

Movement for Life · Shinson Hapkido
CHON-JIE-IN MAGAZINE 2020



MANAM



anfangen
to begin





Motto 2020



Year of the Mouse / Jahr der Maus / 쥐해

Nature's life is my life / My life is nature's life

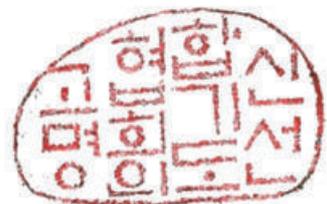
Das Leben der Natur ist mein Leben /
Mein Leben ist das Leben der Natur

자연생명 나의생명 / 나의생명 자연생명

dscha yong saeng myong - na oui saeng myong /
na oui saeng myong -dscha yong saeng myong



Sonsanim Ko Myong



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Losgehen – Aufbrechen – Unberührtes erfahren – Neuem entgegenlaufen – in die Weite wollen – das Herz öffnen – auf den Beginn setzen – Bekanntes neu erkunden – aus der Dunkelheit heraustreten – Alles für möglich halten, aber auch: aller Anfang ist schwer ... Das sind nur ein paar Gedanken, die uns zu „ANFANGen“ unserem Schwerpunkt des vorliegenden Magazins einfallen.

Aber was bedeutet „Anfangen“? Um Anfangen zu können, müssen wir Altes loslassen. In unserem alltäglichen Leben werden wir ständig, ob bewusst oder unbewusst, mit Abschieden und Anfängen konfrontiert. Jeder Tag, jeder Monat, jedes Jahr beginnt und endet. Wenn wir verlassen werden, uns trennen. Wenn wir die Arbeit, den Wohnort oder auch Freunde wechseln. Wenn uns unser Weg (Do) in eine andere und neue Richtung lenkt. Immer gibt es etwas, das wir hinter uns lassen, um etwas Neuem zu begegnen.

Aber alles Neue hat eine gewisse Unsicherheit, wir wissen nicht, wie es sein wird, ob es besser oder schlechter wird. Anfangen, das erfordert Mut, sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Und jeder Anfang braucht auch Kraft, um Hindernisse zu überwinden und Neues zur Entfaltung zu bringen. Je bewusster wir das wahrnehmen, es spüren, erfahren, desto bewusster werden wir Vertrauen in jeden neuen Anfang und die Kraft für Neues haben. All dies im Sinn wünscht das MANAM-Redaktionsteam viel Freude mit der Ausgabe 2020.

... dann wollen wir mal anfangen ...

Herzlichst für das MANAM-Team Susanne Kimmich



Dear readers,

Start walking – set forth, experience the untouched, face the new, want the expanse, to open the heart, to risk a beginning, find out something new about the old, to step out of the darkness, to know everything is possible, but also to see the difficulties of starting out. These are only a few thoughts coming to us about „to begin“, our main topic of this year's magazine.

However, what does it mean to begin? To begin we must let go of the old. In our everyday life, we are constantly confronted with good-byes and beginnings. These can happen consciously or unconsciously. Every day, every month, every year starts and ends. When we are abandoned, when we separate. When we switch workplaces or our place to live, when we change our friends. When our path (Do) takes us into a different and new direction. There is always something we leave behind to meet something new.

Nevertheless, everything new contains an uncertainty. We do not know if things will be better or worse. To start we need to be brave to be ready for new experiences. And for a new beginning we need to be powerful to overcome obstacles and to unfold the new. The more we are able to be attentive in this process, the more we can trust in every new beginning and gather strength for the new.

Keeping all this in mind, the editorial team of MANAM hopes for you to enjoy the new edition of 2020.

... well, let's begin then ...

Best wishes, for the MANAM team Susanne Kimmich



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 Entspannungheit war / I will keep on trying** Stefan Sack

11 **Wo sich sogar die Unerschrockensten 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

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**



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**



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**

40



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**

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**

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**

Imprint - Issue N° 29 published in December 2019

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: A. Gavras, ... 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 2020 – Sonsonim Ko Myong



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde,

ich freue mich sehr über die neue Ausgabe unseres MANAM Magazins. Für die Ausgabe 2020 möchte ich meine Gedanken zum Thema Natur und Umwelt in Verbindung mit den Menschen teilen. Dieses Thema steht mit „Chon-Jie-In ist Eins / Himmel-Erde-Mensch ist Eins“ (Chon-Jie-In Bewegung) im Focus von Shinson Hapkido.

In unserer heutigen Zeit ist die Habgier der Menschen grenzenlos. „Die Menschen sitzen im Wasser, haben aber dennoch Durst“. Sie erkennen nicht, dass sie bereits genug haben, sind nicht zufrieden und verlangen immer mehr. Die Menschheit darf die Natur nicht nur besitzen, sie muss sich um sie kümmern, sie muss sie schützen! Und nicht, obwohl eigentlich nichts mehr da ist, unsere Erde weiter „ausquetschen“.

Liebe Leserinnen und Leser, wenn wir das Letzte aus unserem Körper „heraussaugen“, verlieren wir Lebenskraft, wir entziehen das letzte Bisschen, das ist wie Folter, davon kann man verrückt werden. Und so geht es unserer Natur – sie spielt verrückt! Trotzdem erkennen die Menschen noch nicht die Tragweite, obwohl sie von sich sagen, dass sie schlau sind, sind sie auch stur und egoistisch. In Korea gibt es ein Sprichwort: „Erst wenn das Feuer auf dem Fußrücken angekommen ist, erkennen die Menschen den Ernst der Lage“. Bis dahin leben sie nach der Devise: „Bei mir ist doch alles in Ordnung, was interessiert mich mein Nebenan?“

Wir müssen erkennen, akzeptieren, dass die Welt in Gefahr ist, (sie ist zu heiß, zu männlich). Wenn wir unsere Erde retten wollen, ist jetzt die Zeit für den Wechsel. Wir brauchen mehr Menschlichkeit, mehr Gleichgewicht, mehr Harmonie, d.b. unsere Welt muss weiblicher, weicher, fließender wie das Element Wasser werden. Trotzdem muss die innere Stabilität beibehalten werden. Ursprünglich ist die Menschheit schön, wertvoll und weise, diese Ursprünglichkeit müssen wir erkennen und zum wahren Menschen zurückkehren.

Ein Trainingsziel von Shinson Hapkido ist: In Kyok Suyang – Menschlichkeit trainieren. Durch das Training erkennen wir Menschlichkeit (wahrer Mensch – Wahre Liebe – wahres Herz), erfahren, praktizieren und verbreiten sie. Wir sollen nicht so viel nach außen sehen, hören, riechen, fühlen; sondern in uns schauen, einsichtig sein, uns besinnen, eigene Fehler eingestehen und mit Veränderungen bei uns selber anfangen.

Natürlich können wir nicht allein die Natur / unsere Erde retten, aber anfangen können wir, beginnen, selber etwas tun, Vorbild sein, zusammenarbeiten, gemeinschaftlich Verantwortung übernehmen und uns engagieren.

Mein Aufruf an die Shinson Hapkido Familie ist: **Hong'ig Ingan Sasang – Zum Wohl von Mensch und Natur** (Mensch und Natur achten und lieben). Dementsprechend lautet das Jahresmotto für 2020: **Das Leben der Natur ist das Leben der Menschen / das Leben der Menschen ist das Leben der Natur**

Wenn wir die Natur lieben, lieben wir uns selber, wenn die Natur gesund ist, dann sind auch wir gesund. Sind wir gesund, ist auch die Natur gesund. Die Natur schützen und lieben, das ist der Grundgedanke von Shinson Hapkido: **Saeng Myong Jon Jung Undong** das Leben respektieren. „Himmel- Erde- Menschen (alles Leben) ist EINS“. Das praktizieren wir mit der Chon-Jie-In Bewegung (Undong / Movement). Das Shinson Hapkido Ziel ist Frieden, Harmonie und Freiheit für Mensch und Natur.

2020 ist das Jahr der goldenen Maus. Der Charakter der goldenen Maus 2020 ist klug, weise, hell, positiv, Gemeinschaft, Wachstum, Teilen (Reichtum, Besitz).

Für das Jahr 2020 wünsche ich Ihnen, Ihrer Familie und unserer Welt ein Leben wie das der Maus.

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



Dear Shinson Hapkido members
and friends,

I am very happy about the new edition of our MANAM magazine. For the edition of 2020, I want to share my thoughts on the connection between nature, the environment and mankind. This topic concerning „Chon-Jie-In is one / heaven-earth-mankind is one (Chon-Jie-In movement)” is at the very centre of Shinson Hapkido.

Nowadays, the greed of mankind knows no boundaries. „People sit in the water, but still they are thirsty“. They do not see they have enough; they are not content and ask for more. Mankind should not only own nature but look out for it. It must protect it! We must not try to squeeze out even more, when nothing is left.

Dear readers, if we seek to press everything out of our body, we lose our power to live. That would be like denying ourselves everything, like a torture that drives us crazy. This is how our nature feels – it goes crazy. However, mankind has not realized this as yet. We say we are clever, but we are stubborn and egoistic at the same time. In Korea, we have a saying: „Only when fire has touched the back of our feet, we realize how grave the situation has become.“ Until then we live by the motto: „Everything is fine for me, why should I care for my neighbour?“

We must realize and accept that the world is in great danger. (It is too hot, too male.) If we want to save Earth, the time for a change is now. We need more humanity, more balance, and more harmony. Therefore, our world must become more female, softer, flowing like the element of water. Still, we must keep inner stability. At its core, humanity is beautiful, precious and wise. We must realize these origins and return to being truly human. One of our goals in training is In Kyok Suyang – to train humanity. In training, we realize humanity (true humans – true love – true heart), experience, practice and spread it. We should not look, hear, smell and feel so much as the outside world, but look within us, be insightful, take a moment, face up to

our own mistakes and start the change within ourselves. Of course, we cannot save nature and our Earth on our own, but we can make a beginning by doing something ourselves, be a role model, work together, take responsibility and take affirmative action together.

