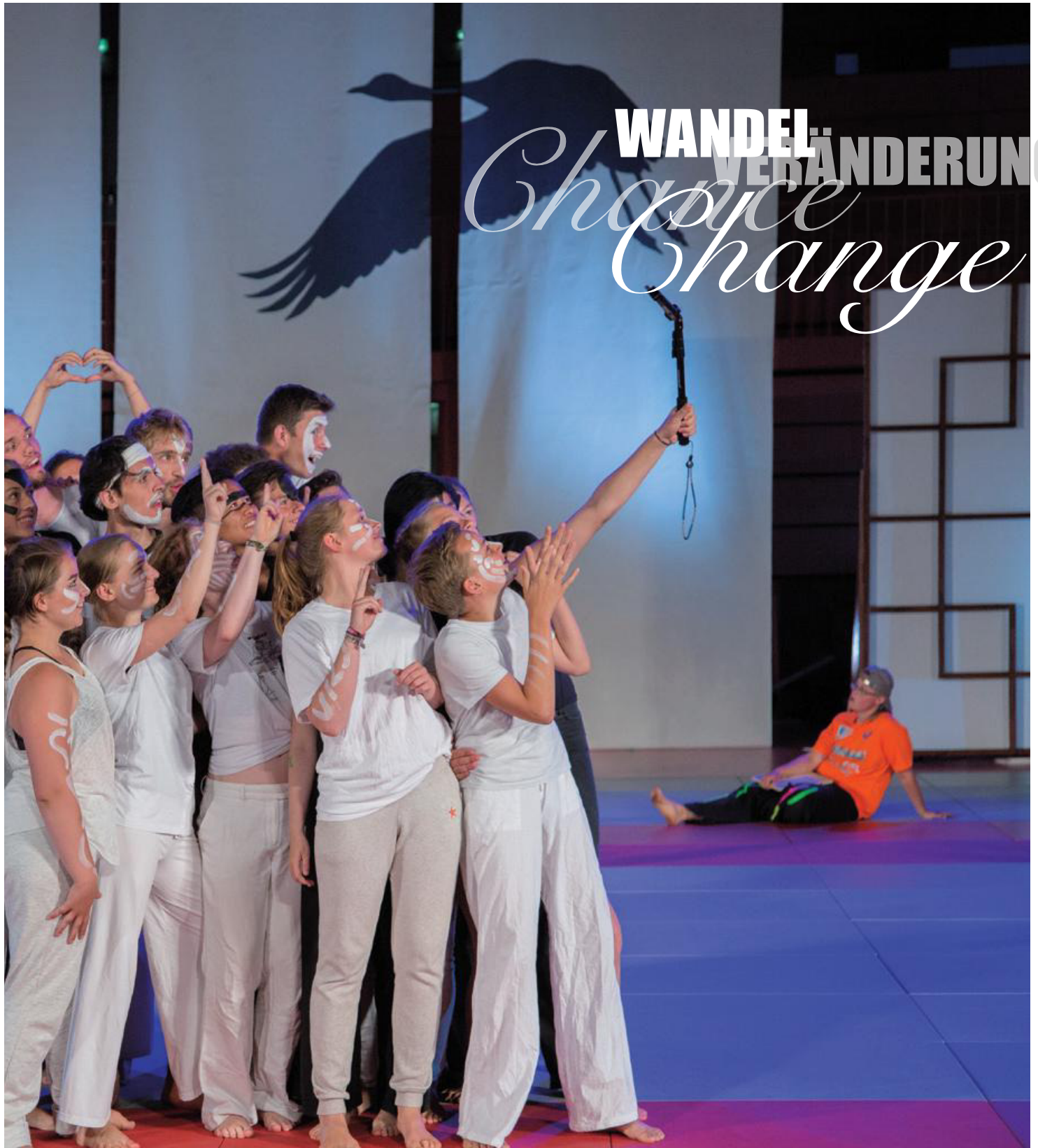




MANAM





Motto 2019



Year of the Pig/Jahr des Schweines/돼지해

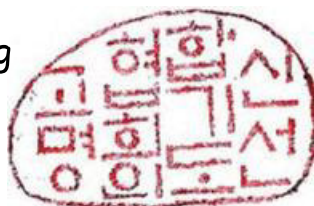
Only the heart that lets go completely, can become one with Do

Nur ein Herz, das alles loslässt, kann Eins mit Do werden

허심합도-일심대도 (Hö Shim Hap Do - Il Shim Dae Do)



Sonsanim Ko Myong



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir befinden uns in einer Zeit des Wandels, sei es global, als Gemeinschaft und letzten Endes auf ganz persönlicher Ebene. Oft sind es äußere Anstöße oder gar Schicksalsschläge, die uns nötigen, Gewohnheiten zu hinterfragen, loszulassen und unser Handeln und Empfinden neu bzw. anders zu denken und zu leben. Dies muss nicht unbedingt ein Bruch sein, gerade im Umformen, Weiterentwickeln – in der Transformation – liegt ein ungeheures und befriedendes Kraftpotenzial. Wir haben Menschen befragt und nach Themen im Umfeld von Shinson Hapkido gesucht, die dies zum Ausdruck bringen.

Es heißt, die Menschheit entwickelt sich ständig weiter. Im Zeitalter der Aufklärung war man neugierig, das Unbekannte zu erkunden. Heutzutage ist der Blick in die Zukunft vielfach mit unschönen Szenarien besetzt, der Rückzug auf Vergangenes findet vielerorts statt. Die großen Fragen bleiben, das Morgen kommt – ob man will oder nicht. MANAM – einander begegnen – will neue Anstöße für den Blick nach vorn geben, zum Nachdenken anregen, aber auch Mut machen, Dinge aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Im Schwerpunktteil tun wir dies jeweils zu einem ausgesuchten Thema, beim Chon-Jie-In Movement wollen wir mit neuen Übungen Anregungen für die Praxis geben. Dabei erhebt das Team weder Anspruch auf, noch streben wir nach Vollständigkeit. Vielmehr: Wenn die geschätzte Leserschaft weitere Aspekte für sich findet und ihnen nachspürt, haben wir am ehesten unser Ziel erreicht. In diesem Sinne freuen wir uns auf zahlreiche Rückmeldungen!

Herzlichst für das Magazin-Team, Christoff Guttermann



Dear readers,

We live in a time of change: Globally, in our community and eventually in a personal way. Often outer influences and life events prompt us to question habits, to let go and to think newly about our doings. This does not necessarily mean a failure. To the contrary, reforming, developing and transforming means to set free massive powers within us. We asked people to express themselves about this process.

We say that humanity is constantly developing itself. In the age of enlightenment people were curious to explore the unknown. Nowadays, the future is often thought of to be dark and bleak. Thus, people orientate backwards everywhere.

The big questions remain. Tomorrow will come whether we like it or not. MANAM – to meet each other – wants to give impulses to go forward, to help you think, but also to give you confidence to see things from a different angle. There will be a central theme and the Chon-Jie-In Movement with new exercises and impulses for your practice.

By doing so, the team does not look for totality. We rather want to encourage our dear readers to look for further aspects and to follow them. In this way, we hope for your feedback!

For the Magazine team, Christoff Guttermann

redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Content

Greetings 2019

6 Greetings from Sonsanim Ko Myong

International Shinson Hapkido Association

8 Die Internationale Shinson Hapkido Association und wir im Jahr 2023 / The International Shinson Hapkido Association and us in the year 2023

Christoff Guttermann

9 That was 2018

10 Wo eben noch Entspantheit war / I will keep on trying Stefan Sack

11 Wo sich sogar die Unerschrockenen wunderbar gruseln / To go where even the fearless become afraid Hjördis Greve

12 Fifty fifty – Dan graduation Sonsanim Ko Myong

13 Congratulations for passing the Dan exam successfully

14 Ein bisschen nervös waren wir alle ... / All of us were a little nervous... Valerie Gangolf

28 Termine / Events 2019

local & global

15 Bad Belzig / Cham / Darmstadt / Fränkisch- Crumbach / Luzern / Regensburg-Labertal

17 Nepal again – Namaste! Ruth Arens

27 Shinson Hapkido-Dojangs – contact details

Masterpieces

44 Unser Tun gestaltet die Welt / How our doings create the world Christoff Guttermann

Chon-Jie-In e.V.

46 Gemeinsam auf der Blumenreise in Korea / Young & old together on the „Journey of flowers“ in Korea

Simon & Judith Dengler

48 Diakonie Sisterhood und die Shinson Hapkido-Familie / Han San Chon and the Shinson Hapkido family Birgit Thiemer

49 Aus den Tagebuchnotizen der Casa Verde From the Casa Verde diaries Volker Nack

Chon-Jie-In Movement

50 Die Gans fliegt in den Süden / The Goose flies South Uwe Bujack

The Thorn Tree

52 Who am I? Jørgen Løye Christiansen

52 Kimmt schi? Oder kimmt schi doch nit? Georg Fraisl

53 Chon-Jie-In meetings four seasons 2019

53 Training und Urlaub auf Kreta verbinden 2019

55 Focus 2020 – Anfangen / To begin!

Hi, we are the Magazine team



Bettina Dosch
Hamburg



Anna Gavras
Darmstadt



Christoff
Guttermann
Aachen



Susanne
Kimmich
Darmstadt



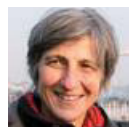
Sibylle Kumm
Hamburg



Kirsten Rick
Hamburg



Lars Schäfer
Wien



Ulrike Sommer
Hamburg



Birgit Thiemer
Erbach



Verena
Westermann
Hamburg

WANDEL VERÄNDERUNG Change

33

Mein Weg zur inneren Kraft Um Antworten zu finden, muss man manchmal Umwege gehen. Meiner führte mich zum „Ki-Projekt“.

My path towards inner strength Moving yourself and the partner with your inner strength, rather than your physical power. **Anna Gavras**



19

Jede Zeit hat ihren eigenen Geschmack Ein Interview mit Sonsanim Ko Myong über die Wendepunkte seines Lebens.

Every time has its own taste Interviewing Sonsanim about the critical times in his life. **Verena Westermann, Uwe Bujack, Kirsten Rick**



35

Ist der Weg denn nun das Ziel? Das Streben nach Neuem ist wohl den meisten Menschen bekannt. Dabei gibt es verschiedene Arten von „neu“.

Is the journey actually the reward? The pursuit of the new is probably known to most people. However, there are different kinds of „new“. **Stefanie Uhrig**

40



42

Wandel im Zeichen der fünf Elemente

Was hat Shinson Hapkido mit Wandel zu tun und wo begegnen wir ihm im Training?

Change according to the Five Elements

What does Shinson Hapkido has to do with change and how do we experience it in training?

Verena Westermann



38

Ich glaube, Shinson Hapkido ist mein Leben!

Fiona, Lisa und Hannes aus Hamburg wurden mit Shinson Hapkido erwachsen. Was hat das aus ihnen und ihrem Leben gemacht?

Growing up with Shinson Hapkido Fiona, Lisa and Hannes grew up with Shinson Hapkido. What did that make of them and their lives? **Kirsten Rick, Hannes Brudi, Lisa Eisele, Fiona Karl**

Die große Transformation – und was bleibt? Sterben bedeutet, alle Schalen abzulegen, alle äußerlichen Schalen auf jeden Fall.

The big transformation – and what remains? Dying means to let go of all our shells, of all outer shells at least.

Cordula Caspary

Imprint – Issue N° 28 published in December 2018

MANAM · Chon-Jie-In Magazine, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 +6151 2947-03, redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Publisher: Sonsanim Ko Myong

Head of the Magazine team: Susanne Kimmich · Magazine team: Anna Gavras, Christoff Guttermann, Kirsten Rick, Birgit Thiemer, Verena Westermann

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

Photos: D. Werminghausen (Title, Summercamp show 2016, Tübingen), A. Gavras, A. Exnat, S. Uhrig, J. + S. Dengler and the Shinson Hapkido photo archive. We thank all contributors for providing photos and pictures · Print: Druckerei Memminger GmbH, Benzstraße 9, D-71691 Freiberg

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

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

Greetings 2019 – Sonsonim Ko Myong



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,
liebe Freunde und liebe
Shinson Hapkido-Interessierte,

2018 war für mich ein ganz besonderes Jahr. Ich bin seit 40 Jahren in Europa, und vor 35 Jahren habe ich mit Kung Jung Mu Sul Hapkido den Grundstein für das heutige Shinson Hapkido gelegt.

Vor 35 Jahren habe ich KJMS Hapkido als geheime Kampfkunst des koreanischen Königshauses in Deutschland gegründet. Aber eine Kampf- bzw. Bewegungskunst soll nicht nur für bestimmte Personen und Do nicht nur männlich (Frauen war Kampfkunst früher sogar verboten) sein. Meine Meinung ist: „Do muss doch für alle da sein“ und damit auch Kampfkunst für alle Menschen zugänglich sein! Daher habe ich vor 25 Jahren 1993 die Entscheidung zur Umbenennung in SHINSON HAPKIDO als „Bewegung für das Leben“ getroffen. Shinson Hapkido bedeutet: der Weg (DO) zu Harmonie und Gesundheit (HAP) von Körper, Geist und Lebenskraft (KI) im Einklang und mit Achtung von Mensch und Natur (SHINSON). Der ursprüngliche Charakter der Kampfkunst bleibt bestehen, aber Shinson Hapkido soll für alle offen sein und das Leben begrüßen.

Die koreanische Geschichte, Kultur und die Kampfkünste sind stark von der Chon-Jie-In Philosophie (auch Sasang-Philosophie) beeinflusst.

Hong'ig Ingan Sasang – Mensch und Natur achten und lieben.

Min Cho Sasang – nicht aufgeben, immer wieder aufstehen, ein Volk wie Gras.

Diese Philosophie ist der Boden, der Grundgedanke von Shinson Hapkido, aus dem sich unsere Leitthemen „Bewegung für das Leben“ und „Chon-Jie-In Bewegung“ entwickelt haben.

Wir versuchen, diese Philosophie in unserem heutigen Leben zu praktizieren. Unser Ziel ist (eigentlich sind es vier Ziele), dass die Menschen ein gesundes (1) und friedliches (2) Leben führen und in Harmonie (3) und in Freiheit (4) zusammenleben können. Ich wünsche, dass wir die Chon-Jie-In Philosophie intensiv pflegen, praktizieren und weiterverbreiten,

egal durch welche Bewegungs- und/oder Kampfkunst, egal durch welche Religion oder auch Ideologie. Dies ist wichtig, damit die Menschen lernen, sich untereinander wieder zu akzeptieren, zu respektieren, im Einklang zusammenzuleben und einfach das Leben wieder fühlen und genießen zu können. Ich hoffe, dass die Chon-Jie-In Philosophie eine gute Botschaft für die Welt ist und wir mit Shinson Hapkido in diesem Sinne „1000 Jahre“ weiterleben!

Für 2019 wird das Chon-Jie-In Magazin neu gestaltet und der Vorschlag des Redaktionsteams war, dem Magazin auch einen neuen Namen zu geben: MANAM (bedeutet: treffen/begegnen). Dieser Vorschlag hat mich sehr gefreut, denn wenn wir in Harmonie und Freiheit zusammenleben wollen, müssen wir uns dafür erst treffen! Ich möchte mich daher ganz herzlich bei dem Magazinteam für diese Idee, diesen Vorschlag und die ganze Arbeit bedanken, und ich schicke Ihnen mein bestes und kräftigstes Ki. Liebe LeserInnen, ich hoffe und wünsche, dass dieses neue MANAM-Magazin etwas mehr Freude und Weisheit in Ihr Leben bringt!

2019 ist das Jahr des goldenen Schweins. Die goldene bzw. bronzene Farbe ist eine Erdfarbe, und das entsprechende Oh-Haeng-Element ist die Erde (to). Das Jahresmotto für 2019 lautet „Hö Shim Hap Do – Il Shim Dae Do“. Das bedeutet: Nur wenn ich mein Herz komplett leer mache, säubere, alles loslasse, sogar das Losgelassene noch loslasse, nur dann kann ich eins mit Do werden, und dieses Herz ist der große Weg (Do = Hanol = Einheit/Vollkommenheit = Gott). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein goldenes Schweinejahr, in dem viel Glück und Frieden mit viel Gesundheit, Harmonie und Freiheit zu Ihnen kommt. Do soll in Ihrer Mitte sein sowie auch im Shinson Hapkido. Do soll Sie und Ihre Familie schützen und leiten.

Ich grüße Sie alle herzlich und wünsche Ihnen ein wundervolles Jahr 2019!

Ihr Sonsonim Ko Myong
(i. A. Susanne Kimmich)



Dear members, dear friends and those interested in Shinson Hapkido,

For me, 2018 has been an extraordinary year. Now I have been in Europe for 40 years. 35 years ago, I founded Kung Jung Mu Sul Hapkido which became the groundwork for Shinson Hapkido.

KJMS Hapkido was meant to be the secret martial arts from the Korean Royal Court taught in Germany. Then I thought that martial arts must not be for an elite and Do must not be male only. (In former times, women were forbidden to train martial arts.) I am of the opinion that Do should be there for us all and everybody should have access to martial arts. This is why I made the decision for the new names of Shinson Hapkido and „movement for life“ 25 years ago in 1993. Shinson Hapkido means the path (Do) towards harmony and health (Hap) of body, mind and life force (Ki) while respecting mankind and nature (Shinson). I wanted martial arts to keep its original character and at the same time to be open to everyone and to have a positive attitude towards life.

Korean history, culture and martial arts have been heavily influenced by the Chon-Jie-In and Sasang philosophy.

Hong'ig Ingan Sasang – to respect and love mankind and nature.

Min Cho Sasang – not to give up, rise up again and again, people like gras.

This philosophy is the soil and the basic principle of Shinson Hapkido. Our main thoughts like „movement for life“ and the „Chon-Jie-In movement“ are rooted in this too.

We try to practice this philosophy in our daily lives. Our goals are to have a (1) healthy and (2) peaceful life in (3) harmony and (4) freedom.

I wish for us to intensely care for, practice and spread the Chon-Jie-In philosophy. For this it does not matter through which means: Movement or martial arts, no matter what religion or ideology.

This is important for people to accept and respect each other, to live together in harmony and to feel and enjoy life. I hope for the Chon-Jie-In philosophy

to be a good message for the world and that we can live on like this with Shinson Hapkido for „a thousand years“.

For 2019, the Chon-Jie-In magazine will be created anew. The magazine board came up with the idea of renaming it into MANAM (meaning „to meet“). I liked this idea very much, thinking that we have to meet first if we want to live together in harmony and freedom. Therefore, I say thank you to the Magazine team for this suggestion and for their work. I send them my best and most powerful Ki. Dear readers, I hope and wish that this new MANAM magazine will bring more joy and wisdom to your life.

2019 is the year of the golden pig. Gold (or bronze) is a colour of earth, therefore the matching element in Oh Haeng is Earth (To). The motto for 2019 will be: „Hô Shim Hap Do – Il Shim Dae Do“. This means: Only by emptying out my heart completely, by cleaning and letting go completely, even letting go of what I let go, only then I can become one with Do. This heart is the great path (Do equals Hanol, Oneness / Fulfilment, god).

In this spirit, I wish you a golden year of the pig and that you will have much happiness, peace, good health, harmony and freedom. May Do be in your centre as well as Shinson Hapkido. May Do protect and guide you and your family.

My greetings go out to you all.

I wish you a wonderful year of 2019!

Yours, Sonsanim Ko Myong



Die Internationale Shinson Hapkido Association und wir im Jahr 2023

The International Shinson Hapkido Association and us in the year 2023



Die Internationale Shinson Hapkido Association e.V. (ISHA) hat sich als Dachverband aller Shinson Hapkido-Schulen aufgestellt – als Institution, die nicht nur verwaltet, sondern auch an vielen Stellen weiterentwickelt. Neben den vielen „kleinen“ Fragen und Aufgaben im Alltag (wie z. B. Veranstaltungen, Informationsfluss, Kontakte, Leitfäden...) treiben uns auch immer wieder neue Projekte und Überlegungen um und an. Ein zentrales und längerfristiges Thema in unseren Sitzungen ist die Zukunftswerkstatt. „Wo stehe ich, wie lebe ich in fünf Jahren? Welchen Stellenwert hat Shinson Hapkido in meinem Alltag?“ So lautete eine der Leitfragen, mit denen sich die DojangleiterInnen auf der Mitgliederversammlung im vergangenen Frühjahr beschäftigten.

Doch neben dieser wichtigen und notwendigen (Selbst-)Reflexion gilt es, den Organismus ISHA lebendig und offen zu halten und vielerorts die Weichen für einen Generationswechsel zu stellen. Wie sehen die ISHA, der Dojang der Zukunft aus? Was und wen braucht es an welcher Stelle, damit Shinson Hapkido als Gemeinschaft weiter funktioniert? Worauf können und sollten wir verzichten? – Alles ist im Wandel, lasst ihn uns gestalten!

ISHA is the umbrella organization for all Shinson Hapkido schools. It aspires to be an institution that not only administers but also inspires further development. Next to answering many little questions and handling tasks in our daily lives (events, flow of information, contacts, help sheets...) we try to master new projects. A central theme in our meetings is the future: „Where will I be in five years? What priority will Shinson Hapkido have in my life?“ That was one of many questions the leaders of the Dojangs had to think about at the annual member's meeting in last spring.

Next to this self reflection it is important to keep the ISHA open and alive. And we have to manage a change of generations. How will the ISHA and the Dojang of the future look like? What and who will we need for Shinson Hapkido to keep functioning as a community? What can we leave out? Everything is changing constantly – let us create our change!

Christoff Guttermann, Schriftführer ISHA

Abschied / In memory

Im Jahr 2018 mussten wir Abschied nehmen von:
In 2018 we had to say goodbye to:

Jochen Blume, 2. Ki, Hamburg
Katrin Albinus, 17. Ki, Hamburg
Rainer Gowitzke, 24. Ki, Berlin

Wir gedenken ihrer in Liebe, Respekt und mit Dankbarkeit, ihr Andenken werden wir in unseren Herzen bewahren.

Die Nachrufe finden sich im „Raum der Erinnerung“ im internen Bereich unserer Website: www.shinsonhapkido.org/isha-intern/raum-der-erinnerung.html

We will remember them in love, respect and gratitude, we will keep their memory in our hearts.

The obituaries are to be found in the „Room of Silence“ in the internal section of our website: www.shinsonhapkido.org/isha-intern/raum-der-erinnerung.html



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

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
+49 (0)6151 2947-03
info@shinsonhapkido.org
www.shinsonhapkido.org

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

ISHA Board 2018
President: Ko Myong
1st Chair: Jochen Liebig
2nd Chair: Annette Dirksen
Secretary: Christoff Guttermann
Treasurer: Bernhard Tessmann

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

The ISHA is divided in:

Organisation

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

Science/research

- training and education
- development, health programme

Social projects of ISHA

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

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

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

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

That was 2018



International
Shinson Hapkido
Association e.V.

Jan 26 – 27, Chon-Jie-In House, Webern

**Annual meeting of Dojang leaders and the
Int. Shinson Hapkido Association**

Feb 16 – 18, Aachen

14th int. Shinson Hapkido **Workshop for the
3rd Dan programme**



Mar 2 – 4, 2018, Seligenstadt

31st int. Shinson Hapkido **Bu-Sabomnim
workshop**

Mar 3 – Apr 17, Korea

1st Korea **Family study tour** „Follow the spring
time flowers“

March 09 – 11, Hamburg

44th int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

Mar 16 – 18, Aachen

Int. Shinson Hapkido **Spring seminar**

Apr 27 – 29, Hamburg

20th int. Shinson Hapkido **Children and
youngster seminar**

May 4 – 6, Vienna

Shinson Hapkido **Austria seminar**

May 12 – 13, Darmstadt

32nd Ki **Theoretical Dan examination** for the
1st to 3rd Dan grades at the centre dojang

May 19 – 21, Groß-Bieberau

32nd int. Shinson Hapkido **Pentecoast seminar**



June 15 – 17, Darmstadt

32nd Ki **Practical Dan examination** for the
1st to 3rd Dan grades at the centre dojang

June 22 – 24, Tübingen

45th int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

July 27 – Aug 3, Elsenborn, Belgium

34th int. Shinson Hapkido **Summer camp**



Aug 2, Bütgenbach, Belgium

Annual Shinson Hapkido **Charity show**

Aug 23 – Sep 15, Korea

17th **Korea study trip** „In search for the roots
of Hanol“

Oct 12, Chon-Jie-In House, Webern

**Annual meeting of the int. Shinson Hapkido
research team**

Oct 13 – 14, Griesheim

33rd int. Shinson Hapkido **Black belt seminar**

Oct 26 – 28, Seligenstadt

6th int. Shinson Hapkido **Sabomnim workshop**

Nov 9 – 11, Berlin

Int. Shinson Hapkido **Autumn seminar**

Nov 23 – 25, Seligenstadt

46th int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

Dec 2, Darmstadt

33rd Yard sale and charity basar for the
benefit of elders at the int. Shinson Hapkido
centre dojang

Dec 15, Griesheim

33rd int. Shinson Hapkido **Charity gala**

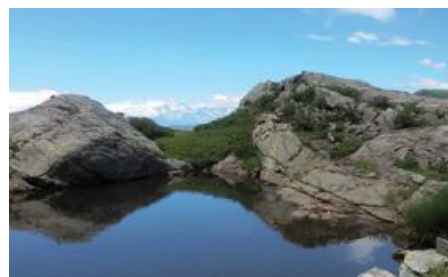


Chon-Jie-In e.V.



