unser Shinson Hapkido bezogen heißt das: Nach einem Sturm gibt es als Ergebnis eine Reinigung, die Sonne ist wieder zu sehen und es folgt wieder eine Zeit der Ruhe. Es ist wie bei einem Schiff, das nach einer schweren Fahrt in den friedlichen Hafen zurückkehrt, um dann wieder eine neue, ganz andere Reise anzutreten.

In Korea gilt die Schlange als Symbol für Weisheit und Klugheit. Ich wünsche Ihnen, dass Sie es in diesem Jahr ganz allgemein so sehen können, wie ich es oben an dem Beispiel gezeigt habe. Auch ich persönlich erlebe in diesem Jahr eine schwere Zeit. Aber ich fühle im Gegenteil, dass ich dadurch in meinem

Glauben innerlich gewachsen bin. Schmerzen zu haben kann eine positive Bedeutung bekommen, wenn man sie positiv annimmt. Es ist also wichtig, sich an Do zu erinnern und einen klaren Weg weiterzugehen. Besonders um unsere Gesundheit sollten wir besorgt sein und unseren Körper sollten wir als ein Geschenk der Natur ansehen, das wir gut und sorgsam benutzen. Durch unser gemeinsames Lernen und Trainieren ist hierzu eine sehr gute Möglichkeit gegeben. Dazu gehört auch, das Gelernte im Alltag zu praktizieren.

Wenn wir aber eine schwere Zeit erleben - wie können wir dann wieder hoffnungsvoll und mit Freude aufstehen? Ich meine, dass Glauben sehr wichtig dafür ist - wir können uns dadurch an unsere Wurzel erinnern, an die Ur-Energie, aus der unser Geist und Körper entstanden sind. Sich daran zu erinnern, bedeutet Do, den Weg, wiederzuerkennen. Wie kommt nun diese Erinnerung zu uns? Auf fünf verschiedenen Wegen: Man kann auf die eigene innere Stimme hören und ihr folgen oder sich von tiefen Gefühlen leiten lassen. Es ist auch möglich, im Schlaf in einem Traum einem klaren Licht, einer Erleuchtung zu begegnen. Man kann dieses auch aus der eigenen Fantasie aus der eigenen Vorstellung heraus hervorbringen oder durch den Kontakt mit anderen Menschen oder Dingen plötzlich darauf ,gestoßen' werden. Dies alles ist meine eigene kleine Erfahrung aus diesem Jahr und aus den vergangenen Monaten.

Es ist ebenfalls wichtig, dass unsere Shinson Hapkido Dojangs sich weiterentwickeln und wir dabei durch fleißiges gemeinsames Training einem klaren Weg folgen, ohne unsicher zu werden. So wie ich es schon vor längerer Zeit mehrfach angekündigt habe, ist es jetzt Zeit, dass mehrere Shinson Hapkido Lehrerinnen und -Lehrer gemeinsam an zentraler Stelle, am "Hauptpunkt" tätig sind. Als Gründer von Shinson Hapkido habe ich die Verantwortung an diesem Hauptpunkt, aber es ist eine ganz natürliche Entwicklung, dass irgendwann auch ein Wechsel stattfindet, denn unsere Lehrerinnen und Lehrer *können* das. Wir kommen ja in unseren Dojang nicht wegen bestimmter Personen oder Dinge, sondern um Shinson Hapkido zu lernen und Menschlichkeit zu leben.



Ich bin ganz sicher, dass diese Entwicklung für unser Shinson Hapkido gut und hoffnungsvoll ist, weil dies ein gemeinsamer ganz natürlicher Weg ist. Und dies kann nur dann gemeinschaftlich funktionieren, wenn wir auch anderen, die Shinson Hapkido nicht so nahe stehen, gegenüber offen bleiben und nicht eine abgeschlossene Gruppe bilden. Mit anderen gemeinsam geht es genauso darum, die Natur zu lieben und friedlich zu leben. Ich persönlich möchte meine eigene "bürokratische" Arbeit etwas kleiner machen und dafür aktiver trainieren und leben. Natürlich gebe ich aber weiterhin meine volle Unterstützung. Vielleicht wollen nicht alle Leute diesen Weg - einfach, klar, das Leben fühlen und genießen - mitgehen. Später aber wird Shinson Hapkido ganz bestimmt noch stabiler sein als bisher und es werden weit mehr Menschen als bisher die Möglichkeit haben, mitzumachen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen, dass sie einen klaren Weg gehen, auf dem Mut und Hoffnung immer dabei sind, dass sie sich selbst akzeptieren und dass Sie dabei auch gut und sorgsam mit ihrem Körper umgehen können. Fleißiges Trainieren ist schon ein gutes Mittel, um auf seinem Weg stabil zu bleiben. Lassen Sie uns die Veränderungen, die notwendig sind, gemeinsam gut bewältigen. An dieser Stelle möchte ich mich für Ihr Vertrauen, Ihr Interesse und Ihre Liebe bedanken, besonders bei denen, die so viel mit Shinson Hapkido und auch mit mir und meiner Familie geteilt haben. Unser gemeinsames "Schiff", das glaube und wünsche ich, wird in einen schönen und ruhigen Hafen gelangen. Das Jahr beginnen wir in unserem persönlichen Leben und in unseren Dojangs neu - bescheiden und in einer warmen Atmosphäre. Shinson Hapkido ist dabei nicht nur Training sondern eine Lebensweise! Wir setzen die Segel neu an den hohen Masten für eine neue Fahrt. Wie können wir das tun? **Einfach, klar, mit Spaß und Freude!**

Ich wünsche Ihnen besonders zum Jahresende viel Freude, ein helles freundliches "KI" und dass Sie sich immer von Gott umarmt fühlen.

Ihr Sonsanim Ko Myong

Als ein Leitmotiv für das kommende Jahr habe ich ausgewählt:

**Bescheiden
in einer warmen Atmosphäre
in Gottes Umarmung**





Wahrnehmen, Hinhören, "Van harte Welkom" im Dojang Utrecht Achtgeben!

Ein Gruß aus Maspalomas

Da werden die Züge immer schneller, Autos füllen die Straßen bis ein Stau die Raserei unterbricht, im Luftraum herrscht ebensolches Gedränge. Wir stehen im kräftezehrenden Arbeitsstress, alles muss in immer kürzerer Zeit bewältigt werden. Beschleunigung, Hektik in allen Lebensbereichen - obwohl wir ständig in Bewegung sind, spüren wir oft Leere, sind auf der Suche. Je mehr wir dem Leben hinterher jagen, desto mehr scheint es sich uns zu entziehen. Fragen nach dem Sinn überlagern wir durch Betriebsamkeit, die zur Eile drängt.

Wo findet das Auge Ruhe, das Ohr Wohlklang? Wo ist die Zeit, die uns nicht immer davonläuft? Geschwindigkeit ist ein Element der Technik. Natürliche Lebendigkeit dagegen findet man im organischen Rhythmus der Natur und in der Stille. Lassen wir uns also nicht in den Strudel des Geschwindigkeitsrausches hineinziehen. Dann spüren wir auch wieder, das Lebensfülle nur wachsen kann, wenn wir auf den Nebenmenschen achtgeben und uns in die Natur einfühlen.

Viele liebe Grüße von der Sinson Hapkido Familie Maspalomas!



Von Herzen willkommen in den Niederlanden. Wie lange dauert es eigentlich bis ein neuer Dojang entsteht? Ich glaube ungefähr 9 Monate, zu vergleichen mit einer Schwangerschaft.



Mit meinem Entschluss in die Niederlande zu ziehen, der in den letzten Jahren gereift ist, wurde mir auch klar, das ich dort Shinson Hapkido unterrichten möchte. Von der Gemeinde konnte ich eine Sporthalle mieten und nach einiger Suche fand ich eine, die noch freie Zeiten hatte, recht zentral liegt, in der ich mir Matten leihen konnte und die eine warme Atmosphäre hat.

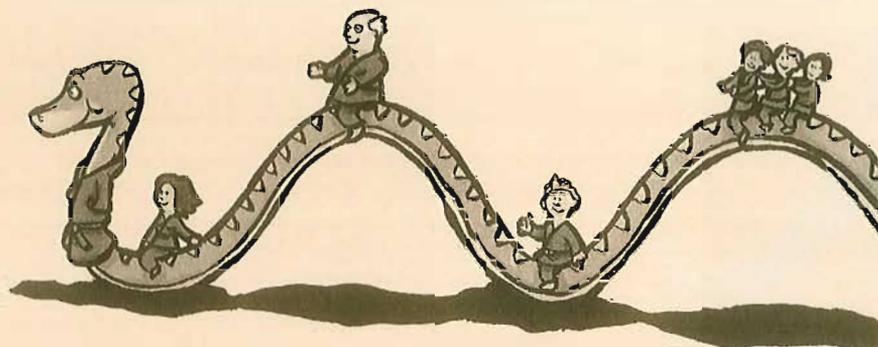
Es ist eine alte Schulsportthalle mit steinernen Waschtrögen statt Duschen und einer alten Holzdecke. Die Schule ist seit einiger Zeit nicht mehr in Betrieb und der Schulhof, der durch eine große Fensterfront mit der Halle verbunden ist, wird nun von vielen Menschen aus dem Wohngebiet zum Spiel und Sport genutzt. Abends beim Training gucken dann auch immer mal wieder ein paar Kinder durch die Scheiben oder eine Gruppe von Erwachsenen spielt Handball. Unerwartet erlebe ich diese Situation nicht störend, sondern als ein Teilhaben am Stadtleben.

Auf dem Sommerlager traf ich auf zwei Niederländer, Sandra und ihren Bruder, treue und begeisterte Shinson Hapkido Trainierende, die sehr froh waren, wieder eine regelmäßige Trainingsmöglichkeit in der direkten Nähe zu haben. Nach vielen gefalteten Foldern und aufgehängten Plakaten kannte ich die Stadt besser und ich war bereit. Vielleicht waren einige der insgesamt über 50 Neugierigen zu den zwei Kennenlern-Trainings anfang September genauso aufgeregt wie ich. Jedenfalls hat es wohl einigen genauso viel Spaß gemacht wie mir, da die beiden Anfängerkurse mit insgesamt 30 Teilnehmern doch gut besucht sind.

Was mich sehr freut ist die große Vielfalt der Menschen. Ungefähr gleich viel Frauen wie Männer zwischen 20 und 50 Jahren. Neben den zwei Trainings in der Woche besteht noch einmal im Monat die Möglichkeit zum Konditionstraining mit anschließendem Putztraining am Samstag. Weil die Schule nicht in Betrieb ist, sind die Räume und die Umgebung nicht sehr gut gepflegt, also ein idealer Platz zum Putztraining!

Nach nun über zwei Monaten Training fragte ich einige Schüler nach ihren ersten Eindrücken und Erfahrungen. Eine Frau mit drei Kindern erzählte mir wie ungewöhnlich sie die viele körperliche Nähe im Training erlebt, die sie sonst eher nur in der eigenen Familie kennt. Ein Mann sagte mir, wie schnell er sich mit der Gruppe vertraut fühlt, was ihm z.B. bei seiner Arbeit viel seltener passiert. Eine andere Frau schätzt es, innere Spannungen aus dem Alltag abzubauen und körperlich auszuagieren, gleichzeitig aber auch innerlich Ruhe und Zufriedenheit zu erfahren.

Es freut mich, dass auch Olivier, ein junger Mann mit Down-Syndrom mit trainiert. Nach dem Kennenlerntraining, bei dem seine Mutter dabei war,



kommt er immer alleine. Dabei hat er sich in einer Gruppe fremder Menschen (und weil das auch das erste mal für ihn ist, ganz alleine zu einem Kurs zu gehen) etwas gefürchtet. Ich muss noch etwas schmunzeln, wenn ich daran denke, wie ich ihn laut in der Umkleide rufen hörte, dass er solche Angst hat und sich nicht traut, heraus zu kommen. Mit seiner direkten Art seine Gefühle auszudrücken und mit seinem freudigen Eifer wurde er gleich von der Gruppe ins Herz geschlossen.

Das "Baby" ist geboren, die Geburtswehen sind vorbei. Ich mache mir Gedanken über meine Verantwortung als Lehrer. Mit kleinen, stetigen Schritten hoffe ich in 2001 mit dem Dojang Utrecht auch auf dem Sommerlager in Dänemark zu sein, so dass wir auch direkter Bekanntschaft machen können.

Johannes Daniel Heinzerling, Utrecht

Der Berliner Dojang zu Besuch in Semmerin



Obwohl man nicht lange fährt und weder Hamburg noch Berlin weit sind, ist Semmerin ein ruhiger oder sogar einsamer Ort - wenn nicht gerade Trainings-, Natur- und auch andere Begeisterte sich dort einfinden. Der wunderschöne Hof von Christoph und Saskia und ihren Kindern versetzte uns in eine besondere Stimmung und es gab viel Platz zum Entspannen, Zusammen- oder Alleinsein, Spielen und natürlich zum Trainieren. Bei einem Wetter, das nicht besser hätte sein können, ging es nach der frühmorgendlichen Meditation im fast fertigen, doch schon eine schöne Atmosphäre ausstrahlenden Dojang zu Waldlauf und Gymnastik nach draußen, wo wir den Tag über auf großen Wiesen verschiedene intensive Trainings genossen.

Ausruhen konnte man sich wunderbar in der Hängmatte, beim gemütlichen Schnipseln fürs Essen oder am nicht weit entfernten See. Die gelungene Verbindung von Ruhe und Bewegung, Rückzug und Abstand vom Alltag und Nähe, von Für Sich- und Gemeinsamsein, hat sich eingepreßt. Die Gemeinschaft hat sich vor allem beim gemeinsamen Essen und Vorbereiten bemerkbar gemacht. Als Bild bleibt die Veranda, auf der einfach alles stattfand: Kinderspiel, Bücher vorlesen (z.B. Harry Potter), Sinnieren, Kochen, Gespräche. Als Versammlungsort wurde sie nur aufgegeben, um sich näher ans davor liegende Lagerfeuer zu begeben. Menschen, Natur, Training, Sommer pur... vielen Dank an Christoph und Saskia!

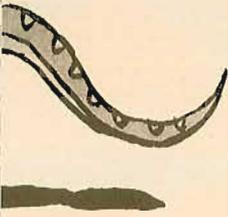


Sibylle Merker, Hamburg

Dojang Griesheim: 10 jähriges Jubiläum

Am 14. Mai 2000 wurde bei sehr schönem Wetter im Freien gefeiert. Es gab bei diesem "Tag der offenen Tür" unter der Leitung von Bu-Sabumnim Martina Vetter neben einer kleinen Vorführung auch reichlich Essen und Trinken. Der Erlös von 600 DM wurde dem Straßenkinderprojekt "Casa Verde" in Peru gespendet.





Dojang Chur: Kup-Prüfung für behinderte Mitmenschen



Seit nunmehr drei Jahren trainiert eine Gruppe von verschiedenen leicht geistig und körperlich behinderten Menschen im Dojang Chur einmal pro Woche regelmäßig Shinson Hapkido. Aus dieser Gruppe legten am 4. Juli sechs TeilnehmerInnen die Gelbgurtprüfung ab.

Lange Zeit vorher haben sie sich darauf vorbereitet. Zu Anfang machte sich ihr Kyosanim Daniel Trappitsch vom Dojang Chur gar keine Gedanken über die Möglichkeit einer Kup-Prüfung. In erster Linie standen Spaß und Gesundheit im Vordergrund. Nachdem aber am Frühlingsfest 99 die Behinderten-Gruppe ebenfalls an der Vorführung teilgenommen hat, entstand bei ihnen der Wunsch, ebenfalls eine Gelbgurt-Prüfung absolvieren zu können.

Intensiv und individuell wurde geübt. Ganz wie Shinson Hapkido halt ist, es passt sich an, an jedes "Gefäß", das sich dafür öffnet. Die Prüflinge lernten und verinnerlichteten das Programm so, wie es individuell möglich ist. Am 4. Juni war es dann soweit. Im gewohnten Rahmen der normalen Trainingsstunde, nur mit dem Unterschied, dass Zuschauer anwesend waren, und der Kyosanim

am Tisch saß, fand die Prüfungszeremonie statt. Es wurde geschwitzt, gerollt "Kihap" gegeben usw. Auch die Zuschauer hatten ihre Freude daran und applaudierten auch einmal zwischendurch. Alle TeilnehmerInnen zeigten das Beste, was sie können. Dies war dann auch der ausschlaggebende Punkt dafür, dass alle die Prüfung bestanden haben. Beim nachfolgenden Fest zeigten sich die Prüflinge voll zufrieden und glücklich und voller Motivation auf mehr. An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation den neuen Gelb-Gürteln.

Shinson Hapkido Dojang Chur



Das "Zeuerli" der "Silvesterchläuse"

Am 28. 12. 1999 trafen sich gegen 100 Personen mit Kind und Kegel im "Shinson Hotel" in Urnäsch, im Kanton Appenzell gelegen. Der Gedanke, das Jahr 2000 gemeinsam mit einem Fest zu begrüßen, entstand 1997, in einem Gespräch zwischen Kyosanim Marcel Mayer und Sonsanim Ko und wurde dann weitergetragen.