My call to the Shinson Hapkido Family is: **Hong'ig Ingan Sasang – For the benefit of humankind and nature** (to respect and love humankind and nature). That is why the motto of 2020 is: **Nature's life is my life / My life is nature's life.**

When we love nature, we love ourselves. When nature is healthy, we are healthy too. When we are healthy, nature is healthy too. The original idea of Shinson Hapkido is to protect and to love nature.

Saeng Myong Jon Jung Undong: To respect life. „Heaven – earth – humankind (all life) is one“. We practice this in the Chon-Jie-In movement (Undong). The ultimate goal in Shinson Hapkido is peace, harmony and freedom for humans and nature.

2020 is the year of the golden mouse. The character of the golden mouse in 2020 is to be clever, wise, light, positive, community, growth, sharing (wealth).

In the year of 2020, I wish a life like that of a mouse for you, your family and our world.

Yours, Sonsanim Ko Myong
(b.o. Susanne Kimmich)





Erneuerung im Vorstand

Renewal in the board of the International Shinson Hapkido Association

Eine Struktur für unsere Bewegung zu bauen und zu verwalten, neue Projekte entwickeln, die Weichen für eine Zukunft ohne Sonsanim zu stellen – das alles sind Aufgaben der International Shinson Hapkido Association. Eine tragende Rolle übernimmt der vierköpfige Vorstand. Im Januar 2020 stehen nun Neuwahlen an. Die Hälfte des bisherigen Vorstands, Jochen Liebig (6 Jahre Amtszeit als 1. Vorsitzender) und Christoff Guttermann (15 Jahre Amtszeit als 2. Vorsitzender und Schriftführer) haben bereits angekündigt, nicht mehr zu kandidieren.

Ein Verband kann nur wachsen, wenn man beizeiten den Platz für neue und jüngere Menschen frei gibt. Ich persönlich hoffe auf diesen Generationswechsel und bin gespannt auf die Zukunft von Shinson Hapkido!

News zur Ki-Do-In Ausbildung

Voraussichtlich wird die Ausbildung zum / zur Ki-Do-In-TrainerIn ab 2021 starten. Informationen hierzu sind auf Seite 52 zu finden.

The new education as Ki-Do-In trainer starts probably in 2021.

Please find the regarding information on page 53.

To build and administer a structure for our movement, to develop new projects, to be ready for a future without Sonsanim – all these are tasks of the International Shinson Hapkido Association.

The four members of the board play a vital part in this. In January 2020, we will have elections. Two of the four members have announced not to be available again. They are Jochen Liebig who has served for six years as first chairperson and Christoff Guttermann who has served for 15 years as second chairperson and secretary.

An association can only grow if we are willing to make space for new and younger people. Personally, I am looking forward to the passage of generations and the future of Shinson Hapkido.

Christoff Guttermann, Schriftführer ISHA / ISHA secretary



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 2019



International Shinson Hapkido Association e.V.

Jan 25 – 26, Chon-Jie-In House, Webern
**Annual meeting of Dojang leaders and the
Int. Shinson Hapkido Association**

Feb 15 – 17, Aachen
15th int. Shinson Hapkido **Workshop for the
3rd Dan programme**

Feb 22 – 24, Hamburg
47th int. Shinson Hapkido **Kyosanin seminar**



Mar 1 – 3, Seligenstadt
32nd int. Shinson Hapkido **Bu-Sabomnim
workshop**

Mar 8 – 10, Elsenborn, Belgium
Int. Shinson Hapkido **Spring seminar**

May 3 – 5, Denmark
Int. Shinson Hapkido **Denmark seminar**

May 17 – 19, Darmstadt
21st int. Shinson Hapkido **Children and
youngster seminar**



June 8 – 10, Groß-Bieberau
33rd int. Shinson Hapkido **Pentecost seminar**

June 21 – 23, Darmstadt
33rd Ki **Practical Dan examination** for the
1st to 4th Dan grades at the centre dojang

July 26 – Aug 2, Ibach, Switzerland
35th int. Shinson Hapkido **Summer camp**



Aug 1, Ibach, Switzerland
Annual Shinson Hapkido **Charity show**

Oct 11, Chon-Jie-In House, Webern
**Annual meeting of the int. Shinson Hapkido
research team**

Oct 12 – 13, Griesheim
34th int. Shinson Hapkido **Black belt seminar**

Oct 25 – 27, Seligenstadt
7th int. Shinson Hapkido **Sabomnim workshop**

Nov 8 – 10, Hamburg
Int. Shinson Hapkido **Autumn seminar**

Nov 22 – 24, Tübingen
48th int. Shinson Hapkido **Kyosanin seminar**

Dec 1, Darmstadt
34th **Yard sale and charity basar** for the
benefit of elders at the int. Shinson Hapkido
centre dojang

Dec 14, Griesheim
34th int. Shinson Hapkido **Charity gala**



Chon-Jie-In e.V.



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

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

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

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

47th Kyosanim seminar, Dojang Oh Haeng, Hamburg

It requires courage to go on a seminar or camp

Es braucht Mut, um auf einen Lehrgang zu fahren

A training camp or seminar is a chance to withdraw from everyday life. It can be really difficult for many people to retreat and get out of their hamster wheel. It requires courage and determination to put time aside for a training camp or seminar, as it may seem as a disruptive element in the important routines of your day. It's actually easier to not go! to continue on the high-way without looking to the side.

The weekend where the closet should have been cleaned has to be postponed. You have to cancel a family gathering. That extra task from work you wanted to do cannot be done. There're many excuses for not going. The hamster-wheel is like an addiction that seems vital for your life – when you are in it.

However ... From the moment you step into the Dojang, the training place, or the camp, put on your Dobok (which you will wear more than your regular clothes for a while) – then all the noise from Facebook, Instagram, e-mails and SMS seems so unimportant! The meditation, movement and breath become

the center of attention. You start to feel again. You might even start to reflect. How do I really feel when I step out of the tyranny of my hamster wheel? The hamster wheel that seems so extremely important suddenly seems to matter less.

That was the feeling I felt more than ever before at this year's Kyosanim spring-seminar in Hamburg – I was in the middle of finishing my PhD thesis (with two weeks until deadline) – but I really wanted to go. It seemed impossible. In the end I did go to Hamburg – a little confused and „out of place“ at first. Once I got there and started to move, it all felt completely right and not as a bad decision. I was afraid that I could not get out of my head and PhD-thoughts. When I got back home from the seminar I was of course tired but not burned-out – I could see that those days that I took out of the calendar would not make an impact on my thesis either. My energy was back and strong. I could hand in a PhD thesis 2,5 weeks later feeling really good about my work. It required a lot of courage to go but the result was great in so many ways.



Ein Lehrgang ist die Chance, sich vom Alltag zurückzuziehen. Für viele ist es schwierig, einen Schritt zurück zu gehen und aus dem täglichen Hamsterrad auszusteigen. Es braucht Mut und Entschlossenheit, sich Zeit für den Lehrgang zu nehmen und ihn nicht als störendes Element in der Routine des Alltag zu sehen. Tatsächlich ist es einfacher, nicht hinzufahren, sondern auf dem Highway weiterzudüsen, ohne nach links oder rechts zu sehen.

Das Wochenende, an dem der Kleiderschrank ausgemistet werden soll, muss verschoben werden. Du musst die Familienfeier absagen. Die eine Aufgabe, die noch erledigt werden sollte, kann nicht gemacht werden. Es gibt viele Gründe, nicht zu fahren. Das Hamsterrad ist wie eine Sucht, die lebensnotwendig erscheint – wenn du ein Teil davon bist.

Jedoch ... von dem Moment an, in dem du den Dojang betrittst, den Trainingsort oder das Som-

merlager, wo du den Dobok anziehst (den du eine Zeitlang mehr als deine normale Kleidung tragen wirst), wird Facebook, Instagram, Emails und SMS so unwichtig! Die Meditation, die Bewegung und der Atem werden das Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Du fängst wieder an zu fühlen. Vielleicht reflektierst du sogar. Wie geht es mir wirklich, wenn ich aus der Tyrannei des Hamsterrades aussteige? Die Tretmühle, die vorher so wichtig erschien, bedeutet plötzlich so wenig.

Das war mein Gefühl, das ich während dieses Kyosanimlehrgang in Hamburg mehr als sonst gespürt habe. Ich war gerade mitten in der Fertigstellung meiner Doktorarbeit und hatte nur noch zwei Wochen bis zur Abgabe, aber ich wollte wirklich hin. Es schien unmöglich. Schließlich fuhr ich nach Hamburg, zuerst etwas verwirrt und fehl am Platz. Aber als ich ankam und begann, mich zu bewegen, fühlte sich die Entscheidung richtig an. Ich hatte Sorge, dass ich meine Gedanken zur Doktorarbeits nicht aus dem Kopf bekomme. Als ich vom Lehrgang heimkam, war ich natürlich müde, aber nicht ausgebrannt. Ich erkannte, dass die Tage, die ich mir genommen hatte, keinen schlechten Einfluss auf meine Arbeit hatte. Meine Energie war zurück und auf einem hohen Level. Ich konnte hoch zufrieden meine Doktorarbeit 2,5 Wochen später einreichen. Es hatte viel Mut gebraucht, um hinzufahren, aber das Resultat war toll - auf viele verschiedene Weisen.



Sam Bruun-Lund, 29. Ki, 1 Dan, Dojang Hvidovre, DK

Born 1989 in Hvidovre, but lives in Copenhagen with his partner. Sam works as a evolutionary- and plant researcher at the Natural History

Museum of Denmark, University of Copenhagen. His love for nature and extraordinary plants shines through all the things he does!