Jan 20, Chon-Jie-In House, Webern

Myong Sang – Winter meeting



Feb 6 – 10, Switzerland

Myong Sang – Meditation and snow

Apr 14, Chon-Jie-In House, Webern

Myong Sang – Spring meeting

July 7, Chon-Jie-In House, Webern

Myong Sang – Summer meeting

Oct 20, Chon-Jie-In House, Webern

Myong Sang – Autumn meeting

Frühjahrslehrgang / Spring seminar, Aachen, March 2018

Wo eben noch Entspanntheit war

I will keep on trying



In der Bahn auf dem Weg nach Aachen versuche ich, die zurückliegende, etwas anstrengende Arbeitswoche hinter mir zu lassen und mich auf den kommenden Lehrgang einzustimmen. Was will ich dort?

Habe ich besondere Erwartungen? Wie sich herausstellt, will mir weder eine einfache noch eine zufriedenstellende Antwort einfallen. Immerhin, denke ich, das heißt ja auch, dass ich möglicherweise offen für Neues bin. Und das gilt ja gemeinhin als gute Voraussetzung, etwas Neues anzunehmen – seien es Techniken oder innere Erkenntnisse.

Solchermaßen absichtslos gehe ich in das Training am Freitagabend – lockere Entspanntheit auf der ganzen Linie! Aber schon nach einer halben Stunde ist der schöne Schein hin. Als Sönsanim mich eine Übung für Yopchagi vormachen lässt, packt mich der drollige Ehrgeiz, mein Bein besonders hochzuschwingen. Nach dem Motto „schaut mal, wie gelenkig ich noch bin“. Mit dem Ergebnis: Wo eben noch Leichtigkeit war, ist im Handumdrehen eine schmerzhaft Muskelzerrung.

Den schnell auftauchenden Gedanken – „da kann ich ja morgen früh gleich wieder nach Hause fahren“ – schiebe ich aber erst mal beiseite. Jetzt habe ich immerhin ein Thema für die verbleibenden zwei Tage, nämlich wie ich damit umgehe? Erst einmal bringe ich mich von der fantasierten Überholspur auf die realistische Standspur, mache alle Bewegungen nur noch angedeutet und sehr verlangsam mit. Und stelle fest, dass diese erzwungene

Selbstbegrenzung ihren eigenen Reiz hat. In meiner Fantasie führe ich die knappen Bewegungen jeweils weiter, als ich sie tatsächlich körperlich ausführe, und kann ihnen so teilweise Klarheit oder Schönheit geben, die mir real wahrscheinlich nicht möglich wären. Ich frage mich allerdings auch, wie viel von dieser Art mentalen Übens nur virtuelle Spielerei ist, oder was sich davon in tatsächlich Gelerntes oder „besseres“ Können umsetzt. Ich werde es weiter ausprobieren.

Eins ist mir aber gewiss, dieses Wochenende hat mich mal wieder eine Art Bescheidenheit und Bodenhaftung gelehrt, die sich angenehmerweise nicht wie Mangel anfühlt – eher wie eine Bereicherung.

On the train to Aachen I try to leave the last week at work behind me and to get into the mood of the upcoming training weekend.

What do I want there? Do I have special expectations? Apparently, I cannot come up with a simple or satisfying answer. So be it, I think, for what it is worth, it may mean that I am open for something new. And that is a good base for taking in something new, whether techniques or insights.

Like this, expecting nothing, I go into training on Friday night. I was relaxed all the way. But after half an hour this facade is gone. When Sönsanim asks me to present an exercise for Yopchagi, I become

ambitious and want to swing my leg as high as possible. Just like thinking: „Let's see, how flexible I still am.“ Giving me this result: Just a moment ago there was effortlessness and suddenly there is a painfully strained muscle. Quickly a thought surfaces: So tomorrow morning I have to go home. I try to push it aside. Anyways, I have something to think about for the next two days: How will I handle this? First of all, I move from the fast to the normal lane. I can only hint at the movements and everything has to be slow. And I realize that having to limit myself is strangely interesting. In my imagination, I continue all the short movements and give them a clarity and beauty I could not manage in reality. However, I also ask myself how much of this mental exercising is only virtual play and how much will it help me to improve later. I will keep on trying.

One thing is sure for me: This weekend has taught me modesty and contact with ground level. This does not feel like a deficit but rather like an improvement.



Stefan Sack, 66 Jahre alt.
Er hat den 2. Dan, 16. Ki, und
trainiert im Dojang Berlin.
He is bearer of the 2nd Dan (16th Ki)
and trains in Dojang Berlin.

20. International Children and youngster seminar, Hamburg, April 2018

Wo sich sogar die Unerschrockensten wunderbar gruseln

To go where even the fearless become afraid

Beim Shinson Hapkido-Kinder- und Jugend-Lehrgang habe ich mehr über mich gelernt als je zuvor.

Gleich nach der Ankunft sind wir durch den Wald gejoggt. Das wurde uns jedoch nicht ganz leicht gemacht. Es waren einige Hindernisse zu überwinden, die für mich eine echte Herausforderung waren. Aber der Kontakt zur Natur – zur Erde, zu den Bäumen und vor allem die frische Luft – hat mir geholfen. Nach drei Stunden war ich dann aber doch ganz froh, wieder angekommen zu sein, und habe erst einmal einen ganzen Liter Wasser getrunken! Nachdem wir uns in Tiergruppen eingeteilt und die Schlafplätze eingerichtet hatten, gab es auch schon etwas Leckeres zu essen und im Anschluss ordentlich was zu lachen. Es war „Joketime“ (Yeahhh). Ich hatte die Ehre, Erste zu sein, um meinen Witz über Pikachu Donnerblitz mit allen zu teilen.

Am nächsten Morgen wurden wir ziemlich früh aber ganz gemütlich von einem Gong geweckt und sind ohne zu sprechen zur Meditation gegangen. Am Abend zuvor hatten wir uns alle Gegenstände aus der Natur gesucht, um sie in die Mitte des Kreises zu legen. Ich und die Natur sind EINS! Diesen Satz haben wir an diesem Wochenende alle vertieft und ebenso unser Thema „Was ist ein großer Mensch?“ Nach einem anstrengenden Trainingstag hatten alle eine wirklich wunderbar gruselige Nacht-

wanderung. Sie haben es echt geschafft, uns, den unerschrockensten Kindern aller Zeiten, eine gruselige Nacht zu bereiten. Chapeau! Die letzte Nacht war jedenfalls kurz, zumindest bin ich bei der morgendlichen Meditation zwischendurch in einen Kurzschlaf gefallen, aber psssst!...

Am letzten Tag haben wir noch einmal alles gegeben und glaubt mir: Mit dem Muskelkater hätten uns sogar die Senioren überholt! Wir haben dann noch schnell alles aufgeräumt, bevor die Eltern zu Besuch kamen. Als alle da waren, führten wir die vorbereiteten Sketche unserer Tiergruppen auf. Ich war bei den gefährlichen Tigern. Alle haben sich sehr viel Mühe gegeben.

Heute kann ich sagen, dass von den Dingen, die Sonsanim Ko Myong mir mit auf den Weg gegeben hat, eine Menge hängen geblieben sind. Dafür DANKE!

I have never before learned so much about myself as at the children's and youngsters' seminar.

Right after the arrival we went jogging into the woods. They made that hard for us. There were many obstacles which were very difficult for me.

But it helped that I was in contact with nature, with the earth, with the trees and the fresh air. After three hours I was happy to have arrived. First I drank one liter of water. After we separated into the groups of animals and found our places to sleep we got something great to eat and had a lot of fun. It was „joketime“! I had the honor to be the first and to present my joke about Pikachu, thunder and lightening.

On the next morning, we were awakened by a gong very early but very comfortably. We went to the meditation without talking. On the evening before, we had looked for things from nature and put them in the center of the circle. The nature and me, we are one! Everybody thought about this line on this weekend, as well as about „What is a great person?“

After an exhausting day of training we had a wonderfully scary night hike. They really managed to give us a fearsome night, although we were the most fearless children. I take my hat off to that! The last night was very short, for all I know I fell asleep during the morning meditation, but psst!

On the last day, we gave everything once more. But believe me: With that muscle ache, even the seniors would have caught up with us! Then we tidied everything up before the parents came to visit. When everybody was there, we showed our prepared sketches in our groups of animals. I was with the dangerous tigers. Everybody put a lot of effort into it.

Today I can say, that I kept a lot of the things that Sonsanim Ko Myong has given me on my way. For this, I say thank you.



Hjørdis Greve, 14 Jahre, 6. Kup, trainiert seit sechs Jahren im Oh Haeng e.V. in Hamburg.



Fifty fifty



Als ich im Jahr 1978 nach Deutschland kam, war die Kampfkunst und auch Do selber männlich und eher kriegerisch geprägt.

Die „Selbstverteidigungstechniken“ waren für Männer gedacht, obwohl auch ehemals viele Frauen Selbstverteidigung gelernt haben. Schon damals habe ich viel darüber nachgedacht, wie man die Kampfkunst in Hinsicht auf Do besser gestalten kann und welche Art von Kampfkunst wir tatsächlich brauchen.

Mit diesen Gedanken habe ich 1983 zunächst Kung Jung Mu Sul Hapkido in Darmstadt gegründet. Seit 1985 gibt es nun Danprüfungen, und das 1. Ki bestand nur aus wenigen Männern. Im 2. Ki hatten wir eine Frau bei 25 Prüflingen und im 3. Ki waren es bereits 4 Frauen bei 10 Prüflingen. An der Danprüfung 2018 zum 32. Ki haben insgesamt 32 Personen teilgenommen. Zu meiner großen Freude waren davon 16 weiblich und 16 männlich und das im Alter zwischen 18 und 60 Jahren. Über diese ausgeglichene Zusammensetzung habe ich mich sehr gefreut, und dieses Verhältnis von weiblich zu männlich kam ganz natürlich von Do. Wir hatten eine wunderschöne, von Do inspirierte, harmonische Danprüfung.

Alle Gründer von Kampfkünsten sind und waren Männer, die meisten Großmeister sind Männer, die sich nicht ändern wollen. Die eher männliche Basis der Kampfkünste ist daher gleich geblieben und hat sich nicht wirklich weiterentwickelt. Jetzt haben wir schon 2018, und es wird langsam Zeit, etwas zu verändern. Nun bin ich selbst ein Mann, aber wie alle Menschen trage ich, tragen wir einen Anteil des jeweils anderen Geschlechts in mir/in uns. Im Idealfall ist das 50/50 – weiblich/männlich. Dies ist auch die

Basis für das Leben an sich, für Do! Meine Vorstellung ist, dass Do der Weg zum wahren Menschen ist und dass alle Menschen ihren Glauben haben, durch den sie Do näherkommen können. Und wenn man die Kampfkunst nicht als Basis für das Leben benutzt, dann hat die Kampfkunst auch nichts mit Do zu tun. Das Ziel von Shinson Hapkido ist: Menschlichkeit trainieren, verbreiten und erreichen. Kampfkunst soll daher menschlich werden, nicht nur weiblich, nicht nur männlich. Daher kam die (Neu-) Gründung 1993 von Shinson Hapkido als „Bewegung für das Leben“ im Sinne der Chon-Jie-In Philosophie. Deshalb habe ich auch die Namensänderung in Shinson Hapkido beschlossen, um einen Abschied von der überwiegend männlichen Prägung zu erreichen.

Die Bedeutung von Shinson Hapkido ist: für SHINSON – Einklang mit der Natur, das Leben fühlen und genießen; braucht man HAP – Harmonie, KI – Lebensenergie und DO – den Weg/das Ziel. Mit dieser Philosophie folgen wir Do nach – bis heute. Diese Richtung/diese Bewegung ist einzigartig in der Welt! Und Do hat uns mit der Danprüfung 2018 und deren Zusammensetzung eine Antwort gegeben. Dies ist meine feste Überzeugung! Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um der ganzen Shinson Hapkido-Familie, allen, die im Hintergrund für das Gelingen der Danprüfung arbeiten, allen PrüferInnen, allen Bu-Sabomnims und allen sonstigen Helfern, die die Prüfung unterstützen, sowie dem gesamten internationalen Zentrumsdojang Darmstadt herzlich zu danken, dass sie diesen Weg mit möglich gemacht haben.



Family Elxnat, Summer camp 2018

Bei der Danprüfung 2018 hat mich auch sehr gefreut, dass (Ehe-) Partner und ganze Familien bis zum Dan gekommen sind. Zum Beispiel die Familie Elxnat

(mit Vater Arndt, 24. Ki, den Söhnen Moritz, 23. Ki, und Leif, 32. Ki, Mutter Gisi, die langjährig Shinson Hapkido trainiert und unterstützt, und Arndts Vater, der in jedem Sommerlager fleißig mittrainiert). Wenn die Familie „gesund“ ist, bedeutet dies Frieden und Gemeinschaft und damit auch ein gutes Wachstum von Shinson Hapkido/einen guten Weg/ein gutes Do.

Ich wünsche mir, dass wir mit Shinson Hapkido unseren Weg weitergehen (Do nachfolgen) und wir damit etwas zu Frieden, Harmonie, Gesundheit und Freiheit in der Welt beitragen.

Wir gehen einen Weg gemeinsam!
Ihr Sonsanim Ko Myong

(i. A. Susanne Kimmich)

When I came to Germany in 1978, martial arts as well as Do were predominantly male and militaristic. Even techniques for self-defense were made for men although by then many women were already practicing. Back then, I thought a lot on how we can make martial arts more suitable for Do and what martial arts really need.

With this in mind, I started by founding Kung Jung Mu Sul Hapkido in Darmstadt. Since 1985, there have been black belt exams. The first Ki only contained of a few men. In the second Ki we had one woman among 25 people taking the exam and in the 3rd Ki there were four women among 10. In 2018, 32 people participated in the Dan exam for the 32nd Ki. I am very happy about the fact that there were 16 men and 16 women between the age of 18 and 60. This relation between male and female came quite naturally from Do. We had a wonderfully harmonic Dan exam.

All founders of martial arts have been men; most grand masters are men who do not want to change. Like this, the male foundations of martial arts have stayed the same and refused to develop. But now we are in 2018 and it is time for a change. I am a man myself but like all human beings I carry a part of the other sex within me. Ideally this is 50-50 between male and female. This should be the foundations for life itself, for Do! I believe that Do is the path to being truly human and that all humans have their faith that can bring them closer to Do.

Moreover, when you do not make use of martial arts as a foundation for life, then there is no connection between martial arts and Do. The goal of Shinson Hapkido is to train, spread and reach humanity. Therefore, martial arts should become human, not just female, not just male. This is why Shinson Hapkido was newly founded in 1993 as a „movement for life“ in the spirit of the Chon-Jie-In philosophy. Therefore, I decided for the new name of Shinson Hapkido to say farewell to a male domination.

The meaning of Shinson Hapkido is: For Shinson (oneness with nature, to feel and enjoy life) you need Hap (harmony), Ki (energy of life) and Do (the path, the goal). We have followed Do according to this philosophy – until today. This direction and this movement are unique in the world. And Do has given us an answer with the Dan exam of 2018 and its composition. At least, that's what I think... I want to take this opportunity to thank the whole Shinson Hapkido family who have helped in the background to make the Dan exam possible, the examiners, the Bu-Sabomnims and all other helpers who support this exam as well as the whole international Centre Dojang Darmstadt. Thank you for making this path possible.

I am also happy to note that in the Dan exam of 2018 life partners and whole families have made it to the Dan level. For example, there is the family Elxnat consisting of the father Arndt (24th Ki), the sons Moritz (23rd Ki) and Leif (32nd Ki), the mother Gisi who has been training and supporting Shinson Hapkido for many years as well as Arndt's father, who trains diligently at every summer camp. When the family is healthy, it means peace and community and a good growth for Shinson Hapkido, a healthy path, a healthy Do.

I wish for us to continue our path with Shinson Hapkido (to follow Do) and that by doing so we contribute to peace, harmony, community and freedom in this world.

We take this path together!
Yours, Sonsanim Ko Myong

Congratulations

Congratulations for passing the Dan exam successfully

Wir gratulieren zur bestandenen Shinson Hapkido-Danprüfung

5. Dan – December 2017

For the first time in Shinson Hapkidos 35-year history, the 5th Dan exam was held at the international Centre Dojang in Darmstadt on December 14, 2017.

Zum ersten Mal in der 35-jährigen Geschichte von Shinson Hapkido wurde am 14. Dezember 2017 die Prüfung zum 5. Dan im internationalen Zentrumsdojang Darmstadt abgehalten.

Jochen Liebig – Tübingen/D
Josef Schmitt – Seligenstadt/D
Uwe Bujak – Hamburg/D
Kurt Brück – Amel/B
Joachim Krein – Darmstadt/D



32rd Dan-Examination – June 2018

3. Dan

Annette Dirksen – Darmstadt/D
Daniela Reich – Tübingen/D
Ki-Beom Kim – Darmstadt/D (review)
Verena Westermann – Hamburg 5/D
Lennart Fahrholz – Darmstadt/D



2. Dan

Judith Morris – Tübingen/D
Lars Schäfer – Wien/A
Lea Lorenzen – Hamburg 5/D
Sibylle Häußler – Tübingen/D
Andrea Dimt – Tübingen/D
Mark Kipp-Thomas – Hamburg 5/D
Jürgen Müller – Darmstadt/D



1. Dan – 32. Ki

Bärbel Bitzer, Tübingen/D
Lukas Vincent Christensen, Hvidovre/DK
Leif Elxnat, Darmstadt/D
Axel Engelhart, Tübingen/D
Lisa Eisele, Hamburg 5/D
Hagara Feinbier, Bad Belzig/D
Valerie Gangolf, Amel/B
Julian Kalfa, Amel/B
Fiona Karl, Hamburg 5/D
Marlene Linz, Köln/D
Martin Löffler, Tübingen/D
Martin Masahito Ito, Aarhus/DK
Heike Neuburger, Tübingen/D
Werner Pelikan, Seligenstadt/D (review)
Sune Seest Rasmussen, Tømmerup/DK (review)
Kerstin Rupp, Tübingen/D
Peter Threstrup Waade, Aarhus/DK
Marco Varga, Tübingen/D
Mette Volmer, Roskilde/DK
Max David Wohland, Tübingen/D



32. International Shinson Hapkido Dan exam, June 2018

Ein bisschen nervös waren wir alle ...

All of us were a little nervous ...

Wir befinden uns im Jahre 2018 nach Christus. Ganz Darmstadt ist von Menschen im Wochenendmodus besetzt. Ganz Darmstadt? Nein! Ein von unbeugsamen Galliern... ähm, Shinson

Hapkido-Begeisterten bevölkerter Dojang hört nicht auf, der Trägheit Widerstand zu leisten. Und das Leben ist nicht leicht für die umliegenden, mit lautem und wildem Kihap beschallten Nachbarn ... Und wieder stand eine neue Generation Dananwärter und prüfungsbereiter Danträger vor den Türen des Zentrumsdojangs. Eine Besonderheit dieses Jahres: Zum ersten Mal seit der ersten Danprüfung (und zur großen Freude Sonsanims) hatten sich ebenso viele Frauen wie Männer angemeldet. 16 Frauen, 16 Männer, 32. Prüfung. Ein schönes Gleichgewicht.

Ein wenig nervös waren wir wohl alle, aber nach der langen Vorbereitung und der heil überstandenen Theorieprüfung wollten wir nun auch unser Können auf den Matten unter Beweis stellen. Als wir uns am Freitag im Dojang versammelten, fiel bei mir viel Nervosität ab. Ich hatte aus meinem Dojang die Einstellung mitgenommen, an eine Prüfung nicht als „Prüfung“ zu denken, sondern sie als ein Training zu sehen, bei dem man in erster Linie Spaß hat – das begleitete mich durch das Wochenende. Am Freitagabend waren wir früher fertig, als erwartet. Dank der aufmunternden Worte des 31. Ki, das in den Pausen mit Getränken und Essen auf uns wartete, hatten wir den ersten Tag gut überstanden. Bessere „große Geschwister“ konnte man sich nicht wünschen!

Der zweite Tag begann jedoch mit einem Schreck, als wir erfuhren, dass nicht alle ohne Verletzung sind. Im Laufe des Vormittags kam die Nachricht: Knochenbruch. Die Entschlossenheit unserer Ki-Schwester, trotz Armschlinge weiterzumachen, hat uns alle beeindruckt. So ging es also weiter, mit einer (vorerst) ungeraden Anzahl von Armen ... Am Samstag erlebte ich, was ich schon von anderen Danträgern gehört hatte: „In der Prüfung klappen plötzlich Dinge, die dir vorher immer schwergefallen sind. Andererseits triffst du auch auf Grenzen, wo du sie nicht erwartest.“ Für mich war dieses „Ding“ der Freikampf, bei dem ich mich oft unsicher fühlte. In der Prüfung aber machte er mir riesigen

Spaß, und ich fühlte mich richtig gut, bis wir leider eine weitere Verletzung miterleben mussten, die die Gesamtanzahl von funktionierenden Armen wieder auf eine gerade Zahl schrumpfte. Müde gingen wir abends ins Bett und sammelten noch ein letztes Mal Kräfte.

Am Sonntag machte sich nach den Bruchtests spürbare Erleichterung breit, und wir freuten uns trotz teilweise geschwollener Gliedmaßen auf die Spezialtechniken und freien Formen. Nach einer ganzen Reihe kreativer Beiträge war für uns Prüflinge endlich das Ziel in Sicht. Ein letztes Mal warten, ausruhen und erzählen mit Freunden und Mitstreitern, bevor endlich die Entscheidungen der Prüfer mitgeteilt wurden.

Ich bin froh, ein Teil dieser Gemeinschaft gewesen zu sein und dieses Wochenende mit seinen Höhen und Tiefen überstanden zu haben. An all meine neuen Geschwister, die großen, die kleinen, die jungen und die ein wenig älteren jungen: Danke für die Freundschaften und die schönen Momente. Ich freue mich, euch alle wiederzusehen.



The year is 2018 A. D. Darmstadt is entirely occupied by people in weekend mode. Well, not entirely... One small Dojang of indomitable Gauls... I mean, Shinson Hapkido enthusiasts still hold out against the laziness. And life is not easy for the neighbours who are constantly disturbed by loud and fierce kihaps ...

And again, there was a new generation of contestants for the Dan waiting in front of the doors of the Centre Dojang. And something was special this year: Sonsanim happily told us that for the first time since the first Dan exam the same number of women and men had signed up: 16 women, 16 men, 32nd exam. What a wonderful balance. I guess all of us were a little nervous. But having endured the theoretical exam and the long-time of preparation, we all wanted to present our abilities on the mat. When the time came to meet in the Dojang on Friday, most of my nervousness fell right off me. From my dojang at home, I had brought the attitude with me to see the exam more

like a training where we are supposed to have fun in the first place. This thought accompanied me throughout the weekend.

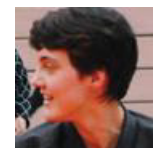
On Friday night, we finished earlier than anticipated. Thanks to the supporting words of the 31st Ki who provided us with food and drinks in the breaks we managed to get through the first day well. You could not wish for better older siblings!

The second day started with a shock: Not everyone is without injury. Over the course of the morning the bad news arrived: Fracture of the bone. The determination of our Ki-sister to carry on despite having her arm in a sling impressed us all. So on we went with an odd number of arms (for a while).

On Saturday, I experienced what I had heard before from other Black Belt carriers: „Suddenly, things work out in the exam that have always been difficult for me. On the other hand, there are limits which had not been there before.“ For me, this „thing“ was the free fighting where I normally feel insecure. But in the exam, I had a lot of fun and I felt really great until we had to witness another injury. This reduced the number of working arms to an again even number. We went to bed tired to collect our strength once more.

On Sunday, we felt visibly relieved after the breaking tests. Some of us had swollen arms or feet, nevertheless we were looking forward to the special techniques and the free forms. After several very creative inputs the final destination came within sight. For a last time we had to wait, relax and talk to friends and fellow combatants before receiving the decision of the examiners.

I am happy to have been a part of that group and to have gone through that weekend with all its ups and downs. To all my new siblings, the small and the big ones, the young and the lesser young ones: Thank you for your friendship and for the beautiful moments. I am looking forward to see you all again.



Valerie Gangolf, 32. Ki, 1. Dan, Dojang Amel.

local & global 2018

Bad Belzig

Neue Räume für den Dojang

Nach 14 Jahren musste unser Verein aus den gemieteten Räumen ausziehen. Für einen neuen Dojang fanden sich die ehemaligen Andachtsräume der Neuapostolischen Kirche, die einen Neubau bezogen hat.



Schon bei der ersten Besichtigung des Gebäudes war uns klar, dass die Räume sehr geeignet sind. Der Saal ist groß genug, 4,50 m hoch, hat einige bunte Oberlichter und eine Holzvertäfelung. Es gibt Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und einen Kellerraum. Mithilfe eines privaten Darlehens konnten wir das kleine Gebäude im September kaufen. Innerhalb einer Woche sind wir mit vielen helfenden Händen umgezogen und konnten schon gleich mit dem Training in den neuen Räumen beginnen.