Nach einem Begrüssungsapéro und einer Begrüssungsrede vom "Service Maximus" bezogen die, welche es geschafft haben, sich durch den 50 cm hohen Neuschnee (der in der Nacht zuvor gefallen war!) zu kämpfen die Zimmer und hatten anschliessend Zeit die neuverschneite Landschaft und den Ort Urnäsch ein bisschen näher kennenzulernen. Nach dem Abendessen war ein Fackelspaziergang für Interessierte angesagt mit anschliessender Schlittelfahrt als Krönung. Denjenigen die noch zuwenig mit dem kühlen Nass Kontakt hatten, versuchten wir mit einem Nachtisch (Citronensorbet mit Wodka) dieses Gefühl ein bisschen näher zu bringen.

Das Motto von diesen fünf Tagen war so ausgelegt, dass jeder das, wozu er Lust hatte, auch machen konnte. Wir vom Organisationskomitee haben versucht, einfach ein Rahmenprogramm anzubieten. So gab es jeden Morgen ein Brunch von 8.00-13.00 Uhr, von 9.00-10.00 Shinson Hapkido Gymnastiktraining in angrenzender Sporthalle, des weiteren konnte man Ski laufen, Schlitteln, Langlaufen, sich im Sportzentrum Vergnügen, Einkaufen im Nahegelegenen Idyllischem Dorf Appenzell, etc.

Als Angebot gab es auch eine Besichtigung einer Schaukäserei, bei der man sich informieren konnte, wie diese Löcher in den so bekannten Schweizer Käse gemacht werden.

Zudem besuchte uns auch die weltbekannte Streichmusik Alder und unterhielt uns gegen zwei Stunden mit Appenzeller Brauchtum sowie auch die "Silvesterchläuse" mit einem "Zeuerli" einer Art Jodeln. Ich glaube, wenn ich mich richtig erinnere, gab es auch unter unseren Teilnehmern eine Gruppe die sich diesem Brauchtum mit viel Fleiss und Engagement verschrieb! Einer der Höhepunkte der Reise war sicherlich der Silvesterabend mit einem unter Frau Ko organisierten reichhaltigem Büfett, einer Unterhaltungsshow die ihresgleichen Sucht, mit diversen Showeinlagen von



allen Teilnehmern. Pünktlich um 24.00 Uhr wurde dann auf das neue Jahrtausend angestossen und es wurde mit einem kleinen Feuerwerk begrüsst. Wie lange dann noch weitergefeiert wurde, entzieht sich meiner Kenntnis, aber ich glaube es war sehr früh am Morgen. Am 1.1.2000 spazierten wir zu einem in der Nähe gelegenen "Kraftplatz" wie in die Einheimischen nennen, um mit einer gemeinsamen Meditation die Sonne im neuen Jahrtausend zu begrüßen. Nach gemeinsamen Aufräumen kam der Zeitpunkt, um wieder voneinander Abschied zu nehmen. Ihm Namen von allen Helfern möchte ich ein herzliches Dankeschön aussprechen für die schönen und unvergesslichen Stunden, die wir gemeinsam erleben durften.

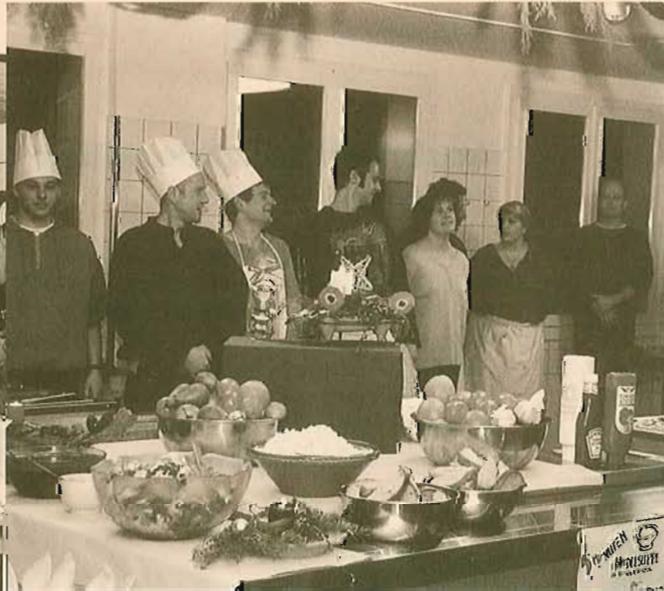
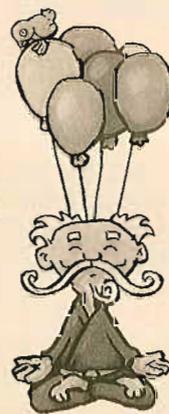
Thomas Werder, Schweiz

Wie im Märchen

Wir bestaunten das seltsame und beeindruckende Treiben der "wüeschten", der "schönen" und der Naturchläuse und es wäre verwunderlich, hätten die bösen Geister bei all dem Geschelle und Geläute und den eigenartigen Gesängen im Jahr des Drachen noch eine Chance. Riesige

Mengen von Neuschnee hatten zum Empfang eine Winteridylle wie im Märchen geschaffen. Wir fanden ein gutes auch für Kinder geeignetes Quartier, das die Schweizer Danträger ausfindig gemacht hatten und es fiel nicht schwer, dem Motto "Ausruhen, Energie tanken, Spaß haben" nachzukommen. Wunderbares Essen, Wintersport und Spaziergehen, ein wenig Training am Morgen, eine Silvesterfeier mit Musik, Tanz und großem Büffet, das Begrüßen der Sonne des neuen Jahres auf einem höher gelegenen Hügel, Zeit füreinander und miteinander öffneten die Türen für geistiges, seelisches und körperliches Ausruhen. Am Tag der Abfahrt schmolz der Schnee...

Dorothee Flaig, Darmstadt





Trainer als Gespenster

Beim Dritten Internationalen Shinson Hapkido Kinder- und Jugendlehrgang vom 29.4. bis 1.5.2000 in Darmstadt war immer was los.

Dies war mein zweiter Lehrgang in Darmstadt und ich fand ihn richtig klasse - genau so wie den ersten. Als wir ankamen, wurden wir in verschiedene Gruppen eingeteilt (jede Gruppe hatte einen Tiernamen). Mit den Leuten aus seiner Gruppe hat man zusammen gegessen, trainiert und am gleichen Platz geschlafen. Es war schön, Bekannte aus anderen Städten wiederzusehen. Morgens früh um 5:30 Uhr wurden wir mit einem Gong geweckt. Dann hat sich jeder fertig gemacht und ist ohne zu sprechen zum Cham Son (gemeinsames stilles Sitzen) gegangen. Eine ganze halbe Stunde haben wir meditiert. Es war sehr anstrengend und ich wollte mich bewegen, aber eigentlich habe ich es dann doch ganz gut durchgehalten. Danach gab es Frühstück. Nach dem Frühstück haben wir fleißig trainiert. Ich fand es gut, dass wir mal anders trainiert haben, zum Beispiel haben wir Akrobatik gemacht. Insgesamt war immer was los.

Wir haben auch viel miteinander gesprochen und zum Beispiel darüber geredet, wie man sich als Mensch weiterentwickeln kann. Der nächste Tag lief ungefähr genau so ab, nur dass wir eine Nachtwanderung gemacht haben. Wir sind in den einzelnen Gruppen los in den Wald gegangen und sind Markierungspfeile gefolgt. Unsere Trainer haben sich als Gespenster verkleidet. Insgesamt war die Nachtwanderung gut organisiert und wir hatten viel Spaß daran. In den paar Tagen habe ich viel gelernt und viel Spaß gehabt.

Jannis Steinbach, Hamburg

Ausbruch aus dem Alltag -

Pfingstlehrgang Groß Bieberau

Eine Ankunft im strahlenden Sonnenschein, warme und herzliche Begegnungen und grosse Wiedersehensfreude - so begann für mich der diesjährige Pfingstlehrgang. Eigentlich war ich sehr müde und abgekämpft, hatte zuviel gearbeitet und war ein wenig unsicher, ob ich nicht lieber drei Tage schlafen wollte. Aber meine bisherigen Erfahrungen an Pfingsten haben mich überzeugt, das drei Tage wenig schlafen noch erholsamer



sein können.

Zum Glück war das Wetter abwechslungsreich, denn das erste Gruppentraining am Samstag in der prallen Sonne hat mir schwer zugesetzt und mir wurde zum erstenmal im Training so übel, das ich aussetzen mußte. An den folgenden Tagen ging es mit jeder Trainingseinheit besser und bis zum Abschlußtraining hatte es Sonsanim Ko mit zunehmend heisserer Stimme wieder einmal geschafft, unser Ki richtig anzufachen und die Lebenslust unter den scheinbar so wichtigen und leider oft drückenden Aufgaben des Alltags hervorzuholen.

Es gibt besondere Eindrücke und Stimmungen, die mir von diesem Pfingstlehrgang geblieben sind. Zum Beispiel die morgendliche Meditation, bei der so viele Menschen so ruhig in einer Halle sitzen und anfangs sicher müde, danach aber vor allem friedlich und gelöst sind. Einfach nur schön ist es dann, nach draussen zu gehen und den Tag nach innerer mit äußerer Bewegung zu beginnen, in Morgenlicht und Tau. Obwohl ich es nicht zum erstenmal erlebt habe, ist es für mich immer wieder erstaunlich, dass Freude und Bewegung alle Müdigkeit und auch Trübsinnigkeit wegblasen können. Zum Abschluß möchte ich noch dem Organisationsteam des Pfingstlehrganges und allen Helfern ganz herzlich dafür danken, dass auch dieses Jahr wieder ein solch schönes Treffen möglich war!

Gerold Riempp, Darmstadt

Es kostet immer wieder Kraft, aus dem Strom des Alltäglichen auszubrechen. Ich merkte das am Anfang des Pfingstlehrganges: Viele sind in sich gekehrt. Nach den gemeinsamen Stunden sind alle offener. Es war Zeit und Raum vorhanden, anstehende Themen zu diskutieren und ich spürte, das viele von uns das Leben wieder gelöst und mit Freude sehen.

Im Vorfeld des Pfingstlehrganges habe ich im Rahmen einer Weiterbildung in Eupen nach langer Zeit wieder die Schulbank gedrückt. Dabei habe ich viel gelernt, nicht nur fachlich. Auch sind mir viele Verbindungen zu dem Pfingstlehrgang aufgefallen. Die Mitschüler in der Weiterbildung sind alle ca. 15-20 Jahre jünger als ich. Als kompletter Neuling in dem Themengebiet wurde ich mit Skepsis betrachtet. Allerdings habe ich mich, was mir wichtig war, nicht eine Minute geschämt und meinen Standpunkt gegenüber den "Besserwissenden" ganz natürlich vertreten. Mit der Zeit wurde ich in die Gemeinschaft aufgenommen und wir bildeten eine wunderbare Klasse, in der einer den anderen trägt, man miteinander herzlich ist und Fehler eingestanden und akzeptiert werden.

Ähnlich beim Pfingstlehrgang. Es gibt immer Leute, die gewisse Dinge schon gelernt haben und andere, die daran noch arbeiten müssen. Aber durch die Gemeinschaft und die Freude, anderen etwas ohne Hochmut zeigen zu können, bringt das Lernen Freude für alle. Auch diesmal hat uns der Pfingstlehrgang durch das gemeinsame Training, durch Meditation, Ruhe und

im Ferienprospekt als das absolute "Muss" angepriesen wird. Wonach sehnen sich eigentlich Stautouristen?



Entspannung sowie durch positives Denken wieder Mut gegeben. Aber ich spüre, dass das Leben mit den Shinson Hapkido Trainierenden die eine Seite ist, der Alltag dagegen oft ein anderes Gesicht hat. Wie können wir Shinson Hapkido und das alltägliche Leben verbinden? Wie können wir dies in der Familie, Partnerschaft, Schule, Freundschaft oder bei der Arbeit anwenden und weitergeben? Ich denke, bei der Suche nach der Antwort stossen wir auf die Frage nach den Lebenszielen. Für mich persönlich sind diese Lebensziele Brücken, um Alltag und Shinson Hapkido zu verbinden.

Ich finde, der Mensch kann nicht nur aus Lächeln bestehen. Zu einem Großteil bestehen wir aus Wasser, das auch zu Tränen werden kann. Deshalb sollten wir aus meiner Sicht lernen, rücksichtsvoll und offen miteinander umzugehen. Wenn uns jemand verletzt, sei es durch eine Hand, einen Stock oder ein Wort, sollten wir uns dem anderen offen und ehrlich mitteilen und Schmerz nicht herunter schlucken. Wenn wir diese Erlebnisse nicht aktiv und mit anderen verarbeiten, werden daraus Mauern. Wenn wir uns mitteilen, müssen wir nicht urteilen oder richten. Uns allen wünsche ich ein Leben, wo wir den Mut und den Glauben daran stets behalten.

Irmgard Krings-Höhen, Elsenborn

"Springä!!!" - Knacknüsse für Werkstattknochen

Die Alternative zur Italienreise: Der Shinson Hapkido Osterlehrgang in Hagendorn bringt sogar gemütliche Schweizer zum Rennen

"9 Kilometer Stau vor dem Gotthardtunnel mit einer Wartezeit von ..." verkündete eine Stimme im Radio schon halb automatisiert, das sich wiederholende Ereignis. Es war also wieder soweit. Der Frühling, das Wetter, die Natur, geweckt vom Winterschlaf, verbreiteten schon seit Tagen ein unwiderstehliches Verlangen nach Sonne, Bewegung, abschalten und loslassen. Vielleicht auch nach ein bisschen Gelati von Giorgo unten im sonnigen Italien... Warum nimmt mensch nur immer wieder Strapazen auf sich, irgendwo in der Weltgeschichte herumzufahren um ein paar Augenblicke abschalten zu können, an einem Ort der einem

Ungefähr zur gleichen Zeit an einem anderen Ort in der Innerschweiz begann der Shinson Hapkido Osterlehrgang 2000. Das Motto: Himmel, Erde, Mensch sind eins (Chon Jie In un Hanada) Ein helles, strahlendes Gesicht - Ein freundliches Lächeln - Eine sympatische Stimme (Hwan Olgul - Ddadde Than Miso - Hyang Gi Roun Moksori). Mitten auf dem Land an der Sonderschule Kinderheim Hagendorn, eingebettet in einer wunderbar blühenden Frühlingswiese, präsentierte sich der diesjährige Lehrgang bei sommerlich angenehmen Temperaturen. Ähnliche Verkehrsaufkommen wie am Gotthardtunnel waren auf der Durchgangsstraße nicht auszumachen. Busabumnim Jochen Liebig konnte 59 Lehrgangsbesucher begrüßen, die eine Reise in die schöne Innerschweiz, (hier noch einmal ein bisschen Werbung für die wunderschöne Schweiz) einem Abstecher in südliche Regionen vorzogen.

"Himmel, Erde, Mensch sind eins" Das Thema begleitete uns durch den ganzen Lehrgang. Auf spielerische, schweißtreibende Art mit koordinativen leichten aber auch knacknussartigen Übungen, brachte uns Jochen jeweils im Gemeinschaftstraining in emsige Bewegungstätigkeit (an dieser Stelle ein kleiner Schweizerdeutschkurs, laufen heißt bei uns "springä!!!". Nur so bringt man einen gemütlichen Schweizer zum Rennen). Eine Technik, noch eine dazu, eine Dritte, eine Vierte - sprich unendlich bewegen, alles zusammenhängen, nicht trennen, sich frei bewegen, das Beste tun. Klingt ja einfach, sehr einfach, war aber für einige meiner motorisch monoton veranlagten Werkstattknochen ein Brief mit sieben Siegeln geblieben. Tja, es kann ja nur noch besser werden! Üben wir einmal bis zum nächsten Lehrgang.

Ausser am Freitag, an dem nur am Abend trainiert wurde, begann jeweils der Tag mit einer frühmorgentlichen Meditation die mit Gymnastik abgeschlossen wurde. Anschliessend verbrachten einige die freie Zeit bis zum Frühstück mit einem ausgedehnten Spaziergang entlang dem nahe gelegenen bewaldeten Flussufer der Lorze. Frisch gestärkt und zum Teil mit einem Muskelkater (oder war es schon ein Muskel-tigerchen) vom Vortag, nahm mensch den abwechslungsreichen Unterricht erneut in Angriff. Im Gemeinschaftstraining wie auch im Gruppentraining wurden grösstenteils Grundtechniken unterrichtet. Im Sonntagmorgen-training verspürte mensch noch einmal einen richtigen Ruck bei den anwesenden Teilnehmern. Die Zeit verging wie im Kranichflug. Kaum dass wir es uns bewusst waren, gingen auch schon die letzten Minuten dahin, bei gemeinsamem Kaffee und Kuchen, wunderschön begleitet von Jochens Klavierkonzert. So war ein aufschlußreicher und interessanter Osterlehrgang, dass mensch es sich kaum ver-sah, wieder vorbei.

"9 Kilometer Stau vor dem Gotthardtunnel mit einer Wartezeit von ..." nur diesmal von Richtung Süden her. Was war es, wonach sich Stautouristen sehnen? Das ist wohl eine Frage für die es eine Hypermenge von individuellen Antworten geben würde. Wir können uns auch fragen, warum geht man zu einem Osterlehrgang? Und da glaube ich gibt es eine gemeinsame Antwort auf beide Fragen. Die könnte etwa so lauten, wie wir sie, glaube ich, schon mehrmals gehört haben: "Fahren sie mal Urlaub..."