Sam wurde 1989 in Hvidovre geboren und lebt nun zusammen mit seinem Partner in Kopenhagen. Er forscht am National Historischen Museum der Universität Kopenhagen in den Bereichen Evolution und Pflanzen. Seine Naturliebe und Begeisterung für aussergewöhnliche Pflanzen finden sich in seinem gesamten Handeln wieder.





35th International Summer camp, Seewen, Ibach, Switzerland

Sommerlagertage sind ganz anders...

An unforgettable summer camp in Seewen Ibach

Sommerlager!! Die beste Gelegenheit, um Menschen zu treffen und kennenzulernen! Die beste Zeit, um alte Gedanken wegzuwerfen und neues und frisches Denken aufzunehmen!

Sommerlagertage sind ganz anders als alle anderen Tage. Man lebt ganz für den Moment, der gerade passiert, und man denkt weder über die Zukunft noch über die Vergangenheit nach. Zwischen den Menschen entsteht unbewusst eine Atmosphäre der Intimität und des Mitgefühls.

Für mich war es das erste Mal, dass ich bei einem solchen Sommerlager teilgenommen habe. Meine persönliche Erfahrung war, dass ich mich während des Lagers sehr gut gefühlt habe: Tagsüber als Helfer im Ökihof, während des Trainings in der Gruppe oder in der Dämmerung beim Volleyball spielen. All diese Momente waren etwas Besonderes für mich.

Die Region Seewen ist ein einzigartiges Gebiet und befindet sich unmittelbar vor dem grossen Mythen. Wenn man dort hinaufwandert und oben steht, kann man weite Teile der Schweiz überblicken, eine wunderschöne Landschaft. Die Natur zeigt sich von ihrer besten Seite, hier, zwischen Vierwaldstätter See und Lauerzer See: man kann mittags zum Schwimmen gehen und die angenehme Atmosphäre genießen. Am Abend bereitet sich die Sonne langsam für den Sonnenuntergang vor. Sie sammelt sich zum Tagesschluss für ein paar Minuten hinter den Bergen gegenüber dem grossen Mythen. Dann versteckt sie sich dort und verschwindet schließlich ganz. Es wird überall dunkel, und dann versammeln sich alle Sommerlager Teilnehmer im grossen Zelt. Während der Woche trainierten die Teilnehmenden des Lagers. Trainiert wurde unter freiem Himmel und bei jedem Wetter. Selbst bei Regenwetter gaben die Teilnehmer ihr Training nicht auf. Ein ganz besonderer Tag während des Sommerlagers war der Donnerstagnachmittag, der 1. August. Um 17 Uhr fing eine sehr aufregende und emotionale Show an, es gab ungefähr 200 Zu-

schauerInnen. Sie verfolgten gespannt und mit viel Beifall die perfekt inszenierten Abläufe und die während vieler Stunden eingeübten Sketche voller Komik und schneller Effekte. Und das alles vor der atemberaubenden Kulisse der zwei Mythen. Als sich am letzten Tag die Teilnehmenden voneinander verabschiedeten, haben sich alle umarmt und noch einmal Erinnerungsfotos gemacht. Man wünschte sich gute Gesundheit, und alle wollten sich im nächsten Jahr in Deutschland wieder treffen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Marcel für die wunderschöne Leitung und allen Mitwirkenden für die gute Gemeinschaft und reibungslose Organisation. Ich gratuliere der Schweizer Shinson





Hapkido Familie für die wunderbare Einigkeit und das Einfühlungsvermögen, das alle spürbar zusammenhielt.



Summer camp! The best opportunity to meet and get to know new people! The best time to let go of old thoughts and find a new and fresh thinking. Days at the summer camp are very different from days of everyday life. You live fully for the moment and you think neither of the future nor the past. There is a very special atmosphere of intimacy and compassion between the attendants.

It was the first time for me to participate in such a summer camp. I felt extraordinarily well during the camp. I experienced special moments as a helper during the day at the Ökihof, during the training in my group or playing volleyball at sunset.

The region of Seewen is a very special place, situated right at the foot of the mountains of the Grosse Mythen. From the Mythen you look down at huge parts of the beautiful landscape of Switzerland. Nature is beautiful here, between Lake Lucerne and Lake Lauerzer. In the evening, the sun prepares for the sunset, it hides behind the mountains and finally takes its leave. Darkness gathers all around and the attendants of the summer camp gather in the big tent.

During the week, the attendants join in their training. We trained under the sky no matter what weather. Thursday, August 1st, 2019, was a very special day during the summer camp. At 5 p.m., a very exciting and emotional show started in front of an audience of 200. They were eager to watch the perfectly trained choreographies, the sketches full of humor and quick effects. All of this placed in front of the panorama of the Grosse Mythen. When everybody said their good-byes on the last day, they hugged and took a last snapshot together. We wished each other well and promised to see each other again next year in Germany.

We said a big thank you to Marcel for his warm guidance and to all helpers for their community and the smooth organization. I give my congratulations to the Swiss Shinson Hapkido Family for their unity and their sense of empathy.



Abdullah Moradi, 26 Jahre, Dojang Cham

Abdullah kam 2015 aus Afghanistan in die Schweiz. In Afghanistan hat er als Polizist gearbeitet. Als Flüchtling hat er in der Schweiz noch keine Arbeitsbewilligung. Seit 3 Jahren trainiert er im Dojang Cham. Hobbies: Freunde und Freundinnen besuchen, schreiben, lesen, Gitarre spielen, Velofahren, Sport machen, aktives Mitglied des afghanischen Vereins in Zug.



Abdullah is 26 years old and from Afghanistan in 2015 as a refugee. He has been training in the Dojang Cham for three years now. His hobbies are to meet friends, to write and read, play the guitar, ride the bike, practice sports.

Fotos: Etienne Hirt

Crete Seminar, Paleohora, September 2019

TIME. It is all about time, and we have so much of it here

Normally on Shinson Hapkido camps there is this tension and excitement. The program is packed and there are many lovely people to encounter.

Here we are 7 people and 1 teacher. We meditate and train Ki-Do-In as the sun rises on the beach and in the evening, we meet again and train techniques in the soft sand until sunset, while the moon and the stars take over for the sun. Then we bathe in the ocean, going out for dinner in the lovely little town. In between the trainings we have time... To ourselves, each other, the sun and water – or sleep. To talk, play games, finding presents and get to know each other. To look inside and reflect, to learn something new about yourself or maybe learn a new skill. The sunlight during the day, stars and moon in the night sky, makes the heart light up and it gets easy to share what is on your mind.

It's our Dojang there. So lovely. Exercising and jumping around in the sand, breathing at the water's edge, with the beautiful sunset and the chance to refresh yourself afterwards just by jumping into the sea. Forget showers. And if ever there is a solution for the old problem of numb limbs and aching backs while doing meditation, it's just sitting in the sand. It's the community - very special there. Busabomnin Lidijas example opens up everyone easily, everyone gets to know each in a very short time. And soon enough there is a kind of family. Did we mention the weather? All the more reason to be there. The food, excellent and affordable. Bathing in natural pools in cold mountain streams. Swimming in Caribbean blue waters. Exploring caves. Hiking through gorgeous gorges. Just sitting in a café, reading a good book and looking out over the ocean from time to time. The splendid views while being in the mountains. The stars. The cats. Waking up to the cockcrow. The many moments of living and being in the here and now. To feel at peace with oneself and the world. This time, in Paleohora, it felt to us like revisiting an old and beloved friend, feeling at ease, no need to talk ...

Zeit. Alles dreht sich um Zeit.

Und hier haben wir so viel davon.

Auf Shinson Hapkido-Lehrgängen herrscht normalerweise eine gewisse Spannung und Aufgeregtheit. Das Programm ist voll und es gibt viele Begegnungen mit liebenswerten Menschen.

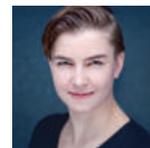
Hier sind wir zu siebt, mit einer Lehrerin. Wir meditieren, wir machen Ki Do In am Strand während die Sonne aufgeht, und abends treffen wir uns wieder, bewegen uns im weichen Sand bis die Sonne langsam Mond und Sternen weicht. Wir baden im Meer, gehen in das angenehme Städtchen zum Abendessen. Zwischen den Trainings haben wir Zeit ... Zeit für uns selbst, einander, die Sonne und das Wasser – oder schlafen. Zeit zum Reden, Spiele zu spielen, Geschenke zu finden, einander kennen zu lernen. Zeit um nach innen zu schauen und zu reflektieren, etwas Neues über sich selbst zu lernen, vielleicht eine neue Technik zu erlernen. Das Sonnenlicht während des Tages, Mond und Sterne am Nachthimmel machen das Herz leicht, machen es leicht das zu teilen was uns bewegt.



Und unser Dojang hier, so bezaubernd. Sie im Sand bewegen, am Strand stehen und vor der untergehenden Sonne Atemübungen machen, sich nach dem Training erfrischen indem man einfach ins Meer hüpfte. Soviel besser als duschen. Und falls es je eine Lösung gab für das alte Problem tauber Gliedmaßen und schmerzender Rücken während der Meditation, dann liegt sie darin sich einfach in den Sand zu setzen.

Es ist die Gemeinschaft. Immer sehr besonders hier. Busabomnin Lidijas Beispiel öffnet die Men-

schen mit Leichtigkeit, alle lernen sich in kurzer Zeit ziemlich gut kennen, und rasch entsteht eine Art Familie. Habe ich das Wetter schon erwähnt? Gibt es noch mehr Gründe hier zu sein. Das ausgezeichnete und erschwungliche Essen. Baden in natürlichen Pools in kalten Bergbächen. Schwimmen im karibikblauen Meer. Höhlen erkunden, durch großartige Schluchten wandern. Einfach in einem Cafe sitzen, ein gutes Buch lesen und von Zeit zu Zeit den Blick über das Meer schweifen lassen. Die wunderschöne Aussicht in den Bergen. Die Sterne. Die Katzen. Vom Kikeriki geweckt werden. Die vielen Momente in denen man ganz im Hier und Jetzt ist. Sich in friedvollem Einklang mit sich selbst und der Welt fühlen. Dieses Mal fühlte es sich in Paleohora für uns so an als würden wir einen guten alten Freund besuchen, alles entspannt, kein Grund zu reden ...