Wir wünschen uns für den Verein, dass wir die baulichen und amtlichen Herausforderungen der kommenden Zeit gut meistern, dass der Verein wächst und blüht und wir auch dort Do treffen.

New rooms for the Dojang

After 14 years, our Dojang had to move out of our rented rooms. So we found a new home in the former prayer rooms of the New Apostolic Church.

When we came to see the rooms we already knew that they were suited for us. The hall is big enough, 4,5 m high,

has a few colored high windows and wooden panels. There are changing rooms, toilets and a basement. We were able to buy the little building with the help of a private loan in September. Within a week we moved with the help of many hands. We already started with training in the new rooms.

We wish for our Dojang to master the challenges given by the rebuilding and formal requirements. We hope for our Dojang to grow, to blossom and that we can find Do in this new place.

Cham

Shinson Hapkido-Projekt: Lagerhus & Bistro



Am 18. Dezember 2017 durfte unser Verein für das Projekt „Lagerhus & Bistro“ einen von den Schweizerischen Bundesbahnen ausgemusterten Bahnwagen feierlich empfangen. Mit viel Einsatz und Schweiß der freiwilligen HelferInnen wurde der 25 Meter lange und 30 Tonnen schwere Waggon von etwas über acht Tonnen Altlasten (Abteile, Elektroleitungen, Trennwände, Boden, Decke, Fenster, Lüftung, Toilettenanlage etc.) befreit und gründlich gereinigt. Jetzt stehen der Innenausbau und die passende Folierung an. Wir sind dankbar für die große Unterstützung von Freiwilligen sowie auch Profihandwerkern, und wir freuen uns auf die Weiterführung des einzigartigen Projekts.

Shinson Hapkido Project: Lagerhus & Bistro

On Dec. 18, 2017, our association greeted a ceremonial welcome to an out-of-service rail wagon from the Swiss Federal Railways for the „Lagerhus & Bistro“ project. Our volunteers freed the wagon (25 m long, 30 tons) from about 8 tons of waste (compartments, electric cables, partitions, floor, ceiling, windows, ventilation, toilets etc.) and cleaned it thoroughly. Now, the interior design and the appropriate foliation awaits its finishing. We are grateful for the great support from volunteers as well as professional craftsmen and we look forward to continue this unique project.

Projekt-Info: www.lagerhus.ch,
www.gleis08.ch
Marco Müller, 6. Kup, Dojang Cham.

Cham

Herbstausfahrt mit der Procap-Sportgruppe Zug

Seit mehr als 25 Jahren unterstützen unsere Shinson Hapkido-Mitglieder die jährliche Herbstausfahrt der Procap-Sportgruppe Zug. Diese bietet Menschen mit einer Beeinträchtigung die Möglichkeit, verschiedene Sportarten unter fachkundiger Betreuung auszuüben.

Das Ausflugsziel am 29.9.18 war die Alpwirtschaft Horben, wo wir nach abwechslungsreicher, kurzweiliger Fahrt durch das Freiamt über den Lindenberg mit Kaffee und Kuchen überrascht wurden. Zurück ging es durch das wunderschöne Seetal nach Hünenberg zum Alters- und Pflegeheim Lindenberg, wo wir bei einem köstlichen Nachtessen den eindrucksvollen Tag ausklingen ließen. In Erinnerung bleiben uns viele glückliche Gesichter und herzliche Begegnungen.

Dojang Cham – Autumn Trip with the Procap Sports Group Zug

For 25 years, Shinson Hapkido members support the annual autumn ride of the Procap Sports Group Zug. Procap offers the opportunity to practice various sports under expert supervision to people with disabilities.



On Sept. 29, 2018, our destination was the Alpwirtschaft Horben. There we were surprised with coffee and cake after an entertaining drive through the Freiamt over the Lindenberg. On the way back we were passing the beautiful Seetal towards Hünenberg to the nursing home Lindenberg, where we completed the impressive day with a delicious dinner. Many happy faces and kind encounters remain in our memory.

Andrea Durrer, 5. Kup, Dojang Cham & Luzern.

Darmstadt

Joachim Krein aus dem Darmstädter Shinson Hapkido-Zentrum erlangt 5. Dan

Seit über 30 Jahren wird im Johannesviertel Shinson Hapkido praktiziert. Ende Dezember schaffte es dessen Schulleiter Joachim Krein, 55, als einer der Ersten in dieser Stilrichtung, die Prüfung zum 5. Dan abzulegen und damit einen weiteren Schritt auf dem Weg zum Großmeister zurückzulegen.

Das Spektrum beim Shinson Hapkido reicht von Gymnastik über Meditation bis zur volldynamischen Kampfkunst. „Shinson Hapkido ist, auch wenn es krass klingt, Kampfkunst zum Wohle des Menschen.“ Es geht darum, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln, das Selbstbewusstsein zu stärken und das alles auf das Leben zu übertragen.

Joachim Krein of the Center Dojang in Darmstadt reaches the 5th Dan

For over 30 years, people have been practicing Shinson Hapkido in the Johannesviertel in Darmstadt. In December 2017, the head of the school, Joachim Krein (aged 55) managed to complete the exam for the 5th Dan successfully. By doing this, he is one of the first people to come so far and to perform another step towards the title of Grand Master.



Shinson Hapkido encompasses everything from gymnastics, meditation to dynamic martial arts. It may sound weird, but Shinson Hapkido is a martial art for the benefit of humanity. Its goal is to develop the personality, foster self-confidence and to transfer everything learned into the real life.

Zusammenfassung des Artikels von Marc Wickel im „Darmstädter Echo“ vom 4.1.2018.

Fränkisch-Crumbach

Premiere in unserem Dojang

Wir staunten nicht schlecht, als uns Kyosanim Peter informierte, dass in unserem kleinen Dojang bald eine Gürtelprüfung stattfinden würde: Kia, Tristan und Andre, drei „unserer“ Kinder waren so weit, ihre erste Prüfung zu absolvieren.

Unserer ersten Reaktionen „Aufregung und Freude“ steigerten sich am Premierentag, dem 9. Juni: Wie geht es den Kindern? Haben wir an alles

gedacht? Würden Zuschauer kommen? Gelingt alles?

Unsere Prüfungskinder waren sehr gut vorbereitet, gaben ihr Bestes und haben alle bestanden. Es war ein rundum gelungener Tag, den wir gemeinsam gestaltet und mit vielen Gefühlen durchlebt haben. Er hat unsere Gemeinschaft ein Stück näher zusammengebracht!

Premiere at our Dojang

Everybody was amazed, when Kyosanim Peter announced that our small Dojang will host a belt exam soon. Kia, Tristan and Andre, three of our children, were ready to take their first exam.

First, we were excited and happy, more and more so up to the special day on June 9th. How are the children? Did we think of everything? Will there be an audience? Will everything work out?

Our children were prepared very well for the exam. They gave their best and all of them succeeded. It was a totally successful day, shaped and lived-through by everybody. Our group grew closer on this occasion!

Sylvia Kahl, 9. Kup,
Dojang Fränkisch-Crumbach.

Luzern

Neu in Luzern: Shinson Hapkido für Kinder

Nach dem Umzugsstart im Januar 2018 in die neuen Räumlichkeiten an der Kreuzbuchstraße 42 haben wir im April die erste offizielle Shinson Hapkido-Kindergruppe in der Stadt Luzern gestartet.

Nach 13-jährigem Bestehen der Jugend- und Erwachsenengruppe trainieren jetzt auch Kids ab sechs Jahren mit viel Motivation und Ki. Die Gruppe ist bereits gewachsen, und wer weiß, vielleicht gibt es in Luzern schon bald die erste Kinder-Kupprüfung?!

New in Lucerne: Shinson Hapkido for Children

After relocation into the new premises at the Kreuzbuchstrasse 42 in January 2018, we started the first



Shinson Hapkido children's group in the Lucerne in April. After having trained adults and youngsters already for 13 years, we now offer training to interested kids. The group is already growing and – who knows – maybe we'll soon have our first children's kup exam in Lucerne.

Kyosanim David Keiser, 28. Ki, 1. Dan & Assistenz Andrea Durrer, Dojang Cham – Sektion Luzern.

Regensburg-Labertal

Trainieren, wo andere Urlaub machen!

Bayern – bis vor Kurzem noch ein weißer Fleck auf der Shinson Hapkido-Landkarte! Ob sich hier im idyllischen Tal der Schwarzen Laber im Landkreis Regensburg, wo mich das Leben hingeführt hatte, jemand für Shinson Hapkido interessieren würde? Noch dazu bei einer „Zugroasten“? Aber warum nicht? Einen Versuch war es wert, ein Raum war gefunden – und wenn niemand käme, dann hätte ich zumindest einen Abend in der Woche, um selbst zu trainieren.



Doch dazu kam es nicht. Wenn wir auch anfangs oft nur zu zweit oder zu dritt waren, trainieren heute, knapp zwei Jahre später, in der Sektion Regensburg meines Heimatdojangs Darmstadt ein Dutzend Schülerinnen und Schüler zwischen 6 und 67 Jahren. Und dass bei unserer ersten Kupprüfungsfeier im Juni 2018 Somsanim zu Gast war, das, meint Matthias, Schüler der ersten Stunde und jetzt stolzer Gelbgürtel, „war scho a gscheide Ehre!“

Bu-Sabomnim Annette Dirksen (3. Dan, 16. Ki) und ihre Schülerinnen und Schüler freuen sich immer über neue Gesichter und über Gäste aus anderen Dojangs – und empfehlen Regensburg und die schöne Umgebung unbedingt als Reiseziel!

To train where others go for a holiday!

Bavaria – not long ago that was a blank space on the Shinson Hapkido map. Will somebody be interested In Shinson Hapkido, here in the idyllic valley of the Schwarze Laber in the region of Regensburg, here where life has led me? But why not? It was worth a try. So I found a room. Even if nobody showed up, at least I had one evening a week to myself for training. But it never went that far. In the beginning there were only two or three of us. But now, two years later, there are a dozen students between the age of 6 and 67 in the Section Regensburg, belonging to the Dojang Darmstadt. And for our first Kup exam in June 2018, Somsanim came as a guest. As Matthias, a student from the very beginning and now a proud yellow belt, put it: It was a real honor!

Bu-Sabomnim Annette Dirksen (3rd Dan, 16th Ki) and her students are happy to see new faces and guests from other Dojangs anytime. And they can only recommend Regensburg and its surroundings for a holiday!

Nepal again

Nachdem ich schon einige Male in Nepal war und über das dortige ROKPA-Kinderheim und Shinson Hapkido berichtet habe, hatte ich letzten Winter die Gelegenheit, drei Monate dort zu bleiben. Ich wollte das Land besser kennenlernen und mir eine Auszeit gönnen.

Geplant waren ein Klostersaufenthalt/Retreat, der Besuch von Sonsanim und seiner Frau Samunim für drei Wochen und eine erste Kupprüfung in der neu gegründeten Shinson Hapkido-Sektion Bremen-Kathmandu. So waren meine drei Monate dort reich gefüllt, und ich bin mit so vielen Erlebnissen zurückgekommen, dass ich ein Buch darüber schreiben könnte.

In meinen ersten zwei Wochen in Kathmandu fanden sich sechs mutige Kandidatinnen für eine erste Kupprüfung. Sie waren ambitioniert, aufgeregt, und es blieb bis zur Prüfung spannend, und letztendlich war ich überrascht, WIE gut sie waren. Ich kann nur sagen: Herzlichen Glückwunsch!!!

Nach meinem vierwöchigen Kloster-Retreat folgte ein weiteres Highlight: die „Yeti Taekwondo School“ lud uns zu einem gemeinsamen Trainingsseminar ein. Dieser Dojang hatte auch schon die von der ISHA gespendeten Matten besorgt und zu ROKPA transportiert. Wir wurden vom Leiter Ashok, seiner Frau Yuri und den Taekwondo-Trainierenden sehr herzlich empfangen. Beim Unterrichten von Shinson Hapkido machte ich einmal mehr die Erfahrung, was für ein Schatz Shinson Hapkido ist und dass es überall Menschen glücklich machen und begeistern kann. Das Seminar endete mit einem „Battle“, in dem wir uns gegenseitig etwas vorführten. Und beim Abschied war klar: So etwas müssen wir wieder machen!

Und dann kamen Sonsanim und Samunim Ende Dezember in Kathmandu an; wie immer fröhlich und gut gelaunt! Direkt am nächsten Tag besuchten wir das ROKPA-Kinderheim. Den Mädchen hatte ich natürlich von Sonsanim erzählt und entsprechend aufgeregt waren sie. Nach einem Rundgang durch ROKPA präsentierten wir auf den neuen Matten, (fast) alle mit Doboks, eine kleine Vorführung. Danach sagte Sonsanim voll des Lobes für die Mädchen: „Sie haben eine Strahlung wie Rotgürtel.“ Damit hatte er die Herzen der Mädchen im Sturm erobert. Er sprach über Do, über die Chancen, die sie haben, und darüber, dass jeder Mensch ein wertvoller Mensch ist. Und schließlich sang und tanzte er für sie „Nal Jom Boso“. Ein sehr wichtiger und unvergesslicher Tag für die Mädchen und auch für mich. Am Ende der dreiwöchigen Rundreise, auf der wir zusammen auch den Taekwondo-Dojang besuchten, fragte ich Sonsanim, was ihm am besten gefallen hätte? Und er antwortete: „Der Nachmittag mit den Mädchen!“.

So bleibt mir nur Danke! zu sagen: den Mädchen für ihre offenen Herzen, ihren Fleiß und ihre Begeisterung, allen Spenderinnen und Spendern für Matten und Doboks, dem wunderbaren Land Nepal mit seinen herzlichen Menschen und seiner Gastfreundschaft, Sonsanim und Samunim für eine unvergessliche Zeit zusammen und natürlich danke an: Do!

I had been to Nepal before several times and reported about my stays at the ROKPA children's homes and Shinson Hapkido. Last winter, I had the opportunity to stay for three months. I wanted to get to know and to understand the country better and to have a time off.

So, I planned for staying at a retreat in a monastery, a visit from Sonsanim and his wife and the first Kup exam in the newly founded Shinson Hapkido



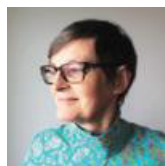
Section Bremen-Kathmandu. In this way, my three months there were so rich in memories that I could write a whole book about it.

In the two weeks before my retreat I found six brave contestants for the Kup exam. They were ambitious and excited, so everybody was thrilled up to the exam. In the end, I was surprised just how good they were. I can only say: Congratulations!

After my four weeks at the retreat I experienced another highlight: The Yeti Taekwondo School invited us for a training seminar. Before, this Dojang had organized sponsored mats for us and had transported them to ROKPA. Their leader Ashok, his wife Yuri and their Taekwondo students welcomed us cordially. While teaching Shinson Hapkido I once more experienced what a treasure Shinson Hapkido is and how it can inspire people everywhere. The seminar ended with a battle in which we performed for another. At the end, we knew one thing for sure: We have to do this again.

At the end of December, Sonsanim and Samunim arrived in Kathmandu. Like always, they were in good spirits. Right on the next day, we visited the ROKPA children's home. Of course, I had told the girls about Sonsanim, so they all were very excited. After a tour at ROKPA, we presented our new mats and gave a little show, (nearly) all of us in Dobok. Afterwards, Sonsanim praised the girls: „They glow like red belts.“ In this way, he found the way into their hearts immediately. He talked about Do, chances they would have and that every man and every woman is a precious being. And finally he sang and danced „Nal Jom Boso“ for them. This was an important and unforgettable day for the girls as well as myself. At the end of the three-weeks round trip, on which we visited the Taekwondo Dojang. As well, I asked what he had liked best. And Sonsanim answered: „The afternoon with the girls.“

So I can only say „thank you“: To the girls for their open hearts, their diligence and their enthusiasm. To the donors of the mats and the Doboks. To the wonderful country of Nepal with its cordial people and its hospitality. And to Sonsanim and Samunim for our unforgettable time together. And of course: To Do!



Ruth Arens. 9. Ki, 4. Dan.

Dojangleitung Bremen, Diplomspportwissenschaftlerin, Lehrorganisation in einem Sportverband für den Bereich Entspannung, Qigonglehrerin. Meine Leidenschaften: Bewegung und Stille studieren, trainieren und teilen, asiatische Philosophie, Reisen, und die Welt zu einem besseren Ort machen.
Leader of Dojang Bremen and section Kathmandu.

WANDEL VERÄNDERUNG

Vorwärts leben – Live forward

„Das Leben muss rückwärts verstanden und vorwärts gelebt werden“, schrieb der dänische Philosoph Søren Kirkegaard. Manchmal verstehen wir erst im Blick zurück, wann und warum es in unserem Leben zu Wendepunkten kam. Die Phase des Übergangs, also kurz bevor sich ein neuer Lebensabschnitt abzeichnet, geht dabei häufig mit Lebenskrisen einher, enthält aber auch ein großes Potenzial für neue Entwicklungen. Oder wie Sonsanim es ausdrückt: „Auf Ungewissheit und Schmerzen folgt das Abenteuer – und das macht total Spaß!“

Die folgenden Texte handeln von Wandel und Veränderung, von neuen Herausforderungen und den verschiedenen Möglichkeiten, sie zu meistern: mit Shinson Hapkido, mit Ki-Arbeit, mit Achtung vor den natürlichen Wandlungsphasen und mit dem Glauben, dass alles eins ist.



„Life must be understood retrospectively and lived prospectively“, danish philosopher Søren Kirkegaard once wrote. Sometimes we only understand by looking back when and why there were turning points in our lives. In moments of transition, right before a new phase in life is about to start, we often experience crisis and at the same time potential for new developments. Sonsanim often says: „Uncertainty and pain are followed by adventure – and that is a lot of fun!“

The following texts speak of change, of new challenges and different ways of mastering them: With Shinson Hapkido, with working our Ki, with respect for natural phases of transition and with the belief that all is one.

Jede Zeit hat ihren eigenen Geschmack

Every time has its own taste

*Ein Interview mit Sonsanim Ko Myong über die
Wendepunkte seines Lebens*

Anlässlich unseres Schwerpunktthemas hat sich Sonsanim freundlicher Weise für ein Interview zur Verfügung gestellt. Das Gespräch führten Bu-Sabomnim Verena Westermann und Bu-Sonsanim Uwe Bujack auf dem Dan-Lehrgang im Oktober 2018 in Griesheim mit ihm. Hier könnt ihr eine bearbeitete Fassung davon lesen. Natürlich reichen Zeit und Platz bei Weitem nicht aus, um dieses Thema angemessen und in allen Facetten zu behandeln, doch kommen einige wichtige Wendepunkte seines Lebens zur Sprache. Sonsanim legt Wert darauf, dass er keineswegs jemanden verletzen oder bloßstellen wollte, auch wenn er sehr offen über schwierige Erlebnisse und Erfahrungen spricht. Diese stellen wichtige Stationen auf seinem Weg zum Do-Lehrer dar.

Bis 1967

Ich verbrachte meine Kindheit und Jugend in Seoul. Die Stadt meiner Kindheit war geprägt von schöner Natur, von Bergen und Flüssen und buddhistischen Klöstern, ganz anders als heute. Schon in dieser Zeit habe ich spielerisch trainiert.

1965 habe ich als Zwölfjähriger mit dem Hapkido-Training angefangen, gleichzeitig auch mit Taekwondo. Meine Eltern hatten eine Baufirma, und wir waren sehr wohlhabend. Meine Familie war überhaupt nicht religiös oder spirituell. Damals, nach dem Korea-Krieg, gab es viele arme Leute, die auf der Straße lebten. Wir haben Lebensmittel von den Amerikanern bekommen, zum Verteilen. Mein Vater hat diese Lebensmittel gelagert und nicht ausgegeben. Deswegen habe ich als Kind Geld gestohlen und dann mit anderen geteilt. Mein Vater wurde darüber extrem

böse. Er war kein böser Mensch, aber streng. Und es gab große Probleme zwischen ihm und meiner Mutter, Gewalt, Schimpfen und sogar Schläge. Mein Vater hatte keinen Respekt gegenüber Frauen. Das habe ich als Kind nicht verstanden, das hat mir sehr wehgetan. Ich habe dann lieber mit den Straßenkindern gelebt, bin zum Spielen in die Berge oder ins buddhistische Kloster gegangen.

Wie alt waren Sie da?

Ich war zwischen vier und zwölf Jahren. Als ich drei oder vier war, habe ich auf der Straße vor unserem Haus gespielt. Dort sind oft Buddhismus-Meister vorbeigegangen und sagten: „Dieser Junge wird verreisen.“ Daran erinnere ich mich, weil ich es so oft gehört habe. Die Mönche haben aber auch gesagt: „Diesen Jungen wird jemand schnappen, diesen Jungen wird jemand entführen“ und „er wird an einen Baum gefesselt sein, und die Tiere werden ihn füttern.“ Vielleicht habe ich deswegen später nie Angst davor gehabt, einmal nicht genug zu essen zu haben. Nach der Schule bin ich oft nicht nach Hause, sondern ins Kloster oder in die Berge gegangen. Da war Ruhe und Frieden, und ich konnte spielen und lernen. Mein Vater hat immer geschimpft, wenn ich ins Kloster gegangen bin. In diesen acht Jahren habe ich mich innerlich von zu Hause entfernt.

Und die Mönche im Kloster haben Sie für die Ausbildung in der Hapkido-Schule empfohlen?

Ja, die haben gesagt: „Du sollst Kampfkunst studieren, weil du talentiert bist!“ Auch meine Mutter war dafür. Sie hat gewusst, wie sehr ich unter der häuslichen Gewalt gelitten habe und wollte mich daraus befreien. Deswegen hat sie mich gehen lassen, obwohl sie selbst darüber sehr traurig war.

1968

Von diesem Jahr an habe ich in der Kampfkunstschule gewohnt und bin tagsüber aufs Gymnasium gegangen. Ich habe auch viel Zeit im Kloster verbracht und wechselte ständig zwischen diesen drei Orten. Das Kloster und die Kampfkunstschule waren immer eng miteinander verbunden. Ich habe jede Gelegenheit genutzt, um andere Meister und ihre Weisheit kennenzulernen, und bin deswegen viel gereist. Mit der Schule hatte ich deswegen viel Ärger. Trotzdem habe ich die Schule gut zu Ende gebracht.

Hatten Sie schon als Kind ein besonderes Gerechtigkeitsgefühl?

Ja, besonders diese männliche Gewalt habe ich nie verstanden. Bei Ungerechtigkeit war ich sehr empfindlich. Ich war ein Einzelgänger, hatte wenig Freunde. In dieser Zeit habe ich mich oft alleine und einsam gefühlt und aus Sorge um meine Mutter viel geweint. Meine Mutter hat sehr viel gearbeitet und durfte noch nicht einmal mit uns zusammen essen. Das habe ich nicht verstanden. Ich hatte eine sehr enge Bindung zu ihr. Generell gilt Korea als ein Land, in der der Mutter eine größere Bedeutung zukommt als dem Vater.

1971

Ich habe in dieser Zeit viel trainiert und war der jüngste Kampfkunstmeister in Korea. Trotz meiner besonderen Leistungen führte ich kein luxuriöses Leben, wie dies bei Kampfkunstmeistern sonst üblich war. Ich habe mich besonders für Naturheilkunde interessiert. Großmeister Park, Hyon-Soon, ein großer Kenner der Naturheilkünste, hat mich unterrichtet. Er hat mich sehr geprägt. Deswegen habe ich Shinson Hapkido untrennbar mit den koreanischen Naturheilkünsten verbunden. Das ist die große Besonderheit von Shinson Hapkido.

Ich habe auch als Schauspieler in Filmen mitgewirkt. Aber das musste heimlich geschehen. Kampfkunst-Leute durften nicht Schauspieler werden. Ich habe in der Sendung „Ungewöhnliche Dinge zeigen“ mitgemacht. Der Diktator hat diese Sendung auch gerne gesehen. Ich hatte lange Haare, was damals verboten war. Der Regisseur hat immer gesagt: „Bitte Ko, Du musst schnell duschen gehen und die Haare nach hinten „kleben“. Vielen jungen Leuten wurden unter Zwang die Haare abgeschnitten, und sie mussten fliehen. Die Diktatur war eine schreckliche Zeit.

1972

1972, frühmorgens, so gegen 5.30 Uhr, wurde ich gefangen genommen, mir wurden die Augen verbunden. Das waren Geheimdienstleute, aber das wusste ich am Anfang nicht. Ich kam ins Gefängnis. Mir wurde vorgeworfen, ein Spion zu sein. Ich hätte die nationale Sicherheit gestört und Kontakte mit Nordkorea. Ich war immer gegen die Regierung, gegen die Diktatur. Aber ich habe nicht offen dagegen gekämpft. Ich wollte Freiheit und frei sprechen können. Drei Jungs haben mich gefoltert. Ich wusste, sie wollten unbedingt, dass ich unterschreibe, dass ich ein nordkoreanischer Spion sei. Aber das war ich ja nicht, ich konnte das nicht unterschreiben.

Wie lange waren Sie im Gefängnis?