Martin Wismer, Zug





Frisches Wasser macht flexibel

Starker Wind, hohe Wellen, Bruchtests im Dunkeln - ab aufs Schiff! "Frisches Wasser macht frohen Mut", so lautete das Motto der diesjährigen Shinson Hapkido Segelreise in die Dänische Südsee vom 16. bis 23. September.

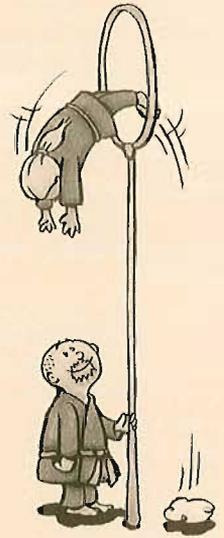
So wie Wasser sich immer den vorhandenen Gegebenheiten anpasst, mussten auch wir schon von der ersten Minute an lernen, flexibel zu sein, und die Dinge so anzunehmen, wie sie kommen. Allein das Kennenlertraining im Dojang Oh Haeng, mit dem die Reise begann, war eine tolle Erfahrung, aber auch Etwas, dass sich mit dem Training zum Beispiel bei einem Pfingstlehrgang, oder vor allem im eigenen Dojang nicht vergleichen lässt. Da waren zweiundzwanzig Leute, von denen mensch einen Großteil zuvor noch nie gesehen hatte und mit denen es ohne vorheriges Unterhalten einfach zu trainieren galt, denn die Vorstellungsrunde gab es erst nach dem Training. Doch es ging!

Dann erfuhren wir, dass wir nicht wie geplant noch am selben Tag aufs Schiff konnten, weil es wegen des Windes nicht nach Kappeln einlaufen konnte, aber auch diese Nachricht tat der Stimmung keinen Abbruch, wir waren einfach so flexibel, erst gut zu essen und dann früh in den Schlafsack zu gehen!

Sonntags dann also nach Meditation, Training und gutem Frühstück, einer Reihenfolge die uns so die ganze Woche begleiten sollte, ab aufs Schiff und bis nach Sonderborg gesegelt. Auch hier gab es wieder etwas Neues; für viele von uns das erste Training im Dunkeln. Zum Abendprogramm gehörten dann noch das Essen und ein je nach abendlicher Stimmung und vorbereitetem Thema unterschiedlich langer Theorieblock.

Montags ging es dann auch wieder segelnd weiter nach Kalvö, einem klei-

nen Yachthafen in einer sehr schönen Landschaft. Hier lagen wir wegen zu starkem Wind und zu hoher Wellen drei Tage lang fest. Aber obwohl wir zweiundzwanzig verschiedene Charaktere waren und auch noch ein fünfjähriges Kind dabei hatten, wurde die Stimmung nicht schlechter und es gab keinen Koller. Wir haben die Zeit genutzt und sehr intensiven und schönen Kontakt zur Natur gehabt. Zum Beispiel sind wir einen Hang hinuntergerollt oder haben uns im Wald Bäume als PartnerInnen für die Su-Übungen genommen. Wer macht solch ein Training denn zu Hause auch wenn er die Möglichkeit dazu hätte? Schön empfand ich es auch, dass wir so viele Vertrauensübungen gemacht haben und vielleicht war auch dies einer der Gründe, dass es so gut zwischen uns allen harmoniert hat. Doch ich persönlich denke, dass es auch daran lag, dass wir einfach wollten.



Freitags dann also weiter gesegelt und in Augustenborg angekommen, auch hier haben wir wieder im Dunkeln trainiert. Und ich muss sagen Bruchtests im Dunkeln sind ein Erlebnis. Allgemein war das Training und die verschiedenen Arten, wie es gestaltet war, einfach Klasse. Auch Samstags war wieder unsere Flexibilität gefragt, denn wir konnten nicht zurück nach Kappeln wo die Autos standen, sondern mussten nach Flensburg und von dort per Bus nach Kappeln die Autos holen. Es war eine schöne Woche, die ich jedem nur empfehlen kann und für die ich mich bei Bu-Sabunim Christoph, den Kyosanim Knut und Ralph und allen anderen TeilnehmerInnen bedanken möchte. Ein besonderer Dank und einige freundliche Gedanken gehen an dieser Stelle an unseren Skipper Stefan Remmler und die Bootsleute Anne und Matze, die uns Landratten so freundlich aufgenommen haben.

Sven Schantz





신선합기도
SHIN SON HAPKI DO



Der rote Faden - Kyosanim-Lehrgang in Süsel

Ich habe mich sofort entschieden nach Süsel zu fahren, als die Ausschreibung da war. Da war für mich genügend Zeit, einen Babysitter zu finden und eine Auszeit zu nehmen.

Ich hatte das Bedürfnis nach innerer und äußerer Bewegung und mit der vertrauten Gemeinschaft zusammen zu lernen. Mit dem Gefühl offen zu sein für das was kommt und ein bißchen Aufregung kamen wir in Süsel an.

Ich konnte dort spüren, dass unser Zusammensein vom 3. bis 5. November sehr kraftvoll und energiegeladen war. Das Wochenende war nicht schwermütig, es war traurig, es war freudig. Schmerzen - das habe ich verstanden - setzen viel Verborgenes frei, es geht dann immer "einen Stock tiefer" und dort lauern Erkenntnisse, die Veränderungen möglich machen. Für mich ist Shin Son Hap Ki Do ein Werkzeug und ein Weg, um zu diesen Erkenntnissen zu kommen. Dieses Wissen und die Erfahrung sind pures Gold - Lebenselixier, der rote Faden. Das Wissen um die Einheit und die Verbindung zum großen Einen gibt mir Ruhe und die Gewissheit, dass immer ein Ohr für mich offen ist und unendliche Energie bereit steht. Im Universum geht nichts verloren und das macht es leichter loszulassen. Diese Erkenntnis wird auf dem Lehrgang vertieft, - Do im Alltag - in Kombination mit der Wiederholung von Techniken, macht mich weich und sanft. "Yang" leben wir genug - dies ist ausgleichendes "Um". Ein wahrer Genuss!

Der Lehrgang setzte sich aus technischen und theoretischen Teilen zusammen. Der Gong um fünf Uhr morgens holt mich aus meinen Träumen, auf leisen Sohlen gehts zum Cham Son. Die halbstündige Meditation um diese Uhrzeit ist von inneren Kämpfen und am Ende von Entspannung und eingeschlafenen Füßen geprägt. Es dämmt langsam und die Sonne kommt. Der Morgen bringt mir Ruhe, Zufriedenheit und ein Gefühl der Dankbarkeit. Der praktische Teil des Lehrgangs vermittelt, wie wir als LehrerInnen unterrichten können. Anregungen, Wiederholung und Erklärungen zu Übungen, deren Sinn und die Auswirkungen auf Körper, Atmung, Herz. Die Gruppe besteht diesmal nur aus 20 Leuten, was die Intensität erhöht, es ist familiär und eine sehr schöne warme Stimmung.

Sonsanim Ko fährt am Samstagmittag nach Webern zurück. Bu-Sabumnim Uwe Bujack-Blecher übernimmt die Leitung des Lehrgangs. Auf der Wiese geht es mit Pudelmütze und Langstock energiegeladen weiter. Das Jonglieren mit den Stöcken und die Erdanziehungskraft geben manchen Grund zum herzhaften Lachen. Am Abend wird diskutiert und offen gesprochen. Bu-Sabumnim Uwe behält den roten Faden und erinnert an den thematischen Rahmen, damit wir nicht ganz "ausufern". Es ist ein sehr fruchtbares Gespräch, Probleme werden besprochen und Regeln hinterfragt.

Am nächsten Morgen trainiert uns Bu-Sabumnim Uwe, andere Kyosanim stellen kurz verschiedene Trainingsbeispiele vor. Das machen sie allesamt wunderbar, wir schwitzen, atmen tief, haben zusammen viel Spaß und genießen die Gemeinschaft. Unser "Gast" am Sonntag ist Bu-Sabumnim Thomas Safarik. Er erzählt von seinen Erfahrungen als Lehrer 1985. Er ist mein Kyosanim und ich habe bei Ihm angefangen zu trainieren. Er hatte es nicht leicht mit uns - wir wollten damals keine Prüfungen, wir waren stur - irgendwann einsichtig - und auch talentiert. Viele seiner SchülerInnen sind heute Kyosanim. Bei seinen Erzählungen verschwimmt die schöne Aussicht aus dem Seminarraum und ich erinnere mich an meine Zeit als Weißgürtel und Punk-Rockerin. Ich will mich hauen und wehren, mehr nicht. Das Bild dreht sich und ich bin hier, Kyosanim und habe so viel gelernt. Er spricht von der Lehrmethode, von Respekt, von der eigenen Rolle des Anleitens - die jede/r selbst für sich übersetzen muß, die Zeit des Kopierens ist vorbei. Es ist gut von jemand mit Erfahrung Tipps zu bekommen und zu sehen, dass die Thematik und Schwierigkeiten ähnliche sind.

Was mich gefreut hat war der Weg des Lernens. Bu-Sabumnim Uwe ist der Schüler von Bu-Sabumnim Thomas, Thomas ist der Schüler von Sonsanim Ko. So geht der Kreislauf weiter. Für mich war dieser Lehrgang ein Geschenk, die Quelle in uns sprudeln zu hören, die "einsamen Flecken" in uns zu besuchen, und Kraft in der Gemeinschaft zu tanken. Ein herzliches Dankeschön an alle.

Annette Albinus, Hamburg



DANPRÜFUNG

G



"Geht leider nicht, ich gehe in den Dojang..."

Jeder hat, was die Teilnahme an der Danprüfung angeht, "seinen ganz persönlichen Film laufen" und seine eigene Art, sich mit dem Gewesenen auseinander zu setzen. Drei Teilnehmerinnen berichten von der Danprüfung 2000.

Sonntag, der 25.06.00, 14.00 Uhr - es ist geschafft, die Prüfung zum 1., 2. und 3. Dan, im Jahr des Drachens ist beendet. Es war eine wirklich schöne Prüfung! Ein knappes Jahr zuvor begannen wir in Hamburg, uns vorzubereiten. Die erste Euphorie, zum Teil getragen durch das geschmeichelte Ego, nachdem unser Busabumnim uns die Möglichkeit zur Prüfungsteilnahme mitteilte, wich schnell der Erkenntnis, welch ungeheure Fülle an Dingen da auf uns zukam. Ein Berg von Techniken dazu die Theorie. Der wohl schwierigste Punkt, die Auseinandersetzung mit sich selbst. Was möchte ich in meinem Leben erreichen, warum mache ich Shinson Hapkido?

Jede/r hat so ihren/seinen Weg, sich vorzubereiten, gemeinsam hatten wir die vielen, vielen Stunden im Dojang oder im Park, zum Teil zu recht unkonventionellen Zeiten, die Tage, wo "einfach nichts ging", die Momente, wo Zweifel sich einschlichen, oder die FreundInnen, die kein Shinson Hapkido machen und die sich zu Recht wieder einmal beschwerten, dass man schon wieder keine Zeit hat: "Geht leider nicht, ich gehe in den Dojang!"

Es kam der Tag der theoretischen Prüfung. Vor uns standen acht und mehr Stunden schreiben, schreiben, schreiben. Alle, denen man im Vorfeld der Prüfung erzählte, wie lange die Theorie angesetzt ist, stellten sofort Vergleiche mit Abi, Diplom- oder Gesellenprüfung her, um dann zu bemerken, dass das jawohl unglaublich sei. War es auch! Ich hatte mir fest vorgenommen, wie wohl alle anderen auch, diesmal nicht in Zeitnot zu geraten, ein

großes Problem bei der theoretischen Prüfung. Tja, Anspruch und Wirklichkeit klaffen eben doch öfters auseinander, eine von uns konnte den Plan durchsetzen, viele kamen ins Schwitzen. Am Tag darauf gab es ein Vorbereitungstraining, in dem wir noch einmal ein paar Neuigkeiten über Techniken vermittelt bekamen, viele wie ich fand, dann ab nach Hamburg und wieder Training! Es blieben noch vier Wochen bis zur Praktischen, es blieb kaum Zeit, viel über den ersten Teil nachzudenken. Dazwischen das Pflingstlager, ich fand es sehr schön, und die PrüfungsteilnehmerInnen wurden, wie ich fand, "gepflegt" und bekamen viel Unterstützung. In der letzten Zeit vor der praktischen Prüfung tauchten mehr und mehr kleine Verletzungen auf, wir trainierten alle am Limit, schon bekannte Schmerzfelder meldeten sich, die eine oder andere Träne floss.

Zu Beginn der praktischen Prüfung durften sich alle erst einmal im Unterrichten üben, so verging etwas Zeit, und die Anspannung wich ein wenig, ohne wirklich ganz zu verschwinden. In den nächsten drei Tagen erlebten wir alle unsere Höhen und Tiefen. Dinge, die sonst wunderbar funktionierten, gingen daneben. Übungen, vor denen man sonst immer viel Respekt hatte, klappten problemlos.

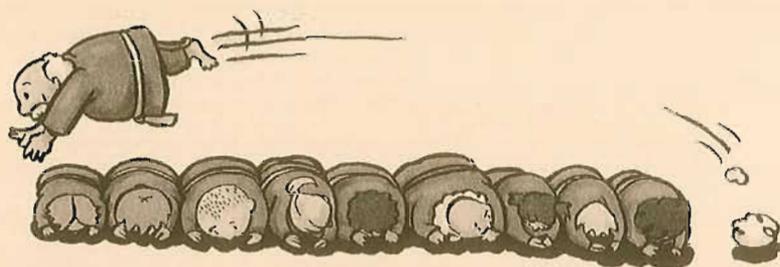
Während der ganzen Zeit war unter uns eine, wie ich fand, sehr gute Stimmung, man unterstützte sich, wo es ging, natürlich gab es Reibereien, gab es Krisen, Zweifel und zum Teil Frust wechselten sich ab mit großen Glücksgefühlen. Es ist kaum möglich, all die Gefühle, die einem während der Prüfung durch Kopf und Bauch gehen, zu beschreiben. Tatsache ist, man muss sich zu 100 % auf die Prüfung vorbereiten, jederzeit alles geben, weitermachen, auch wenn es kaum noch geht, und dabei nie vergessen, dass es Spaß machen soll. Die Nächte während der Prüfung sind für viele nur kurz, trotz totaler Müdigkeit stellt sich kein Schlaf ein, scheinbar völlig fertig beginnt man den nächsten Tag, doch es ist immer wieder ein unglaubliches Gefühl zu spüren, wie in den entscheidenden Momenten genug Kraft kommt. Shinson Hapkido zu trainieren bedeutet Ki-Training, das wiederum ist sehr vielschichtig und fließt im Idealfall in den Alltag ein. Es schließt sich ein Kreis!

Zum Abschluss ein großes Dankeschön an alle, die uns vor, während und nach der Prüfung unterstützt haben und einen ganz besonderen Dank an Sönsanim für all das Vertrauen, das er uns entgegen gebracht hat.

Hauke Reglin, Hamburg

Ohne Wille kein Weg

Die DAN-Prüfung bedeutete für mich, mit ganzem Herzen einfach dabei sein und das Beste zu tun, egal wie es auch kommt. Und dabei zu sein ist für mich schon etwas ganz Tolles gewesen. Ich hatte mich gut vorbereitet und regelmäßig trainiert. Und dann ist es doch ganz anders gekommen...



Sich zeigen und ausprobieren...

Es begann mit der schriftlichen Prüfung, die ich leider nicht schaffte, weil mir zum exakten und schnellen Beantworten aller Fragen die Zeit nicht ausreichte. Weil ich in Ungarn aufwuchs und nur Ungarisch lernte, fiel mir die schriftliche Prüfung besonders schwer. Aber wie auch immer, Sonsanim Ko gab mir noch einmal eine Chance: ich hätte nachschreiben können. Doch das Schicksal geht manchmal seltsame Wege. Kurz vor dem Nachprüfungstermin verletzte ich mich im Training am Ohr und sollte eigentlich nicht an der praktischen Prüfung teilnehmen. Ich machte mir große Sorgen wegen der Ohrenschmerzen und dem Ohrensausen und hatte sogar Angst, das Ohr könnte taub werden.

Aber: Ohne Wille kein Weg! Mein starker Wille brachte mich zunächst einmal zur Prüfung, um zumindest als Zuschauerin dabei zu sein. Dies war der erste Schritt, den ich machte. Da saß ich nun auf meinem Stuhl. Eigentlich wollte ich auf ihm sitzen bleiben und keine Prüfung machen. Doch es kam Gott sei Dank ganz anders! Alle PrüfungsteilnehmerInnen bestürmten mich, machten mir Mut, doch teilzunehmen und als auch noch Sonsanim Ko mit mir sprach, spürte ich meine Antriebskraft wieder. Und nach all dem ging ich jetzt doch in den Dojang. Alle freuten sich, als ich doch noch kam. Das gab mir das Gefühl "nur in der Gemeinschaft sind wir stark". Meine Ohrenschmerzen und meine Ängste waren mit einem Mal ganz verschwunden. Und wie durch ein Wunder machte ich alle Übungen, sogar die Sprungübungen mit und schaffte die Prüfung. Dass ich die praktische Prüfung doch noch und sogar ganz gut schaffte, verdanke ich meiner Überzeugung: Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Darum: Niemals aufgeben! Von ganzem Herzen möchte ich mich aber bei allen PrüfungsteilnehmerInnen bedanken, die mich mit so viel Mut und Kraft unterstützt haben.