Mette Volmer, 32.Ki/1.Dan

Born in Roskilde in 1990, where she still lives and trains Shinson Hapkido under Sabomnim Jørgen Christiansen. She is a trained cabinet maker, now works as a wellness coach, making people healthier and happier every day.

1990 in Roskilde geboren wo sie noch immer lebt und Shinson Hapkido bei Sabomnim Jørgen Christiansen trainiert. Sie ist ausgebildete Schreinerin, arbeitet aber als Wellness Coach und möchte jeden Tag Menschen gesünder und glücklicher werden lassen.

Thomas Euler, 3.Kup

Born in 1966, works as an anesthesiologist. He started his Shinson Hapkido Training 2000 in Berlin, since 2013 he's joining the Aachen Dojang. He is an enthusiastic Crete-traveller since 2005

1966 geboren und von Beruf Anästhesist. Er begann mit dem Shinson Hapkido Training im Jahr 2000 im Dojang Berlin, hat den 3. Kup und trainiert seit 2013 im Dojang Aachen bei Sabomnim Christoff Guttermann. Er ist begeisteter Kreta-Fahrer seit 2005.

The complete report can be found under:
<http://www.shinsonhapkido.org/lehrgangsberichte.html>

33rd Dan examination in June 2019

Congratulations for passing the Dan exam successfully

Wir gratulieren zur bestandenen Shinson Hapkido-Danprüfung

1. Dan - 33. Ki



- Laura Oehlmann, Hamburg 5/D
- Olaf Bormann, Semmerin-Kleinmeinsdorf/D
- Veronika Preuss, Tübingen/D
- Nicole Westerhaus, Tübingen/D
- baan Ledwinka, Wien/A
- Marie Beckers, Semmerin/D
- Sophie-Charlotte Beckers, Semmerin/D
- Heiko Stölting, Darmstadt/D
- Fabian Contrael-Ressin, Hamburg 5/D
- Timo Stölting, Darmstadt/D
- Magarete Riedel, Semmerin/D
- Martina Heinrich, Darmstadt/D
- Dorothee Drepper, Berlin/D
- Mikkel B.B. Schmidt, Holbaek/DK
- Charlotte Buttkus, Berlin/D
- Norbert Höhn, Darmstadt/D
- Martin Hückstädt, Tübingen/D

2. Dan



- Mandy Gutierrez Plasser, Hamburg 5/D
- Carola Lutz, Hamburg 5/D
- Ulrike Mahler, Hamburg 5/D
- Hannes Brudi, Hamburg 5/D
- Marco Mouratidis, Darmstadt/D

3. Dan / Bu-Sabomnim



- Maria Steen Kildegaard, Holbaek/DK
- Dirk Bierienstiel, Tübingen/D

4. Dan / Sabomnim



- Laszlo Martos, Wien/A
- Uwe Dallwitz, Köln/D
- Markus Keck, Berlin/D
- Sibylle Gleich, Hamburg 5/D



Dan Examination 2019

GOING

Wann ist die richtige Zeit gekommen? JedeR muss wohl diese Frage für sich selbst beantworten. Dies gilt für viele Entscheidungen, die es im Leben zu treffen gibt. Oder wir lassen die richtige Zeit einfach auf uns zukommen und spüren, dass die Zeit für diesen „Wandel“ reif ist. Wir vier Meisterprüflinge vom Jahr des „goldenen Schweins“ haben natürlich sehr individuelle Entscheidungsprozesse durchlaufen, bis wir im November 2017 erfahren haben, dass wir uns nun zusammen auf den Meister-Weg machen dürfen. Alle vier entstammen wir aus unterschiedlichen Ki-Generationen und haben aber im selben Jahr 1988 mit dem damals noch Kung Jung Mu Sul-Hapkido unter Sonsanim Ko Myong begonnen (drei davon beim selben Lehrer: Bu-Sabomnim Thomas Safarik). Aufgrund unserer unterschiedlichen Biographien sind wir den Shinson Hapkido-Weg sehr unterschiedlich gegangen und treffen uns nun wieder. Wir kennen uns, teilweise haben wir gemeinsame Trainingserfahrungen über Lehrgänge. Wir waren uns aber sofort einig, dass wir den Meister-Weg gemeinsam gehen wollen.

Der Prozess der Vorbereitung beginnt, wir sind viel unterwegs. Wir treffen uns in Wien, im Echaztal/Reutlingen und im Hamburger Oh Haeng (nach Köln haben wir es leider nicht mehr geschafft) und natürlich auf den Lehrgängen. Ich, als Hamburger Kyosanim, die es gewohnt ist, viel mit Frauen zu trainieren, sehe mich nun in einem fortwährenden Prozess mit meinen drei Prüfungspartnern, die mir bei jedem Zusammentreffen mehr ans Herz wachsen – ebenso wachsen unsere Bewegungen zusammen. Innerhalb der zweijährigen Vorbereitungszeit haben wir uns auf vielen Ebenen kennengelernt und sind zu einer Gemeinschaft geworden. Diese Gemeinschaft ließ das Vertrauen wachsen und gab Halt bei den Herausforderungen, die uns das Leben auch während unserer Vorbereitungszeit stellte. „Ho Shim – Hap Do“ – Il Shim dae Do“ „Nur ein Herz, das alles loslässt, kann Eins mit Do werden“. Da sind familiäre und berufliche Herausforderungen, die uns begegnen ... alles loslassen können, das ist ein großer Anspruch ... und da ist auch die Examensarbeit, die uns sehr individuell herausgefordert hat. Ich selbst wählte ein Thema, dass mich seit vielen Jahren beruflich und persönlich beschäftigt. Dieses intensive und erfüllende Forschen bringt selbstverständlich auch den Aspekt der Selbsterkenntnis „Wer bin ich und woher komme ich?“ mit sich. Für mich stand am Anfang die Entscheidung, sich selbst

MASTER



besser kennen zu lernen und bereit zu sein für den Wandel, den die Vorbereitung auf die Meisterprüfung und die Prüfung selbst mit sich bringt. Das Universum dreht sich weiter, egal was wir, wann und wo planen.

Ich habe erfahren, wie die Macht des Vertrauens mich getragen hat. Diese Grenzerfahrung konnte ich spirituell umwandeln, so dass ich die Leichtigkeit meines Körpers erfahren habe. Ich danke Sonsanim Ko Myong, allen LehrerInnen und (Trainings-) PartnerInnen für diesen gemeinsamen Weg.



When has the right time arrived? Everybody has to answer this question for him- or herself. This is true for many decisions we make in life. Or we can simply wait for the right time, when we are ready for a change.

In the year of the Golden Pig, we were four master examinees. Everyone had gone through his own decision making process until November 2017. Then we were told that we are going take the master's path together. Although we belong to different Ki generations, we have all started with Kung Jung Mu Sul Hapkido under the guidance of Sonsanim Ko Myong in the year 1988. Three of us even had

the same teacher back then: Thomas Safarik. Our biographies have been different since then, so we have taken this Shinson Hapkido path very differently. Now we meet again. We know each other; we have some common experiences from the seminars. Immediately we knew that we want to take the master's path together.

The process of preparations has started. We are on the road a lot. We meet up in Vienna, in Echaztal/ Reutlingen and in Hamburg at Oh Haeng. Unfortunately we did not manage to see each other in Cologne. In addition, we meet at the seminars. Being a Kyosanim in Hamburg myself, I am used to train a lot with other women. Now I am in an ongoing process with three male training partners. They grow close to me and our movements grow together too. Within these two years, we get to know each other on many levels and become one community. This community enables our trust to grow and gives us strength in the challenges that life has in store for us during this time.

„HoShim – HapDo“ – Il Shim dae Do“ – „Only a heart that lets go completely can become one with Do.“ There are challenges within the family and at work that we have to face. It is a very high aspiration to let go of everything. Then there is the thesis that

challenges us individually. I chose a topic that I have thought about at work and privately for many years. While researching in such an intense way I am confronted with aspects of self-realization. Who am I and where do I come from?

At the beginning, I made the decision to get to know myself better and to be ready for the change that the preparation for the master's exam will bring. In the meantime, the universe will keep on turning, no matter what we plan, where and when.

I experienced how trust can carry you on effortlessly. This proved to be an experience of overcoming limits. I could transform this spiritually in order to experience physical lightness. I am grateful to Sonsanim Ko Myong, all teachers and partners in training for this shared pathway.



Sibylle Gleich, 12.Ki, 4.Dan

Sibylle trainiert und unterrichtet im Hamburger Dojang Oh Haeng. Sie hat zwei erwachsene Söhne und arbeitet als Sozialpädagogin in der Betreuung von Jugendlichen.

Sibylle trains and teaches in Hamburg at Dojang Oh Haeng. She has two grown sons and works as a social educationist in youth welfare.

local & global 2019

Aachen

Wenn die Eltern mit dem Kinde ... im 7. Jahr

„Vor der Geburt war ich regelmäßig beim Training, aber mit der Kleinen“ – ja, so ging es mir auch; und dann haben wir vor 7 Jahren unsere Eltern-Kind Gruppe gestartet.

Und was machen wir? Spielerischer Körperkontakt zwischen Groß und Klein, freie Bewegung, Shinson Hapkido Grundschule und KiDoIn für die Eltern. Mal zusammen, mal getrennt: während die Großen etwas für sich tun, gibt es die „Tobe-Ecke“ für die Shinsonzwerge.



Seit 3 Jahre haben wir einen festen Stamm, der zu den jeweils 10 Kursstunden kommt. Besonders erfreulich: mehr Väter als Mütter. In diesem Jahr gab es sogar eine kleine Vorführung im Frühling. Das „verflixte 7. Jahr“ war ein sehr Schönes.