Die sagten, es waren 20 Tage. Damals in der Diktatur gab es nur

zwei Möglichkeiten, aus dem Gefängnis rauszukommen: zu sterben oder verrückt zu werden. Meine Freunde und Lehrer wussten von meiner Situation, konnten mir aber nicht helfen. Sie hätten sich selbst in Gefahr gebracht. Es war heiß, ich hatte nichts gegessen, aber ich habe nicht aufgegeben. Sie befahlen mir, auf den Boden zu knien. Lieber wäre ich gestorben! Ich konnte höchstens vor meinem Lehrer, meiner Mutter oder vor Gott niederknien aber nicht vor Fremden. Unter der Folter wurde ich bewusstlos. Unvorstellbar, diese Situation. In diesem Loch hat man keine Lust mehr zu leben. Eines Tages durfte ich plötzlich gehen. Die drei Jungs, die mich gefoltert hatten, sagten „Entschuldigung“ zu mir. Ich wurde dann aus einem Auto auf die Straße geworfen. Mein großer Bruder hat mich geholt und nach Hause gebracht.

Was hat die Erfahrung der Folter für Ihr späteres Leben bedeutet?

Ich wollte nicht mehr leben. Ich hatte Angst, konnte nicht schlafen, wollte am liebsten sterben. Ich war nicht mehr wie vorher und wäre fast verrückt geworden. Und dann kam jemand, der sagte: „Wenn du überleben willst, musst du Soldat werden, dann wirst du nicht mehr verfolgt.“ Nach einer erfolgreichen Prüfung bin ich bei der Luftwaffe angenommen worden. Dort habe ich natürlich auch wieder Probleme bekommen, weil ich nicht schießen wollte. Das war eine Katastrophe. Nach drei Monaten bekam ich den Auftrag erteilt, in Nordkorea zu spionieren. Das hätte meinen Tod bedeutet. Ein Offizier hat mir geholfen. In letzter Minute bin ich als Kampfkunstmeister zum Geheimdienst gewechselt. Aber natürlich habe ich die Geheimdienstler nicht unterrichtet. In dieser Soldatenzeit ging mein Trauma weiter. Jemand hat gesagt: „Du hast nur eine Chance, du musst ins Ausland, und dafür brauchst du viele Titel.“ Ich habe dann den 6. Dan in Hapkido und Taekwondo gemacht, ich bin ja sehr schnell und war damals ein bisschen wild. Ich habe an vielen Turnieren und Titelkämpfen teilgenommen. Diese waren „regelfrei“ und dadurch sehr gewalttätig. Dies ist auch der Grund, warum ich im Shinson Hapkido keinen Freikampf mit Vollkontakt zulassen wollte.

In dieser Zeit stellte die koreanische Hapkidoassociation eine Mannschaft der zehn besten Hapkidos zusammen. Das war die Chance, die ich brauchte. Es gab einen Ausscheidungswettkampf mit vielen Teilnehmern und verschiedenen Disziplinen: Show, Freikampf und so weiter. Ich konnte diese Ausscheidung gewinnen. Es war meine einzige Chance, aus Korea herauszukommen. Diktator General Park hat uns zehn kommen lassen. Wir mussten für ihn eine Vorführung machen. Das war für mich, nach all den schlimmen Dingen, die ich erlitten hatte, eine absurde Situation. Er sagte „die sollen alle Bodyguards werden.“ Bodyguard zu sein, galt als eine große Auszeichnung. Das habe ich nicht angenommen, mein Plan war es, ins Ausland zu kommen, obwohl ich keine Ahnung hatte, was das bedeutete. Ich wusste nur, dass es meine letzte Chance wäre, zu überleben. Das Trauma der Folter habe ich immer noch.

1976

Wie sind Sie nach Deutschland gekommen? Und warum Deutschland?

1976 war meine Soldatenzeit vorbei. Ich habe weiter im nationa-



len Hapkido-Vorführungsteam gearbeitet, war Nationalmeister. Damals war unser Vorstand der Präsident der Firma Daewoo. Unser Betreuer arbeitete für ihn, und er kannte meine Geschichte. Er mochte mich sehr und wollte mir helfen. Um ins Ausland zu reisen, brauchte ich eine Unterschrift von einer hochgestellten Person. Durch ihn bekam ich die Unterschrift des Vizeministers des Ministeriums für Erziehung, Sport und Kultur. Deutschland war die erste Möglichkeit, um wegzulaufen. Einer, der mit mir im Dorf zusammen gelebt hatte, war in Deutschland als Bergarbeiter und hat organisiert, dass ich eine Taekwondo-Landesmannschaft in Hessen unterrichten konnte.

1978

Wie haben Sie sich aus Korea verabschiedet?

Am 23. März 1978 bin ich ausgereist. Ich wollte nicht weggehen. Am Flughafen in Seoul konnte ich mich nicht von meiner Mutter verabschieden. Das war so schwer, und ich kannte das Ausland nicht. Ich wusste auch nicht, was Geld für eine Bedeutung hat. Jemand hat mir 37 Dollar in die Hand gegeben und sagte: „Wenn du etwas brauchst, sollst du das benutzen.“

Wie verlief Ihre Reise?

Der Flug dauerte damals 29 Stunden. Er ging über Japan nach Alaska und von dort nach Frankfurt. Im Flugzeug bin ich krank geworden. Ich bekam die Feuerkrankheit, weil in meinem Herzen so viel Feuer war, Traurigkeit, Wut und Zorn und ich nicht weinen konnte.

In Alaska sollte ich aus dem Flugzeug aussteigen, aber ich habe mich geweigert. Ich hatte über 40 Grad Fieber. Das Flugzeug durfte nicht einfach weiterfliegen. Es war ein koreanischer Arzt an Bord, der vermittelte, und so konnte ich etwas unter-

schreiben, für den Fall, dass ich im Flugzeug sterbe. Vom Flughafen in Frankfurt sollte ich ins Krankenhaus. Aber das wollte ich nicht. Ich wurde bewusstlos. Als ich die Augen wieder öffnete, stand da Schwester Rhee an meinem Bett. Damals war sie Krankenschwester. Sie hat mich drei Tage in einem privaten Haus behandelt. So begann die enge Freundschaft zu Schwester Rhee und zur Diakonie in Han San Chon, Korea. Dann kam die Nachricht, ich müsse jetzt zur Sportschule gehen, um die Mannschaft zu sehen. Aber ich war ja krank! Trotzdem hat mein „Manager“, ein Koreaner, mich dorthin gebracht.

Das war in Frankfurt?

In Wiesbaden. Für mich war alles fremd! Mein „Manager“ sagte: „Die Mannschaft will jetzt mit dir trainieren. Wenn du das nicht machst, musst du zurück.“ Also ging ich hin. Da war ein Schwergewicht, so 1,90 m groß, der wollte mit mir kämpfen. So etwas habe ich noch nie erlebt, ein Schüler wollte mit mir kämpfen! Ich war 6. Dan, er war 2. Dan. Er hat richtig zugeschlagen, und ich war krank. Es war respektlos. Aber ich musste überleben. Also habe ich ihn geschlagen. Er fiel um, kniete sich auf den Boden und entschuldigte sich.

Später habe ich gehört, dass diese Leute immer koreanische Meister eingeladen haben, die sie dann vorgeführt, fertiggemacht und weggeschickt haben. Ich war der Einzige, der übrig blieb. Und danach sind die Leute alle beste Schüler geworden. Jetzt ging's los. Ich konnte bleiben. Damals gab es wie auf St. Pauli in Wiesbaden ein ... Gebiet.

Einen Rotlichtbezirk.

Einer von denen war eigentlich Zuhälter. Einmal habe ich gesehen, wie er eine der Frauen bedroht hat. Ich habe ihm bedeutet, er



soll das nicht machen, nicht auf Deutsch, ich konnte ja nicht viel. Aber der hat nur über mich gelacht und gesagt, ich soll in die Bar kommen. Die Damen hatten freien Oberkörper. Ich hatte das noch nie gesehen. Er sagte mir, ich soll mich hinsetzen und hat Champagner bestellt. Da war eine große Spannung zwischen uns. Ich habe ihn aus dem Augenwinkel beobachtet, da er die Frau immer noch nicht freigelassen hatte. Und das hatte mit mir zu tun. Ich habe die Spannung gespürt und mit Ki gearbeitet. Damit konnte ich umgehen. Dann habe ich das Glas in einem Zug leer getrunken, auf den Tisch geknallt und die 37 Dollar aus der Tasche gezogen. Ich wollte ihm nichts schuldig sein.

Sechs Monate lang habe ich keine Lust gehabt, in Deutschland zu bleiben. Ich habe mich so furchtbar kalt gefühlt. Und manche Leute haben im Vorbeigehen gesagt: „stinkt“, „Knoblauch“ und so weiter. Aber es gab auch genügend nette Leute. So war mein erster Eindruck von Deutschland.

Danach habe ich Taekwondo und Hapkido als Hauptlehrer des hessischen Taekwondo-Verbands in Wiesbaden und Worms unterrichtet und viele Seminare und Turniere geleitet. Bis 1982 habe ich bundesweit und international als Kampfrichter für Taekwondo gearbeitet. Ich habe Deutsch gelernt und dadurch herausgefunden, dass mein Manager mich um meinen Verdienst betrogen hatte.

Ich bin dann 1982 nach Hamburg gegangen und habe in einer Taekwondo-Schule unterrichtet, auch Hapkido. Einige Leute wollten mit mir eine Kampfkunstschule machen. Dort ist aber etwas Ähnliches passiert wie in Wiesbaden, erneut wurde ich um meinen Lohn betrogen. Deshalb bin ich 1983 auf Einladung von Vojko, einem Schüler und Hapkido-Danträger aus dem 2. Ki, nach Darmstadt gekommen.

1983

1983 war die Gründungszeit von Kung Jung Mu Sul-Hapkido. Ich habe mir gesagt, wenn ich jetzt in dieser Welt etwas tun kann, dann möchte ich für die Menschlichkeit arbeiten, nicht nur eine Kampfkunst lehren. Das Problem war, ich hatte immer noch meine alten Gewohnheiten als Mann. Aber meine innere Stimme hat mir gesagt, dass diese männliche Gewalt nicht richtig ist. So hat es angefangen. Chon-Jie-In ist eins, diese Philosophie ist ja von mir. Der Gedanke hat sich so langsam entwickelt. Du und ich wir sind eins. Die Natur und alle Lebewesen sind eins. Die Menschen sollen die Natur schützen und nicht beherrschen oder unterwerfen. Solche Sachen wollte ich unterrichten. Und natürlich war ich noch jung, ich war noch sehr wild, aber in meinem Herzen war das immer drin.

1992

Am 19. März 1992 habe ich in der Meditation verstanden, dass Kung Jung Mu Sul-Hapkido immer noch die Kampfkunst des Königshauses ist, etwas für die Reichen und Adelsfamilien, obwohl das nur der Name ist. Dann ist mir ein Name eingegeben worden, der mir das Gefühl gab, alles miteinander in Einklang zu bringen: „Shinson“, das heißt, Mensch und Natur sind eins, die Menschen können das Leben im Einklang mit der Natur genießen. „Pung Ryu Do“, das Leben fühlen und genießen. Und die fünf Lehrmethoden habe ich auch bekommen.

Das hatte mit der Philosophie des Hapkido, das Sie in Korea gelernt hatten, nicht viel zu tun?

Nein, die Philosophie ist viel älter und kommt eigentlich aus der Dangun-Zeit. Sie bezieht sich auf die alte Lehre zum Wohle von Mensch und Natur „Hong'ig Ingan“. Auch sonst habe ich vieles



verändert. Die Traditionen, die ich gelernt habe, bezogen sich mehr auf das Männliche, auf die Achtung des Lehrers oder darauf, für die Nation zu sterben, auf Loyalität und so in dieser Art. Mit Do hat das meiner Meinung nach nichts zu tun. Der Kontakt zum Lehrer war sehr auf Abstand, die Lehrer blieben geheimnisvoll. Und die Leute, die meditierten, die haben das für ihre eigene Erleuchtung getan. Aber zum Beispiel eine Frau, die einen sehr großen Glauben hat und sehr herzlich ist, ist für mich besser als ein großer Meister. Ich denke, es gibt keinen Unterschied zwischen meinen Schülern und mir.

In Deutschland habe ich das Christentum kennengelernt. Schwester Rhee spielte dabei eine große Rolle, ebenso wie der Diakonie-Gedanke einen starken Einfluss auf die Entwicklung von Shinson Hapkido hatte. Die schönste Erkenntnis für mich dabei war, dass Jesus den Weg zur Erleuchtung nicht für sich selbst gegangen ist. Deshalb frage ich mich immer: Kann ich verzeihen? Was kann ich für die anderen Menschen tun? Shinson Hapkido habe ich religionslos gehalten, weil die Inhalte der verschiedenen Religionen die gleichen sind. Ich interessiere mich für die Menschen, für Do und dafür, Gott in sich selbst zu erkennen.

Sie sagten einmal, wenn man zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, mit den richtigen Menschen zusammentrifft, kann man Do erfahren. Wie erkennt man das?

Ich war am Boden. Mein Ego war ganz weg. Sogar das Wort dafür war weg. Da habe ich erkannt, ich bin nicht allein! Wann, wo, mit wem, dieses BINGO! kann man nicht mit Worten erklären. Wo gibt es Do? Eigentlich überall. Wann kann ich Do treffen? Jederzeit. Mit wem kann ich Do treffen? Mit jedem und jeder. Die Voraussetzung hierfür ist es, stets wachsam zu sein.

Nutzen Sie diese Energie, um anderen zu helfen?

Wenn ich jemanden behandle, dann mache ich das nicht in meinem Namen. Ich habe schon viele Leute behandelt und geheilt. Ich wurde ein wenig hochmütig. Aber ich war danach so erschöpft, weil ich in meinem eigenen Namen geheilt habe. Wenn ich heute jemanden behandle, arbeite ich immer im Namen Gottes. Ich hole diese Energie, ich bin nur ein Tunnel. Ein Medium. Wenn ich das nicht tue, ist irgendwann die Energie weg. Dann kommt diese Wut, diese Angst, eine Schattenenergie.

Was sagen Sie den Menschen, die Heilung von Ihnen erwarten?

Ich höre erst einmal zu. Dann lasse ich sie erkennen, was in ihnen drin ist, ihr wahres Selbst. Das ist der beste Schlüssel, ein Problem zu lösen. Ich sage: „Dein Glaube ist das, was dich heilt.“

Ist es immer so, dass Veränderung und Wandel mit Schmerz einhergeht?

Ja. Wenn ich Do erfahren will, dann muss ich mein Ego befreien. Aber es ist nicht einfach, Sturheit und Gewohnheit loszulassen. Es tut weh. Es gibt auch körperliche Schmerzen, aber die sind weniger das Problem. Wenn ich Do treffen will, muss ich jemandem verzeihen und ihn umarmen. Auch wenn er mir sehr wehgetan hat. Wenn ich die Schmerzen lösen will, muss ich diese Stufe erreichen.

Schmerzen sind ein riesiges Geschenk, ein Prozess zur Heilung. Ohne Dunkelheit gibt es kein Licht! Deswegen sage ich immer, wenn man Gott treffen will, führt der Weg durch Ungewissheit, Schmerzen und Abenteuer. Abenteuer heißt, ganz frisch und neu leben – und das macht total Spaß!

2000

Meine erste Frau ist am 13. Dezember 2000 gestorben, damals waren meine Kinder 14 und 16 Jahre alt. Nach ihrem Tod habe ich gebetet: „Lieber Gott, warum lebe ich? Warum hast du meine Frau genommen? Die Kinder brauchen ihre Mutter!“ So habe ich schreiend gebetet. Dann sagte mir eine Stimme: „Deine Frau hat ihre Aufgaben erledigt. Aber du hast noch zu tun.“ Auf diese Weise habe ich wieder Kraft bekommen. Die Kraft kam aber auch aus der Shinson Hapkido-Familie, von der viele bei mir geblieben sind.

Wenn Menschen Sie fragen, wie man über den Verlust eines geliebten Menschen hinwegkommt, was raten Sie ihnen?

Ich habe gefragt, was soll ich machen, was meine Frau nicht erledigt hat? Das Sterben meiner Frau soll nicht umsonst gewesen sein. Sie war erst 44 Jahre alt. Ich habe gedacht, ich werde Do weiter teilen, Liebe weiter teilen. Das war meine Antwort. Und ich trage auch Verantwortung für meine Kinder. Zwei Sachen haben mich außerdem noch gehalten: Ich habe weiter trainiert, und die Danträger, die mir geblieben sind, waren mir eine große Unterstützung. Dadurch habe ich Hoffnung, Kraft, Lust zum Weiterbleiben bekommen. Do hat mich erfüllt. Wenn jemand in dieser schwierigen Zeit ist, sollte er weiter trainieren, die Energie nicht schwach werden lassen. Besonders den Glauben „Midum“ in Do nicht verlieren.

Meiner jetzigen Frau, Samunim Sel-Hwa, danke ich sehr, dass sie diesen Weg auch in schwierigen Zeiten mit mir gegangen ist.

Es ist ein großes Geschenk, dass sie an meiner Seite ist und meine Arbeit so vielfältig unterstützt. Und sie ist die einzige (zumindest mir bekannte) Ehefrau eines Großmeisters, die selbst trainiert. Das ist außergewöhnlich!

2018

Wenn man älter wird, dann verändern sich unser Körper und unser Geist. Wie können wir dem Alter mit Würde begegnen?

Schön alt zu werden ist ganz wichtig. Aber schön zu sterben ist auch wichtig. Ohne Sterben gibt es kein Leben. Und man muss das Altsein genießen! Jede Zeit hat ihren eigenen Geschmack. Die Jugend ebenso wie das Alter mit 80. Den besonderen Geschmack jeden Alters zu genießen, das ist das Leben. Nicht nur geboren zu werden ist schön, zu sterben kann auch schön sein. Aber der Tod ist etwas, das viele Leute nicht akzeptieren können. Mit dem Alter ist es genauso! Das Akzeptieren ist die wichtigste Stufe des Lebens. Es gibt ja fünf Stufen: Zuerst schimpft man darüber, alt zu werden, will es nicht akzeptieren. Dann wird man sehr nachdenklich. Danach beginnt man mit dem Schicksal zu „verhandeln“, geht zum Arzt und ernährt sich gut. Erst danach fängt man an, zu akzeptieren. Bei manchen Menschen dauert diese Stufe zehn Jahre. Und danach, nach dem Akzeptieren, kommt der Spaß, kommt das wahre Leben.

Ist Deutschland Ihre Heimat geworden?

Meine erste Heimat ist mein Herz. Meine zweite Heimat ist Korea – und ja, Deutschland und Europa sind meine dritte Heimat geworden.

Was wollen Sie verbreiten?

Frieden, Harmonie, Freiheit. Sich aus dem eigenem „Gefängnis“ befreien! Das interessiert mich, das ist meine Botschaft. Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass künftig alle Menschen in das Chon-Jie-In Haus kommen, egal, welche Kampfkunst oder welche Heilkunst sie praktizieren. Mein Ziel ist „Chon-Jie-In Undong“ – Bewegung für das Leben.

Ich habe nicht gedacht, dass ich die Gelegenheit habe, über mein Do-Leben zu berichten. In dieser Zeit bin ich vielen Menschen begegnet, die ich und die mich verletzt haben im Namen der Liebe. Aber ich glaube trotzdem, dass die Liebe die einzige „Heilmethode“ für uns alle ist. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um Verzeihung zu bitten, um versöhnlich und in Frieden zu leben, das wünsche ich mir für alle Menschen.

Redaktionelle Mitwirkung: **Kirsten Rick**

Interviewing Sonsanim about the critical times in his life

Contributing to our main topic Sonsanim agreed to grant an interview. Bu-Sabomnim Verena Westermann and Bu-Sonsanim Uwe Bujack talked to him at the Dan Seminar 2018 in Griesheim about the critical times in his life. Sonsanim would like to emphasize that by giving this account he does not want to hurt or expose anybody. His intention was merely to talk openly about difficult experiences. They mark important steps on his path towards becoming a Do teacher.

Until 1967

I spent my childhood and my youth in Seoul. The city of my childhood was full of beautiful nature, mountains, rivers and Buddhist monasteries, very different than today. Even in that time I trained playfully.

In 1965, I started training Hapkido and at the same time Taekwondo as a 12-year-old. My parents owned a building company and we were very wealthy. My family was neither religious nor spiritual. At that time, after the Korean War, there were many poor people in the streets. The Americans gave us food to distribute. My father kept these goods and did not pass them on. That is why I stole money to share it when I was a child. That made my father extremely angry. He was not a bad person, but very strict. In addition, there were big problems between him and my mother; there was violence, shouting and even beatings. My father had no respect for women. I did not understand this as a child, so I was very hurt. I rather spent time with the street kids or went to play in the mountains or in the Buddhist monasteries.

How old were you then?

I was between four and twelve years old. When I was three or four years old, I played in front of our house on the street. Often, Buddhist Masters passed by saying: „This boy will go on a journey.“ I remember this, because I had heard it so often. But the monks also said: „Somebody will take this boy and kidnap him“ and „He will be tied to a tree and the animals will feed him.“ Maybe that is why later on I was never afraid of starving. Often I did not go home after school but went to the monastery or into the mountains. There I found quietness and peace. That is where I played and learned. My father always got angry when I went to the monastery. In these eight years, a big distance grew between my home and me.

Did the monks in the monastery recommend you for the education in the Hapkido school?

Yes, they said: „You should study martial arts, because you are talented.“ My mother agreed. She knew how much I suffered because of the domestic violence and wanted to free me. That is why she let me go although it made her very sad.

1968

Starting in this year, I lived in the martial art school and went to high school during the day. I also spent a lot of time in the monastery and kept switching between these three places. The monastery and martial arts always had a connection. I took every opportunity to get to know other masters and their wisdom. That is why I travelled a lot. This gave me a lot of trouble with school. However, I managed to finish school well.

Did you have a special need for justice as a child?

Yes, I never understood male violence. I was very sensitive to injustice. I was a loner and had only few friends. In this time, I often felt alone and lonely. I cried a lot out of worry for my mother. My mother worked a lot and was not allowed to eat at the same table like us. This I did not understand. I had a strong connection with her. Generally, the mother plays a more important role than the father in Korea.



1971

In this time, I trained a lot. I was the youngest martial art master in Korea. Although I was successful, I did not lead a luxurious life like other martial art masters.

I was especially interested in the arts of natural healing. Grand Master Park, Hyon-Soon who was very knowledgeable in this taught me. He had the biggest influence on me. This is why I built a strong connection between Shinson Hapkido and the Korean arts of natural healing. That is what makes Shinson Hapkido so special.

I was also an actor in movies. All this had to happen in secret. I participated in the TV program „Showing peculiar things“. The dictator liked this show a lot. I had long hair which was forbidden at the time. The director kept on saying: „Please Ko, have a shower and stick your hair back!“ Many young people were forced to cut their hair and they had to flee. The dictatorship was a terrible time.

1972

One day in 1972, early in the morning at 5.30 a.m., I was captured and blindfolded. They were people from the intelligence service, but I did not know at the time. I was brought to jail. I was accused of being a spy, having interfered with national security and being in contact with North Korea. I had always been against this government, against the dictatorship. But I had not fought openly against it. I had wanted freedom and to speak freely. Three guys tortured me. I knew that they wanted me to sign that I am a North Korean spy. But I wasn't, so I couldn't sign it.

How long were you in jail?

They said it was 20 days. At the time of the dictatorship, there were only two ways of getting out of jail: To die or to become mad. My friends and my teachers knew about my situation, but could not help me. They would have gotten themselves in danger. It was hot and I had not eaten but I did not give up. They ordered me to kneel on the floor. I rather wanted to die! I could only kneel in front my teacher, my mother or God, but not in front of these strangers. The torture made me unconscious. Unbelievable, this situation. Being in this hole, you lose your will to live. One day I was suddenly allowed to leave. The three guys who had tortured me told me they were sorry. They kicked me out of a car on the street. My big brother came to pick me up and brought me home.

What did the experience of torture mean for your later life?

I did not want to live anymore, I was afraid, I could not sleep, I wanted to die. I was not like before and nearly drove me mad. And then somebody came and said: „If you want to survive you have to become a soldier. Then they will not persecute you any longer.“ After a successful entry exam, I got into the Air Force. Then I faced new problems because I did not want to shoot. That was a catastrophe! After three months, I was ordered to spy in North Korea. That would have meant certain death. One officer helped me. At the last minute, the intelligence service took me in as a martial arts master. But of course, I did not train the intelligence guys. In this time of being a soldier, my trauma continued. Somebody said: „You only have one chance: You have to go abroad and for this you need many titles.“ Therefore, I passed the exam for the 6th Dan in Hapkido and Taekwondo. As you know, I am very quick and back then I was a little wild.



I participated in many tournaments. They had no rules, thus they were very violent. That is one reason why I did not allow free fighting with full contact in Shinson Hapkido. At this time, the Korean Hapkido Association put together a team of the 10 best Hapkidoka. That was the chance I needed. There was one competition with many participants consisting of many disciplines. Show, free fighting and so on. I was able to win this competition since it was my only chance of leaving Korea. The dictator General Park ordered the 10 winners to come and do a show for him. After all the terrible things that had happened to me, that was an absurd situation for me. He said: „All of them should become bodyguards.“ Being a bodyguard meant a great honour. I didn't accepted that, my plan was to go abroad, although I had no idea what that meant. I only knew that it was my last chance of survival. I still have this trauma of the torture today.