Eure Eva Duft (64 Jahre), Darmstadt

Meiner Meinung nach beginnt die Prüfung schon mit der Entscheidung diesen Schritt überhaupt zu gehen, also mindestens ein bis eineinhalb Jahre vor dem eigentlichen Prüfungstermin. Damit kann die Berg- und Talfahrt beginnen, innerlich wie auch äußerlich!

Die Zeit der Vorbereitung gestaltet sich wahrscheinlich für jeden TeilnehmerIn sehr unterschiedlich. Wir in Hamburg waren dankbar für die geduldige Unterstützung durch Bu-Sabumnim Uwe Bujack. Und ich denke, bzw. habe auch erfahren, dass es sich ganz anders anfühlt, ob man zum ersten Mal diesen Schritt geht, oder diese Erfahrung schon einmal erleben durfte. Der schriftliche Teil der Dan-Prüfung ist eine gute Gelegenheit, uns selbst ein Stück näherzukommen. Manchmal geschieht das vielleicht während des Lernens, des Schreibens, oder beim Nachsinnen. However - es kann ein beglückendes oder ein schmerzvolles Gefühl sein, sich selbst ein Stückchen näher kennenzulernen. Nachdem wir also in der theoretischen Prüfung viel Gelerntes und Gelebtes, mehr oder weniger schwitzend, niedergeschrieben hatten, stellte sich einerseits eine große Erleichterung darüber ein, sich nun voll und ganz auf die Praxis vorbereiten zu können. Andererseits kreisten viele Gefühle, Fragen und manchmal auch Zweifel in uns weiter. Sonsanim Ko machte uns noch einmal klar, dass wir die Gastgeber seien die ihn zu diesem "Fest" eingeladen haben. Das heißt natürlich das wir uns kümmern, bemühen und unser Bestes geben müssen, aber das wir trotzdem gemeinsam feiern! Ich fand, oder finde, dieses Bild sehr schön und auch sehr passend.

Jeder kam bei unserem "Fest" an Punkte, die einem mehr oder weniger leicht fielen, bzw. die einen auf verschiedenen Ebenen forderten. Jeder mußte seine/ihre eigenen Hürden nehmen, sei es in Form von Verletzungen oder Gefühlen wie z.B. Trotz, Wut, etc. .Aber das sind oft die Momente in denen man vielleicht irgendwas verstehen, oder Gewohnheiten ändern, an denen man wachsen kann. Wie schön ist es am dritten Tag die freien Bewegungsformen' der PrüfungsteilnehmerInnen zu sehen, mit denen man so weit gewandert ist. Ich empfand es als ein Geschenk an die ganze Gruppe, und war wirklich sehr dankbar darüber, einen Raum gefunden zu haben in dem es erlaubt war, sich zu zeigen und auszuprobieren.

Besonders bedanken möchte ich mich, und ich denke ich spreche im Namen aller TeilnehmerInnen, bei den Bu-Sabumnim Achim und Jochen, sowie bei den Kyosanim Thomas, Mascha und Frauke, die uns die drei Tage herzlich begleitet haben. Ich glaube, dass viele Menschen uns unterstützt haben. Manche kamen in den Dojang, um mit uns gemeinsam zu feiern, was ich sehr schön fand, wozu ich aber gerne noch etwas sagen möchte: Während wir Prüfungsteilnehmer bis zur Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse im Hof, in der Umkleide, oder im Vorraum versuchten 'Jahse zu halten', entwickelte sich doch recht schnell eine ziemlich lautstarke Atmosphäre im Thekenraum und wir bekamen zwangsläufig einige Unterhaltungen, oder Kommentare mit. Vielleicht müssen wir uns alle immer wieder fragen warum wir irgendwo hingehen, oder warum wir irgendwas machen...., ich denke nur wenn wir uns entscheiden, dann sollten wir auch respektvoll dahinterstehen. Wir können Sonsanim Ko vielleicht am meisten danken, indem wir lernen,

für uns selber und für unsere Mitmenschen zu sorgen und nicht nur von Gemeinschaft reden, sondern diese auch leben. Ich finde wir können wirklich stolz darauf sein und uns glücklich schätzen, Sonsanim, und damit auch Shinson-Hapkido, gefunden zu haben! Ich merke, dass ich den Spagat zwischen sachlicher Schilderung (was passiert eigentlich genau bei diesen Dan-Prüfungen?), und meiner persönlichen emotionalen Erfahrung und Betroffenheit, wirklich nur schwer vollziehen kann. Aber eines ist für mich ganz sicher: Es ist wirklich ein Weg der sich lohnt. In diesem Sinne wünsche ich uns allen weiterhin viele fruchtbare Reibereien, und viel Freude im Shinson Hapkido! Dankeschön!

Kyosanim Sigrid Bujack-Blecher, Hamburg

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Shinson Hapkido-Danprüfung!

3. Dan:

Lazlo Martos, Wien
Christoph Albinus, Semmerin

2. Dan:

Ralf Langner, Hamburg
Ronald Ockelmann, Hamburg
Rotraud Hähnlein, Hamburg
Sigrid Bujack-Blecher, Hamburg
Ruth Arens, Hamburg
Hauke Reglin, Hamburg
Stefanie Göbel, Hamburg

1. Dan:

Myriam Höfer, Tübingen
Ingrid Meyerhöfer, Tübingen
Ute Storz, Tübingen
Joachim Gocht, Tübingen
Jutta Sauer, Aachen
Barbara Kuttner, Hamburg
Krystian Galant, Erbach

Den Teilnehmern der Nachprüfung am 8. Dezember wünschen wir viel Erfolg!





Mega coole Show



Ein "Meer von Beifall" bei der Kinder- und Jugendvorführung in der Grundschule Ludwigstraße am 29. Januar 2000: Die Hamburger Kids flogen meterweit über den Hallenboden und vollbrachten echte Wunder an Teamarbeit

Wir brachten reihenweise Matten in die Sporthalle, und trugen massig Stühle, um die mega coole Vorführung vorzubereiten. Die Generalprobe verlief wie vorgesehen, wie immer, nicht so berauschend. Aber wie sagt man so schön: Um so schlechter die Generalprobe, desto besser wird die Vorführung. Die Jugendgruppe musste sehr konzentriert sein, da die jüngeren Shinson Hpkido-Schüler sich an den größeren orientierten. Nun war es bald soweit. Während wir mit Pulsschlag 925 vor uns hin fieberten, strömten die Zuschauer (um die 50.000 - OK, OK! Vielleicht waren es 400 bis 500...) in die kleine Halle. Dann kam der große Augenblick: Wir betraten die Bühne. Vor uns ergoss sich ein Meer aus Beifall.

Wir zeigten dem Publikum, was in uns steckt. Wir traten Prätzen um, flogen meterweit über den Hallenboden und vollbrachten echte Wunder an Teamarbeit. Es gab viel zu sehen wie zum Beispiel Sprünge durch Reifen, Handtechniken und sogar einen eigenen ausgedachten Tanz. Langsam näherten wir uns dem Ende. Alles wurde etwas ruhiger, das Publikum war begeistert und wir mit uns zufrieden. Zum Schluss der Vorführung gab es noch Bruchtests. Anschließend versammelten sich alle noch einmal und meditierten. Dann luden wir die Gäste zu Kaffee und Kuchen ein. Und somit war die Show zu Ende.

Niko, Luci und Anja aus dem Ohaeng Dojang, Hamburg

Gemeinsam etwas auf die Beine stellen



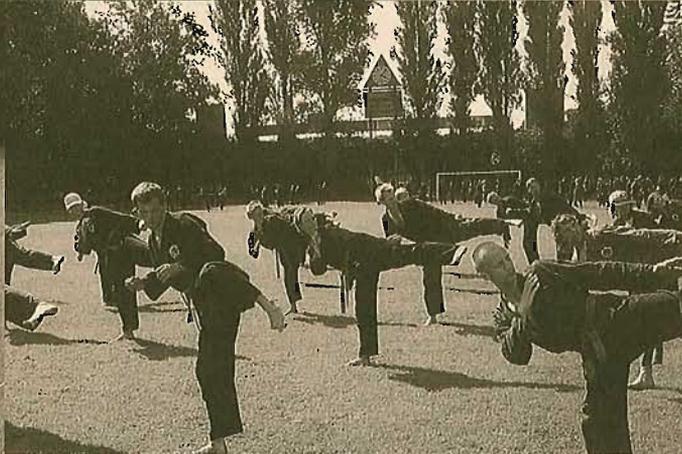
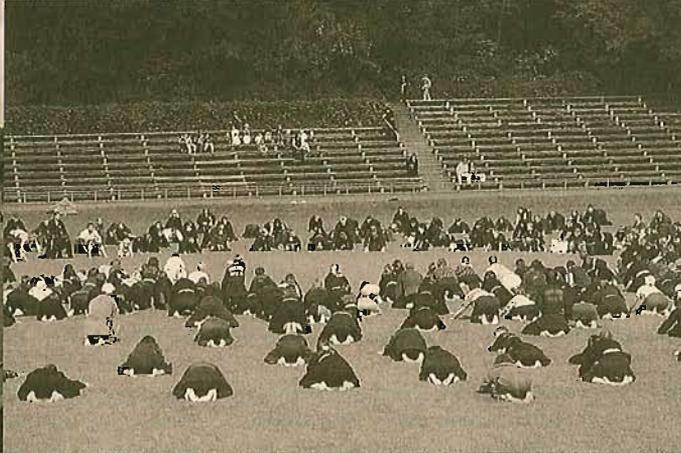
Die Nachfrage nach dem Shinson Hapkido Kinder- und Jugendtraining ist in Hamburg sehr gestiegen. Es gibt mittlerweile mehrere Gruppen an unterschiedlichen Schulen und Jugendzentren, wir werden eingeladen, Projektwochen zu gestalten und Kurse anzubieten.

Ich wollte eine Vorführung organisieren, auf der die Kinder und Jugendlichen einmal zeigen können, was sie gelernt haben, gleichzeitig unsere Arbeit in dem Bereich nach außen hin vorstellen, d.h. Eltern, Lehrern, Erziehern und anderen Menschen, die im Jugendbereich tätig sind, die Gelegenheit geben, "ihren" Kindern zuzuschauen und sie auch einmal anders zu sehen. Noch eine andere Idee hat mich getrieben, ich wollte allen Kindern und Jugendlichen, die in Hamburg trainieren, die Gelegenheit geben, etwas gemeinsam auf die Beine zu stellen.

Es war klar, dass wir nur ein bis zwei Termine haben würden, um den gemeinsamen Ablauf zu trainieren. Wir einigten uns auf einen gemeinsamen Anfang und ein gemeinsames Ende und gemeinsame Parts und dass die Gruppen eine Gruppenaktion vorbereiten sollten, um sich vorzustellen. Die Motivation der Kids (ab dem weißen Gürtel) war sehr hoch. Den ganzen Herbst wurde fleißig trainiert und vorbereitet. Weil alle wussten, die anderen üben auch, entstand ein gefühlsmäßiger Kontakt, obwohl sich viele untereinander noch nie gesehen hatten. Keiner wusste genau wie das Endprodukt letztlich aussehen würde. 80 Kinder und Jugendliche kamen zur ersten Probe. Wir mussten die Mattenfläche vergrößern, um alle unterzubringen. Es war ein toller Anblick. Wir Shinson Hapkido-LehrerInnen blieben am Rande, um zu unterstützen. Die erste Probe war ein totales Chaos, einiges musste geändert werden - aber obwohl es manchmal auch stressig war, behielten die Kids ihre gute Laune und hatten Spaß - die Gemeinschaft war deutlich zu spüren.

Am Tag der Vorführung war die Halle brechend voll, bei einigen Kindern kam die ganze Großfamilie plus Freunde Bekannte. Eine Stunde dauerte die Vorführung und es klappte alles prima - nicht perfekt aber darum ging es ja auch nicht. Ich erinnere mich an staunende und freudige Kinder stolze Eltern und feuchte Augen auf der einen Seite auch an konzentrierte und vor Lampenfieber glühende Köpfe auf der anderen. Die Arbeit hatte sich gelohnt - alle waren zufrieden, keiner verletzt, viel Interesse war geweckt worden und die Kinder waren hochmotiviert, weiter zu lernen. Auch wir haben dazugelernt. Ein nächstes Mal soll es geben. Es gibt einen Videofilm von dieser Vorführung, der über unseren Dojang bezogen werden kann. Auch für einen Erfahrungsaustausch stehen wir zur Verfügung und für Anregungen sind wir dankbar.

Stefanie Göbel, Dojang





16. Internationales Shinson Hapkido Sommerzeltlager - Darmstadt 2000

Aus 56 nationalen und internationalen Dojangs waren beim bisher größten Shinson Hapkido Sommerzeltlager 1.200 Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder eine



Woche lang zu Gast in Darmstadt und erlebten auf dem weitläufigen Zeltgelände, in den Sportanlagen der Technischen Universität und im großen Gemeinschaftszelt bei Wind, Wetter und Sonnenschein eine intensive Zeit. Bewegung für Gesundheit und Fitness, Begegnung mit Menschen und Familien aus vielen Ländern sowie kultureller Austausch wurden großgeschrieben. Ein Highlight war die Shinson Hapkido Benefiz-Vorführung gemeinsam mit der koreanischen Musik-, Tanz- und Trommelgruppe Poong Ryu Hoe.

Die vorangegangenen Seiten zeigen Bilder des diesjährigen Sommerzeltlagers

Die Musikgruppe Poong Ryu-Hoe

Hallo liebe Freunde,

Ich habe gerade eine E-mail aus Korea erhalten... Die Musikgruppe Poong Ryu-Hoe lässt freundlich grüßen. Sie schwärmen immer noch vom Sommerlager und den Eindrücken, die sie auf Ihrer Tour durch Europa gesammelt haben. Sie haben uns einen sehr warmen Empfang bereitet als wir auf dem Kimpo Airport in Seoul eingetroffen sind, auf unserer diesjährigen Koreareise. Sie haben uns grossartig unterstützt bei der Hochzeit und waren unsere Führer beim Einkaufsbummel auf Seouls Märkten, waren unsere Gastgeber bei einem tollen Festessen und haben mit uns Tee getrunken in Insadong (im Künstlerviertel in Seoul) Eine schöne Freundschaft ist hier entstanden. Vielen herzlichen Dank an diese wunderbaren Menschen und viele liebe Grüsse aus der Schweiz

Kyosanim Marcel Mayer



Herzliche Einladung zur 14. Koreareise mit Sonsanim Ko Myong

Auf ins Land der Fußballweltmeisterschaft zur Worldcup-Tour: Koreareise 2002!

Urlaub, Lebensweisheit (etwas tun für Körper und Geist) und einfach Spaß!
Vor Anmeldung und Information beim jeweiligen Shinson Hapkido Dojang oder bei Ihren Shinson Hapkido Lehrerinnen und -Lehrern.



Gestern war Eröffnung des diesjährigen Sommerzeltlagers der Shin Son Hap Ki Do-Association:

»Inneres Wachstum« durch fernöstliche Bewegungstechnik

Etwa 1.200 europäische Gäste trainieren noch bis Ende der Woche im TU-Stadion / Donnerstag große Schau



Der »Kranchilap« als Element des Shin Son Hap Ki Do, das körperliche Ertüchtigung und Meditation vereint. Fotos: Schader



Dynamik pur: Großmeister Ko Myong entwickelte die Bewegungstechnik.



Regelmäßiges Training ist Bestandteil der Ziele des Sommerlagers, das erstmals seit sieben Jahren wieder in Darmstadt stattfindet.

Darmstadt (ps). Wer kennt sie nicht, die fernöstlichen Kampfsportarten, mit denen Asiens Clint Eastwood-Entsprechung Bruce Lee in zahlreichen Filmen seine Gegner von der Leinwand zu fegen vermochte. All zu leicht läuft man jedoch Gefahr, das medial aufgenommene, oft jedoch nur geringe Wissen über die Kampftechniken zu verinnerlichen und diese damit zwangsläufig alle über einen Kamm zu scheren. Dabei gibt es wichtige Unterschiede zwischen den einzelnen Sportarten, die sich oft nicht nur auf die Bewegungen,

sondern vielmehr auf ganze Philosophien und Verständisformen beziehen, die hinter den Techniken stehen. Auf den ersten Blick sehen auch die Bewegungen des Shin Son Hap Ki Do aus wie solche einer fernöstlichen Verteidigungstechnik. Sieht man jedoch den trainierenden Sportlern einmal genauer zu und beschäftigt sich anschließend mit der Grundidee der Bewegungskunst, so wird deutlich, dass Shin Son Hap Ki Do eigentlich gar keine Kampfsportart ist. Zwar dienen die Bewegungen der körperlichen Ertüchtigung

ebenso wie der Selbstverteidigung, jedoch stehen gemeinschaftliches Agieren und sportliches Miteinander im Mittelpunkt des aus Korea stammenden Trainings. Am gestrigen Samstag trafen sich etwa 1.200 trainierende Sportler zu einem großen Sommerzeltlager am Darmstädter Hochschulstadion. Bis zum kommenden Freitag will man in Einklang mit der Natur gemeinsam zu sich selbst finden. Schließlich geschieht die körperliche Ertüchtigung im Shin Son Hap Ki Do auch zum Zwecke der Selbsterkenntnis.

Gäste aus Österreich, Dänemark, der Schweiz und Spanien sind zu dem Lager nach Hessen gereist. Bereits seit 18 Jahren wird das Sommerzeltlager von der Shin Son Hap Ki Do-Association jeweils abwechselnd in einem der Länder veranstaltet, in dem die Bewegungskunst praktiziert wird.