Parents and kids together, going into the 7th year

„Before I had kids I went to training regularly, but since then...“ Well, same for me. But then we started a group for parents and children seven years ago.

And what do we do? Playful physical contact between the old and the young, free movement, Shinson Hapkido basic techniques and KiDoIn for the parents. Sometimes together, sometimes separately. While the big ones do something for themselves, there is a corner to be wild for the Shinson Hapkido dwarves.

For three years, we have had a strongly tied group who meets up for 10 consecutive lessons. And what is especially amazing: There are more fathers than mothers. This year we even had a small show. The „Seven Year Itch“ was something very beautiful.

Katja Mummert, 6. Kup, Dojang Aachen

Arequipa, Peru

Kup-Prüfung am 25. Mai 2019

Unsere Casa Verde Kinder haben in den letzten Monaten so viel im Shinson Hapkido gelernt, dass wir Ende Mai eine Gürtelprüfung ansetzten. Dadurch angespornt bereiteten sich die Kinder intensiv vor.

Dann war es soweit: aus der Casa Verde nahmen neun Kinder teil und noch fünf „Externe“. Somit war der Dojang mit einer stattlichen Zahl von aufgeregten und fröhlichen Kindern gefüllt, die zeigen wollten, was sie alles gelernt hatten.

Stolz können wir berichten, dass alle eine wunderbare Prüfung abgelegt haben. Viele sind über ihre Grenzen hinaus gegangen, zeigten eine gute Form und klares Selbstbewusstsein. Am Ende schafften es alle Weißgürtel den gelben Gürtel zu erlangen. Bei den vier Prüflingen für den orangenen Gürtel haperte es an den Verteidigungstechniken „Su“, aber nach einer kleinen Nachprüfung durften auch sie sich freuen.

Wir freuen uns über das Wachstum unseres Dojangs und gratulieren herzlich allen Prüflingen.

Kup Exam on May 25th, 2019

Our children at Casa Verde have been training so much Shinson Hapkido for the last few months, that we decided to set the date for a new belt exam in May. Highly motivated, the kids prepared intensely.

Finally, the day was there: Five kids from Casa Verde and five from outside participated. Thus, a proud number of excited and happy children filled the Dojang. They wanted to show what they had learnt.



We can proudly report that all of them passed a wonderful exam. Many exceeded their limits, showed a good form and clear self-esteem. In the

end, all white belts managed to get the yellow belt. The four examinees for the orange belt exhibited small deficits in their Su. After a little re-examination, they were allowed to rejoice as well.

We are happy about the growth in our Dojang and give our congratulations to all examinees.

Volker Nack, 8. Ki, 2. Dan, Dojang Arequipa

Cham

Herbstausfahrt des Dojang Cham mit der Procap-Sportgruppe Zug

Das Ausflugsziel war 2019 das Bergrestaurant Schwendi-Kaltbad. Es liegt im wildromantischen Schlierental in bezaubernden Alpen auf 1440 m.ü.M. im Gebiet Langis-Glaubenberg. Nach ca. 2 h Autofahrt bei wunderschönem Wetter wurden wir mit leckeren Süßspezialitäten herzlich empfangen. Gut gestärkt fuhren wir ins schöne Entlebuch und zurück in den Kanton Zug.



Beim traditionellen Nachtessen ließen wir den Tag gemütlich ausklingen. Die Procap-Sportgruppe Zug und die FahrerInnen vom Shinson Hapkido Cham freuen sich bereits wieder auf's nächste Mal.

Annual fall trip 2019 with the Procap sports group.

This fall we headed out for the mountain top restaurant in Schwendi-Kaltbad. It is located in the wildly romantic valley of Schlierental, reaching up to 1140m above sea level in the region of Langis-Glaubenberg OW. After mastering two hours of driving, we were welcomed at the restaurant with many delicious sweets. In good spirits, we took the winding road on the other side of the Glauben Mountain. Passing through the beautiful Entlebuch, we went back to the Kanton Zug. Already a tradition, we finished the day with dinner to-

gether. The Procap sports group and we drivers from Shinson Hapkido are looking forward to the next trip in the fall of 2020.

Procap offers various sporting activities under professional supervision for people with a disability.

Andrea Durrer, Dojang Cham & Luzern

Darmstadt

Shinson-Hapkido-Training mit und in der Natur im Odenwald

Gelebte Gemeinschaft der Sektion Schulprojekt. Zum 3. Mal trafen sich die Schüler der Sektion Darmstadt der Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Reinheim um Spaß in der Bewegung und Gemeinschaft in der Natur zu erleben. Es wurde gemeinsam meditiert, trainiert, gesungen, gegessen, gejokt, gelesen und durch die Nacht gewandert ...

Es war uns eine Ehre, dass Sonsanim Zeit hatte, uns zu besuchen und Fragen der Kinder zu beantworten. Die Frage, ob Sonsanim es „wagen“ würde, gegen mich zu kämpfen, amüsierte mich. Die Kinder sahen einfach nur einen bescheidenen Mann, der ihnen geduldig Fragen beantwortete.

Shinson Hapkido Training at the heart of nature in the Odenwald

Living the spirit of community in the Section Schulprojekt (school project): For the third time, the students of the Dr.-Kurt-Schumacher school in Reinheim, a section of Dojang Darmstadt, met up to enjoy movement and to experience being together in nature. Together we meditated, trained, sang, ate, joked, read and hiked at nighttime.



Sonsanim honored us by finding time to visit us and to answer the children's questions. I (Anna Gavras) was amused by the question whether Sonsanim would dare to fight against

me. The children could only see a modest man who answered their questions patiently.

Anna Gavras, 21.Ki, 2.Dan, Sektion Schulprojekte LaDaDi

Hasselroth

Wir sehen wieder Land

Nach ca. drei Jahren finanzieller Schwierigkeiten sieht unser Dojang wieder Land. Die zweijährige Spendsuche über eine Mattenpatenschaft war ein voller Erfolg. Wir konnten uns im Juli über den neuen Fußboden, sowie die neuen Matten freuen. Für jeden der 39 Matten wurde eine Spende von 150,- € gesammelt. Damit konnten wir für den Fußboden eine Folie, Schaumstoff Verbund Platten und OSB-Platten, sowie die Matten besorgen.



Am Tag der offenen Tür wurde im September alles präsentiert und wir freuen uns seitdem wieder über Zuwachs im Dojang.

We finally see land

After three years of cruising on precarious financial waters, we finally see land ahead of us. For two years, we have been looking for donors. Now we managed to be successful by launching sponsorships for training mats. For each of the 39 mats we were able to collect 150 Euros. With this money, we could afford a plastic sheet, foam tiles and mats.

In September, we hosted an open house day. Since then, we also found new members.

Jürgen Bäckmann, Dojang Hasselroth



Luzern

Tag der offenen Tür & Kinder-Kup-Prüfung

Endlich war es soweit, Schüler der neuen Kindergruppen durften am 18. Mai 2019 ihre erste Kupprüfung absolvieren. Voller Freude, mit großer Motivation und vollem Einsatz haben sich die Kinder der Situation gestellt und nahmen am Ende voller Stolz ihre Gelb-Gürtel entgegen.

Am gleichen Tag luden wir zu einem Tag der offenen Tür in unserem Dojang. Eine Shinson Hapkido Vorführung mit Erwachsenen und Kindern rundete das gemütliche Fest ab und gab den vielen Zuschauern einen Einblick in unsere vielseitige Kampfkunst. Alle waren begeistert und zusammen ließen wir den Nachmittag im gemütlichen Vorgarten des Dojangs Luzern ausklingen.

Open House Day & Children's Kup Exam

On May 18th 2019, we kept the doors of the Dojang wide open. Handing out food and drinks, we not only celebrated our new yellow belt kids, but also the Dojang in the Pavilion Wurzenbach, where we have been tenants since January 2018. The highlight of our celebrations was a Shinson Hapkido show to introduce the audience to our diverse martial arts. An inspired crowd stayed to pass the rest of the day in the cozy garden of the Dojang Luzern. We will remember a beautiful day with many happy encounters.

Andrea Durrer, Dojang Cham & Luzern

Sachaca, Peru

Neue Sektion in Arequipa

Die neue Sektion ist aus dem Wunsch heraus entstanden Shinson Hapkido über die Casa Verde hinaus anzubieten und damit öffentlicher und zugänglicher auch für Externe zu machen. Seit ca. 10 Monaten (Mein Bein war anfangs nach einem Bruch noch im Gips, was das Unterrichten ein klein wenig erschwerte) wird das Angebot vorwiegend von Familien (Mama, Papa und die Orgelpfeifen) aber auch Ehemaligen begeistert angenommen. Ein junger Mann kommt sogar jeden Samstag extra von Tacna (an der chilenischen Grenze, Entfernung 360 km!), um an unserem Shinson Hapkido Unterricht teilzunehmen. Dieses Engagement freut mich sehr und bestätigt mich in meiner Entscheidung unser Shinson Hapkido Angebot in Peru zu erweitern. Vielen Dank auch an Leif Elxnat, der mich ein ganzes Jahr mit unterstützt hat.

New section in Arequipa

The New Section Sachaca developed from my wish to make Shinson Hapkido available outside of Casa Verde and make it more accessible for externals. Therefore, I founded the new section. In the beginning, my leg was in a plaster after I had broken it. This made teaching a little harder.



For 10 months now, families and former residents come to training. One young man even takes the trip of 360 km from Tacna at the border to Chile to participate every Saturday. I am very happy about this strong motivation. Thus, I am confirmed in my decision to extend the Shinson Hapkido training. I am also grateful to Leif Elxnat who has supported me in my teaching for one full year. Volker Nack, 8. Ki, 2. Dan, Dojang Arequipa



anfangen

Es könnte so einfach sein: Loslegen, offen sein, und offen bleiben. Doch der Wunsch nach Sicherheit überlagert mitunter das natürliche Grundvertrauen. So beginnt manches aus einer Phase des Zögerns und langen Planens – bildlich gesehen als Auflösung aufgestauten Drucks-, anderes spontan wie eine Entladung im Jetzt, wiederum anderes entsteht aus der Kraft der Vision für eine bessere Zukunft.