1976

How did you get to Germany? And why Germany?

In 1976, I was done with being a soldier. I kept on working in the National Hapkido Show Team and I was national champion. Back then, the president of the company Daewoo was our chairperson. My trainer knew him. To go abroad I needed the signature of a high-ranking person. I got the signature of the Vice Minister for education, sports and culture. Germany was my first opportunity to run away. Somebody who had lived in the same village like me worked as a miner in Germany He organized that I could train the Taekwondo team of Hessen.

1978

How did you say goodbye to Korea?

I left on March 23rd, 1978. I did not want to go away. At the airport

in Seoul, I could not say farewell to my mother. That was so hard and I had never been abroad. I did not know the meaning of money. Somebody put 37 dollars into my hands and said: „When you need something, use this.“

How was the journey?

Back then, the flight took 29 hours. The route passed from Korea to Japan, on to Alaska and then to Frankfurt. I fell ill on the plane. I got the disease of fire, because my heart was so full of fire, anger and fury and I could not cry.

In Alaska, they wanted me to leave the plane, but I refused. I had more than 40 degrees fever. The plane was not allowed to go on. There was a Korean doctor on board who negotiated for me. So signed a waver in case I passed away on the plane. At the airport in Frankfurt, I was supposed to go to hospital. But I did not want to. I became unconscious. When I reopened my eyes, Sister Rhee stood by my bedside. Back then, she was a nurse who treated me in a private house for three days. This is how my deep friendship with her and the Diakonie in Han San Chong (Korea) has started. Then they told me I had to go to the gym to see my team. But I was ill! Anyways, my „manager“, a Korean, took me there.

This was in Frankfurt?

In Wiesbaden. For me, everything was new. My „manager“ told me: „Your team wants to train with you. If you don't do it, you'll have to go back.“ So I went there. There was one heavyweight, 1,90 m tall. He wanted to fight me. I had never seen something like it: A student who wanted to fight me. I was 6th Dan, that guy was 2nd Dan. He really hit me and I was ill. He had no respect. However, I needed to survive. So I hit him. He toppled over, kneeled on the floor and said he was sorry.



Later I heard that these people always invited Korean masters to parade them, finish them and send them away. I was the only one who remained. Later, they became good students. Now it all started. I could stay on. Back then, in St. Pauli (Hamburg) as well as in Wiesbaden, there was a certain area ...

A red light district?

One of them was actually a pimp. Once I saw how he threatened a woman. I reckoned him not to do it. Not in German, since I could not say much. However, he only laughed at me and said I should come to the bar. The ladies were all topless. I had never seen anything like it. He told me to sit and ordered champagne for me. There was a strong tension between us. I kept looking at him out of the corner of my eye, since he had not released the woman. And that was because of me. I felt the tension and worked with my Ki. That I could handle. Then I finished my glass in one go, slammed it on the table and pulled the 37 dollars out of my pocket. I did not want to owe him anything.

For six months, I did not want to stay in Germany. I felt so incredibly cold. Some people, passing by, called me „stinking“, „garlic“ and so on. However, there also many nice people. That was my first impression of Germany.

Then I taught Taekwondo and Hapkido as the main teacher of the Hessen Taekwondo association in Wiesbaden and Worms. I conducted many seminars and tournaments. Until 1982, I worked as a national and international fighting referee. I learnt German, so I found out that my manager had tricked me out of my wages.

In 1982, I went to Hamburg and taught in a Taekwondo school, also Hapkido. Some people wanted to start a martial arts school

with me. There something similar like in Wiesbaden happened. Again, I was cheated of my wages. That is why I followed an invitation of my student Vojko (2nd Ki) to come to Darmstadt in 1983.

1983

In 1983, Kung Jung Mu Sul-Hapkido was founded. I told myself: If I can do anything in this world, then I want to work for the good of humanity, not only teach martial arts.

The problem was that I still held on to my old habits as a man. However, my inner voice told me that this male violence is not right. So it all started. Chon-Jie-In is one, this philosophy is from me. This thought has developed gradually. You and me, we are One. Nature and all beings are One. Men and women should look after nature and not try to rule over it. These were the things I wanted to teach. And of course, I was still young, I was very wild, but I had these ideas in my heart all along.

1992

On March 19th, 1992, while meditating I understood that Kung Jung Musul-Hapkido is still the martial arts of the royal house, something for the rich and the aristocratic, if only in name. Then a name was given to me which made me feel like bringing everything together in harmony: „Shinson“. This means humanity and nature are one; human beings can enjoy their lives in harmony with nature. „Pung Ryu Do“, to feel and to enjoy life. Moreover, I was given the Five Teachings (Oh-Shil-Sang) as well.

This had not much to do with the philosophy of Hapkido that you had learned in Korea, right?

No, this philosophy is much older and derives from the time of Dangun. It refers to the old teachings for the benefit of humankind and nature: „Hong'ig Ingan“. I also changed many other things. The traditions that I had learned focused on the male, on respecting your teacher, dying for the nation, on loyalty and so on. I think that has nothing to do with Do.

There was a distance between the students and the teachers who remained mysterious. In addition, people who meditated did so for their own enlightenment. But I think a woman who has a strong belief and a big heart to me is better than a great master. I think there is no difference between my students and me.

In Germany, I learnt about Christianity. Sister Rhee played a big part in this, just like the idea of the Diakonie had strong influence on the development of Shinson Hapkido. I was very happy to realize that Jesus did not take the path to enlightenment on his own. So I keep on asking myself: Can I forgive? What can I do for other people? I kept religion out of Shinson Hapkido, because the contents of the various religions are the same. I have an interest in the people, in Do and in finding god in myself.

You have said once, that by meeting the right kind of people in the right kind of place at the right kind of time, one can experience Do. How do we realize this?

I was at rock bottom. My ego was totally gone. Even the name for it was gone. Then I realized that I was not alone! When, where, with whom – this BINGO! cannot be put into words. Where is Do? More or less everywhere. When can I find Do? Anytime. With



whom can I find Do? With everybody. Under the condition to be watchful all the time.

Do you make use of the energy to help others?

When I treat somebody, I don't do it in my own name. I have treated and healed many people. I became a little arrogant then. However, I also became exhausted because I had done so in my own name. When I treat somebody today, I always do so in the name of god. I take the energy, I am only a tunnel. A medium. If I don't do that, the energy will be gone one day. Then there will be anger, fear, shadow energy.

What do you tell people who expect healing from you?

First, I listen. Then I let them realize what they have within themselves, their true self. That is the best key to solve a problem. I say: „Your belief will cure you.“

Does change always have to be connected to pain?

Yes. If I want to experience Do I have to free my ego. However, it is not easy to let go of stubbornness and old habits. It hurts. There is also physical pain but that is the lesser problem. If I want to find Do, I have to forgive somebody and open my arms. Even if he has hurt me. If I want to solve my pain, I have to reach this stage. Pain is a great gift, a process towards healing. Without darkness, there is no light. That is why I always say: If you want to meet god, your path will take you to uncertainty, pain and adventure. Adventure means to live freshly, and that is a lot of fun!

2000

My first wife died on December 13th, 2000. Back then, my children were 14 and 16 years old. After her death I prayed: „Dear

god, why do I live? Why did you take my wife? The children need their mother!“ In this way, I prayed and shouted. Then I heard a voice: „Your wife was done with all her tasks. But you still have work to do.“ This gave me strength. But I also found strength in the Shinson Hapkido family who stayed with me.

What do you recommend to people who have lost somebody?

I asked what I could do what my wife could not complete. I did not want my wife to have died in vain. She was only 44 years old. I thought I would keep on sharing Do, sharing love. That was my answer. In addition, I carry responsibility for my children. And two more things kept me going: I kept on training and the Black Belt who stayed were a big support for me. This gave me hope, power and the will to carry on. I was full of Do. If somebody finds himself in this difficult time, he should keep on training and let his energy not become weak. It is very important not to lose your faith (Midum) in Do.

I am very grateful to my second wife, Samunim Sel-Hwa, for taking this path with me, also in difficult times. It is a great gift that she is by my side and supports my work in so many ways. In addition, she is the only wife of a Grand Master who trains herself that I know of! That is extraordinary!

2018

When we become older, our body and our mind change. How can we face old age with dignity?

It is important to grow old beautifully. However, it is equally important to die beautifully. Without death, there is no life. And we should enjoy being old! Every time has its own taste, being young or being of 80 years. To enjoy the special taste of every age that is life. It cannot only be beautiful to be born, but also to die. But many people cannot accept death. It is the same with old age! To accept is the most important step in life. There are five steps: First, we grumble about becoming old, we do not want to accept it. Then we become thoughtful. Then we start to negotiate with our fate, go and see the doctor; try to eat in a healthy way. Only then, we start to accept. Some people need ten years to reach this step. And then, after accepting, there will be the fun, there will be the true life!

Has Germany become your home?

My first home is my heart. My second home is Korea. And yes, Germany and Europe are my third home.

What do you want to spread?

Peace, harmony, freedom. This is what interests me, that is my message. I wish for the future that all people could come to the Chon-Jie-In House, regardless which martial art or which art of healing they practice. My goal is „Chon-Jie-In Undong“ – Movement For Life. I didn't expect the opportunity to talk about my Do life. In my time, I met many people who have hurt me or I have hurt them in the name of love. But I still believe that love is the only „healing method“ for all of us. I would like to take this opportunity to ask for forgiveness, to live in a conciliatory and peaceful way: That is what I wish for all people.

Editorial participation: **Kirsten Rick**

Mein Weg zur inneren Kraft

My path towards inner strength



Ich bin klein, schon etwas älter und möchte mit allen Partnern, auch den großen, jungen und starken, im Shinson Hapkido so trainieren, dass wir miteinander innerlich wachsen.

Die innere Kampfkunst im Shinson Hapkido wird getragen von verschiedenen Bewegungsprinzipien u. a. Blick-Atem-Technik, Yu-Won-Hwa, Chong-Ki-Shin. Was bedeuten hier Anwendung des Geistes „Shin“, der Energie „Ki“ und wie kann ich sie erfahren? Um Antworten zu finden, muss man manchmal Umwege gehen. Meiner führte mich zum „Ki-Projekt“ von Anita Köhler (7. Dan Aikido).

Die Suche nach einem Weg der inneren Bewegung.

Für mich ist Kampfkunst die Schönheit der Bewegung zweier Individuen, die im Hier und Jetzt auf die Energie (Ki), den Körper, den Geist des anderen reagieren. Nur wie kann ich die Wahrnehmung und den Umgang mit dieser Energie lernen? Als Ki bezeichne ich zuerst unsere Lebensenergie, aber auch alles was sich bewegt. Das ist genauso der Wind wie auch die Bewegung der Blätter, das Wachsen der Lebewesen wie auch die Schwere der Steine. Obwohl Ki ein Synonym für Bewegung ist, ist Ki die Konstante, die in allem enthalten ist.

Kampfkunst hat im Gegensatz zu Kampfsport wenig mit Kraft und nichts mit Aggression zu tun. In dem Moment, in dem beide Partner mit Kraft, Aggression reagieren, verlieren sie „zeitweise“ die Möglichkeit, zu handeln. Da jeder versucht, durch die innere Kraftlinie des anderen zu kommen, entsteht eine Pattsituation, die sehr schmerzhaft sein kann. Verbale Deeskalation, Freundschaft schließen, wären denkbare Lösungsmöglichkeiten. Nur was ist, wenn die Begegnung unausweichlich wird? Wenn ich lerne, mein „Inneres Ki“ zu aktivieren und mit meinem Geist den Körper aus dem „Ha-Dan-jeon“ heraus zu bewegen, vermeide ich diese Situation. Ich bewege meinen Körper, geleitet durch meinen Geist, in eine Bewegungsrichtung. Die Bewegung um den Ha-Dan-jeon und aus der Hüfte heraus geschieht durch die großen Muskeln, wie die Rücken- und die Oberschenkelmuskeln.

Mein Geist und Körper sind frei, auch wenn Kraft von außen auf mich einwirkt.

Mein Geist ist unbeeinflusst, dadurch dass an einem Punkt meines Körpers Kraft angewendet wird. Normalerweise reagiere ich auf Kraft mit Kraft, genauso wie im Alltag auf Aggression oft mit Aggression geantwortet wird. Wenn ich aber bedenke,

dass die Kraft nur auf einen Teil meines Körpers einwirkt und ich alle anderen Teile des Körpers um diesen Teil herum frei bewegen kann, bekomme ich Handlungsfreiheit, die ich nutzen kann. Genauso kann ich mir im Alltag klar machen, dass Aggression nur ein Ausdruck von Hilflosigkeit und Angst des Gegenübers ist und somit nichts, was mich persönlich betrifft, sondern nur einen Teil meines Geistes. Damit kann ich vollkommen gelassen umgehen.

Beim „Inneren Ki“ ändert sich unsere Blickrichtung um 180 Grad. Wir tun nicht mehr Jemandem etwas an (äußerlich), sondern wir tun etwas mit uns selbst (innerlich). Wir verbinden uns nicht mit dem Partner, sondern mit uns selbst und, wenn man Sonsanim Ko Myong und Ueshiba (Gründer Aikido) glauben kann, auch mit dem Universum. Die Bewegung erfolgt aus dem eigenen Zentrum, aber auf eine autarke und freie Weise, nur bedingt in Beziehung zum Gegner.

Beeindruckend fand ich die Erkenntnis, was Sonsanim Ko Myong mit Blick meint. Natürlich schaue ich zuerst einmal in die Richtung, in die meine Bewegung geht. Aber es geht viel weiter, es bedeutet, den Geist mithilfe des Blicks in eine Richtung zu lenken. Dies geht aber nur, wenn der Körper entspannt ist und der Geist zweckfrei, zielgerichtet und auch entspannt ist.

Für mich ist das Mu-Jahse (leere, offene Haltung) des Geistes. Grundvoraussetzung ist, dass der Körper entspannt ist. Mir ist dies nur ein paar Mal gelungen. Schade, dass ich es noch nicht spontan abrufen kann, sondern dass dies oft ein Ergebnis von Stunden inneren Trainings ist. Erstaunt hat mich, dass es eigentlich ganz einfach ist, wenn man es kann! Nur wenn etwas einfach ist, ist es wirklich wichtig und richtig. Meist denken wir viel zu kompliziert und reagieren mit einer Fülle von Bewegungen und Gedanken, die aus einer einfachen Sache etwas Hochkompliziertes machen.

Ein Weg zum „Inneren Ki“ führt über einige wenige, im Grunde einfache Übungen.

Diese Übungen sind ein Sammelsurium verschiedener Techniken aus dem Thai Chi, Kung Fu, Bagua Zhang und Xing Hi und von dem Amerikaner Dan Harden. Er hat die Aussagen der großen Kampfkunstlehrer auf ihren inneren Gehalt in Bezug zu Bewegung untersucht und ein relativ simples System entwickelt, um das „Innere Ki“ zu entdecken.

Anfang aller Übungen ist das „Stehen“. Ich übe mithilfe meines Geistes, meinen Körper vom Ha-Dan-jeon aus nach oben, nach unten, nach rechts, nach links und nach vorn und hinten aus-zudehnen. Mit dem Ergebnis, dass im Bereich des Ha-Dan-jeons

ein „leeres Gefühl“ entsteht und mein Körper zu einer Einheit wird, die nur bedingt von außen bewegt werden kann. Überprüft wird die Wirkung durch einen Partner, der angemessene Kraft an verschiedenen Stellen des Körpers des Partners anwendet. Ein erfahrener Lehrer spürt, ob die Ausdehnung wirklich gleichmäßig in alle Richtungen geht oder nicht. Dies dient dazu, meinen Körper als Einheit wahrzunehmen. Ich lerne die ersten Schritte, um meinen Körper bewusst mit meinem Geist zu lenken, und erfahre, was es heißt, im Körper Um und Yang zu erzeugen. Diese Verbindung sowie das wichtige Öffnen und Schließen des ganzen Körpers (basierend auf Um und Yang) kann man auch mit traditionellen Übungen wie z. B. den „Yin-Jing-Übungen“ trainieren.

Die Konzentration auf die Energie der Mitte kann mit unterschiedlichen traditionellen asiatischen Methoden und Prinzipien trainiert werden.

Mögliche Prinzipien wären „immer bei sich bleiben und keine Verbindung zum Zentrum des Partners“, „nie Kraft gegen Kraft“, „Um und Yang nutzen“ und „sich in sechs Richtungen“ ausdehnen. Methoden sind die „Ruderbewegung“, bei der der Körper sich nach vorn und hinten um den Mittelpunkt bewegt, „seitlich am Partner vorbei“, „Kraft mitnehmen“, „20 Grad aus der Bewegungslinie“ agieren und „spiralförmige Bewegungen“ um den Angriffspunkt des Partners. Ziel der Übungen ist es, dass Körper und Geist eins werden. Aus dem Einen entsteht die Zwei. Aus zwei entstehen tausend Möglichkeiten. Diese Art der Bewegung ist von außen kaum zu sehen, aber der Partner spürt es sofort, da Energie ohne Kraft und Gewalt entfaltet wird.

Wenn die Technik in den Hintergrund tritt, kann ich achtsam, spontan und weich auf meinen Partner eingehen.

Auf der Koreareise 2004 hatte ich die Freude, den Meditationslehrer des Klosters zu sehen, wie er mit uns und den kampf-erprobten koreanischen Hapkidokas auf dem weißen Kiesplatz kämpfte. Was ich sah, war kein Kampf, sondern eine Art Tanz, in der die Hapkidokas durch die weichen Bewegungen des Mönches in Bewegung gebracht wurden, ohne dass dieser sichtlich Kraft anwendete. Dieses Bild war der Anfang meines Weges auf der Suche nach der inneren Kampfkunst. Auch eine kurze Sequenz in Hamburg bei einem Frauenlehrgang, in dem ich das Gefühl hatte, mit meiner Partnerin eins zu sein und mich und sie wie schwerelos zu bewegen, war solch ein Aha-Erlebnis. Dieses Gefühl verdanke ich in diesem Moment der vorangegangenen Übung zur „Inneren Kraft“.

Das Gefühl der Freiheit und das Hier und Jetzt in der Bewegung – das ist meine Idee von Kampfkunst.

Mir sind hin und wieder Menschen begegnet, die wirklich frei sind in ihrer Kampfkunst. Mein Weg ist bestimmt nicht der einzige Weg zur „Freiheit in der Bewegung“, aber er gibt mir Hoffnung für meine Zukunft im Shinson Hapkido.

Ich danke Sonsanim Ko Myong für seine Ermutigung und positive Unterstützung, Bu-Sonsanim Joachim Krein für die konstante Begleitung, Anita Köhler (gestorben 2.2018) für ihre Neugierde und ihren unstillbaren Optimismus! Dan Harden, der mir zeigte, dass auch ein Amerikaner zu wichtigen Einsichten kommt und diese auch vermitteln kann und natürlich meinem Lehrer im Ki-Projekt, Jochen Ziegler, der mir „geduldig“ meine Fragen beantwortet hat.

Shinson Hapkido, like nearly all martial arts, is about moving yourself and the partner with your inner strength, rather than your physical power.

For this, we need two components: Energy (Ki) and the mind (Shin). Only by making use of those two, a seemingly inferior person can apply techniques of martial arts without harming yourself or others. (That's what theory tells us. I had to make different experiences.)

Anita Köhler (7th Dan of Aikido) and her friend Jochen Ziegler (3rd Dan) were looking for what consists of „Aiki“ (harmony within movement): Powerless application of Ki. Because Aikido often focusses on technique, they developed the Ki project. In inner movement I avoid all confrontation with the power of the enemy. I realize that the partner uses powers on a certain spot of the body, but I leave that spot to him and move without power around it. This is similar to handling aggression in everyday life. When I realize that it is simply an expression of fear and helplessness and only a small part of my mind, I understand that it influences only a part of myself and I can handle it in a different way.

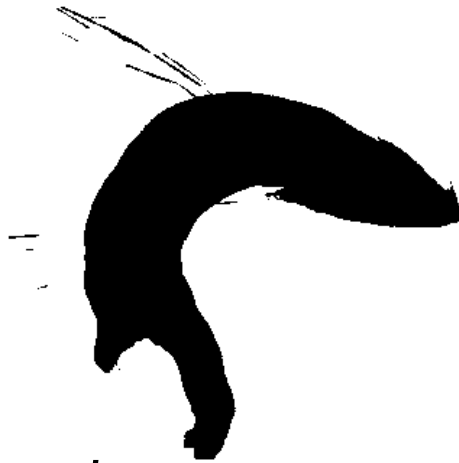
We can learn inner movement in techniques from Tai Chi, Bagua Zhang and Xing Yi. It all started when the American Dan Harden (who is not an Aikidoka) thought about what Ki really is and why these small Asian Grand Masters can control their enemies without power. Principles of inner movement are to „stay centred within oneself“ and „not to have a connection to the partner's centre“, „never power against power“, „make use of Um and Yang“ and to „expand in six directions“. Among the methods there are „movements of rowing“ in which the body moves to the front and to the back around a central point, „laterally passing the partner“, „to take strength with you“, act „20 degrees out of the direction of movement“ and „spiral-like movements“ round the point of attack of the partner. The point of all exercises is for body and mind to become one.

Focusing on inner Ki, we change our point of vantage for 180 degrees. We do not handle somebody else but do something with our inner self. We do not connect with a partner but with ourselves and if you happen to believe in Sonsanim Ko. Myong and Ueshiba (founder of Aikido) with the universe as well. The movement originates in your own inner centre in a powerful self-sustaining way. It connects to your partner but does not run against him.

When technique moves to the background and attentiveness and the mind are activated, I can respond to my partner spontaneously and softly. This allows me to free my mind and for the fight to turn into an art.



Kyosanim Anna Gavras, 21. Ki, 2. Dan, Dojang Darmstadt, 58 Jahre alt, Lehrerin für Kunst und Arbeitslehre. Seit 25 Jahren beim Shinson Hapkido, Leiterin der Sektion Schulprojekte im Landkreis Darmstadt-Dieburg und seit vielen Jahren im Shinson Hapkido-Forschungsteam aktiv.



Ist der Weg denn nun das Ziel?

Is the journey actually the reward?

Das Streben nach Neuem ist wohl den meisten Menschen bekannt. Dabei gibt es verschiedene Arten von „neu“. Angefangen bei neuem Besitz – ein neues Kleidungsstück, ein neues Handy, ein neues Spielzeug – über neue Anordnungen von alten/bekannten Dingen, wie das Verrücken von Möbelstücken, bis hin zu einer hart erkämpften Persönlichkeitsveränderung, zum Beispiel mehr Ausgeglichenheit durch Sport.

Je nach der Art des Neuen gibt es verschiedene Gründe, warum man sich die entsprechende Veränderung wünscht. Hier möchten wir uns daher einer spezifischeren Frage widmen: Warum möchten wir Prüfung machen und damit eine neue Gürtelstufe erreichen?

Bestimmt ging es vielen von uns schon einmal so. Wir haben eine anstrengende, körperlich und geistig fordernde Prüfung hinter uns und denken: „Puh, geschafft. Aber so was mache ich nicht noch einmal!“ Und dann geht ein bisschen Zeit ins Land, und immer öfter schleicht sich der Gedanke an die nächste Prüfung ein, bis wir schließlich wieder auf der Matte stehen und nervös mit dem Aufwärmen beginnen. Was also hat uns bewogen, doch den nächsten Schritt zu wagen?

Vielleicht schlichtweg die Tatsache, dass unsere Freunde Prüfung machen, mit denen wir gern trainieren. Da wollen wir nicht zurückgelassen werden. Denn die soziale Komponente ist nicht nur ein großer Teil von Shinson Hapkido, sondern auch vom Menschsein. Bereits bei der Bindung zwischen der Mutter und ihrem Baby kommt es daher, das kleine Neuropeptid Oxytocin. Spätere soziale Beziehungen unterstützt es, indem es Vertrauen schafft. Wobei das einfacher klingt, als es tatsächlich ist, denn Oxytocin ist nicht alleine für das Vertrauen zwischen zwei Menschen verantwortlich und kann unter bestimmten Umständen auch das Gegenteil bewirken. Trotzdem, Oxytocin hat sicher eine Mitschuld daran, dass wir uns wieder einmal als Prüfling wiederfinden.

Möglicherweise geht es aber auch gar nicht um die anderen Menschen. In vielen Dojangs gibt es ja nicht mal zwei Schüler von einer Gürtelfarbe, und man kann prima mit anderen Farben zusammen trainieren. Dann müssen wir einen Blick auf die Neugier und das Belohnungssystem werfen.

Was hat uns bewogen, den nächsten Schritt zu wagen?