Mit regelmäßigen Trainings frischen die Sportler ihre Leistungsfähigkeit auf und erleben gemeinsam eine »Woche der Ruhe«. Eben diese suchen Shin Son-Begeisterte ebenso wie die Freude an Sport und der Gesundheit. Das »innere Wachstum« des Menschen ist zentraler Bestandteil der fernöstlichen Kunst, die 1983 von Großmeister Ko Myong aus Korea entwickelt und anschließend in Darmstadt etabliert wurde. Er vereinte Gesundheitslehren der asiatischen Naturheilkunde mit traditioneller koreanischer Kampfkunst. Seit dieser Zeit sind Hauptsitz des Vereins und »Mutterstätte« in Darmstadt beheimatet. Shin Son Hap Ki Do hat sich derweil in viele europäische Länder ausgebreitet.

Erde und Mensch im Einklang Meditation statt Aggression bewiesen auch die Trainierenden gestern im Hochschulstadion unter der Anleitung des Großmeisters persönlich - etwa bei der Einstudierung des »Kranchilap«. Als Zuschauer

nimmt man die Bewegungen der Sportler, gestern waren es bis zu 800 der verschiedensten Altersgruppen, als formvollendete Einheit wahr, die durch ihre Ausführung trotz der integrierten Kampfsportelemente äußerst harmonisch wirkt. Harmonie ist schließlich ein weiterer Bezugspunkt auf dem Weg zur Erkenntnis des eigenen Ichs. »Himmel, Erde und Mensch sind eins«, heißt es deshalb auch auf den Plaketten, die alle Lagerteilnehmer an ihrer Kleidung tragen. Wie in anderen Kampfsportarten zeichnen sich die Sportler auch im Shin Son Hap Ki Do durch die Farbe ihres Gürtels aus. Als Anfänger beginnt man noch mit schwarzem Kittel und weißem Gürtel. Je nach Fortschritt sind Gürtel in zehn weiteren Farben und Farbkombinationen zu erwerben, bis hin zum schwarzen Gürtel. Mit dem Erwerb desselben hat man den Titel des Dan erlangt. Dennoch dient die Gürtelgraduierung weniger der Abgrenzung gegenüber anderen in einem hierarchischen Wettbewerb, sondern vielmehr der Visualisierung des eigenen Vermögens vor sich selbst. Auch zeitweiliger Regen konnte den Shin So-Übenden gestern nichts anhaben. Selbst wenn bis zum Ende der Woche noch des öfteren die Möglichkeit bestehen

wird, nass geregnet zu werden, bleiben die Zeltenden ihren Trainingsplänen treu. Eine Möglichkeit sich aufzuwärmen und trocken verwahrt zu sein, bietet sich darüber hinaus im großen Gemeinschaftszelt, in dem auch zahlreiche Stärkungen nicht nur fernöstlicher Herkunft angeboten werden.

Große Schau am Donnerstag Am kommenden Donnerstag demonstrieren die Schillerinnen und Schüler gemeinsam mit ihrem Großmeister und den Dan-Trägern im TUD-Stadion ihr Können. Beginn der großen »Shin Son Hap Ki Do-Schau 2000« ist um 19 Uhr, Karten gibt es im Ticketshop im Luisencenter. Mit traditionellem Trommeltanz werden die Gäste zudem vom koreanischen Ensemble »Poong Ryu-Hoe« unterhalten, das anlässlich der Schau erstmals in Deutschland zu Gast ist.

Die Einnahmen der Veranstaltung kommen dem Projekt »Casa Verde« im peruanischen Arequipa zugute. Dort unterstützt der aus Darmstadt stammende Sozialarbeiter Volker Nack die Betreuung und soziale Integration von Straßenkindern und Jugendlichen ohne Elternhaus. Weiterhin soll der Förderverein Hochschulsport finanzielle Unterstützung erhalten.



TREFFPUNKT DARMSTADT

Samstag, 5. August 2000

DARMSTÄDTER ECHO Seite 16

Ein Hauch Korea in Darmstadt

Shinson-Hapkido-Schau lockt viele Zuschauer in die TU-Sporthalle

(bl). Der Körper zittert vor Anspannung. Mit gespreizten Beinen und ausgestreckten Armen steht der Shinson-Hapkido-Großmeister Sonsanim Ko Myong in der Mitte der Halle. Der Schweiß tropft ihm von dem vor Anstrengung verzerrten Gesicht. Er ist voll konzentriert. Plötzlich rennt ein Danträger auf den Sonsanim zu und lässt rums - eine Holzlatte an seinem Arm zerschellen. Die Zuschauer halten die Luft an. Ko Myong zuckt kaum mit der Wimper. Das tut er auch nicht, als noch weitere Holzplatten an seinem Körper zersplittern, an Beinen, Bauch und sogar auf dem Kopf. Das Publikum ist begeistert.

Bei der großen Shinson-Hapkido-Schau »Han Madang« in der Sporthalle der Technischen Universität ging es am Donnerstagabend heiß her. Kinder und Jugendliche, aber vor allem die Träger des schwarzen Gürtels zeigten Tricks und Techniken der koreanischen Bewegungskunst. Die Vorführung war Teil des 16. internationalen Shinson-Hapkido-Sommerzeltlagers, das seit vergangener Woche auf der Darmstädter Lichtwiese und im Hochschulstadion veranstaltet wird.

Mit dem Erlös der Shinson-Hapkido-Schau soll das Sozialprojekt »Casa Verde« in Peru unterstützt werden. Außerdem

erhält der Förderverein Hochschulsport eine Spende. »Prügel die sich da echt?«, fragte ein Kind im Publikum seine Mutter ein wenig verärgert. Doch die Mama wusste Bescheid: Shinson-Hapkido ist keine Kampfsportart, in der Wettkämpfe, Sieg und Niederlage die Hauptrolle spielen. Die koreanische Bewegungskunst umfasst vielmehr ein Gesundheits- und Heiltraining, in das überlieferte Kampfkunst- und Selbstverteidigungselemente einfließen. Die Meditation vor jedem Training ist ein wichtiger Teil des Shinson Hapkidos - und wurde auch zu Beginn der Vorführung am Donnerstag gezeigt. Sie soll helfen, Körper, Geist und Lebens-

kraft in Einklang und Harmonie zu bringen. Das Programm der actiongeladenen Schau war vielfältig - und hätte bestimmt auch Filmhelden wie Jean Claude van Damme oder Bruce Lee in Stau versetzt. Besonders die verschiedenen Flugfalltechniken, zum Beispiel über mehrere gebückte Körper hinweg, rissen das Publikum zu vielen »Aah's« und »Ooh's« hin. Den Höhepunkt dieses Schauteils lieferte erneut Ko Myong: Über mehrere Körper sprang er durch einen Feuerreifen und zertrat noch im Flug zwei Holzbretter. »Der ist die ganze Zeit am Lachen«, wunderte sich ein Zuschauer über

den Großmeister. Ebenso schweißtreibend waren die Darbietungen mit Fächern, Lang- und Kurzstöcken. Doch auch komödiantische Einlagen wie beispielsweise die Vorführung »Viel Bewegung im Café« der belgischen Delegation zeigten die Vielfältigkeit und den Spaß der Teilnehmer - und begeisterten besonders die Kinder im Publikum. Musikalisch wurde das Programm von dem südkoreanischen Ensemble »Poong Ryu-Hoe« untermauert, das mit verschiedenen Instrumenten wie Flöten und Trommeln traditionelle, jahrhundertealte Rhythmen präsentierte: Ein Hauch Korea in Darmstadt.

Koreareise 2000

"Zeig mir dein Gesicht" - im Reisebus, Nach der Rückkehr fragten viele Kollegen: "Na wie war dein Urlaub"? Diese Frage konnte ich gar nicht in der gewohnten Weise beantworten. Eine Shinson Koreareise ist nicht so einfach zu bewerten.

Es ist eher wie ein Studium. Nach einem Semester auf der Uni oder nach einem Fortbildungslehrgang legt man auch nicht nur Wert darauf, braun und erholt zu sein. Natürlich haben wir viel gesehen, waren öfter mal am Strand, sind durch schöne Naturlandschaften gewandert, haben viel gefeiert, gelacht und auch geweint. Unsere Gruppe hat in vier Wochen mehr von Südkorea gesehen, als die meisten KoreanerInnen, mit denen wir gesprochen haben. Wir haben viele Menschen dort neu kennengelernt, viele koreanische Freunde wiedergesehen.

In einem mittelgroßen Reisebus, (gesteuert von Mister Lee), der für die Tage unsere Heimat war, haben wir uns untereinander auch neu kennengelernt. "Zeig mir dein Gesicht", die Hymne von Big Brother, passte schon zu mancher Situation, die intern die Gruppe beschäftigte. Nur die Showkarriere nach dem "Auszug" wird leider nicht stattfinden... Spaß beiseite - nicht nur vielen aus der Gruppe ist man/frau neu begegnet, sondern auch sich selbst. Wieder in Deutschland bemerken wir an uns, dass jede/r durch einen Prozess der Selbsterkennung gegangen ist. Die vielen Eindrücke sind unmöglich alle zu analysieren bzw. zu bewerten. Aber jede/r hat viel Energie getankt und mehr Verständnis für eigene Schwächen und die der anderen entwickelt. Diesen Prozeß unterstützte Sonsanim Ko Myong, der in dieser Zeit unermüdlich für uns arbeitete. Obwohl ihm nicht immer danach war, versuchte er uns darüber hinaus viel Freude zu beschern. Im Namen aller Teilnehmer möchte ich mich dafür herzlich bedanken.

Detlef Fischer, Frankfurt

Heirat auf koreanisch

Während man in Europa eine Hochzeitsvorbereitung dem Brautpaar und den ausgewählten "Touchmeistern" überlässt, ist dies in Korea eine Sache aller Beteiligten.

Dass der 9. September 2000 (9.9.00!) für alle Anwesenden, nicht nur für das Brautpaar Patricia (Braut: Shinbu) und Marcel (Bräutigam: Shilang) ein ganz besonderer Tag mit vielen schönen und anhaltenden Erlebnissen sein wird, versprach schon das Wetter am Morgen. Auch dass der 9. 9. 2000 genau auf den Samstag, an dem wir auf der koreanischen Hochzeitsinsel Cheju waren, gefallen ist, ist wohlwollendes Schicksal. Drei Grundgedanken haben die ganzen Feierlichkeiten begleitet: einfach, klar, feierlich. Im Gegensatz zu Trauungen in Europa, sind die traditionellen Hochzeitskleider (für Mann und Frau) in schwarz-weiss gehalten, also in den Um/Yang Farben. In Europa trennt man diese Farben, bei dieser Trauung symbolisierten sie, dass die Menschen sowohl

eine männliche als auch eine weibliche Seite in sich haben. Die Zeremonie fand auf der Wiese südlich des Hotels statt, an einem Ort, der im Westen, Norden und Osten durch Berge abgeschirmt ist. Wir konnten in Korea beobachten, dass Klöster, Tempel an ähnlichen Orten angesiedelt sind.



Die Gäste, Schwester Ree von Han San Chon, Herr Lee, Kalligrafiemeister aus Seoul, Herr Oh, der Besitzer des Hotels und die Shinson Hapkido Reisefamilie deckten die westliche und östliche Seite ab - symbolisch, als Schutz vor den West- und Ostwinden. Als Auftakt während das Brautpaar in Begleitung der Brautführer zum Altar schritt, sangen wir. Nach einer kurzen gemeinsamen Meditation des Brautpaares, reichte zuerst Patricia an Marcel eine gefüllte Schale Quellwasser danach umgekehrt. Einen Tag vor der Zeremonie holte unsere Wandergruppe das frische Quellwasser aus einer Erdquelle des Hallasan, dem höchsten Vulkan auf Cheju. Wasser symbolisiert die Zusammengehörigkeit und aber auch die Reinheit und Klarheit mit der eine Ehe gelebt werden sollte. Ausserdem ist Wasser das gewichtigste Element auf unserer Erde. Wasser gilt als Träger des Lebens.

Die beiden Eheringe, welche speziell in Korea hergestellt wurden, ergeben zusammen das Um/Yang Zeichen. Das Brautpaar erhielt eine weibliche und eine männliche Ente geschenkt. Die Enten symbolisieren in der Tierwelt die Treue. Stirbt ein Entenpartner, bleibt der andere Partner bis zu seinem Tod allein. Gewissermaßen nach dem Motto "bis dass der Tod Euch scheidet". Sonsanim Ko las die vorbereiteten Texte vor. Unter anderem enthielten diese folgenden Inhalt: Diese Heirat verbindet nicht nur Mann und Frau, sondern auch Ost und West. Der Samstag 9.9. ist ein gutes Hochzeitsdatum: die Natur ist voller Kraft und Reife. Ferner: Über die Liebe sagt die Bibel: Liebe heisst zu geben, zu umarmen und zu verzeihen. Liebe ist warm, sanft und geduldig; sie stellt sich selbstlos zur Verfügung.

Zum Abschluss der Zeremonie sangen die Gäste "Oh happy day", während das Brautpaar ein letztes symbolisches Hindernis, ein in den Chong-Ki-Shin Farben gehaltenes Stoffband durchschnitt. Die Gäste liefen dem Brautpaar kurz hinterher, zogen dann links und rechts weitergehend einen Kreis um das Brautpaar. Dieser schützende und aufnehmende Kreis war dann auch der Abschluss der Trauungs-Zeremonie. Im Restaurant wurde ein sehr gutes und reichhaltiges koreanisches Essen serviert. Es wurden Geschenke überreicht und Tischreden gehalten, auch getanzt, beim anschließenden Fest musiziert. Der ganze Tag fand in einer harmonischen und ruhigen Stimmung statt. Es war für uns alle kein Stress. Ganz im Gegenteil: der Aufwand wurde durch die Erlebnisse mehr als wett gemacht. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei Marcel und Patricia dafür bedanken, dass wir an diesem Tag ihre Gäste sein durften. Auch herzlichen Dank richtet sich an Sonsanim Ko. Myong, der uns -nicht nur an diesem Tag - lehrreichen Worte zum Thema "Do" weitergegeben hat.

*Für die Shinson Hapkido Familie
Daniel Trappitsch*



KOREA

Tägliche Sozialarbeit

Begegnung mit den Schwestern der Diakonie im Mutterhaus in Chonan, auf der Sozialstation in Mokpo und in Han San Chon

Gleich zu Beginn unserer Reise führen wir in das neue Mutterhaus in Chonan, wo wir zwei Nächte blieben. Das Mutterhaus ist ein Haus der Ruhe und Besinnung und ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Schwester Rhee nahm uns herzlich in Empfang.. Nach einem gemeinsamen Abendessen trafen wir uns in der schlichten Kirche. Die mehrstimmigen Gesänge mit glockenklaren Stimmen berührten mich sehr. Schwester Rhee meditiert und betet seit 20 Jahren jeden Morgen um 5.30 Uhr für Kranke, wobei sie auch Menschen, die ihr nahe stehen, in ihre Gebete aufnimmt. Wir beteten gemeinsam und sie machte mit uns Gymnastik und berichtete von ihren Erfahrungen. Zur Zeit leben sieben Schwestern im Mutterhaus, davon zwei Novizinnen. Neben ihren täglichen Arbeiten in der Landwirtschaft betreiben die Schwestern verschiedene Gruppen und Menschen die hierher kommen. Wir haben alle lieb gewonnen, viel gesungen, gelacht und gefeiert.



In Mokpo, der Hafenstadt im Südwesten, betreut die Diakonie eine Sozialstation. Jeden Tag gibt es in der Sozialstation einen Mittagstisch für alte Leute. Diese warteten geduldig auf uns, denn einige von uns sollten sie bewirten. Der Saal war voll als wir ankamen, und die Stimmung war toll, ich warf nur einen kurzen Blick hinein, denn wir anderen führen mit Schwester An und Sonsanim los, um Hausbesuche zu machen. Es ging den Berg hoch durch kleine Gassen, wo keine Autos fahren können. Wer nicht mehr laufen kann, ist dort total aufgeschmissen, so auch die Frau, die wir dort besuchten. Schwester An hatte uns unterwegs erzählt, dass sie 82 Jahre alt sei und dass sie ganz alleine dasteht. Sie bekommt ein bißchen Geld von der Stadt, um zu überleben und die Schwestern kommen jeden Tag, um sie zu versorgen. Sie freute sich sehr über unseren Besuch, gleichzeitig merkte man, dass sie sich schämte. Sie saß da in Unterhemd und Röckchen, Verbände an Knien und Armen, geplagt von Arthritis. Es roch nach Urin, ihr Hund im Zwinger bellte und ich sah in einem winzigen Raum kleine Welpen herumkriechen. Wir nahmen sie in den Arm und waren für eine kurze Weile einfach bei ihr und dann mussten wir wieder gehen. Weiter ging es durch enge Gassen, es leben sehr viele Arme auf diesem Berg. Überall wo wir vorbei kamen, schaute man uns nach, wahrscheinlich verirren sich selten Touristen in die Gegend.