Die Autor*innen unseres Schwerpunkts erzählen von Ihren (Neu)Anfängen und dem Umgang sich Entwicklungen zu stellen, die nicht vorhergesehen werden können. Wir wünschen Freude und Inspiration beim Lesen.

Englische Übersetzung fehlt noch!

Es könnte so einfach sein: Loslegen, offen sein, und offen bleiben. Doch der Wunsch nach Sicherheit überlagert mitunter das natürliche Grundvertrauen. So beginnt manches aus einer Phase des Zögerns und langen Planens – bildlich gesehen als Auflösung aufgestauten Drucks-, anderes spontan wie eine Entladung im Jetzt, wiederum anderes entsteht aus der Kraft der Vision für eine bessere Zukunft.

Die Autor*innen unseres Schwerpunkts erzählen von Ihren (Neu)Anfängen und dem Umgang sich Entwicklungen zu stellen, die nicht vorhergesehen werden können. Wir wünschen Freude und Inspiration beim Lesen.

to begin

ICH KANN JEDERZEIT ANFANGEN

I can start anytime



Was sind die Wurzeln von Shinson Hapkido? Und was ist der Anfang?

Der Anfang von Shinson Hapkido beginnt mit meiner Ankunft in Deutschland am 23. März 1978.

Bis dahin habe ich in Korea in der koreanischen Hapkido Association gearbeitet und war Mitglied des nationalen Mannschaftsteams. Dieses Hapkido-Team machte Vorführungen und Werbung für Hapkido und koreanische Kultur etc., darüber habe ich schon im letzten Magazin 2019 berichtet. Zeitgleich habe ich an Wettkämpfen teilgenommen und viele Titel geholt, aber diese Titel wollte ich nur als Schutz vor weiterer Verfolgung.

Durch die Arbeit in dem Vorführungsteam und die Titel wurde ich beim Koreanischer Ministerium für Sport und Kultur bekannt. Über dieses Ministerium bekam ich dann Einladungen aus Nordamerika (USA, Kanada), Südamerika und Deutschland im Rahmen eines Kulturaustausches Hapkido und / oder Taekwondo zu unterrichten. So beinhaltete die Einladung nach Deutschland, dass ich die Taekwondo Landesmannschaft von Hessen in Wiesbaden trainieren sollte.

Nach Deutschland bin ich dann nur gekommen, weil die Erlaubnis, nach Deutschland zu reisen, als Erstes da war ... und ich wollte so schnell wie möglich aus Korea raus ...

Ich habe Wettkämpfe und Turniere nie gemocht, sondern mehr den Spaß und die Freude an der Bewegung gesehen. Ein entscheidendes Erlebnis war 1981, als ich als Kampfrichter bei einem Turnier im Münchener Olympiastadion war. Ein deutscher Teilnehmer mit 2. Dan hatte wegen unfairen Verhaltens verloren. Seine Kollegen waren über meine Entscheidung sehr empört, er selbst fühlte sich ungerecht behandelt und zeigte mir das ganz deutlich und völlig respektlos.

Zu dieser Zeit dachte ich, was hat eigentlich Do mit Medaillen und mit offiziellen Wettkämpfen zu tun? Ich werde versuchen, einen Kampfkunstweg zu finden, der mit mehr Menschlichkeit, Freude, Spaß und Gesundheit für alle zu tun hat ...

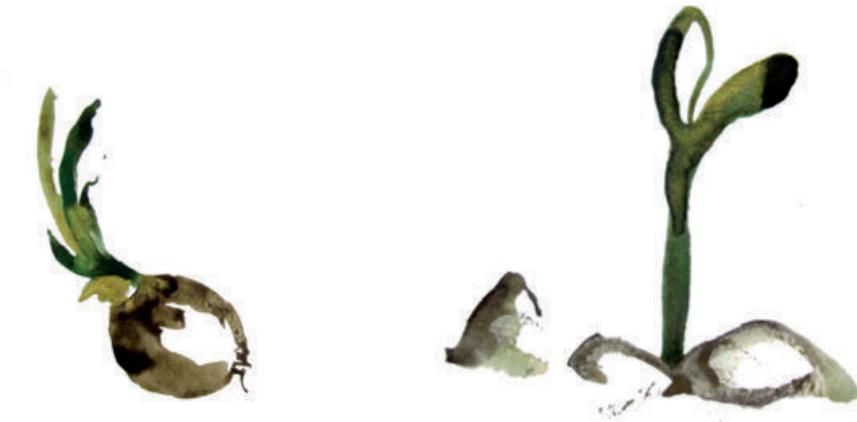
Das hauptsächliche Problem, das ich sah, war das eigentliche System der Kampfkunst. Es war von Männern gebaut, Frauen wurden wenig geachtet und respektiert. Bei Wettkämpfen und Vorführungen nahmen nur Männer teil, Frauen waren nur Zuschauer. Ich selbst bin zwar auch ein Mann, aber gerade deswegen habe ich seit 1983 versucht, durch meine Gründung von Kung Jung Mu Sul Hapkido mehr die weibliche Seite zu fördern und die Männlichkeit etwas zur Seite zu schieben.

Aber Kung Jung Mu Sul Hapkido (Kampfkunst des koreanischen Königshauses) hatte für mich den Geschmack, dass nur reiche bzw. spezielle Leute damit etwas verbinden konnten und es nicht für alle da war. Und es war auch immer noch mehr Kampfkunst und nicht Lebensphilosophie. So beschloss ich 1993 die Änderung in Shinson Hapkido und damit den Übergang zu Kampfkunst als Bewegung für das Leben. Damit wir ein langes gesundes Leben führen können, das wir fühlen und genießen können, aber trotzdem, falls die Situation kommt, uns verteidigen können und nicht feige werden.

Die Entwicklung hin zu mehr innerer Stabilität / Stärke und gleichzeitig außen weich und fließend. 의유내강 – We yu nae gang – außen fließend und innen stark ...

Wie kann ich jemanden motivieren, mit Shinson Hapkido zu beginnen?

Jeder Mensch ist wertvoll, ein Schatz, das Ziel von Shinson Hapkido ist, dass wir das erkennen.



Unser Training, unsere Techniken – da kann jeder mitmachen. Wenn die Techniken nicht von jedem gemacht werden kann, dann hat das Training nichts mit Do zu tun. Die Technik oder auch Do darf nicht den Menschen besitzen, sondern die Menschen sollen sich die Technik zu Nutze machen um ihren Weg / ihr Do zu finden.

Frei nach dem Motto: „Wir lernen für das Leben (Do) und nicht für die Schule (Shinson Hapkido)“.

Nur müssen wir lernen, angemessen zu trainieren, nicht gequält, sondern mit Spaß. Aber wenn wir irgendwann denken, ich kann alles / ich beherrsche die Technik, dann müssen wir aufpassen, bescheiden sein und nicht übermütig werden. Trotzdem werden wir auch Schmerzen haben, um die Techniken zu lernen und Do zu finden.

Menschen sind wie Diamanten: Wir sehen einen Diamanten im Felsen, damit er aber richtig wertvoll wird, muss er abgebaut / rausgenommen, bearbeitet, geformt und poliert werden, ähnlich wie auch ein Bildhauer arbeitet. Diese Arbeit bedeutet Anstrengungen und Schmerzen, ohne das geht es nicht. Ich kann nur jedem Menschen sagen: Du bist gut – Du bist schön – Du kannst das!

Wie schon gesagt, Du bist ein wertvoller Mensch – das zu erkennen, sollte Motivation genug sein ...

Wie ist die Chon-Jie-In Bewegung entstanden?

Schon Kung Jung Mu Sul hatte als Grundidee: Chon-Jie-In / Himmel-Erde-Mensch (mit allen Lebewesen) ist EINS. Diese Grundidee wurde im Shinson Hapkido als Basis unserer Ausbildung weitergeführt.

Die Weiterentwicklung dessen ist Ki-Do-In. Ki-Do-In heißt: das Ki (das Herz, die Urenergie) soll sich bewegen, nicht durch die Technik bewegt werden. Ki-Do-In bedeutet eigentlich das Gleiche wie Chon-Jie-In Undong, wird aber in unserem Shinson Hapkido Sprachgebrauch auch mit Heilgymnastik verbunden. Und zwei verschiedene Namen sind zu viel, daher bin ich zu meinem Grundgedanken zurückgekehrt und habe die „Chon-Jie-In Bewegung“ als Namen ins Leben gerufen. Der Chon-Jie-In Gedanke ist als Überbegriff für all unser Handeln zu verstehen und bedeutet: die Menschen sollen Frieden

schließen und harmonisch zusammenleben. Sie sollen sich versöhnen, nicht nur mit sich selbst und untereinander, sondern auch und im Besonderen mit der Natur. Wenn wir uns aus unserem eigenen Gefängnis befreien können, dann können wir auch die Natur freilassen, aber wir müssen immer bei uns selbst anfangen.

Die Chon-Jie-In Bewegung (Undong / Movement) ist nicht nur auf die Shinson Hapkido Familie festgelegt. Sie kann überall und durch die unterschiedlichsten Techniken, Stile, Systeme verbreitet werden. Es ist egal durch welche Bewegungs- oder Kampfkunst und wo das geschieht. Es kann auch über Musik oder Tanz passieren z.B. über einen Tanz in Afrika. Wichtig ist nur, dass der Chon-Jie-In Gedanke überall verbreitet wird. Das ist meine größte Botschaft, die sich über Shinson Hapkido entwickelt hat und die auch über Shinson Hapkido verbreitet wird. Die „Chon-Jie-In Bewegung“ ist eine übergreifende (Lebens-) Philosophie geworden und nicht nur auf uns, auf Shinson Hapkido festgelegt, auch andere Bewegungskünste können diese Philosophie verwenden, praktizieren und weiter verbreiten ...