Prinzipiell ist Neugier etwas, das jedem Menschen angeboren ist und ihn dazu bringt, immer wieder nach dem Neuen und Unbekannten zu streben. Der Körper weiß praktisch von allein: Wenn meine Neugier befriedigt wird, werde ich belohnt. Dann nämlich schütten Nervenzellen im Belohnungssystem (hier dem Nucleus caudatus, wer einen wissenschaftlichen Namen lesen möchte) den Botenstoff Dopamin aus. Dieser meldet an weiterführende Nervenzellen, dass wir uns gut fühlen und gern mehr davon hätten. So lernen wir, Dinge, die wir als positiv und belohnend empfinden, immer und immer wieder zu tun. Auf die Prüfung bezogen ist das eine weite Strecke: Die „große“ Belohnung, nämlich den neuen Gürtel und damit die Möglichkeit, neue Techniken zu lernen, bekommen wir ja erst ganz am Ende. Und das wirklich Neue gibt es erst im Training mehrere Tage später. Doch die Belohnung erhalten wir natürlich nicht nur für das Erleben von neuen Dingen. Wenn wir selbst merken, dass uns etwas gut gelingt, werden wir mit Dopamin belohnt. Ein Sprungtritt, ein Formlauf, ein Bruchtest – umso mehr Belohnung gibt es, je mehr wir die Technik vorher gefürchtet haben. Auch ein anerkennender Blick oder ein Lächeln des Prüfers kann unser Dopamin antreiben. (Also nicht zu kritisch schauen, liebe Prüfer!) Und natürlich haben wir das Ziel, die Übergabe der Urkunde und des Gürtels, immer im Blick. Selbst wenn wir uns nicht sicher sein können, ob es letztendlich dazu kommt.

Interessanterweise gehen die Forscher mittlerweile sogar davon aus, dass Dopamin nur für die Begierde beziehungsweise die Erwartung einer Belohnung zuständig ist. Die eigentliche Belohnung, wenn wir bekommen, was wir wollen, wird wahr-

scheinlich durch Oxytocin und körpereigene Opiate vermittelt. Natürlich ist das alles im Gehirn noch viel komplizierter. Doch für heute muss es reichen, und vielleicht lernen wir bei der nächsten Prüfung ja noch mehr über uns selbst und unseren Drang nach dem Neuen.

Mein Belohnungssystem machte sogar Überstunden.

Meine persönliche Neugierde konzentriert sich gerade besonders darauf, meine Kinder wachsen zu sehen, und plant zu wenig Zeit für das Trainieren ein. Doch wer weiß, vielleicht lenkt mich mein Gehirn doch früher oder später wieder auf die Prüfungsmatte. Einen großen Schritt von „nie wieder“ zu „Prüfung, ich komme“ habe ich schon hinter mir. Dabei machte mein Belohnungssystem sogar Überstunden. Denn der Gedanke, dass ich



es trotz allem doch noch einmal wagte, bescherte mir meine bisher schönste Prüfung. Ich spürte von Anfang an eine begeisterte Energie. Ich hatte Spaß, auch wenn mir fast die Luft weglief, und als höchste Kupstufe auf der Matte konnte ich auch meine Mitprüflinge damit anstecken (so wurde es mir jedenfalls erzählt).

Einen Rückschlag gab es: Das Brett wollte nicht zerbrechen. So stand ich am Ende als Einzige ohne neue Urkunde da. Zugegeben, das war hart. Und doch trug auch dieser Teil dazu bei, die Prüfung für mich besonders wertvoll zu machen. Ich lernte, dass das Belohnungssystem sich manchmal gedulden muss.

Bei meiner Nachprüfung schaffte ich es mit einem einzigen Versuch. Warum nicht gleich so? Vielleicht, damit ich eine andere neue Erfahrung machen konnte: Die Welt geht nicht unter, wenn man etwas nicht sofort schafft.

In diesem Sinne wünsche ich allen zukünftigen Prüflingen viel Freude am Entdecken von neuen Dingen, wie auch immer sie aussehen.

The pursuit of the new is probably known to most people. However, there are different kinds of „new“. From new possessions – a new item of clothing, a new mobile phone, a new toy – to a new order of old/known things like moving the furniture, to a hard-earned change of personality, for example a better life balance through sports.

Depending on the kind of new, there are different reasons for the desire of change. Therefore, here we would like to address a more specific question: Why do we want to take the exam and thereby earn a new belt?

Probably many of us know the situation. We went through an exhausting, bodily and mentally challenging exam and think „Phew, I did it. But I will never do anything like this again!“ And then some time passes and more and more often the thought of another examination creeps into our minds, until we finally find ourselves in front of the exam panel again and nervously start our warm-up. So what made us take this next step anyway?

Maybe it was simply the fact that our friends, with whom we like to train, took the exam. So we didn't want to be left behind. Because the social component is not just a big part of Shinson Hapkido, but also a big part of being human. It is already present to help form the connection between a mother and her baby, the little neuropeptide oxytocin. Later it supports social bonds by creating trust. Although that sounds easier than it actually is, because oxytocin is not only responsible for the trust between two humans. It can, under certain circumstances, even effect the opposite. Still, oxytocin certainly carries some of the blame, when we find ourselves yet again as an examinee.

Though maybe it is not about other people. In many Dojangs there aren't even two students on the same Kup level, and it is possible to train very well with people of a different belt color. In this case we have to take a look at curiosity and the reward system.

The more we feared the technique, the more reward we get afterwards!

In principle, every human is born with curiosity and it pushes him/her to always strive for something new and unknown. The body basically knows without being told: if my curiosity is satisfied, I will get a reward. Then the neurons of the reward system (in this case the caudate nucleus, if you want to read a scientific name) release the neurotransmitter dopamine. This sends the message to further neurons: we feel good and want more of that. So we learn to repeat things which we regard as positive and rewarding over and over again. In terms of the exam this is quite a long road: We will receive the „great“ reward, namely the new belt and with it the possibility of learning new techniques, only at the end. And the actual new things have to wait until the next training session several days later. However, the reward is not only reserved for the experience of new things. Whenever we realize that we are doing something well, we are rewarded with the release of dopamine. A drop kick, a form, a breaking test – the more we feared the technique, the more reward we get afterwards. Even an approving glance or a smile from an examiner can increase our dopamine levels. (So please don't look too critical, dear examiners!) And of course, we hold the goal, the presentation of the certificate and the belt, always firmly in our mind. Even, when we cannot be sure whether it will actually get to that.

The wooden board did not want to break ...

Interestingly, scientists are now assuming that dopamine is responsible rather for the desire or the expectation of a reward. The actual reward, when we get what we want, is probably mediated by oxytocin and endogenous opioids. Of course, all of these happenings in our brains are much more complicated. But for today this must be enough, and maybe we will learn more about ourselves and our striving for new things during the next examination. My personal curiosity is at the moment focused on watching my children grow, and it leaves too little time for Shinson Hapkido

training. But who knows, maybe sooner or later my brain will lead me back to the examination floor. I already made one big step from „never again“ to „exam, here I come“. At the time my reward system even went into overdrive. Because the thought of my trying again despite my initial reservations led me to have the most wonderful exam. From the start I felt an exited energy. I had fun, even when I could hardly breathe, and as the highest Kup on the floor I was able to infect my fellow examinees with that energy as well (or so I was told). There was one setback: the wooden board did not want to break. And so there I was at the end of the day, the only examinee without a new certificate. Admittedly, that was hard. And yet even this part helped to make the exam especially valuable for me. I learned that my reward system sometimes needs patience. During my reexam I managed it at the first try. Why not during the actual exam? Maybe so I could make another new experience: The world doesn't end if you don't get it immediately.

On that note I wish all future examinees a lot of joy discovering new things, whichever form they may take.



Stefanie Uhrig, 2. Kup, Dojang Erbach.

Stefanie Uhrig ist 30 Jahre alt und wohnt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Erbach im Odenwald. Sie ist freie Wissenschaftsjournalistin und trainiert nach eigenem Empfinden zu selten, aber mit Begeisterung.

Stefanie Uhrig is 30 years old and lives in Erbach im Odenwald (Germany) with her husband and two children. She works as freelance science journalist and has too little time for Shinson Hapkido, according to her own opinion, but trains with enthusiasm.

Ich glaube, Shinson Hapkido ist mein Leben!

Growing up with Shinson Hapkido

Sie haben als Kinder angefangen und sind inzwischen Danträgerinnen und Danträger: Fiona, Lisa und Hannes aus Hamburg wurden mit Shinson Hapkido erwachsen. Was hat das aus ihnen und ihrem Leben gemacht?

Mit 5 Jahren

Fiona: „Mein erstes Kindertraining hatte ich bei Uwe, in Eimsbüttel. Einmal hat er uns Eis mitgebracht. Später habe ich bei Ben und Lea trainiert. Ich war eigentlich eher schüchtern, aber als ich mal jemanden schubste, bekam Ben das mit und sagte, das würde er in seine Akten aufnehmen. Das verfolgt mich bis heute! In der Umkleidekabine haben wir mit unseren Gürteln Seilspringen geübt.“

Lisa: „Ich bin mit meiner Kindergartengruppe zum Tag der offenen Tür gegangen. Die halbe Gruppe ist danach zum Training gekommen, bestimmt sieben Kinder. Ich war still und zurückhaltend, Kihap war schwierig für mich. Und ich wollte erst keine Gelbgürtelprüfung machen, weil ich es so kompliziert fand, den Gürtel zu binden.“

Hannes: „Ich fand immer cool, was meine große Schwester machte. Das wollte ich auch! Doch bei uns in der Gegend gab es nur Mädchengruppen. Meine Mum hat gefragt, ob ich auch mitmachen darf – und es wurde eine Lösung gefunden. Ich war sieben Jahre alt, pummelig, ungeschickt und konnte rechts und links nicht auseinanderhalten. Bei der Vorführung vom SoLa 1998 in Hamburg durfte ich hinter die Kulissen schauen. Die Zuschauer sahen aus wie ein Sternenhimmel! Ab da wollte ich bei Vorführungen mitmachen.“

Mit 10 Jahren

Fiona: „Nach unserem Umzug bin ich zum Kindertraining im Oh Haeng gegangen – und oft zu spät gekommen, weil wir im Stau standen. Mit 13 habe ich meinen ersten Kinder- und Jugend-Lehrgang mitgemacht – in mein Tagebuch schrieb ich danach: „Ich weiß jetzt, wie man ein großer Mensch wird.“ Zum Sommerlager bin ich jedes Jahr gefahren. Und seit der Blau-Rot-Gürtelprüfung trainiere ich mit Lisa.“

Lisa: „Fiona kam mir damals total groß vor. Sie war ein dreiviertel Jahr älter und hatte eine Gürtelprüfung Vorsprung – ein mächtiger Abstand! Aber das Training war eine gemeinsame Basis, es war einfach, sich dadurch kennenzulernen. Bei der Vorführung vom SoLa in Hamburg habe ich meinen ersten Bruchtest gemacht. Vor so vielen Leuten! Ich war sehr aufgeregt, habe mich aber sehr gefreut – auch, als es vorbei war. Die Sommerlager waren toll, das war so ein gemeinsames Ding von meinem Vater und mir.“

Hannes: „Die Sommerlager wurden bei uns mit dem Familienurlaub verbunden, wir sind danach in den Alpen wandern gegangen. Meine Schwester und ich haben uns in der Zeit oft krass gestritten und uns auch Türen an den Kopf gehauen. Aber zusammen trainieren, das ging. Mit 12 Jahren sagte ich zu meiner Mum: „Ich glaube, Hapkido ist mein Leben!“

Mit 15 Jahren

Fiona: „Ich begann, im Suyang bei Christian zu trainieren. Dort haben wir viel Musik miteinander gemacht – und ich fand meine Stimme. Auf einer Klassenreise waren meine Freundin Elisa und ich die Einzigen, die keinen Sinn darin sahen, im Bikini zu duschen. Shinson Hapkido härtet eben ab.“

Lisa: „Mit 15, 16 haben wir angefangen, alles etwas ernster zu nehmen. Die Schule wurde stressig, Shinson Hapkido war ein toller Ausgleich dazu, eine andere Art des Lernens. Toll waren auch unsere gemeinsamen Freitagabend-Kochaktionen. Wir waren nicht so die Clubgänger, wir sind oft zu mir nach Hause gegangen, haben Reis und Gemüse gekocht, saßen nachts zu zehnt auf dem Sofa und haben Werwolf gespielt.“

Als ich ein Jahr in Seattle und Costa Rica war, hat mir Shinson Hapkido gefehlt. Doch der Wiedereinstieg war überraschend schwierig. Fallen war merkwürdig, und der Grüngürtel-Yaksok-Daeryon Nummer drei, der ging einfach nicht.“

Hannes: „Bei einer Vorführung habe ich einen Dollyo Chagi aufs Auge bekommen. Am nächsten Tag ging's mit zugeschwollenem Auge in den Serengeti-Park. War toll. #nevergiveup.“



Oben: Hannes Brudi, Fiona Karl, Christian Schmidt
Unten: Lisa Eisele, Lea Lorenzen, Fiona Karl



Beim SoLa 2003 war ich bei einer Recycling-Show die „Müllkönigin“. Ausgestattet mit High-Heels und einem BH aus Joghurtbechern. Das war mir unglaublich peinlich!

Mit meiner Mutter habe ich zusammen in Langenhorn trainiert. Ich war schon weiter und konnte ihr Techniken erklären. Das war mal eine andere Ebene für uns, jenseits vom (typisch pubertären) Alltagsgenervte.“

Mit 20 Jahren

Fiona: „Nach meinem Schulabschluss und in der Vorbereitung auf die Danprüfung habe ich viel Zeit in Shinson Hapkido investiert – 13 Trainings pro Woche sind durchaus möglich. Allerdings nur, wenn man in Hamburg das Angebot von Altona und St. Pauli kombiniert. Bei der Danprüfung hatte ich sehr viel Freude. Wenn ich jetzt unterrichte, kopiere ich gerne von meinen Lehrern, aber meistens fallen mir dabei noch andere Sachen ein. Erwachsen fühle ich mich noch lange nicht. Aber ich finde es sehr spannend, meine eigene Art des Unterrichtens zu finden.“

Lisa: „Ich bin jetzt in Wien und studiere Tiermedizin – auch wegen Shinson Hapkido. Caro hat mir beim Wien-Lehrgang von der Uni erzählt und mich begeistert. So funktioniert das internationale Shinson Hapkido-Netzwerk: Man kennt Menschen und wird freundlich empfangen. Ohne Shinson Hapkido wäre ich vermutlich ein ganz anderer Mensch – wahrscheinlich wäre ich viel schüchterner. Als ich begonnen habe, selber Trainings zu geben, bin ich lauter und selbstbewusster geworden.“

Hannes: „Mein großes Thema ist, zu sagen und zu machen, was ich denke, ohne mich vorher bei jemand anderem zu vergewissern, ob das richtig ist. Das ist ein Prozess, der mir so nach und nach besser gelingt. Ich bespreche immer noch gerne meine Gedanken mit anderen. Zu der Philosophie von Shinson Hapkido habe ich viel eher ein Gefühl entwickelt – und lange nach den richtigen Worten gesucht.“

They started when they were kids and now they are black belt bearers. Fiona, Lisa and Hannes grew up with Shinson Hapkido. What did that make of them and their lives?

At the age of 5

Fiona: „I had my first children's training with Uwe in Eimsbüttel. Once, he brought us ice cream. Later I trained with Ben and Lea. I was actually rather shy but when I once pushed somebody Ben saw that. He told me he would make note of that in my personal file. That has haunted me until today. In the lockers room we trained rope skipping with our belts.“

Lisa: „I came with my kindergarten group for an open house presentation. After this, half of my group came for training, at least seven kids. I was quiet and contained, Kihap was difficult for me. At first, I did not want to do the yellow belt exam, because I found it so complicated to tie the belt.“

Hannes: „I was always excited by what my big sister did. That's what I wanted to do as well! But in my area there were only groups for girls. So my mum asked if I could join up as well and they found a solution. I was seven years old, plump, clumsy and could not keep right from left. At the show at the summer camp in Hamburg in 1998 I was allowed to peek at everything happening backstage. The audience looked like a star filled night. From then on I wanted to participate in the shows.“

At the age of 10

Fiona: „After we moved I went to the children's training at Oh Haeng. Often I was late because we got into a traffic jam. When I was 13 I participated in my first children's and youngsters' seminar. Afterwards I noted in my diary: 'Now I know how to become a big person.' Every year I went for the summer camp. And I have been training with Lisa since my blue-red belt exam.“

Lisa: „Back then Fiona was really tall for me. She was three quarters of a year older than me and was more advanced by one belt – a mighty distance! But the training gave us something in common. It was easy to get to know each other. At the show at the summer camp in Hamburg I did my first breaking test. In front of so many people! I was very excited and very happy – also when it was over. The summer camps were great, they were a common thing between my father and me.“

Hannes: „The summer camps were often tied to my family holidays. Afterwards, we went hiking in the Alps. Back then, my sister and me fought a lot and heavily. Sometimes we would hit the door at each other. But we could train together, that alone worked fine. When I was 12 I told my mum: 'I think Hapkido is my life!'“

At the age of 15

Fiona: „I started training with Christian in Suyang. There we did a lot of music together and I found my voice. On a trip with my school class, my friend Elisa and me were the only ones who did not think it were sensible to shower in our bikinis. Shinson Hapkido had made us tough.“

Lisa: „When I was 15 or 16, I started to take things more seriously. School became stressful. Shinson Hapkido was a great counter-balance to that, a different way of learning. I especially liked our

cooking at Friday night. We did not like going out so much. We would rather go to my place, cook some rice and vegetables. Then the ten of us would sit on the sofa and play Werewolf. When I went to Seattle and Costa Rica for a year I missed Shinson Hapkido a lot. Going back was strangely difficult. To fall was strange and green belt Yaksok Daeryeon Number 3 did not work out at all.“

Hannes: „At a show I got a Dollyeo Chagi on my eye. On the next day I went to the Serengeti Park with a swollen eye. That was great. #nevergiveup. At the summer camp in 2013, I was the garbage queen at a recycling show. Propped up with high heels and a bra made of yoghurt cups. That was incredibly embarrassing for me. I trained at Langenhorn with my mother. I was further advanced than her and could explain techniques to her. That was a different level for us, very unlike the relationship between a boy in puberty and his mum going on each other's nerves.“

At the age of 20

Fiona: „After finishing school I prepared for the Dan exam and invested a lot of time in Shinson Hapkido. 13 trainings a week are possible, but only if you combine the ones from Altona and St. Pauli. I had a lot of fun at the Dan exam. When I teach now I copy a lot from my teachers, but sometimes I come up with things of my own. I do not feel like a grown-up yet. But I find it very exciting to look for my own teaching.“

Lisa: „Now I am in Vienna and study veterinary medicine – also because of Shinson Hapkido. When I came for the Shinson Hapkido seminar in Vienna, Caro told me about the university and I was enthused. That is how the international Shinson Hapkido network works: You know people and are welcomed there. I would be an entirely different person without Shinson Hapkido. I guess I would be a lot shyer. When I started to give training myself, I became louder and more self-assured.“

Hannes: „Normally I am very concerned to say what I think without asking before if that is alright. That is a process that works out better and better for me. I like to talk about my thoughts with others. I have developed my own feelings for the Shinson Hapkido philosophy and have searched for the right words for a long time.“



Kirsten Rick, 8. Kup, Dojang Hamburg 5 (Fragen und Bearbeitung).

Kyosanim Hannes Brudi, 1. Dan, 28. Ki sowie die beiden frischgebackenen Danträgerinnen **Lisa Eisele** und **Fiona Karl** vom 32. Ki, alle vom Dojang HH 5.

Die große Transformation – und was bleibt?

The big transformation – and what remains?

Sterben bedeutet, alle Schalen abzulegen, alle äußerlichen Schalen auf jeden Fall. Und so wie wir nach dem Training unseren Dobok, auch wenn er verschwitzt ist, sauberlich zusammenlegen und mit Respekt behandeln, so sollten wir auch nach dem Tod dafür Sorge tragen, dass unser „Dobok aus Fleisch und Blut“ sorgsam behandelt wird, bevor er dem Feuer oder der Erde übergeben wird.



Als Bestatterin weiß ich, dass wir da bei den meisten KollegInnen in meiner Branche nicht sicher sein können. Üblich ist ein Umgang mit den Körpern Verstorbener, der einem Umgang mit totem Material gleicht, der Körper wird zu einer Sache, zu einem hygienischen Problem, das es zu entsorgen gilt. Die Kleidung wird hinten aufgeschnitten, um sie leichter anzuziehen, Die Körperöffnungen werden künstlich verschlossen. Ich erlebe in kaum einem Bestattungshaus einen selbstverständlichen, unmittelbaren Respekt gegenüber dem Körper eines Menschen, der doch immerhin meist viele Jahre durchseelt und geformt wurde und uns dazu dient, auf dieser Welt und mit dieser Welt in Kontakt zu sein. Mich schmerzt dieser Umgang sehr. Ich bin der festen Überzeugung, und meine Erfahrungen lehren das, dass sich bei vielen Menschen der Übergang nicht in Minuten oder Sekunden vollzieht (wie es die Definitionen von Herztod oder Hirntod nahelegen), sondern dass das Sterben auch über den medizinisch feststellbaren Tod hinaus ein Prozess sein kann, in dem der Mensch noch über den Körper reagiert. In der Arbeit mit Verstorbenen erleben wir immer, dass sie auf unsere Menschlichkeit reagieren, sich zum Beispiel lösen, entspannen, die Augen schließen, wenn ich meine Hände eine Zeit sanft gewölbt über die Augen lege. Oftmals ist auch noch eine Art Dialog möglich. Wir haben zum Beispiel die Erfahrung gemacht, dass wir die Lieblings-Schlafposition erspüren können, wenn wir achtsam betten und auch wahrnehmen können, ob und wie ein/e Verstorbene/r zugedeckt werden möchte. Dies ist nicht nur für die Verstorbenen von Bedeutung, sondern auch tröstlich für die Zugehörigen und kann entscheidend in der Trauer sein.

Angeregt durch die Todesfälle in unserer Mitte und die Art und Weise, wie die Zugehörigen oft schlecht von den Bestattungsinstituten beraten wurden, möchte ich euch zum Nachdenken und zum Gespräch anregen:

Was soll mit meinem Körper nach meinem Tod geschehen?

Möchte ich gewaschen werden? Wer soll mich als letztes berühren und wie soll er/sie das tun? Wie viel Zeit brauche ich, um zu gehen und welche Atmosphäre wäre für mich gut? Sollen mir die Augen und der Mund geschlossen werden? Wie möchte ich im Sarg gebettet sein? Zum Beispiel auf der Seite liegend wie schlafend? Ist die „Jahse“ für mich bedeutsam und wie wäre diese? Sollten wir alle in Moa Jahse im Sarg liegen? Welche Kleidung möchte ich tragen? Soll und kann es der Shinson Hapkido-Dobok sein, da ich mich weiter auf dem Weg mit Do befinde? Wer soll mir dann meinen Dobok anziehen? Wer soll und kann meinen Gürtel binden? Oder hat das für mich dort nichts mehr zu suchen, da meine Seele schon einem „himmlischen Dobok“ trägt? Was soll mit meinem Gürtel geschehen? (Diese Frage betrifft vor allem die DanträgerInnen, die einen personalisierten Gürtel tragen, den sie nicht weitervererben können.)

Möchte ich den Menschen, die weiterleben, etwas hinterlassen?
Welche Rolle spielt Shinson Hapkido dabei? Ich wollte zum Beispiel jahrelang, dass meine Lehrerin bei meiner Trauerfeier den Son Hak Hyong (Kranichform) läuft und dass kleine Karten mit den Fünf Lehrmethoden verteilt werden.

Wie ist das Verhältnis der Herkunftsfamilie und der Shinson Hapkido-Familie? Welche Rolle soll mein/e LehrerIn spielen? Was wünsche ich mir da und was ist angemessen für dieses Verhältnis? Kann eine Trauerfeier im Dojang stattfinden? Oder gar eine Aufbahrung?

Dies sind Fragen, die mich beschäftigen, und ich würde mich freuen, wenn wir gemeinsam darüber in den Austausch kommen. Ich möchte euch auch Mut machen, dem eigenen Herzen über den Tod hinaus zu folgen. Meine Erfahrung ist, dass rund um die Bestattung fast alles möglich ist, was sich Menschen erträumen und wohin ihre Sehnsucht geht. Leider wissen die meisten zu wenig darüber, was alles möglich ist, und werden oft falsch beraten. Es liegt eine tiefe heilsame Kraft darin, den Abschied sorgsam, mit Respekt und im inneren Dialog mit dem/der Verstorbenen zu gestalten. Die Fünf Lehrmethoden und das, was wir im Shinson Hapkido lernen, kann uns dabei eine große Hilfe sein. Die meisten Bestattungsinstitute sind nicht in der Weise geschult, wie wir das durch unser Training sind.

Habt den Mut, den Weg zu gehen, den ihr mit Shinson Hapkido geht, auch wenn Abschied, Tod und Trauer euch berühren, und unterstützt euch gegenseitig. Gemeinsam können wir auch hier Wege der Menschlichkeit, des Respekts und der Liebe gehen.

Dying means to let go of all our shells, of all outer shells at least. After training, we take good care of our Dobok, fold it up neatly and handle it with respect, even when it is all sweaty. Likewise, after death we should make sure that our „Dobok made of flesh and blood“ is handled with care before it is passed on to the fire or to the earth.

Being an undertaker myself I know that we cannot be sure of this with most of my colleges. They rather treat dead bodies like dead material. In this way the body turns into a thing, a hygienic problem that needs disposing. Clothing is cut open on the backside, so it can be taken off more easily. Body openings are closed artificially. In nearly no funeral house I have witnessed a self-evident and immediate respect towards the body of an human being, considering it has housed a soul and served to be in this world and to be in contact with this world. This treatment pains me a lot.