Wir besuchten auch ein 16 jähriges Mädchen. Ihr Vater war Alkoholiker, die Mutter mit einem anderen Mann durchgebrannt, was in Korea als große Schande gilt. Das Mädchen war daraufhin verstummt. Ihr Vater war längere Zeit im Krankenhaus, derweil hatte sie mit damals 14 Jahren ihren jüngeren Bruder und sich selbst versorgt. Mittlerweile war der Vater wieder zu Hause. Der Junge guckte nur zu Boden, der Vater wußte nicht wohin mit seinen Armen und das Mädchen hatte die Hände vor dem Mund, schaute uns an-schüchtern aber mit Interesse. Sie gefiel mir gut, man sah ihr an, dass sie Kraft hat. Mit ihren 16 Jahren trug sie schon die ganze Verantwortung für ihre Familie. Schwester An erzählte uns, dass sie langsam wieder anfang zu sprechen. Die Diakonie unterstützt sie und bezahlt ihr das Schulgeld. Bildung, ohne die man kaum eine Chance hat, ist teuer in Korea. Es freute mich sehr, dass das Mädchen unter dem Schutz der Diakonie steht, und ich war beeindruckt davon, was die Schwestern in Mokpo tagtäglich an Sozialarbeit leisten. Die Arbeit ist nicht leicht, und ich glaube, man braucht eine gute Gemeinschaft, um nicht manchmal die Hoffnung zu verlieren. Sonsanim Ko übergab den Schwestern den Erlös aus der Tombola der Jahresabschlussfeier 1999 und weitere Spenden. Einen Teil davon, dazu Medikamente, hatten wir schon im Mutterhaus übergeben.

In Muan, wo die Schwestern leben, hatten wir einen fröhlichen Abend mit den Bewohnern von Han San Chon, (dem von der Diakonie betreuten Heim für Schwer Tuberkulosekranke), welche extra von der anderen Seite des Berges zu uns gekommen waren. Am nächsten Morgen führen wir alle 26 Reiseteilnehmer auf einem kleinen Pritschenwagen nach Han San Chon, wo die Bewohner und die Oberin uns erwarteten. Auch dieser Besuch hat mich sehr berührt und ich war froh, das es einen Ort für Menschen gibt, die am Rande der Gesellschaft leben.

Stefanie Göbel, Hamburg





Das Caritas-Betreuungszentrum "Gruft" in Wien sagt Dankeschön

"Die Organisation von Shinson Hapkido hat bei ihrem 15. Internationalen Shinson Hapkido Sommerzeltlager 1999 in Österreich den Reinerlös der Shinson Hapkido-Schau dem Betreuungszentrum Gruft in Wien zur Verfügung gestellt. Dafür danken wir im Namen der obdachlosen Frauen und Männer und der MitarbeiterInnen ganz herzlich, dass sie an diese Menschen gedacht haben. Es ist ein toller Betrag von 41.326,- Österreichischen Schilling zustande gekommen. In einer kleinen Feier mit den Obdachlosen in der Gruft wurde der Betrag von Dr. Martos und einigen Mitgliedern von Shinson Hapkido übergeben.

Die Ideale und Zielsetzungen von Shinson Hapkido sind auch wichtige Anliegen unserer Arbeit. Im Betreuungszentrum Gruft haben wir es mit Menschen zu tun, die ihre innere Ruhe und Klarheit und ihre Verbindung mit der Umgebung verloren haben oder in ihrem Leben nie wirklich zufriedenstellend gefunden haben. Menschen, die durch Scheidung, Trennung nach Lebensgemeinschaften, Arbeitsverlust, Krankheit, Schulden, psychische Belastung obdachlos geworden sind.

Menschen, die aus allen Gesellschaftsschichten kommen, ohne spezielle Ausbildung, Facharbeiter, Angestellte, Akademiker und Unternehmer, Menschen, die früher Arbeit, Wohnung, Familie usw. gehabt hatten - einfach ein ganz normales Leben geführt hatten. Menschen, die im Lebenskampf gescheitert sind oder nicht zurecht kommen, die ihr Durchhaltevermögen, ihre Energie und Lebensfreude verloren haben. Diesen Lebenswillen wieder zu wecken, ist unser Anliegen.

Einen 25jährigen Mann, geschieden, zwei Kinder, der Arbeit, Wohnung und Familie gehabt hat, treffen wir im Rahmen der Nacht-Streetwork auf der Straße, am Südbahnhof. Er sieht gepflegt aus. Wie ein Reisender mit Rucksack sitzt er im Warteraum, es ist nicht erkennbar, daß er obdachlos ist. Er hat aber keine Dokumente, kein Einkommen. Ohne Dokumente kann er jedoch keinen Antrag auf Arbeitslosenunterstützung stellen. Und kann sich daher auch keine Dokumente und keine Wohnung leisten. Da er keine Wohnung, keine Arbeit, keine Dokumente hat, resig-

niert er und gibt sich auf. Wegen der vielen Probleme sieht er keinen Ausweg und hat keine Kraft mehr.

Im Caritas Betreuungszentrum GRUFT können täglich 150 - 200 Personen rund um die Uhr in einem warmen geschützten Raum sich aufhalten, bekommen Essen, können sich duschen und ihre Wäsche waschen. Sie bekommen Kleidung und werden medizinisch versorgt. Durch Gespräche und sozialarbeiterische Beratung werden diese Menschen bei Behördenwegen, Dokumentenbeschaffung, Gerichten, Schuldenberatung, Wohnungs- und Arbeitsvermittlung, usw. unterstützt. Durch die sozialarbeiterische Betreuung wird mit den einzelnen Personen versucht, Möglichkeiten zu finden, wie sie in Heimen, in Übergangswohnungen oder Wohn-gemeinschaften der Caritas, der Stadt Wien oder anderen, privaten Organisationen untergebracht werden können. 4.000 Personen sind in diesen Institutionen untergebracht. Ca. 800 Menschen leben in Wien auf der Straße.

Außerdem besuchen wir dreimal pro Woche in der Nacht verschiedene Plätze in Wien, an denen sich Obdachlose aufhalten. Auf diese Weise wird auch mit Betroffenen, die keine Einrichtungen aufsuchen, Kontakt aufgenommen, medizinische Erstversorgung bei akuten Verletzungen durchgeführt und vor Ort geholfen.

Ziel ist es, diesen Menschen wieder ein selbständiges Leben und eine eigene Wohnung zu ermöglichen. Meistens ist es in Zusammenarbeit mit der Stadt Wien eine Gemeindewohnung, da nur diese für die Betroffenen finanzierbar ist. Durch Ihre Spende können wir diesen Menschen wieder ein menschenwürdiges Leben ermöglichen."

Mag. Frater Carl Gölls
Caritas Betreuungszentrum Gruft
A-1060 Wien, Barnabiten-gasse 14



SAMBIA

Wir sammeln für Sambia

Diese Zeile ist schon seit Jahren die Überschrift für viele Plakate, Briefe und Aufforderungen. Sie ist ein Synonym für beständige Hilfe, für eine Initiative, die auch etwas bringt. Vielen Menschen in Afrika konnten wir durch die gespendeten Medikamente schon helfen. Die Kinder freuen sich über die Spielsachen und fühlen sich in ihrem neuen Kindergarten wohl. Es bedeutet also sehr viel für unsere Freunde in Sambia, dass wir an sie denken. Sie werden auch selbst aktiv und unterstützen ihre Landsleute.

Wir in Europa erfahren durch diese Aktion, dass es sich lohnt, ein wenig Zeit und Aktivität zu investieren. Kurz: Es bieten sich nur Vorteile, macht also mit! Auch im nächsten Jahr (Ende November) werden wir wieder eine Hilfslieferung nach Sambia schicken. Ihr habt also genug Zeit mitzumachen. Was brauchen die Menschen in Sambia? Wir sammeln:

- Medikamente (Antibiotika, Mittel gegen Erkältungskrankheiten, Aufbaustoffe wie Vitamine, Mineralstoffe ect. gegen Durchfall und Hautkrankheiten)
- Spielsachen (bitte nur zum internationalen Gebrauch, funktionsfähig und sauber)
- Kleidung (bitte sauber und funktionsfähig)
- Schreib- und Mal-Utensilien (neuwertig)

Am besten fangt ihr heute schon an, euch Gedanken zu machen, um dann in Ruhe aktiv zu werden und über die Monate sinnvoll zu sammeln. Das ist viel entspannter und wirkungsvoller, als erst ab Oktober in Hektik zu verfallen. Sprecht mit Eurem Arzt. Er kann für Euch Medikamente zusammentragen, ebenso Euer Apotheker. Dabei ist es wichtig, dass sie noch mindestens bis 2002 haltbar sind.

Vielen Dank an alle, die das schon wissen und Spaß daran haben, etwas für andere zu tun. Herr Huh von der Missionsstation hat sich für Eure Hilfe im Namen unserer Freunde in Sambia herzlich bedankt. Ich denke wir sollten uns wiederum bei ihm bedanken, daß er uns eine Möglichkeit bietet, sinnvoll aktiv zu werden. Auch dass hier eine Hilfe zu hundert Prozent bei den Betroffenen ankommt und zur Selbsthilfe animiert. Vielen Dank für Eure Unterstützung.

Detlef Fischer und Gabi Zimmer-Fischer

In seinem letzten Brief berichtet Mr. Il Bong Huh von der täglichen Arbeit der Stump mission in den ländlichen Gebieten und bedankt sich für die Spenden von 1999. Er und seine MitarbeiterInnen bemühen sich z.B. mit Gottesdiensten um christlich-missionarische Aufbauarbeit sowie pädagogische Betreuung in dem neu eingerichteten Kindergarten. Ein Schwerpunkt ist die medizi-



KAZEMBA CLINIC



PERU



Casa Verde - Nachrichten 2000

Die Shinson Hapkido Association unterstützt "Casa Verde", das "grüne Haus". Volker Nack (Sozialarbeiter und selbst Shinson Hapkido-Lehrer) und seine Frau Dessy (von Beruf Krankenschwester) leiten das Sozialprojekt im peruanischen Arequipa. Wir veröffentlichen Auszüge aus ihrem gerade erschienenen Jahresbericht.

Liebe Freunde und Unterstützer, das Jahr 2000 neigt sich schon bald dem Ende zu und so freuen wir uns, Ihnen das Neueste aus Arequipa und der Casa Verde berichten zu dürfen. So wie die Anzahl der Unterstützer ist auch die Casa Verde gewachsen und vor allem stabiler geworden. Zur Zeit bietet die Casa Verde 18 Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 15 Jahren ein Zuhause und einen Ort, an dem sie in einer sicheren Umgebung wachsen dürfen. Nach wie vor ist die Belegung gemischt, das heißt Mädchen und Jungen zu etwa gleichen Anteilen, ein Prinzip, das sich bei allen Schwierigkeiten sehr bewährt hat und insbesondere vor dem Hintergrund, dass es in ganz Südperu an Einrichtungen für Mädchen mangelt, eine ganz besondere Bedeutung gewinnt...

Praktikantinnen u.a. aus Deutschland und Belgien hatten die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu erweitern; haben aber auch ihr Wissen und ihre Erfahrungen bei uns gelassen. Das Personal der Casa Verde besteht aus zehn Personen, die - teilweise in Halbtags-tätigkeit - psychologisch und erzieherisch tätig sind, darunter eine Köchin und zwei Nachtaufsichten. Das Personal ist recht jung, außer mir alle im Alter zwischen 20 und 30 Jahren und vielleicht aus diesem Grund sehr motiviert und dem Haus sehr verbunden. Die Casa Verde ist um ein Vielfaches bunter geworden, die Ausstattung den pädagogischen Anforderungen entsprechend umfangreicher, nach wie vor fehlt es jedoch noch an vielem. Was die psychologische und pädagogische Arbeit betrifft, so sind deutliche Fortschritte zu verzeichnen. Kinder, die bei ihrer Ankunft kaum zu normalen Verhaltensweisen fähig waren, bei jeder noch so kleinen Anforderung sofort frustriert kapitulierten, blühen langsam auf, entwickeln Selbstbewußtsein und eine klare Vorstellung von sich selbst und von ihrer Beziehung zu ihrem Umfeld. Ebenso wurden auf dem Gebiet einer ganzheitlichen Erziehung große Fortschritte gemacht.

So nehmen z.B. alle Kinder mit sehr viel mehr Ernst als letztes Jahr an dem Unterricht der koreanischen Bewegungskunst und Selbstverteidigung "Shinson Hapkido" teil, was bei einigen Kindern zu erstaunlich positiven Veränderungen führte und in einer sehr erfolgreichen Teilnahme an einer Kampfkunstvorführung im "Coliseo Municipal" der Stadt Arequipa führte. Viele Shinson Hapkido-Elemente haben auch Einzug in das Alltagsleben der Casa Verde gehalten. Die Kinder grüßen einander und uns mit der typischen Verbeugung, sie tun dies freiwillig und mit Spaß. Auch haben sie hierüber gelernt, sich für eine Sache einzusetzen und sie

nische Grundversorgung der Dorfbevölkerung zum Beispiel mit der mobilen Klinik. Dort werden Leute behandelt, die sonst kaum eine Chance auf Gesundung haben. Er schildert die Lebensumstände der armen Landbevölkerung beispielsweise den Mangel an Wärme- und Kälteschutz, um die großen



Temperaturunterschiede auszugleichen, die weiten Wege zum Wasser und Brennholz holen, die harten Erdarbeiten für die Frauen, den Patiententransport per Ochsenkarren Am Beispiel eines chronisch kranken Mannes, dem mit den Medikamenten aus dem Spendenprojekt von 1999 und den mitgeschickten Krücken sehr geholfen werden konnte, zeigt Mr. Huh, dass die gespendeten Dinge tatsächlich vor Ort effektiv eingesetzt werden können. Hier veröffentlichen wir den Schluss seines Schreibens:

A letter from Zambia that you love!

On 17th of October 2000,
 ... Whenever we use the medicines and medical goods from you for local people, we're really appreciated for your support and people recognized those were very valuable. For your great contibution and love, we can do God's work in here. And God pours out his grace to our patients through your donation. Hallelujah!
 One more thing, this coming december we will have the 3rd graduation ceremony of our Kazemba kindergarten. We are preparing some gifts for the graduated children. They will be happy too with the colour pencils sets which you sent on the last time.
 Dear Shinson family, thank you so much! God bless you!

Yours Huh of Stump mission in Zambia



PERU

bis zum Ende durchzuhalten. Darüber hinaus existiert seit einiger Zeit eine Theater- und eine Tanzgruppe, die regelmäßig agiert, wenn Besucher (z.B. aus der deutschen Botschaft, einer französischen Hilfsorganisation und von diversen Interessierten und Unterstützern) kommen.

Unser Traum, ein neues Haus zu beziehen, in dem wir mehr Kinder aufnehmen können, wird nun Wirklichkeit: Seit dem 31. August ist die Casa Verde Besitzer eines zweistöckigen Hauses im Stadtbezirk "La Tomilla - Alto Cayma", ein sehr ruhiger Stadtteil am Rande von ausgedehnten Feldern ohne viel Verkehr. Wenn alle Renovierungsarbeiten und alle Formalitäten erledigt sind, werden wir umziehen. Das Haus hatten wir bei einer Versteigerung für den sagenhaften Preis von 10.000 US-Dollar erstanden. Die Mittel hierfür wurden uns sowohl von einer Familie aus dem hessischen Raum zur Verfügung gestellt, als auch von der Shinson Hapkido Association, die uns mit sehr großem Einsatz bei der diesjährigen Vorführung in Darmstadt eine enorm große Summe zur Verfügung stellen konnte. Wir möchten allen Beteiligten an dieser Stelle unseren ganz herzlichen Dank aussprechen.

Unser Plan für die kommenden Monate sieht nun eine sukzessive Steigerung der Anzahl der Kinder vor. Die langfristige Zielsetzung ist es, ca. 40 bis 50 Kindern die Möglichkeit zu geben, in der Casa Verde zu



leben. Darüber hinaus werden wir versuchen, ab Beginn des neuen Jahres eine hauptverantwortliche Person für die ambulante Arbeit mit den Straßenjugendlichen anzustellen. Schließlich hoffen wir für das nächste Jahr mit ihrer Unterstützung einen festen, gut organisierten Ausbildungs- und Produktionsbereich einrichten zu können. Noch am Ende des Jahres werden insbesondere die größeren Kinder an verschiedenen berufsorientierten Ausbildungsprogrammen teilnehmen, ein Programm, welches von einer französischen Partnerorganisation gefördert wird.

Bitte seien Sie sicher, dass jede große und kleine Unterstützung eine wertvolle Hilfe für uns darstellt und es eine Casa Verde ohne Ihren Einsatz nicht geben kann. Es danken Ihnen von Herzen

*die MitarbeiterInnen und die Kinder der Casa Verde
und Ihr Volker und ihre Dessy Nack*



Spenden im Jahr 2000

- Kamsa Hamnida, Dankeschön, Thank You, Merci ...

Die International Shinson Hapkido Association und der Chon Jie In e.V. unterstützen gemeinsam seit mehreren Jahren soziale und kulturelle Projekte im In- und Ausland.

Wir haben hier zusammengetragen, wie im Jahr 2000 gespendet wurde, aber nur wenige Spender-Namen sind aufgeführt. Deshalb gilt unser Dank ausdrücklich auch allen ungenannten Spendern!

Es spendeten...