Gibt es immer einen Anfang und ein Ende? – Oder: Wenn es einen Anfang gibt, folgt dann irgendwann zwangsläufig ein Ende?

In Korea gibt es ein Sprichwort „Wenn jemand begonnen hat, dann ist schon die Hälfte geschafft.“

Kann sein, dass ich in der Mitte bin, aber es heißt ja „Irgendetwas fängt immer an“.

Aber irgendwann kommen wir auch immer zum Ende – und fangen wieder neu an. Denn jedes Ende von einer Sache ist auch wieder der Anfang von etwas Neuem und so schließt sich der Kreis, das ist immer zeitlos. Und so heißt es auch: 일 시 무 시 일 / il shi mu shi il / Eins ist Nichts ist Eins ...

Ist es wichtig, beim Anfang schon ein Ziel vor Augen zu haben?

Ich denke eigentlich nicht an einen Anfang, denn denke ich das, dann bin ich ja schon weiter, schon die Hälfte meines Weges gekommen.

Wir sollen Visionen oder auch Ziele haben, damit wir immer das Beste tun. Aber diese müssen wir nicht zwangsläufig erreichen,



nur Visionen / Ziele sollten wir haben. Viele Menschen haben ihre Orientierung verloren. Ihr Problem ist, dass sie Ihre Ziele immer erreichen wollen. Aber wenn sie sie nicht erreichen, dann quälen sie sich. Dabei haben sie in diesem Moment schon ihr Bestes getan und das ist doch eigentlich genug ...

Wie viele Anfänge braucht ein Leben?

Bei meinem Vortrag am Pfingstlehrgang habe ich gefragt: Was ist in unserem Leben wichtig? Gold – Salz – oder JETZT? Für mich ist der Moment, das JETZT entscheidend! Wichtiger als alles Materielle und auch Gewohnheiten. Ich kann jederzeit anfangen und auch mit einem neuen Leben beginnen. Jederzeit kann ein Anfang sein, wie viele es davon gibt oder braucht? Das weiß ich nicht ...

Wie beginnen Sie einen neuen Tag?

Meine Gewohnheit ist, dass ich jeden Morgen mit 5 Minuten Myong Sang (Meditation) anfangen, damit ich zu mir selbst, zurück in meine Mitte finde. Und dann lasse ich den Alltag auf mich zukommen, auf mich zufließen. Ich versuche nicht alles durchzuplanen, aber natürlich muss auch ich Termine machen, nur nicht zwanghaft ...

Was ist einfacher: Anfangen oder Aufhören?

Anfangen und Aufhören? Da gibt es keinen Unterschied, das ist untrennbar! Fange ich mit etwas an, muss ich mit etwas Anderem aufgehört haben und, wenn ich etwas aufhöre, fange ich unweigerlich etwas Neues an. Wichtig ist nur, dass wir alles in Verbindung mit Klarheit und mit Do tun. Wir sollten nicht alles so kompliziert machen, sondern lieber einfach halten. Die Menschen machen es immer so kompliziert ... Do ist das Gegenteil von kompliziert. Do ist sehr einfach, Do heißt Liebe, heißt Menschlichkeit ...

Womit würden Sie noch gerne anfangen? Was möchten Sie in Ihrem Leben noch tun?"

Ich möchte gerne meinem wahren Ich näherkommen. Das heißt für mich: ehrlicher zu mir selbst sein, um mein wahres Ich besser erkennen zu können.

Auch sehe ich es noch als meine Aufgabe als Gründer von Shinson Hapkido, die wichtigsten Gedanken zum 5. – 9. Dan zu formulieren, als Skelett/Grundstein für die weitere Ausbildung von DanträgerInnen im Shinson Hapkido.

Und dann möchte ich den Chon-Jie-In Gedanken mit Hilfe von Shinson Hapkido weiter verbreiten ...



What are the origins of Shinson Hapkido? And what is the beginning?

The beginnings of Shinson Hapkido coincide with my arrival in Germany on May 23rd, 1978. Until then, I had worked in Korea for the Korean Hapkido Association and was a member of the national team. This Hapkido team conducted shows and advertised Hapkido and Korean culture. I have talked about this in last year's magazine. At the same time, I participated in tournaments and gained many titles. I only wanted these titles to protect myself against further persecution.

My work for the national team and the titles made me known in the Korean ministry for sport and culture. This ministry got me invitations to North America (USA, Canada), South America and Germany to teach Hapkido and Taekwondo to further a cultural exchange. My invitation to Germany included that I should teach the Taekwondo team of Hessen in Wiesbaden. I only went to Germany, because that was the invitation that arrived first. And I wanted to leave Korea as soon as possible. I never really liked tournaments, but rather enjoyed having fun with the movement itself. I experienced a decisive moment in 1981, when I was a referee in a tournament in the Olympic stadium in Munich. A German attendant, bearing the second Dan, had lost due to conducting himself unfairly. His colleagues were exasperated about my decision and he felt treated unfairly himself. He showed me this distinctively and without respect.

At this time, I thought: What does Do have to do with medals and official tournaments at all? I wanted to find a martial art path that had to do with more humanity, joy, fun and health for all. I saw the actual system of martial arts as the real problem. Men had built it. Women were treated badly and without respect. In



the tournaments only men could participate, women only came as audience members. Though I am a man myself, I wanted to nurture the female side and push masculinity a little to the side lines, ever since the founding of Kung Jung Mu Sul Hapkido in 1983. However, Kung Jung Mu Sul Hapkido (the martial art of the Korean royal house) gave me a taste of only being there for rich or special people and not for everyone. Moreover, it still was a martial art and not a philosophy for life.

This is why I decided in 1993 to change to Shinson Hapkido and to make a transition from martial art to a movement for life. So, we can all lead a long healthy life, that we can feel and enjoy, but still defend ourselves and not be cowards if need be. This marks a development towards more inner stability / strength and being soft and flowing on the outside at the same time. 의유내강 - We yu nae gang - to flow on the outside and to be strong on the inside.

How can I motivate someone to start with Shinson Hapkido?

Every human being is precious and a treasure. Shinson Hapkido's goal is to realize this. Our training, our techniques - everybody can do this. If not everyone can do the techniques, the training has nothing to do with Do. The techniques and Do must not own the people but the people should make use of the techniques to find their path / Do. We live for the motto: „We learn for life (Do) and not for school (Shinson Hapkido)“. We must learn to train adequately, not tortured but with fun. However, if we finally think: I can do everything, I know all

the techniques, then we must be modest. Still, it is worth to go through the pains of learning the techniques and finding Do. Humans are like diamonds: We see a diamond in the rock. But in order for it to be precious it has to be taken out, worked on, formed and polished, similar to a sculptor's work. This work requires strain and pain. They cannot be avoided. I can only tell everybody: You are great, you are beautiful, you can do it! Like I said: You are precious! To realize this is motivation enough ...

How did the Chon-Jie-In movement start out?

Even Kung Jung Mu Sul Hapkido had a concept at its base: Chon-Jie-In / Heaven-Earth-Humans (all beings) is one. This idea has been developed into a foundation for the Shinson Hapkido education. This development lead on to Ki-Do-In. Ki-Do-In means: Ki (the heart, the basic energy) should move and not be moved by technique. Ki-Do-In means the same as Chon-Jie-In Undong, but in our everyday way of speaking refers to energy gymnastics. Two different names are too much. Therefore, I returned to my basic idea and called the „Chon-Jie-In Movement“ as a name into life. The Chon-Jie-In idea has to be understood as a phrase containing all our actions. It means people should live in peace and harmony. They should reconcile not only with each other and others, but also especially with nature. If we manage to free ourselves from our own prison, then we can let go of nature. However, we must always start with ourselves. The Chon-Jie-In movement (Undong) is not limited to the Shinson

Hapkido family. It can be passed on everywhere and by various techniques, stiles and systems. It does not matter which movement or martial art and where it happens. It could also be through music or dance, like a dance in Africa! It is only important to pass on the Chon-Jie-In idea everywhere. This is my most important message that has developed through Shinson Hapkido and will be spread by Shinson Hapkido.

The Chon-Jie-In movement has become an encompassing life philosophy and is not limited to us, to Shinson Hapkido. Also, other martial arts can make use of this philosophy, can practice it and pass it on ...

Is there always a beginning and an end?

On the other hand: If there is a beginning, does there have to be an end necessarily? In Korea there is a saying: „If you start out, you are already half done“. Maybe I am in the middle, but we say: „Something is always starting“.

And eventually, we always arrive at an end – and start again. Every end from one thing is the beginning of another. So the circle continues surpassing the limits of time. That is why we say: 시무시일 / il shi mu shi il / one equals nothing equals one ...

Is it important to know your destination at the beginning?

Thinking about the beginning is not the beginning anymore. Then, I am already far ahead, nearly halfway through. It is good to have visions or goals so we can do our best. But we do not necessarily have to reach them. However, it is good to have them.

Many people have lost their orientation. They have the problem that they always want to reach their goals. But if they do not succeed, they torture themselves. When in reality they already did their best, and that should be enough ...

How many beginnings does a life need?

At my speech at the Pentecostal seminar I asked: What is important in our life? Gold, salt or the NOW? For me, this moment, the NOW is decisive. More important than the material world or my habits. I can begin anytime, even a new life.

At any given moment, there can be a beginning. How many are

there or how many we need? That I do not know ...

How do you begin a new day?

It is my habit to begin every morning with five minutes of Myong Sang (meditation), to find myself and my centre. Then I let everyday life take its course, let it flow towards me. I try not to plan everything, but of course, I must also make appointments, just not compulsively.