Based on my experience I am of the strong conviction that many people do not die within minutes or seconds as the definition of cardiac death or brain death may let us believe. Rather than this, dying can be a process that takes longer than a medically ascertained death and that in this, somebody can still react via

his body. Working with the deceased, we see that they react to our humanity: They relax or close their eyes when I rest my hands on their eyes gently for a while. Often there is still a chance for some sort of dialogue. For example, we realized that we can find out the favorite sleeping position or whether the deceased wants to be covered with a blanket when we lay him down carefully. This is not only important for the person who has died but can also be a solace for the relatives and can be definitive for the mourning process. Since there have been deaths in our midst and because the loved ones have been counseled badly by undertakers, I want to inspire you to think and to talk about the following: **What should happen to my body after my death?** Do I want to be cleaned? Who should be the last to touch me and how should he/she go on about it? How much time do I need to go and what atmosphere do I need for this? Should my eyes and my mouth be closed? How do I want to lie in the coffin? For example on my side like when sleeping? Will the „Jahse“ be important for me and what should it look like? Should we all lie like in Moa Jahse in the coffin?

Which cloths do I want to wear? Maybe the Shinson Hapkido Dobok because I am still on my path with Do? Who should cloth me in the Dobok then? Who should and who can tie my belt? Or do I do not see this as fit since my soul will already wear a „heavenly Dobok“? What should happen to my belt? This questions especially concerns the black belt bearer since they wear a personalized belt that cannot be passed on.

Do I want to leave something behind to those who live on? Which role does Shinson Hapkido play in this? For example I have wished for years that on my funeral my teacher would run the Son Hak Hyong and that little cards with the Five Teachings (Oh Shil Sang) would be passed around.

How is the relationship between my original family and the Shinson Hapkido family? Which role is my teacher supposed to play? What do I wish for and what is adequate for this relationship? Can a funeral service be held at the Dojang? Or even the laying-out?

I am concerned with these questions, and I would like to talk to you about it. I want to give courage to you to follow your own heart beyond death. In my experience, nearly everything that people have wished or longed for is possible at a funeral. Unfortunately, most do not know what is possible or they have been counseled badly. There is a deep and healing power in designing the farewell carefully, with respect and with an inner dialogue with the deceased. The Five Teachings and what we learn in Shinson Hapkido can be of great help for this. Most undertakers have not been taught in a way that we have been in Shinson Hapkido.

Have faith in taking your path that you have been following in Shinson Hapkido, even when the farewell, death and the mourning touch you. Support each other! Also here we can find a path towards humanity, respect and love together.



Kyosanin Corduly Caspary, 21. Ki, 2. Dan, Dojang Bremen.
Cordula ist seit mehr als 20 Jahren Bestatterin aus Berufung.
Cordula has been an undertaker out of a calling for 20 years.

Wandel im Zeichen der fünf Elemente

Change according to the Five Elements

Was hat Shinson Hapkido mit Wandel zu tun und wo begegnen wir ihm im Training?

Die Lehre von den fünf Wandlungsphasen der Natur ist in Asien von sehr großer Bedeutung für alle Lebensbereiche. Im Shinson Hapkido nennen wir sie die fünf Elemente, **Oh Haeng: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser**. Sie stellen die Grundkräfte der Natur dar und beschreiben in ihrem Zusammenwirken den Kreislauf des Lebens. Nur wenn sie in einem ausbalancierten Verhältnis zueinanderstehen, so das Konzept, sind Mensch und Natur gesund. Disharmonie in einem der Elemente hat immer Auswirkungen auf die anderen Elemente und auf das Gesamtsystem. Jedes Element kann sich zudem jederzeit in das nächste Element umwandeln. Und, um es noch ein bisschen komplizierter zu machen, gibt es auch noch verschiedene Kreisläufe zwischen den Elementen. Zur Vereinfachung möchten wir hier nur einen, den geschlossenen Kreislauf der Erzeugung und Förderung, darstellen. Darin „ernährt“ ein Element das nächste: Das Holz nährt das Feuer, das Feuer verbrennt zu Erde, die Erde verdichtet sich zu Metall, das Metall schmilzt zu Wasser, und das Wasser lässt das Holz wachsen. Dann beginnt der Kreislauf erneut.

Den fünf Wandlungsphasen oder Elementen werden alle Erscheinungen der Natur und des Lebens zugeordnet: Jahreszeiten, Himmelsrichtungen, Wetterphänomene, Farben, Gerüche, Geschmäcker, Lebensmittel, Körperorgane und sogar Charaktereigenschaften und Temperament. Auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) orientiert sich an diesem Unterteilungssystem und versucht dabei stets, die Wechselbeziehungen

zwischen den einzelnen Körperfunktionen und Hauptorganen sowie deren Beziehung zum Gesamtsystem des Körpers zu verstehen und mit einem ganzheitlichen Konzept zu behandeln. Dabei können Akupunktur, Akupressur, Ernährung, Kräutherapie oder Hitze (Moxa) zum Einsatz kommen.

Die Lehre von den fünf Wandlungsphasen ist Kern einer ganzheitlichen Denk- und Lebensweise, die im Shinson Hapkido eine zentrale Rolle spielt und der wir uns in kleinen Schritten durch jahrelange Trainingspraxis, aber auch in der Heilgymnastik und den sozialen und kulturellen Aktivitäten nähern. So kann man z. B. im Training jene Energieleitbahnen (Meridiane) besonders aktivieren, die der entsprechenden Jahreszeit zugeordnet werden.

Im Winter wären dies z.B. der Nieren- und Blasenmeridian, die beide dem Element Wasser zugeordnet werden. An den jeweiligen Gürtelfarben kann man die Wandlungs- oder Entwicklungsphasen auch äußerlich gut erkennen: **Gelb, Orange und Grün** symbolisieren Frühling, Geburt und erstes Wachstum und entsprechen dem Element Holz. **Blau, Blau-Rot und Rot** werden mit dem Sommer, mit Jugend, Überschwang und Wissensdurst verbunden und stehen für das Element Feuer. **Rot-Braun, Braun und Braun-Schwarz** symbolisieren den Spätsommer bzw. Herbst als Zeit der Reife und Ernte mit den Elementen Erde und Metall. Der **schwarze und der weiße** Gürtel repräsentieren den Winter und das Element Wasser. Beide stehen für Ruhe, Sammlung und Neubeginn.

Wenn man sich mit den fünf Wandlungsphasen oder fünf Elementen gut auskennt, kann man auch sich selbst und seine Mitmenschen ein bisschen besser verstehen: Charakter, Temperament, Vorlieben und Schwächen erscheinen einem dann nicht mehr ganz zufällig oder überraschend. Das Wissen um die fünf Elemente kann auch dazu beitragen, sich gesünder und vielfältiger zu ernähren. So kann man gezielt ein Gericht aus jenen Nahrungsmitteln zusammenstellen, die die gewünschte z. B. erfrischende oder erwärmende Wirkung auf den Organismus haben oder in dem idealerweise alle fünf Geschmacksrichtungen, die den fünf Elementen zugeordnet werden, **bitter, süß, scharf, salzig und sauer** repräsentiert sind.



What does Shinson Hapkido has to do with change and how do we experience it in training?

In Asia, the teachings of the Five Phases are of great importance for all areas of life. **In Shinson Hapkido we call them the Five Elements (Oh Haeng): Wood, Fire, Earth, Metal and Water. They represent basic forces of nature.** Their interactions describe the circle of life. According to this concept, human beings and nature can only be of good health if the Five Elements are in balance. One element being in disharmony always harbours consequences for the other elements and the whole system. Furthermore, every element can transform into the next one. And to make it even more complicated, there are further cycles between the elements. In this article we want to focus on one of them: the generating cycle. In this, one element feeds the next one: Wood feeds fire, fire burns down to earth, earth compacts into metal, metal melts to water and water lets wood grow. Then the cycle starts anew.

All matters of nature and life are related to the Five Phases or Elements: the seasons, the points of the compass, weather phenomenon, colours, smells, tastes, food, body organs and even character attitudes and temperaments. Traditional Chinese Medicine (TCM) also orientates to this system. While doing so, TCM practitioners try to understand the interactions between singular body functions and main organs as well as their relationships with the whole system of the body. By doing so they want to apply an holistic healing concept using acupuncture, acupressure, nutrition, herbal therapy or heat treatment (moxa).

At the centre of the teachings of the Five Phases stands a holistic way of thinking and living that plays a central role in Shinson Hapkido.

As we progress through years of training, remedial exercises and social and cultural activities, we grow closer to this. For example in training we can activate those meridians that correspondent to the relevant season. For winter this would be the meridians of the kidney and the bladder, both belonging to Water.

We can also recognize the Phases in the colours of our belts: **Yellow, orange and green** symbolise spring, birth, first growth and correspond to the element Wood. **Blue, blue-red and red** are associated with summer, youth, abundance, thirst for knowledge and stand for the element Fire. **Red-brown, brown and brown-black** symbolise late summer and autumn as a time of maturity and harvest with the elements Earth and Metal. The **black and**



the white belt represent the winter and the element Water. Both mean quietness, consolidation and a new start.

When you know your way around the Five Elements you can also understand yourself and your fellow human beings a little better: You will realize that characters, temperament, preferences and weaknesses are neither arbitrary nor fully surprising. Mastering the Five Phases can also help you to feed yourself in a healthier and more varied way. Like this, you can compose a dish out of those ingredients that either purposefully refresh or warm you. Ideally, a dish should contain all the five tastes that correspondent with the Five Elements: **Bitter, sweet, spicy, salty and sour.**

Quelle / Source: „Bewegung für das Leben“, Sonsanim Ko Myong, Darmstadt 2013
„Das Fünf Elemente Kochbuch“, Barbara Temelie, Beatrice Trebuth, Zürich 1993/2017



Verena Westermann.
16. Ki, 3. Dan, Dojang Hamburg 5.

Meisterstück: Unser Tun gestaltet die Welt

Ein Kernstück der Prüfung zum 4. Dan ist im Vorfeld das Schreiben der Examensarbeit – ein selbst gewähltes Thema mit einem technischen oder philosophischen Bezug zu Shinson Hapkido soll wissenschaftlich aufgearbeitet oder weiterentwickelt werden. In unserer neuen Rubrik „Meisterstücke“ möchten wir jeweils einen Auszug aus einer Arbeit vorstellen.

Den Beginn macht in dieser Ausgabe ein Kapitel aus „Unser Tun gestaltet die Welt“, 2017 von Sabomnim Christoff Guttermann.

Alltag als kreativer Prozess

Der Begriff Alltag wird im allgemeinen Sprachgebrauch oft gleichgesetzt mit Eigenschaften wie **trivial** und **unbedeutend**; alltäglich eben. Doch wir leben **alle Tage** und nicht nur zu besonderen Anlässen und Zeiten. Dies zu erkennen, zu üben, zu erfahren und letztendlich zu leben – ehrlich und echt – heißt, sich selbst näherzukommen und in Einklang mit Do zu leben. Dafür brauchen wir Vertrauen, um angstfrei das Ungewisse auszuhalten, Respekt für Mensch und Natur, Geduld und Bescheidenheit, um Schmerzen auszuhalten und Altes loslassen zu können, und Liebe, um das Abenteuer dieses Lebens zu genießen und anderen näherzubringen.

Gar nichts erlebt. Auch schön.

Mozart, Tagebuch v. 13. Juli 1770!

Lebenskunst ist Alltagskunst

Einfach – klar – genießen! Die Kunst zu leben ist mitnichten eine simple Übung im Sturm einer lauten und von verschiedensten Reizen überfluteten Alltagswelt. Aber sie gehört mit Sicherheit in unseren Alltag und ist beileibe keine Domäne, die den Reichen, Extrovertierten oder gar nur Idealisten vorbehalten ist. So bin ich der festen Überzeugung, dass Kunst und bewusste Gestaltung nichts Abgehobenes, sondern etwas sehr Bodenständiges und in unserem Leben fest Verankertes sein sollte. Der Wissenschaftler und Journalist Frank Berzbach nennt das treffend „**Kunst und Alltag gemeinsam denken und praktizieren**“.

Jede Ausbildung an einer Kunstakademie beginnt mit der „**Schule des Sehens**“. Die Wahrnehmungsfähigkeiten der Studierenden sollen ausgebildet und verstärkt werden. Auch im Shinson Hapkido üben wir uns als Erstes im Üben und Erfahren von Respekt (**Yeey**) und dem Betrachten unseres Selbst (**Myong Sang**). Beides sind keine in sich geschlossenen Phasen, sondern eher eine Grundeinstellung, eine tägliche Übung.

„Man muss wissen, was man wie und warum tut. Schaffen ist eine bewusste Entscheidung und fordert die eigene Verantwortung.“ Mit dieser Notiz beginnt mein Skizzenbuch an der Akademie im Jahre 1988 – nahezu zeitgleich mit dem Beginn meines

Shinson Hapkido-Trainings. Seitdem begleiten mich diese Worte als Leitbild bei meiner Arbeit sowie als Fragestellung nach Sinn und Verantwortung meines Tuns.

Authentisch, oder anders ausgedrückt: wahrhaft zu sein heißt, sich im harmonischen Wechselspiel zwischen der Welt und unseren Talenten zu bewegen. Um dies zu erkennen, sollten wir den Blick nach innen richten und aus der eigenen Mitte, dem Herzen (**Jung Shim**) heraus handeln.

Wahrhaftigkeit braucht Zeit. „**Bevor du einmal sprichst, atme dreimal aus**“, rät Meister Ko als Erstes, bevor wir auf etwas antworten, das uns aufwühlt. Vielleicht sollte dies ergänzt werden durch: **Bevor du etwas tust, schaue dreimal hin!**

Masterpiece: How our doings create the world

A main part of the exam for the 4th Dan is writing a thesis beforehand. For this you have to find a topic of your own choosing that is connected to Shinson Hapkido in a technical or philosophical way. This you are supposed to process and to develop scientifically. In each of our columns „masterpieces“ we want to give you an extract of one thesis.

Starting off, we want to present a chapter of „How our doings create the world“, by Sabomnim Christoff Guttermann, 2017.

Everyday life being a creative process

Everyday life is often associated with being trivial or of no consequence. But our life happens every day and not only on special occasions. To realize this, to train, to experience and eventually to live truly and really means to come closer to oneself and to be in harmony with Do. For this we need trust to endure the uncertain without fear, respect for humanity and nature, patience and modesty to endure pain and to let go of old stuff and love to enjoy this adventure of life.

The art of life is the art of everyday life

Simply – clearly – to enjoy! Our everyday world is crowded with storms of stimuli. Thus, it is not easy to live simply in this world. But to try is part of everyday life and should not be reserved for the rich, extroverted people or idealists. I am of the opinion that art and willful creation should not be something offish but down to earth and anchored in life. The scientist and journalist Frank Berzbach calls this „**To think and practice art and everyday life together**“.

Every education at an academy of art starts by teaching of how to see. The teachers aim to further the student's abilities to perceive. The same goes for Shinson Hapkido. Here, in the beginning, we train and experience respect (**Yeey**) and try to perceive ourselves (**Myong Sang**). Both of these techniques are not closed stages but rather a basic attitude or a daily routine.

„You have to know what to do, how to do it and why you do it. Creation is a conscious decision and asks for your own responsibility.“ This is what I noted in my journal when I started at the academy in 1988. This was nearly at the same time when I started with training Shinson Hapkido. Ever since then, these words have accompanied me in my work and in questioning the point and the responsibility of my doings.

To say it with authenticity: To be truthful means to move within a balance between the world and our talents. To realize this we should look within and act from within our centre and our heart (**Jung Shim**).

Truthfulness takes time. **„Before you speak once, breathe out three times“**, Master Ko recommends us to do before we answer to something that excites us. Maybe this can be added: **„Before you do something, look there three times!“**



Sabomnim Christoff Guttermann, 10. Ki, 4. Dan. Er ist 1960 im Rheinland geboren. Er lebt mit Partnerin und gemeinsamer Tochter in der Nähe von Aachen. Neben seiner Tätigkeit als Dojangleiter arbeitet er als Künstler und gestaltender Handwerker in eigener Werkstätte.

Christoff Guttermann was born in Rhine Country in 1960. He lives with his partner and their daughter close to Aachen. In addition to heading a Dojang, he works as an artist and as a creating craftsman in his own workshop.

Jung & Alt

Gemeinsam auf der Blumenreise in Korea

Young & old – together on the „Journey of flowers“ in Korea

Als wir das erste Mal von der Blumenreise hörten, war unser Interesse gleich geweckt. Die Gymnastikgruppe hatte sich mit der Bitte an Sonsanim gewandt, die Wurzeln von Shinson Hapkido in Korea zu erkunden. Simons Mutter, Christine Ehmler, war viele Jahre Lehrerin der Gymnastikgruppe, sodass wir gerne Teil dieser besonderen Reise sein wollten.

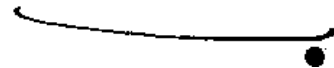
Unsere Mitreisenden trafen wir das erste Mal beim Sommerfest des Dojangs Darmstadt. Wir wussten, dass die anderen Teilnehmer älter sein würden, allerdings waren wir dann doch überrascht, wie groß der Altersunterschied war, da die meisten Teilnehmer 60 plus waren. Von Teilnehmern früherer Korea-reisen wussten wir, dass beim zweiten Treffen Aufgaben verteilt und Hinweise zur Reise gegeben werden. Das Einteilen von Aufgaben im Dojang kennen wir von vielen Veranstaltungen. Womit wir bei diesem Treffen jedoch nicht gerechnet hatten, war, wie schwer die Abstimmung mit der Gymnastikgruppe ausfallen würde. Nicht etwa weil keiner eine Aufgabe übernehmen wollte, sondern vielmehr weil Gemeinschaft in der Gymnastikgruppe eine ganz besondere Rolle spielt. Bei der Verteilung der Aufgaben herrschte die einheitliche Meinung „da brauchen wir keinen Namen, das machen wir schon gemeinsam“. Letztendlich haben wir es zwar noch geschafft, ein paar Personen zu benennen, aber beeindruckt hat uns diese Zuversicht auf die Gemeinschaft trotzdem. Während der Reise gab es kaum Unterschiede zwischen „den Alten“ und „den Jungen“; unabhängig vom Alter waren wir alle neugierig, offen und motiviert, das Land kennenzulernen. Keiner von uns kannte die Sprache oder konnte die Schrift lesen. Gemeinsam probierten wir uns durch die koreanische Küche, übten, mit Stäbchen zu essen, und lernten, uns auf Koreanisch für schöne Erlebnisse und gutes Essen zu bedanken.

Gern denken wir an unsere Reise nach Korea zurück. Neben unglaublich vielen Eindrücken, die wir dort sammeln durften, ist eine der prägendsten Erfahrungen ganz ohne Zweifel die Gruppe geblieben. Die Erinnerungen an den ersten Eindruck von den Mitreisenden und das mit ihnen Erlebte lassen uns noch häufig schmunzeln. Wenn wir Menschen näher kennen-



lernen, sind es meist nicht mehr die Äußerlichkeiten, auf die es ankommt. Das Alter ist eine Zahl, die primär auf dem Papier und im Kopf existiert. Wir haben in Korea 70. Geburtstage gefeiert, gemeinsam auf öffentlichen Plätzen getanzt, gesungen, gespielt und viel Spaß gehabt. Uns allen ging es darum, gemeinsam Neues zu entdecken und unseren Horizont zu erweitern. Das Alter und vor allem der Altersunterschied war während der Reise nie ein Thema.

Wir würden mit dieser Gruppe jederzeit wieder die Welt erkunden. In diesem Sinne noch einmal ein ganz großes Dankeschön an Sonsanim und Samunim und an alle, die mit uns gereist sind. Es war eine unvergessliche Zeit, die uns immer in Erinnerung bleiben wird.



For a long time, we had wanted to participate in the Korea trip. When we heard about the „journey of flowers“ we were interested since it should be a very special trip. The gymnastics group had addressed Sonsanim and articulated its wish to go to Korea to study the origins of Shinson Hapkido. Simons mother, Christine Ehmler, had been a teacher in the gymnastics group for a long time. That's why we wanted to be a part of this journey.

We met our fellow travellers at the summer party of the Dojang Darmstadt for the first time. We had known that some participants would be older. However, we were still surprised how big the age gap really was. Next to us and Larissa, the youngest participant, everybody else was aged 60 or above. At the second meeting, we were given our special assignments and received important information, i.e. concerning our luggage. We already had experience with performing certain tasks together like cleaning, organizing the bazar or the Christmas party. What took us by surprise was having to give a singular task to a certain person. In the gymnastics group, we always cared for the community a lot, so we all were of the opinion that we do not need to put names on the duties, but to feel responsible for them together. In the end, we managed to give a few names, but were still impressed by our confidence in the group.

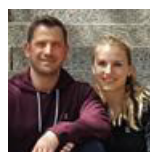


During the trip, there was nearly no difference between the old and the young. Independent of our age, we were curious, open and motivated to explore the country in all its aspects. No one of us knew the language or the Korean alphabet. So neither the old could provide their life experience nor the young their media abilities. Together, we sampled Korean cuisine, trained eating with chopsticks and said our thank-you in Korean for the beautiful experiences and the good food.

Despite the many impressions, the experience that left the biggest impact on us was the group itself. When you get to know people, you see more than their appearances like grey hair and a few wrinkles. Age is most of all a number, existing on paper and in your head. In Korea, we celebrated a 70th

birthday and together we danced, sang, played and had a lot of fun. We all wanted to make new experiences. The age made no difference in this.

We would go on exploring the world with this group anytime. So, we want to give a big thank you to Sonsanim and Samunim and everybody who travelled with us. It was an unforgettable time.



Simon Dengler, 1. Dan, 29. Ki, Dojang Darmstadt.

Judith Dengler, 3. Kup, Dojang Darmstadt.

Judith and Simon Dengler, are married since 2013 and train both at the Dojang Darmstadt. Simon is an SAP consultant and Judith a dentist. Together they spend their leisure time with activities in and around the Dojang

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

A centre of Life

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

Management 2018

Chair: Detlef Fischer

1st Vice-Chair: Stefan Barth

2nd Vice-Chair: Brigitta Gariano

Treasurer: Peter Mehrling

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

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

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

Casa Verde, Arequipa / Peru The Organization Blas-sal, founded in 1997 was set up for street children, who have to beat through life without family, who display behavioural problems due to various traumatic experiences and have both physical and mental injuries. In Casa Verde, it is ensured that the children receive an education, professional training and additional knowledge in housekeeping.

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

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

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

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

For further information visit our website:
www.shinsonhapkido.org





Diakonie Sisterhood und die Shinson Hapkido- Familie

Han San Chon and the Shinson Hapkido family

Seit 34 Jahren beten die Schwestern der Diakonie Sisterhood für die Shinson Hapkido-Familie. Und seitdem unterstützt die Shinson Hapkido-Familie die Diakonie mit dem Projekt Han San Chon. Wie diese Verbindung eigentlich zustande gekommen ist, habe ich mich schon oft gefragt. Als Teilnehmer der Koreareise 2018 durfte ich erfahren, welche Gegebenheiten zu dieser gegenseitigen Freundschaft geführt haben.

Schwester Rhee war vor 36 Jahren in Wiesbaden als Krankenschwester tätig und hat Sonsanim behandelt, als er nach Deutschland kam und schwer erkrankt war. Als sie wieder zurück nach Korea ging, um eine Diakonie aufzubauen, hielt Sonsanim den Kontakt zu ihr. Er unterstützte sie zunächst privat und dann mithilfe weiterer Sponsoren.

Zu Beginn pflegte Schwester Rhee mit weiteren Schwestern kranke Menschen auf der Straße in der Hafenstadt Mokpo. Vor 32 Jahren konnte sie mithilfe der Unterstützung die erste evangelische Diakonie in Muan gründen.

Im Mutterhaus der Diakonie leben im Moment sieben Schwestern, die ältere und kranke Menschen in einem Seniorenheim und unheilbar Kranke in einem benachbarten Haus betreuen. Das Seniorenheim wurde von einer der Schwestern aufgebaut, die später selbst erkrankte und nun im Seniorenheim wohnt. Das Heim ist sehr bekannt in Korea.

Die Schwestern kümmern sich aber auch um arme Dörfer der Umgebung, betreuen dort kranke Menschen oder unterstützen Kinder in Waisenhäusern mit Geld, damit sie die Möglichkeit zum Lernen und Studieren erhalten. Ein Höhepunkt jeder Koreareise ist der Besuch der Diakonieschwestern in Han San Chon. Zu dieser persönlichen Begegnung überreichte die Shinson Hapkido-Delegation dieses Jahr eine Spende von 10 400 Euro aus der Tombola der Shinson Hapkido-Jahresabschlussfeier 2017.

Schwester Rhee bedankte sich für die Unterstützung und die Kraft, die sie aus der Hilfe der Shinson Hapkido-Familie bekommen. Das Interesse aller Shinson Hapkido-Freunde und der Gemeinschaftssinn sind eine große Hilfe bei ihrer Arbeit und auch ein seelischer Trost in schweren Zeiten.