... für das Sozialprojekt "Casa Verde", Arequipa, Peru
(Unterkunft, psychologische Betreuung, Ausbildung für Straßenkinder)
Shinson Hapkido Dojang Zug, Schweiz, Kyosanim Daniel Rempfler
Sheng Shang Wu, Schweiz, Leiter Christian Mayer
Shinson Hapkido Dojang Cham, Schweiz, Kyosanim Thomas Werder
Shinson Hapkido Dojang Maspalomas, Spanien, Kyosanim Vojko
Dojang Griesheim, Kyosanim Martina Vetter

Die Gesamtspende, die in Arequipa vom "Casa Verde"-Team zur Ersteigerung eines Hauses verwendet wurde, beläuft sich auf 26.000,00 DM. Darin sind beispielsweise private Spenden, die während des 16. Internationalen Shinson Hapkido Sommerzeltlagers eingingen sowie der Erlös aus der Shinson Hapkido Schau vom 3. August 2000 in der Darmstädter Universitäts-Sporthalle enthalten.

...für die Lusaka Stump Mission Inc., Sambia
(Entwicklungshilfe: Klinik, mobile Ambulanz, Jugendarbeit)
Druckwerkstadt Fritz Spengler
Familie Kolar, Wien
Josef Schmitt, Seligenstadt
Wir danken für alle Spenden, besonders auch aus Österreich!

... für die Diakonie Sisterhood Korea
(Wohlfahrtskooperation: Heim für schwer
TBC-Kranke Han San Chon in Tolsan, Bildungsarbeit)
Familie Wagner, Darmstadt
Den Erlös der Wohltätigkeits-Tombola von der Jahresabschlussfeier der Shinson Hapkido Association im Dezember 1999 (6.800,00 DM) haben verschiedene Spender ergänzt, so dass während der diesjährigen Koreareise 10.000,00 DM an die Diakonie-Schwesternschaft übergeben werden konnten.

... für das Chon Jie In- Haus für das Leben
(ganzheitliches Training, Meditation, Kultur- und Sozialarbeit)
Restaurant Asterix, Marisa und Peter Ruth, Bürstadt
Sylvia, Darmstadt
Shinson Hapkido Dojang Hasselroth, Kyosanim Horst Heinzinger
Shinson Hapkido Dojang Eutin, Kyosanim Torsten Weiß

Außerdem ...

... bedankte sich der Shinson Hapkido e.V. Darmstadt mit einer Spende von 2.000,00 DM an den Verein zur Förderung des Darmstädter Hochschulsports für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Darmstadt während des 16. Internationalen Sommerzeltlagers.

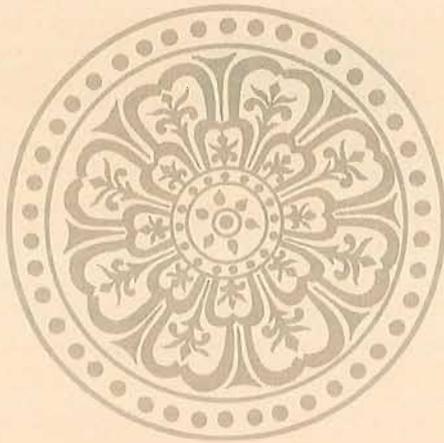
Wer eines der genannten Projekte finanziell unterstützen möchte, kann gerne überweisen an den Chon Jie In e.V., auf das Konto 36 887 04 bei der Volksbank Darmstadt, Bankleitzahl: 508 99 000. Bitte die Zweckbestimmung als Stichwort angeben, z.B. "Diakonie" oder "Sambia"...

Liebe Spender, liebe Shinson Hapkido Familie,

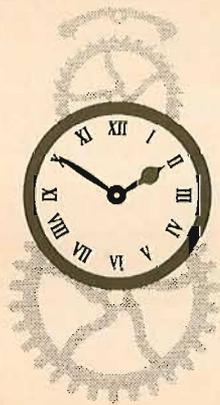
ich sage Ihnen hiermit persönlich ganz herzlichen Dank für Ihre hilfreichen und warmen Hände, mit denen Sie für andere etwas tun. Ihr Beitrag ist wie eine frische Wasserquelle, die den Durst der Menschen löscht, für die wir sammeln!

Ihr Ko Myong





WERBUNG



die Uhrenwerkstatt

Hubert Gairhos
Uhrmachermeister
Pallaswiesenstr. 25
64 293 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 29 55 65

Verkauf und Reparatur von alten und antiken Uhren, sowie Uhren der Firmen:

Glashütte
ORIGINAL
Feiner deutscher Uhrenbau seit 1845

Minerva, ORIS, *Jacques Stoïle*,
POLJOT - INTERNATIONAL, STOWA,
Jörg Schauer.

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10⁰⁰ - 12³⁰ Uhr,
Mo. + Di., Do. + Fr. 15⁰⁰ - 17³⁰ Uhr
und nach Vereinbarung.



Friedensnobelpreis für Südkoreas Präsident Kim

Viele koreanische Familien sind wegen der politischen Teilung des Landes zerrissen. So erzählte UnSan Lee Dae-Sung, Kalligraphiemeister aus Korea letztes Jahr bei seinem Besuch in Europa (siehe Shinson Hapkido Magazin Nr. 9), dass er seinen Bruder seit Jahrzehnten nicht mehr gesehen habe...

Die Zeichen mehren sich, dass dies nicht so bleiben muss. Erste Begegnungen von süd- und nordkoreanischen Angehörigen haben schon stattgefunden. Den entscheidenden Beitrag dazu leistete der südkoreanische Präsident, der sich für die Versöhnung in dem geteilten Land eingesetzt hat. Das Nobelkomitee begründete die Entscheidung in Oslo, ihm den mit 2,1 Millionen Mark dotierten Friedensnobelpreis zu verleihen, mit der "großen moralischen Kraft" Kim Dae Jungs. Der 74-Jährige erwarb sich im In- und Ausland hohes Ansehen durch mutiges Eintreten für Menschenrechte und Demokratie. Als Dissident verbrachte er mehrere Jahre im Exil, im Gefängnis, entkam mehreren Mordanschlägen, wurde entführt und zum Tod verurteilt. Im Dezember 1997 wählten ihn die Südkoreaner zum Präsidenten: Erstmals in der Geschichte des Landes wurde ein Oppositionsführer Staatsoberhaupt.

Kim bemühte sich vor allem darum, mit dem seit über 50 Jahren völlig abgeschotteten kommunistischen Nachbarn Nordkorea einen Dialog aufzunehmen. Daraus wurde ein historisches Ereignis. Er traf sich im Juni mit dem nordkoreanischen Machthaber Kim Jong Il in Pjöngjang und erreichte damit den Durchbruch zur Überwindung der Teilung der koreanischen Halbinsel. Beide vereinbarten vertrauensbildende Maßnahmen und Schritte zur Wiedervereinigung. Der Friedensnobelpreis wird am 10. Dezember überreicht. 1999 wurde die internationale Hilfsorganisation "Ärzte ohne Grenzen" ausgezeichnet.

! Neueröffnung !

Heilpraktikerin Martina Vetter

Termine nach Vereinbarung

Heinrich-Fulda-Weg 15
64289 Darmstadt-Kranichstein • Tel. 06151 - 78 87 89

Ideen und erste Ergebnisse

Shinson Hapkido-Forschung

Einmal im Jahr trifft sich das Shinson Hapkido Forschungsteam. Es besteht aus einer Gruppe von DanträgerInnen (Leitung Sonsanim Ko Myong) mit Erfahrungen auf verschiedenen Gebieten: Naturwissenschaft, Medizin, Gesellschaftsentwicklung, Kommunikation usw. Ziel ist, Shinson Hapkido weiterzuentwickeln. Erste Ergebnisse zeichnen sich ab.

Wir wollen in Frieden und Gesundheit leben. Doch wie ist das möglich? Wie wirkt sich das Training auf unser Leben aus? Was müssen wir verändern, und welche Trainingsschwerpunkte neu entwickeln? Ideen gibt es viele, doch auch an der konkreten Umsetzung muß gearbeitet werden. Viele haben unsere Arbeit schon durch die Fragebogenaktion im letzten Jahr kennenlernt. Damit wollten wir Näheres über die Auswirkungen des Shinson Hapkido Trainings auf einzelne Personen erfahren. Über 300 Fragebögen haben wir zurückerhalten, interessanterweise zu gleichen Teilen von Männern und Frauen. Die Daten stehen der Association zur Verfügung, und eine wissen-

schaftliche Ausarbeitung wird gerade vorbereitet. Wer Ideen dazu oder Interesse an einer Mitarbeit hat, kann sich bei der Association melden.

Weiter Themen sind die Umgestaltung der Ausbildungsprogramme - besonders die Arbeit am Kinderprogramm zeigt erste Ergebnisse - und es wird eine Informationsbörse für die verschiedenen Themen eingerichtet. Der Hauptschwerpunkt wird jedoch die Entwicklung von Shinson Hapkido und Heilgymnastik als Gesundheitstraining sein, und die Frage, wie die Ausbildung der LehrerInnen in diesem wichtigen Bereich so organisiert wird, dass wir eine hohe fachliche Qualität und einen menschlichen Umgang miteinander erfolgreich verbinden können.

Die Kontaktadresse des Forschungsteams ist:
International Shinson Hapkido Association e.V.
Forschungsteam- z.Hd. Thomas Süßmilch
Liebigstrasse 27
64293 Darmstadt

Kyosanim Uwe Bujack, Hamburg

Wir laden Euch herzlich ein zum 17. Internationalen Shinson Hapkido Sommerzeltlager in Tømmerup/Dänemark

vom 20. Juli - 27. Juli 2001

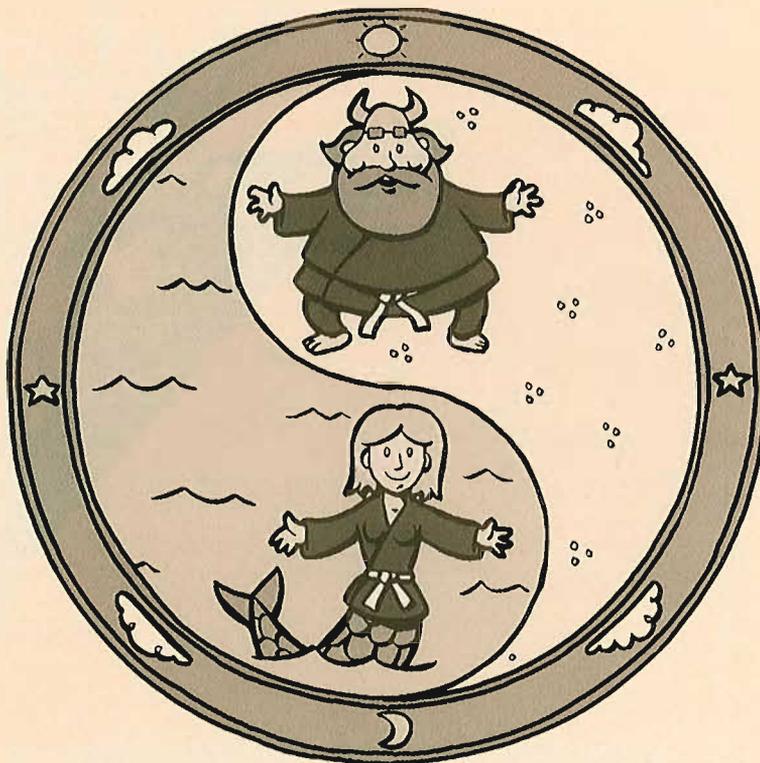
Es ist uns eine große Freude, Euch im Sommer 2001 auf Seeland unweit von Kalundborg willkommen zu heißen. Eine ganze Woche lang gehen wir einen Weg gemeinsam mit Erholung, Fitness und Spaß. Während der Sommerzeltlager-Woche machen wir abgesehen vom Shinson Hapkido Training für Alt und Jung viele Angebote, die ihr nutzen könnt und laden zu verschiedenen Aktivitäten ein. Hier nur eine kleine Auswahl:

- Bänke- und Tischverleih
- dänisches Restaurant
- 22 Zimmer in einer Jugendherberge in der Nähe des Zeltplatzes
- "Loch Ness"-See
- Wandertouren
- eine große Auswahl an Sportanlagen (Fußball, Beach Volley, Petanque und Kegelbahn)

Wir freuen uns darauf, Euch, Eure Familien und Freunde zu sehen.

*Eure Shinson Hapkido Familie Dänemark
mit Kyosanim Michael Eiybe.*

Weitere Informationen findet man unter www.shinsonhapkido.com. E-mail: szl2001@hapkido.dk





Shinson Hapkido für's Auto?

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

frontal GmbH
 KFZ- Meisterwerkstatt & Fahrzeughandel
 64380 Roßdorf, Industriestraße 18
 Telefon: 06154 - 82060

frontal

Auf Ihr Wohl!



Telefon: (0 61 51) 7 01-50 01, www.suedhessische.de

 **Südthessische**
 Messen Sie uns an der Qualität.



▲ **Praxis für Ergotherapie**
 - alle Kassen -
 ▲ Partnerschaft
 ▲ **ROLAND LEMMERT**
 ▲ **SUSANNE HOFFMANN**
 ▲ **BERD SCHUNK**
 - Ergotherapeuten -

- ▶ Pädiatrie
Integrative Therapie aus den Bereichen Sensorische Integrationsbehandlung; Affolter; Psychomotorik; Spieltherapie
 - ▶ Psychiatrie
Integrative Therapie aus den Bereichen Körper-, Gestaltungs-, Gesprächstherapie
 - ▶ Funktionelle Ergotherapie aus den Bereichen Neurologie und Handchirurgie
 - ▶ Hausbesuche
 - ▶ Einzel-, Paar- und Familienberatung; Fachberatung für Kindergärten und Schulen
- In der Kirchtanne 31 ▶ 64297 Darmstadt ▶ Tel. 06151/59 66 65

Praxis für systemische Familienberatung

Cornelia Ruhloff und Helen Schneider

Wir bieten verschiedene Formen der Familienberatung für: Einzelne, Paare, Eltern/Kindern, Stieffamilien. Neben der systemischen Familienberatung sind unsere besonderen Spezialisierungen:

- ◆ **Lernberatung für Kinder (Kinesiologie)**
- ◆ **Arbeit mit Träumen und Symbolen**
- ◆ **Beratung bei Krebserkrankungen**

Termine nach telefonischer Anmeldung

Tel.: 06151/63792

Praxis: Jahnstraße 4

Parkplätze in der Orangerie, Haltestelle Linie 3: Orangerie



EINFACH MAL REINSCHAUEN BEI UNS.

Reinschauen, umschauen, informieren ... Nutzen Sie die Gelegenheit, uns und unsere Arbeit näher kennenzulernen. Auch die Extras hinter den Kulissen, zum Beispiel unsere leistungsfähige Technologie oder die vielfältige Nutzung der

neuen Medien im Datenaustausch. Herzlich willkommen!

Sparkasse Darmstadt 

GITARRE LERNEN ?



BERND GOLDAU - DARMSTADT

(staatl. geprüfter Musikerzieher)

MOOSBERGSTR. 50, TEL.: 64531

Wir bringen die Energie

Service-Center Netz
 Tel. 0 180 1- 709 709
 www.heag.de

**HEAG
 STROM**

Ki Do In Bop für das neue Jahrtausend

von Ko Myong

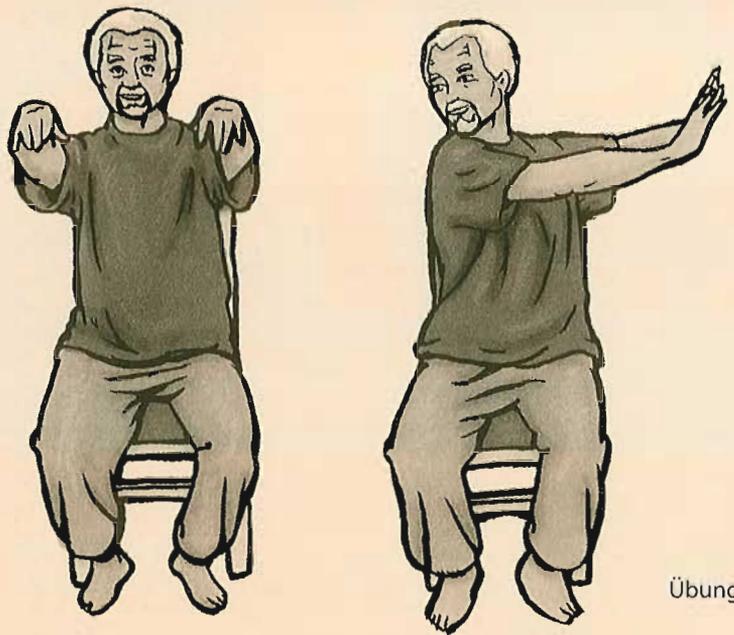
Vorsorge und Therapie durch leichte gymnastische Shinson Hapkido-Bewegungsformen.
Neue Übungen für Lunge und Atemwege - ideal im Herbst und Winter.

Alles lässt sich im Sitzen oder Stehen ausführen. Die Grundidee dabei lautet: Einfach, klar und mit Spaß Körper und Geist zusammenführen.

Übung 1

Entspannen; die gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe nach vorne heben und mit einer Gegenbewegung des Kopfes nach links drehen; einatmen und die Handteller in die Armrichtung schieben, die Daumen berühren sich dabei leicht.
Beim Zurückziehen ausatmen.
Auf der rechten Seite die gleiche Bewegung im gleichen Atemrhythmus ausführen. Das Ganze je viermal wiederholen.

Für Lunge und Atemwege.