Die Schwestern hatten ein reichhaltiges Buffet für uns Gäste bereitet. Als Dankeschön für den herzlichen Empfang erfreuten wir sie mit einer kleinen Vorführung von Liedern, Tänzen und Sketchen. Am Ende sangen wir gemeinsam das koreanische Lied „Arirang“ und „Nal Jom Boso“ wurde gesungen und getanzt. Die Herzlichkeit und die Gespräche mit den Schwestern auf Deutsch oder Englisch brachten uns ihnen sehr nahe. Der Besuch in Han San Chon wird für mich eine bleibende Erinnerung sein, und ich bin dankbar, dass ich bei so lieben und aufopferungsvollen Menschen zu Gast sein durfte.

Since 34 years ago, the sisters of the Diakonie Sisterhood have been praying for the Shinson Hapkido family. And since this time the Shinson Hapkido family has been supporting the Diakonie in Han San Chon. I have often asked myself how this connection has been formed. Having been part of the group of the Korea Trip 2018 I came to know what lead up to this unique friendship.

36 years ago, Sister Rhee worked as a nurse in Wiesbaden. There she treated Sonsanim when he came to Germany and became severely ill. When she went back to Korea in order to build a Diakonie, Sonsanim and her stayed in touch. He supported her, first privately, then with the help of sponsors.

In the beginning Sister Rhee and other sisters cared for sick people in the streets of the harbour city Mokpo. 32 years ago, this support enabled her to found the first Protestant Diakonie in Muan.

At the moment, seven sisters live at the motherhouse of the Diakonie where they treat the old and the sick in an old people's home and incurable patients in an adjunct house. This old people's home is very famous throughout Korea. The sisters also deal with poor villages of nearby. They take care of sick people or help children in orphanages with money, so that they can learn and study. The highlight of every Korea Trip is the visit at the Diakonie sisters in Han San Chon. At this occasion the Shinson Hapkido delegates could pass over a donation of 10 400 Euros. This money had been collected at the ISHA Christmas party in 2017. Sister Rhee thanked for the support and the strength that the help of the Shinson Hapkido family gives her. The interest and the joint ventures are a great help in their work and psychological comfort in hard times. The sisters provided a rich Korean buffet for us. As a way of saying thanks we performed a little show consisting of songs, dances and skits. In the end we all sang „Arirang“ and „Nal Jom Boso“ together.

Because of the sisters we felt warmth and cordiality and through talking to them in German and English we grew closer with them. I will keep this visit in Han San Chon in my memory and I am deeply grateful that I could stay with these nice and self-sacrificing people.



Birgit Thiemer, 1. Dan, 30. Ki, Dojang Erbach, trainiert seit 21 Jahren gemeinsam mit ihrem Mann Shinson Hapkido und ist von Beruf Softwareentwicklerin.



Casa Verde, más que un Albergue, una perspectiva!

Casa Verde, more than a hostel, a perspective

La idea de Casa Verde nació en el año 1989. Durante un año, trabajé como voluntario en los barrios pobres de la ciudad de Lima. Sin embargo, debieron pasar casi diez años hasta que mi esposa Dessy y yo decidiéramos dejar atrás familia, amigos y seguridad económica en Alemania

The idea of the Casa Verde was born in 1989, when I worked for a year as a volunteer in the slums of the city of Lima. But it took another ten years before my wife Dessy and I decided to let family, friends, and the economic security in Germany behind us.

Aus den Tagebuchnotizen der Casa Verde

Am 20. April wurde der 21. Geburtstag der Casa Verde gefeiert, wofür unsere Kinder und Jugendlichen mit sehr viel Liebe so einiges vorbereitet hatten.

Die Mädchen hatten die Casa Mujeres wunderschön mit Bildern und Blumen geschmückt, und alle versammelten sich dort, um zu feiern. Heimlich hatten die Kinder Tänze, Lieder und Gedichte einstudiert, die bei einer großartigen Stimmung vorgeführt wurden. Danach gab es ein richtiges Festessen! Zuerst für die Kinder, und anschließend durften sich auch die MitarbeiterInnen im Haupthaus versammeln, um dort zu feiern und gemeinsame Erinnerungen auszutauschen. Am nächsten Tag wurden einige unserer Kinder in Shinson Hapkido geprüft, um nach langen Vorbereitungen den gelben Gürtel zu erhalten. Pünktlich um neun Uhr versammelten sich unsere Schützlinge ganz aufgeregt in unserem Dojang. Neben Volker Nack saß bei dieser Prüfung erstmalig der relativ frischgebackene Danträger René Pinillos am Prüfertisch. Über sechs Stunden lang zeigten die Kinder mit sehr viel Energie, Freude und Ernsthaftigkeit, was sie in all den Monaten der Vorbereitung gelernt hatten, und so durften dann am Ende (fast) alle sehr erleichtert und zu Recht mit Stolz, ihre Urkunde und ihren neuen Gürtel entgegennehmen.

Ein Ereignis der ganz besonderen Art war die vom Netzwerk der Kinderheime organisierte „Marcha de Peluches“ (Demonstration der Kuscheltiere). Gemeinsam mit elf verschiedenen Kinderheimen der Stadt Arequipa trafen sich insgesamt 120 Mitarbeiter auf der „Plaza de Armas“, dem Hauptplatz Arequipas, jede/r begleitet von einem Kuscheltier, welches in Vertretung der in den Heimen untergebrachten Kinder und Jugendlichen ein Plakat trug, das die Geschichte des jeweiligen Kindes anonym erzählte; in aller Regel eine Geschichte der Gewalt und Vernachlässigung. Gemeinsam zog der Protestzug bis zum Justizpalast, wo die Kuscheltiere auf den Stufen des ehrwürdigen Gebäudes Platz fanden und der reichlich anwesenden Presse und der Bevölkerung die Botschaft vermittelten, dass Gewalt und Vernachlässigung von Kindern ernst zu nehmende Probleme in unserer Gesellschaft darstellen, für die wir alle Verantwortung übernehmen müssen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung, die uns erlaubt, unseren Kindern und Jugendlichen deutlich mehr zu sein als „nur“ ein Heim – sondern auch Zuhause und Perspektive.

From the Casa Verde diaries

On April 20th, we celebrated the 21st anniversary of Casa Verde. For this our children and youngsters had prepared a lot with great love.

The girls had decorated Casa Mujeres with pictures and flowers beautifully. There they gathered to celebrate. Secretly, the children had studied dances, songs and poems which they performed in a great atmosphere. Afterwards we had a real banquet, first for the children and later for the employees. There we had a party and shared old memories.

On the next day, some of our children attended the Shinson Hapkido exam for the yellow belt. At 9 o'clock sharp, they assembled in the Dojang excitedly. Next to Volker Nack, the freshly anointed black belt René Pinillos sat on the examiners board. Over the stretch of six hours, the children showed what they had learned with energy, joy and sincerity. In the end, (nearly) everybody could receive the new belt and the certificate with relieve and pride.

On a very special occasion, the network of children's homes organized the „Marcha de Peluches“ (march of the plush toys). 120 employees of 11 different children's homes of the city of Arequipa met on the „Plaza de Armas“, the main square in Arequipa. Everyone brought one plush toy along which carried a sign with the story of one child. Nearly all of these stories speak of violence and neglect. Together, the march went to the palace of justice. There the toys were placed on the steps of this old and reverent building to tell the press and the people that violence and neglect towards children are serious problems in our society for which everybody needs to take the responsibility.

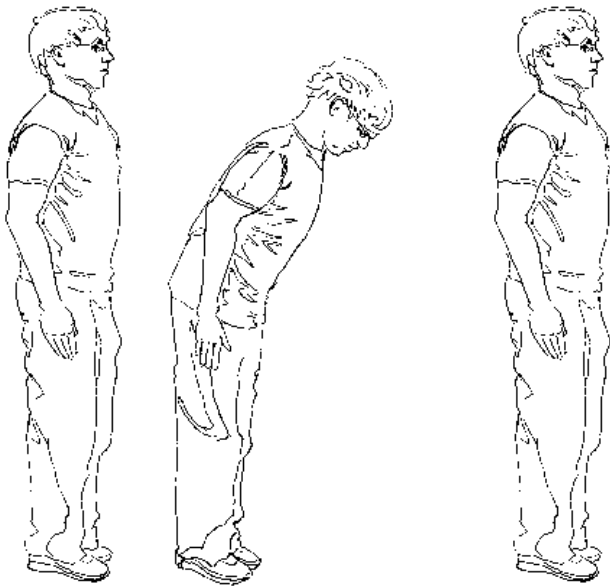
Thank you for your support which allows us to be a home and a perspective for our children and youngsters.



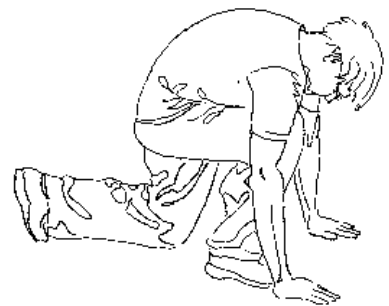
Volker Nack, 2.Dan, 8.Ki.
with Dessy and the Casa Verde family.

Die Gans fliegt in den Süden

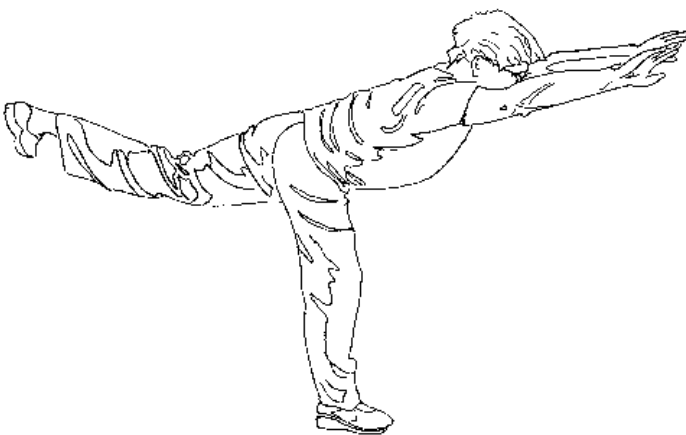
The Goose flies South



1 – Grüßen / Greeting



2 – Nach hinten abknien, die Hände auf den Boden /
Kneel to the back, hands on the ground



5 – Die Arme nach vorn strecken, die Hände natürlich halten / Stretch arms forward, hold hands naturally



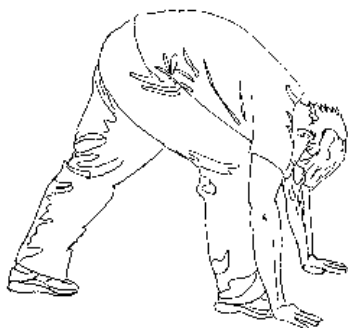
6 – Die Arme zur Seite strecken /
Arms to the side

Text: **Bu-Sonsanim Uwe Bujack**, Leader of the Chon-Jie-In Haus Hamburg.

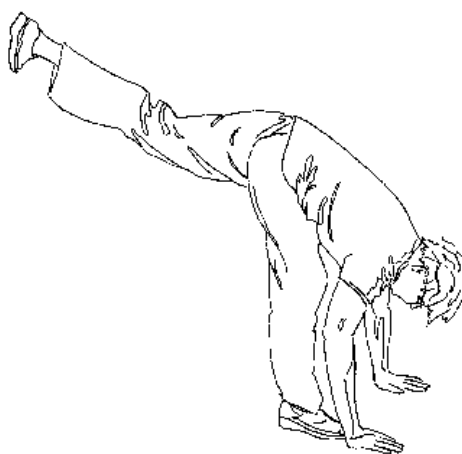
Illustration: **Bu-Sabomnim Barbara Kutter**, Dojang Hamburg 5.

Eine schöne Ki-Do-In-Übung, die gut in jede Jahreszeit passt. Sie hilft, die Energie zu aktivieren und zu stabilisieren, Kraft aufzubauen und beide Körperseiten auszugleichen. Sonsanim nennt sie: Die Wildgans fliegt in den Süden.

A beautiful Ki-Do-In exercise that fits in well with any season. It aims at activating and stabilizing energy, building strength, and balancing the two sides of the body. Sonsanim calls it: The Wildgoose flies south.



3 – Die Beine strecken / Stretch the legs



4 – Ein Bein nach hinten strecken / Stretch one leg to the back



7 – Aufrichten, das Knie vor die Brust, die Hände zusammenlegen (Hap-Jang) / Straighten up, knee in front of the chest, hands together



8 – Wieder entspannt stehen / Relax

- Die Übung auf der anderen Seite wiederholen / Repeat with the other side
- Auf jeder Seite 4 x ausführen / Repeat four times on each side
- Zum Abschluss wieder grüßen / Close by greeting at the end

Die Atmung ist variabel, aber grundsätzlich kann man beginnen, indem man beim Absetzen auf dem Boden ausatmet / Variable breathing, but basically you can start by exhaling while kneeling down

Viel Freude beim Üben / Enjoy practicing

*The title of our last pages refers to an old tradition of East Africa where travellers would leave notes pinned on the thorns of thorn trees standing at crossroads. In this way valuable information, personal experiences or simply a good story could be shared with an often unknown reader. Despite the digital revolution of our time, this tree mail has prevailed – until today.

Der Titel unserer letzten Seiten bezieht sich auf eine alte ostafrikanische Tradition, wo Reisende Nachrichten auf die Dornen von Dornbüschen pinnnten, die an Wegkreuzungen standen. So konnten wichtige Informationen, persönliche Erfahrungen oder einfach eine gute Geschichte geteilt werden. Trotz der digitalen Revolution unserer Zeit bestehen diese Tree mails – bis heute.

Who am I?

Just be yourself, we are often told. However, that is not easy, for numerous reasons. Perhaps we are afraid that others will find out who we really are, and what others will see, is not what we want them to see.

We will not show them the reality, but only a beautification of the reality. We protect ourselves under layer upon layer and will not let others, or only very few, in. We cover ourselves as protection. Sometimes, we comfort ourselves by saying; that the person others think I am, is not really who I am. However, it is most often deeper than this: the person you think you are, is not the one you really are!

When people ask, „who are you“, we will normally say our name, or perhaps our function at work – I am Peter or I am a carpenter.

It is, however, obvious that your name is not who you are, because then you would not be yourself, if you, e.g. by marriage, got a new name. The name we are walking around with is just a label, which is helpful to know, when our body should be localized by others.

In your languages the „I“ often equalize the body – I have a headache, I am hungry. This „I“ is not the real „I“, but the body „I“.

A living person consist of the material – body (Chong) and the immaterial – spirit (Shin), glued together by vitality (Ki). A body without spirit is just a bag of flesh and bones. Even the unity that we call the human body, consists of more bacteria cells than human cells, so are you really still human?

Look in the mirror ...

What do you see?

Yourself?

... or the 70 trillion cells your parents gave a name?

To peel off layer upon layer, in order to find out who you really are, can be part of meditation. Therefore, to ask „who am I?“ or I Mwot Go (what is this?) is not a trick question, but a real question of inner development, in order discover the true self; the original nature within oneself.

Jørgen Løye Christiansen, 4. Ki, 4. Dan, Dojang Roskilde.

Olympia-Tagebuch von Georg Fraisl (Österreich)

Kimmt schi? Oder kimmt schi doch nit?

Kollege N. lässt gar keine Diskussion aufkommen, er lehnt alles, was die koreanische Kochkultur in den 5000 Jahren ihres Bestehens entwickelt hat, grundsätzlich und radikal ab.

Der Engländer traute sich zumindest an einen großen Topf Reis mit Gemüse heran, die Holländerin hatte auch vor dem brodelnden Suppentopf mit einem aufgeschnittenen ganzen Fisch samt Kopf keine Scheu.

Doch in einem waren und sind sich alle absolut einig: Das Schälchen mit den kleinen roten Salatblättern weisen sie brüsk von sich.

Kimchi heißt das Zeug. Wird „kimmtschi“ gesprochen. Und ist das koreanischste aller Lebensmittel auf der asiatischen Halbinsel. Gehört praktisch zu jeder Mahlzeit.

Grundsätzlich handelt es sich bei Kimchi um ei-

ne gewisse Zubereitungsmethode von Gemüse, praktisch ist es jedoch Chinakohl, der mit Rettich, Ingwer, reichlich Knoblauch und noch mehr Chilipulver in gesalzenem Wasser eingelegt wird. Winter-Kimchi wird im Herbst hergestellt und in großen glasierten Töpfen gelagert. In den Städten am Balkon, auf dem Land eingegraben. Durch die Lagerung kommt es zu einer Milchsäure-Gärung. Kimchi wird zu Kimchi.

Und das dient dem Würzen von Speisen. Und Schärfe. Denn durch das verwendete Chilipulver brennen die roten Kohlblätter gleich dreimal. Im Mund, im Magen und ... eh, scho wissen.

Typisch, diese Asiaten, fluchen deshalb die Olympia-Gäste täglich mehrmals gern. Typisch, typisch: Scharf, dass es einem fast die Plomben rauswirft. Wobei die Menschen aus dem Westen vergessen, dass sie es waren, die dem Osten das scharfe

Paprikapulver gebracht haben. Im 16. Jahrhundert brachten die Europäer, was sie in Amerika entdeckt hatten.

Zum Glück, sagen die Koreaner. Denn Kimchi ist supergesund. Vitamin A und C, B1, B2, B12, Mineralien, Proteine und, und, und... Kimchi ist das, was Ernährungsberater gerne ein Superfood nennen. So gesund, dass es fast wehtut.

Die Westler zögern dennoch, sind geteilt in radikale Gegner der geschärften Kohlblätter und fanatische Fans. „Kimmt schi? Oder kimmt schi nit?“ gilt somit als eine der großen Fragen dieser Spiele. Was so mancher Schürzenjäger mit Blick auf die hübschen Koreanerinnen augenzwinkernd nicht nur auf das Kulinarische beschränkt.

Georg Fraisl, Journalist, Österreich.

„Kronen Zeitung“, Olympia-Tagebuch, 11.2.2018.
Nachdruck mit Genehmigung des Autors.

2019 – was geht ...

Anouncement

Chon-Jie-In meetings four seasons 2019

In the rhythm of the four seasons Chon-Jie-In invites you to its Myong Sang meetings in Webern

Myong Sang gives you the opportunity to look within yourself, to find rest and to let nature and human become one. It is our aim to shorten the distance between nature and mankind and to shorten the distance between mankind and Do. Normally Sonsanim Ko Myong accompanies these meetings. The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum 30 participants, from the age of six. The Meditation from 11 a.m. to 3 p.m. takes place

in nature and inside the house. Please bring suitable clothing for inside and outside.

Winter – **January 19**

Spring – **April 13**

Summer – **July 13**

Autumn – **October 19**

Information: Chon-Jie-In House, Brandauer Weg, 31
D-64397 Webern, +49-(0)6167 912830

Registrations by one week before:
peter.mehrling@shinsonhapkido.org



Ankündigung

Training und Urlaub auf Kreta verbinden

14. Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta vom 31. August – 14. September 2019

Vor fast 20 Jahren hatte ich die Idee, einen Lehrgang auf Kreta zu entwickeln. Ich wollte die spannende Atmosphäre auf Kreta mit Shinson Hapkido verbinden. Dabei bilden die Sonne, das Meer und gutes Essen einerseits, Meditation, Ki-Do-In, Akupressur-Massagen und Stufentraining andererseits den Rahmen, sich selber in kleiner Gemeinschaft näherzukommen.

Die traumhaften Bungalows direkt am Meer befinden sich in Paleochora im Südwesten der Insel. Neben dem täglichen Training zum Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, den gemeinsamen

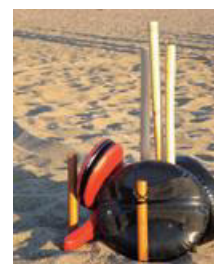
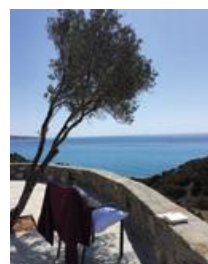
Theoriestunden und Ritualen runden zwei größere Wanderungen in der einmaligen Natur Kretas die Reise ab.

Hiermit lade ich Dich ein, aus dem Alltag auszubereichen, Kraft zu tanken und die gemeinsame Zeit zu genießen.

Ich freue mich auf Dich!

Sabomnim Lidija Kovačić

Infos und Kontakt:
Lidija.Kovacic@shinsonhapkido.org
www.suyang.de (PDF unter Aktuelles)



Advertisements



Menschsein hört mit dem Tod nicht auf

Caspary

Bestattungen

Cordula Caspary – 0421-383055 – www.bestatterin.net

grenzpunkte-körperarbeit.de

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

GESUNDHEITSPRAXIS DARMSTADT

Gesundheit – Klarheit – Lebensfreude

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



Praxis in der Soderstraße



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

BE MER
PARTNER



Die Blende

F O T O G R A F I E

Wir machen die guten Fotos

Portraits | Bewerbungsfotos | Businessfotos | Biom. Passbilder
Familienbilder | Baby- und Kinderfotos | Hochzeitsfotos

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag | Di.-Fr. 09:30-12:30 u. 14:30-18:00
Sa. 09:30-12:30 | Individuelle Termine und Hausbesuche möglich

Telefon 06154/83286 | Mail foto@die-blende-rossdorf.de
Darmstädter Straße 40 | 64380 Roßdorf | Inhaber Andreas Lau

§

HOFFMANN

Rechtsanwälte und Fachanwalt

Partner für die Schwerpunkte:
Arbeitsrecht, Verkehrsrecht
Miet-, Wohnungseigentums- und Baurecht.

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

DATENSCHUTZ
Siemann

Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
Datenschutzbeauftragten e.V.



DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

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

Shinson Hapkido Boutique

CJI ONLINE-SHOP
www.cji.ch
CJI GmbH



Ausblick / preview – focus 2020

Focus 2020

Anfangen / To begin!

Auch eine große Reise beginnt mit einem ersten kleinen Schritt.

Im Duden wird das Wort „anfangen“ als starkes Verb bezeichnet, ein Begriff mit Potenzial also ... Etwas in Angriff zu nehmen, zu beginnen, vielleicht sogar VorreiterIn zu sein braucht manchmal Mut und Entschlusskraft. Denn: „Aller Anfang ist schwer“, wie es im Volksmund heißt.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, schrieb Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht „Stufen“. Anfangen ist also auch eine Kraftquelle. Allein der Entschluss bringt uns der Verwirklichung von Visionen näher. Wer etwas anfängt, handelt, der ergreift die Initiative.

„Son-Geist ist Anfängergeist“, heißt es im Zazen-Buddhismus – eine Übung in Bescheidenheit, die jede/r DanträgerIn auch erfahren darf, wenn er/sie zusammen mit dem schwarzen Gürtel noch einmal einen weißen Gürtel erhält.

Jeder Moment ist neu, gleichsam Ursprung und Ausdruck von Zuversicht: Wir können – jederzeit – beginnen, uns und unser Leben neu auszurichten. Die Jahreszeit Frühling ist Sinnbild eines solchen Aufbruchs, die asiatische Medizin widmet ihr demzufolge einen eigenen Energiezustand.

Die Frage „Was möchte ich in meinem Leben (noch) tun/anfangen?“ motiviert an dieser Stelle vielleicht potenzielle AutorInnen.

Wer sich also vorstellen kann, zu unserem nächsten Schwerpunktthema in 2020 zu schreiben ist herzlich eingeladen, mit uns Kontakt aufzunehmen: redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

A great journey has to begin with a small step. If you look up „to begin“ in the dictionary, you will find that it is called a powerful verb. So it is a word harbouring potential. Sometimes it takes bravery and decisiveness to begin something, to be a pioneer even. „All beginnings are difficult“, we say. „Every beginning carries magic“, Hermann Hesse wrote in his famous poem „Stages“. So beginning can also be a source of power. To only decide to do something brings us closer to accomplishing our vision. Those who begin, act, they take initiative. Zen Buddhism teaches us that „The spirit of Son is the spirit of a beginner.“ Every Black Belt bearer takes this exercise in modesty when they receive a white belt together with the black one.

Every moment is new and can be origin and expression of certainty: At any given moment, we can begin to renew ourselves and our lives. The time of spring is an allegory of this departure. That is why Asian medicine has allocated a state of energy to spring.

So we will consider the question: „What do I want to accomplish in this life?“ Maybe you want to be an author for us and are motivated by this question.

If you can imagine to write something for our new central theme in 2019, do not hesitate to contact us under redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

We are excited for something new!
Yours, for the entire team
Wir sind gespannt auf Neues,
herzlichst für das gesamte Team
Christoff Guttermann

Olaf Siemann EDV Beratung & Support



**Service entsteht
im Kopf**

Taunusstr. 2

D-64354 Zeilhard

Tel.: +49 61 62 - 69 25

Fax: +49 61 62 - 69 29

Mobil: +49 162 - 26455 44

Mail: info@os-edv.com · Web: <http://www.os-edv.com>



Spedition Schmitt

www.speditionschmitt.de

pünktlich seit 1906

Linde Lieferstelle

Wir führen:
alle techn. Gase · Propan · med. Sauerstoff

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

Spedition Schmitt GmbH
Schulstraße 16
63500 Seligenstadt

T 06182/829060-0
F 06182/829060-60
E firma@speditionschmitt.de



Herzlich willkommen

zum 35. internationalen
Shinson Hapkido Sommerlager

in Ibach, Schweiz
26. Juli – 2. August 2019

www.sommerlager.shinson-hapkido.ch



Die Schweizer Shinson Hapkido-Familie
freut sich auf Euch!