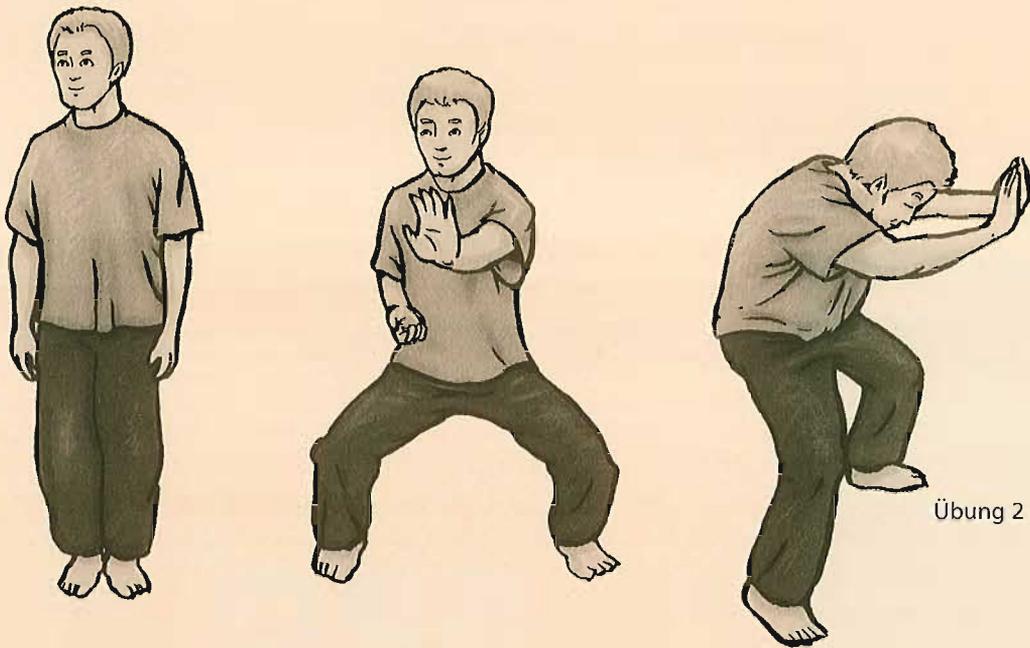


Übung 1

Übung 2

Sich aufrecht halten (ähnlich Chariot Chase) und langsam das linke Bein zur Seite stellen ("Su Pyong Soogi). Die Handteller liegen nach oben geöffnet dicht an der Hüfte.
Mit den Oberschenkeln tiefer gehen (so wie bei Gima Pyong Chase, dazu gehört Festigkeit im Unterbauch und ein Zusammenziehen des Aftermuskels) und die Sujang-Atemtechnik ausführen (zuerst den linken Handteller mit Ausatmen langsam nach vorn schieben; beim zurückziehen einatmen, danach mit dem rechten Handteller genauso ausführen).
Dann beide Arme gleichzeitig nach vor schieben, der Rücken ist dabei etwas gerundet, die Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht, die Beine sind stabil. Am Ende, wenn die Arme fast gestreckt sind, ein paar Sekunden innehalten und die Augen auf das Dreieck zwischen den Händen konzentrieren - bewusst hindurchschauen. Die Abfolge von Ein- und Ausatmen kann man auch wechseln; in genau umgekehrtem Atemrhythmus wirkt die Übung sogar stärker.

Diese Übung aktiviert besonders die Nieren, stärkt die Oberschenkel und hält die unteren Gelenke federnd beweglich.

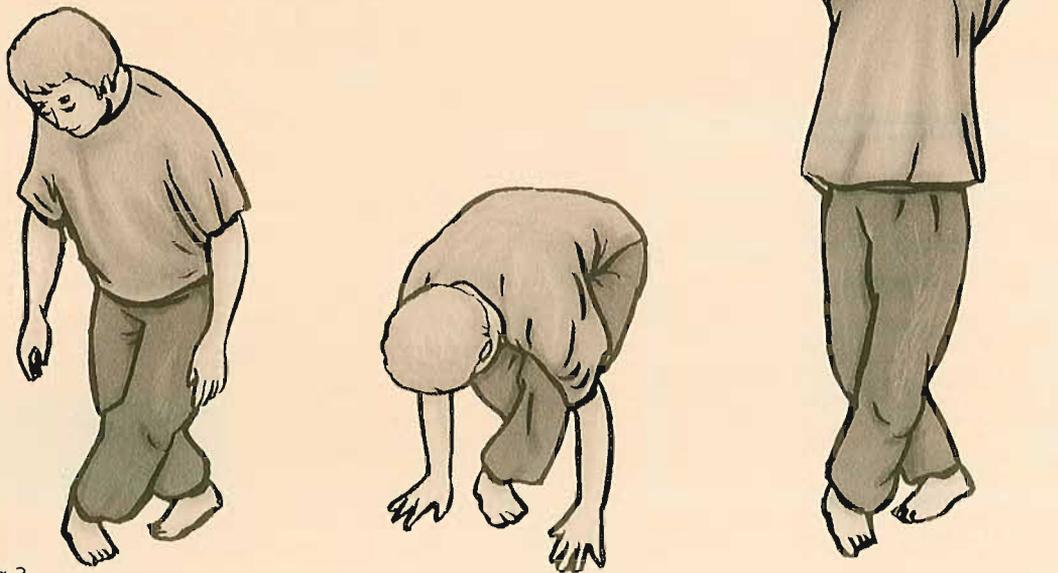


Übung 2

Übung 3

Die Beine über Kreuz bringen (Blase und Gebärmutter ziehen sich automatisch zusammen und werden gefestigt) und den Oberkörper nach unten beugen. Die Handteller zweimal federnd zum Boden bringen, dabei jeweils durch die Nase leicht einatmen ("Wasser aufnehmen"). Den Oberkörper gerade machen, die Hände nach oben strecken und zwei Mal geräuschhaft (die Silbe "hwa" aus der Kehle ausstoßend) ausatmen ("Feuer" herausstoßen).

Die Übung trägt (nach der Gesundheitslehre der fünf Elemente) dazu bei, zuviel Hitze, die sich im Körper angesammelt hat, auszugleichen.



Übung 3



Mange tak

*for opmærksomheden ved vores
bryllup den 15. april 2000*

Geheiratet haben

PATRICIA UND MARCEL MAYER

SYBILLE UND JAN RATHJE

LENE UND MORTEN HOEGH

WALTRAUD UND DIETER BACHERT



Merci
Marcel und Patricia

Shin Son Handelsfirma

Import & Export



- asiatische Gesundheitsartikel
- Kunsthandwerk
- Kleinmöbel
- Meditationskissen
- Shinson Hapkido Trainingsartikel

Neue Ausstellungsräume:

Liebigstraße 27, Darmstadt,
Öffnungszeiten Do + Fr 16-20 Uhr

Shinson Handelsfirma, Brandauer Weg 31, D-64937 Modautal-Webern
Tel. 06257 939430
Fax. 06257 939431

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

SPO*

* **RT** Damit dem Sport nichts fehlt.

Sponsoring von Merck

MERCK

Ätherische Öle und Dufte

Preisliste und Anwendungshilfen
anfordern bei

Annette Floeth-Kristen
Odenwaldring 6
64846 Groß-Zimmern
Telefon 06071/41469
e-mail: AKristen@t-online.de

GEBURTEN

Gratulation!

Geboren wurden

Andi - Sohn von Nicola und Erwin Maraite

Nina-Kim - Tochter von Beate und Martin Klein

Shori - Sohn von Beate und Thorsten Weiß

Luca - Tochter von Saskia Leissner-Sager und Christoph Albinus

Florian - Claudia und Andreas Reindl

Liebe Freunde,

Es ist soweit, wir sind zu viert. Wir freuen uns riesig über die Geburt unserer Tochter Jasmin Inti, und darüber, diese Freude mit euch zu teilen. Jasmin wurde am 8. November um 13:17 Uhr geboren. Den beiden geht es gut, Dessy ist noch ein wenig schwach, da Jasmin durch Kaiserschnitt auf die Welt kam. Sobald es Fotos gibt, werden wir euch welche schicken. Bis dahin muss euch genügen, dass sie Simon sehr ähnlich sieht. Entschuldigt bitte die kurze Form, aber mit nun zwei eigenen Kindern, 18 Adoptivkindern und 50 Schülern bleibt zur Zeit wenig Muße für einen langen Brief. Wir denken an euch. Fühlt euch umarmt. Bis bald.

Volker und Dessy, Simon und Jasmin, Arequipa, Peru

Am 19.12.1999 erblickte Shori das Licht der Welt, der zweite Sohn von Kyosanim Beate und Torsten Weiß aus Eutin. Wir freuen uns sehr darüber und gratulieren ganz herzlich! Familie Weiß hatte mich gebeten, auch für das zweite Kind einen koreanischen Namen auszusuchen. Das erste Kind, ein guter Junge mit goldenem Herzen, heißt Han-Nuri, was soviel bedeutet wie "eine große gemeinsame Welt". Es war nicht leicht für mich, auch für das zweite Kind einen bedeutsamen Namen zu finden, denn der Name begleitet einen Menschen sein Leben lang und wird zu einem untrennbaren Bestandteil seiner Persönlichkeit. Zusammen mit meiner Frau und Schwester Rhee habe ich lange darüber nachgedacht und gebetet. Der Name "Shori" bedeutet übersetzt etwa: "weithin erklingende Weisheit" oder "ein Mensch, dessen Weisheit in der ganzen Welt erschallt". Ich hoffe, daß Shori gesund aufwächst und mit seiner Herzlichkeit und Weisheit viel Gutes für die Natur und die Menschen tun kann. Der ganzen Familie Weiß wünsche ich eine tiefe Liebe, die Licht und Wärme in der Welt verbreitet.

Sonsanim Ko. Myong

Reiner Hoffmann Rechtsanwalt

Schwerpunkte:

Verkehrsrecht · (Bau) Handwerksleistungen
Mietrecht · Handelsrecht · Verwaltungsrecht

in Bürogemeinschaft mit: Sozietät Köhle, Wackerbarth & Kollegen

Heidelberger Straße 195 • D-64285 Darmstadt
Telefon: 061 51-6097-0 • Fax: 061 51-6097-60 und -61



Shinson Hapkido Dojangs

Land	Stadt / Dojang	Bemerkung Dojang-Adresse, Dojangleitung/Kontakt, Telefon, Telefon 2 / Fax, E-Mail
A	Wien 1	Pfeilgasse 42, A-1080 Wien, Laszlo Martos, 1-8775183, auch Fax, mal@pys.khl.magwien.gv.at
A	Wien 2	Kampfkunst USI Int., Jörgerstr. 42-44, 3. Stk., A-1170 Wien Arturo Umana, 1-4032733, 1 4818320, hapkido@perform.at
B	Amel	Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080-642624, Fax: 080-642546
B	Elsenborn	Sporthalle Herzebösch Martin Backes ,080-446629 auch Fax
B	Eupen	Arthur Hönen, 080-444287 auch Fax
B	St. Vith	Dora Doome-Hönen, 080-330903
CH	Cham	Zugerstr. 44, 6330 Cham, Thomas Werder, 041-7802626, Fax: 041-7805645, chon-jie-in@bluewin.ch
CH	Chur	Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Daniel Trappitsch, 081-2851810, Fax: 081-2507151, info@shinsonhapkido.ch
CH	Zug	Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, marcel.mayer@bluewin.ch
D	Aachen 1	Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Christoff Guttermann, 0241-607095 auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
D	Bad Emstal	Schulsporthalle, Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Bad Segeberg	Segeberger Kreissporthalle und Schlammersdorf, Ralf Langner, 040-69644549
D	Berlin	Paul-Linke-Ufer 41, 10999 Berlin, Horst Bastigkeit, 030-61280596 auch Fax
D	Bremen	Sektion von Hamburg 1, Ruth Arens, 040-43274311
D	Buchholz	Sektion von Hamburg 5, Klaus Elpel, 04181-281252, klauselpel@web.de
D	Darmstadt, Dojang + Association	Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Sonsanim Ko. Myong, 06151-997978, Fax: 06151-294733, info@shinsonhapkido.de
D	Darmstadt-Bessungen	Ludwigshöhstr. 42, Bessunger Knabenschule, Detlef Gollasch, 06151-41707
D	Darmstadt-TU	Hochschulsportzentrum, Alexander Martinides 0179-1084149
D	Dieburg	TV-Halle (Halle des Turnvereins Dieburg), Alexander Schuckmann, 06071-21467, Schuckmann.Alexander@t-online.de
D	Duisburg (off. Name: Essen)	Sektion von Aachen, Claubergstr. 1, 47051 Duisburg, Christoff Guttermann, 0241-607095, auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
D	Eutin	Elisabethstrasse 59, 23701 Eutin, Torsten Weiß, 04521-3998 auch Fax
D	Frankfurt	Bleichstr. 8-10, 60313 Frankfurt, Detlef Fischer, 069-83836032, auch Fax
D	Griesheim	TUS Griesheim, Sternegasse, Hegelsberghalle, 64347 Griesheim, Martina Vetter, 06151-710112, Fax: 06151-784935, Agehoffman@aol.com
D	Hamburg 1 Suyang e.V.	Boschstr. 15 (Moritzhof, Block 1, 1. OG), HH, Andrea Fischer, 040-891398
D	Hamburg 2 Wandsbek	Stephanstr. 5, Wandsbek-Barmbek, Ui-Ha Yoo, 040-6567290
D	Hamburg 5 Oh Haeng e.V.	Bartelsstr. 12, Haus C, 20357 Hamburg, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 040-43183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg Altona-Altstadt	Sektion von Hamburg 5, Seewartenstr. 10/8, 20459 Hamburg, Ronald Ockelmann, 040-43183318, 040-8904438, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Eimsbüttel	Sektion von Hamburg 5, Grün-Weiß Eimsbüttel, Lutterothstr. 43, 22527 HH, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 04043183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Nord	Sektion von Hamburg 5, Haus der Jugend, Langenhorn, Susanne Huper, 040-43183318, 040-39908374, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hannover	Bismarckstr. 2, Päd. Hochschule, Karsten Bendlin, 05033-971888
D	Hasselroth-Gondsroth	Hauptstr. 51, 633594 Gondsroth, Horst Heinzinger, 06024-80429
D	Kassel 1	Höheweg 11, Wolfgang Held, 0561-85651
D	Köln	U-Bhf. Ulrepforte, Kartäusergasse 24, 50678 Köln, Uwe Dallwitz, 0221-7393272, uwe.da@gmx.de
D	Lübeck	Sektion von Hamburg 5, Knut Klockow, 0451-7063336
D	Offenbach-Bieber	Seligenstädter Str. 107, 63073 Offenbach-Bieber, Armin Schippling, 069-89906086 auch Fax
D	Paderborn	Sektion von Darmstadt, Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Seeheim	Sektion von Darmstadt Tannenbergschule, Weedring, 64342 Seeheim, Rufus Meyer, 06151-784777
D	Seligenstadt	Am Sandborn 14, 63500 Seligenstadt, Josef Schmitt, 06182-67141, 0173-3260502
D	Semmerin	Dorfstr. 10, 19300 Semmerin, Christoph Albinus, 038755-40050
D	Simmern	Auf der Schlicht 33, Simmern, Kai Fischer, 06257-990871, 0177-5101455, kai@the-fischers.de
D	Tübingen	Sieben-Höfe-Str. 91, 72072 Tübingen, Jochen Liebig, 07071-763979, Fax: 07071-72167, metajochen.liebig@t-online.de
DK	Arhus/Risskov	Laesoegadesskole, DK-8000 Aarhus, Morten Hoegh, 20 62 88 99 auch Fax aarhus@hapkido.dk
DK	Holbaek	Blindestrade 2a, Kim Vinther Larsen, 59 40 00 43, kvl@novo.dk
DK	Hvidovre	Sektion von Holbaek, Strandsmark's Skolen, Kim Vinther Larsen, 59 40 00 43, kvl@novo.dk
DK	Kopenhagen, Stoving, Struer	Benny Olesen, 59 18 31 24, benny.olesen@tanke.dk
DK	Kalundborg/Tommerup	Tommerupvej 20, DK-4400 Kalundborg, Michael Eibye, 59 50 75 50, priv.: 59 52 91 02, michael_eibye@hotmail.com
DK	Naestved	Kildemarksvej 67, Jan Moller, 59 43 27 17, 28 37 48 30
DK	Roskilde	Sonderlundsvej 58, DK-4000 Roskilde, Jorgen Christiansen, 59 43 78 17, jlc@udd.holbaeksem.dk
E	Maspalomas, Gran Canaria	Avnd. T.O. Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 928-763366, Fax: 928-768339
NL	Utrecht	Albert-Schweitzer-School, NL-3581 RX Utrecht, Johannes Daniel Heinzerling, 06 120 77171
NL	Vaals / Gemmenich (B)	Sektion von Aachen, Christoff Guttermann, 0241-607095 auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
PER	Arequipa	Avenida Ejercito, 1046 Cayma, Volker Nack, 0051-5425-4303, vdnack@terra.com.pe
S	Vallentuna/Stockholm	Trainingsmöglichkeit, Info: Lutz Rabe, 0046 8 51178469, Lutz.Rabe@era.ericsson.se

Stand 06.11.00

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

Zentrum: International Shinson Hapkido Association, Liebigstr.27, 64293 Darmstadt, Tel: 06151 99 79 78, Fax: 06157 29 47 33, e-mail: shinson.hapkido@usa.net, Internet: www.shinsonhapkido.de