What is easier: To begin or to end?

To begin or to end? There is no difference, that is inseparable! If I start something, I must end something else and if I end something, I must start something new.

The only important thing is to do everything with clarity and with Do. We should not be so complicated in everything but keep it simple instead. People have a tendency towards being complicated.

Do is the opposite of being complicated. Do is very simple. Do means love, means humanity ...

What would you like to begin with? What do you still want to do in your life?

I want to get closer to my true self. That means for me: To be more honest with myself, to realize my true self more. As a founder of Shinson Hapkido, it is my task to articulate the most important thoughts for the 5th to 9th Dan as a backbone or foundation for the further education of black belts in Shinson Hapkido.

Then, I want to pass on the Chon-Jie-In idea with the help of Shinson Hapkido ...



Susanne Kimmich, 2. Dan, Dojang Darmstadt – hat das Interview geführt und niedergeschrieben / has conducted and transcribed the interview.

Kirsten Rick, Dojang Hamburg 5 – Fragestellung / posed all the questions.





*A new leadership in the
Chon Jie In House Hamburg*

Herausforderung und Chance!

2019 hat Bu-Sonsanim Uwe Bujack nach über 30 Jahren die Leitung des Dojangs abgegeben. In den Prozess der Findung einer neuen Leitung waren alle aktiven DanträgerInnen und die Vereinsmitglieder des Oh Haeng e.V. aktiv eingebunden. In diesem Artikel sowie in den beiden folgenden Interviews wird der Prozess und sein Ergebnis aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: aus Sicht der Findungsgruppe, aus Sicht von Uwe und aus Sicht des neuen Dojangleitungsteams.

In 2019, Bu-Sonsanim Uwe Bujack resigned as head of Dojang after 30 years of service. All active Black Belts and members of Oh Haeng were involved in finding a new leadership. In this article and the following two interviews, we want to highlight this process from different perspectives: From the one of the replacement committee, Uwe's and from the one of the new leadership team.

Dojangleitungswechsel im Chon-Jie-In-Haus Hamburg

2015 hat Bu-Sonsanim Uwe uns DanträgerInnen des Chon-Jie-In Hauses in Hamburg erstmals darüber informiert, dass er plane, die Dojangleitung in den nächsten Jahren zu übergeben. Allerdings würde er seine Nachfolge nicht „bestimmen“, sondern die Entscheidung der Danversammlung übertragen, bevor er den Vorschlag dann mit Sonsanim besprechen würde, der natürlich das letzte Wort habe. Wir waren überrascht und zweifelten auch ein wenig daran, dass es in absehbarer Zeit dazu kommen würde. „Never change a running system“, dachten einige und wird Uwe das Projekt, das er über 30 Jahre lang entwickelt und voran gebracht hat wirklich loslassen? fragten sich andere. Erst nach und nach verstanden wir, dass dahinter nicht nur eine persönliche Entscheidung stand, sondern auch der gut begründete Wunsch, die strukturelle Weiterentwicklung des Dojangs voran zu bringen.

Uwe notierte zunächst alle Aufgaben, die er als Leiter des Dojangs und des Chon-Jie-In Hauses in den letzten Jahren ausgefüllt hatte. Die Liste war sehr lang: Vom Unterricht für verschiedene Stufen, Alters- und Zielgruppen, der Ausbildung der Kyosanim, der Organisation von Lehrgängen und Sommercamps, der Mitwirkung in der ISHA, der kontinuierlichen Erledigung der Geschäftsführungs- und Hausmeisterfunktionen im Chon-Jie-In Haus bis hin zu Repräsentationsaufgaben im Stadtteil und auf örtlichen Sommerfesten.

Ein „Job“ fehlte auf der Liste, vielleicht der wichtigste:

Seele und Herz des Hauses, Ansprechpartner und Ratgeber für Menschen in persönlichen Krisen und Konflikten. Wer von uns könnte Uwe da nachfolgen?

Obwohl etliche Aufgaben in den letzten Jahren bereits auf verschiedene Schultern verteilt worden waren, war schnell klar, dass es aus dem Kreis der knapp 30 aktiven DanträgerInnen niemanden gab, der sich vorstellen konnte, in diese Fußstapfen zu treten und für die Leitung des Dojangs seinen / ihren bisherigen Beruf aufzugeben. So entwickelten sich unsere regelmäßigen Dantreffen zu Workshops, in denen wir die vielen inhaltlichen, organisatorischen, finanziellen und teilweise auch sehr persönlichen Belange miteinander besprachen.

Eine Schwierigkeit lag dabei darin, dass dieser Prozess von einer hohen Fluktuation geprägt war, die für ehrenamtliche Strukturen zwar normal, für diesen Prozess aber sehr hinderlich war.

Zwei Fragen tauchten in diesen Gesprächen immer wieder auf:

Wie kann sich ein echter Generationswechsel an der Spitze des Dojangs entwickeln, der zugleich die Erfahrungen und Kompetenzen der Gründergeneration einbezieht und diese wertschätzt?

Wie muss ein demokratischer Prozess der Findung einer neuen Dojangleitung strukturiert sein, damit die guten freundschaftlichen Beziehungen unter uns DanträgerInnen keinen Schaden nehmen?

Nachdem der Prozess nach etwa einem Dreivierteljahr wieder ins Stocken geriet, beschloss die Danversammlung aus ihrem Kreis eine Findungsgruppe zu wählen, die das weitere Verfahren strukturieren sollte. Zuvor hatten die Mitglieder des Ver-

eins Oh Haeng e.V. in einer außerordentlichen Vollversammlung ihre Wünsche und Vorstellungen von einer neuen Dojangleitung formuliert. In der Findungsgruppe sollte daher auch der Verein Oh Haeng e.V. als Interessensvertretung vertreten sein.

Die Findungsgruppe bestand aus drei Männern und drei Frauen, die als Grundprinzipien ihrer Arbeit definierten, dass der Prozess fair, vertrauensvoll, objektiv, transparent, verbindlich und motivierend sein sollte. Ein Zeitplan, eine Liste mit den Aufgaben sowie eine Erklärung des Prozesses wurde an alle DanträgerInnen verschickt, verbunden mit der Aufforderung, innerhalb einer Frist von ca. 4 Wochen eine verbindliche Aussage dazu zu treffen, ob man für die Dojangleitung „kandidieren“ möchte. Das eigentliche Bewerbungsverfahren verlief vertraulich. Sechs Personen meldeten sich bei der Findungsgruppe. Das war ein tolles Signal! Aus unserer Mitte sechs Personen, die sich vorstellen konnten, diese große Aufgabe zu übernehmen! Für die Findungsgruppe begann nun der schwierige Teil des Prozesses.

Die KandidatInnen wurden gebeten in einem kurzen persönlichen Bericht zu schildern, was für sie das Chon-Jie-In Haus bedeutet.

Außerdem wurde mit jeder / jedem einzelnen ein längeres Gespräch geführt. Eine Frage war für alle sehr unangenehm: Mit wem kannst Du Dir die Dojangleitung gut vorstellen, mit wem eher weniger? Die Findungsgruppe benötigte mehrere interne Runden, beriet sich dazu auch mit Bu-Sonsanim Uwe, um eine möglichst passende Zusammensetzung des Leitungsteams zu finden.

Dabei wurde versucht, folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Was ist die beste Entscheidung für die Zukunft des Dojangs?
- Welche Kandidat*innen sind hierfür besonders geeignet?
- Wie kann neben dem Leitungswechsel auch ein Generationswechsel stattfinden?
- Wer kann sich mit wem eine Zusammenarbeit besonders gut vorstellen?
- Wie können Motivation und Potenzial derer erhalten bleiben, die nicht zum Zug kommen? Und schließlich
- Was darf an die Danversammlung und die Mitglieder kommuniziert werden und was nicht?

Schließlich hatte die Findungsgruppe einerseits ein transparentes Verfahren versprochen und andererseits den „KandidatInnen“ Vertraulichkeit zugesichert.

Letztlich hat die Findungsgruppe zwei Modelle entwickelt und zunächst im kleinen Kreis den Beteiligten vorgestellt. In einer Danvollversammlung wurden die beiden Modelle – ein Zweier- und ein Dreier-Team vorgestellt. Zudem präsentierte sich jede KandidatIn mit einem kurzen Statement. Eine Person hatte im Vorfeld ihre Bewerbung zurückgezogen.

In einer geheimen schriftlichen Wahl, die vom Vereinsvorstand organisiert wurde, konnten die aktiven DanträgerInnen des Oh Haeng ihre Stimme abgeben.

Das Ergebnis war ein starkes Mandat für das Dreier-Team. Besonders erfreulich war, dass alle stimmberechtigten DanträgerInnen ihr Wahlrecht ausübten.

Seit dem 1.7.19 weht nun ein neuer, weiblicherer Geist durch das Chon-Jie-In Haus: Bu-Sabomnim Astrid hat von Uwe die Lizenz übernommen. Sie, sowie Kyosanim Ilka und Kyosanim Mandy

leiten das Haus im Team. Außerdem gibt es eine engagierte Danträgerschaft, die viele verschiedene Trainings anbietet, Prüfungen mit durchführt und das Team unterstützt. Und nicht zu vergessen ein tolles Vorstandsteam vom Verein Oh Haeng e.V. sowie die große Zahl von Schüler*innen, die bei vielen Dingen zur Hand geht.

Die nächste große Herausforderung wirft schon ihre Schatten voraus! – Sommercamp 2020 in Hamburg! Join us!



A challenge and a chance

In 2015, Bu-Sonsanim Uwe notified the Black Belts of the Chon Jie In House in Hamburg for the first time that he planned to pass on the leadership of the Dojang. He did not want to name a successor but to leave the decision to the Black Belts' assembly. Sonsanim would then have the final word in it. We were surprised and doubted that this would happen anytime soon. Some thought that we should not change a running system. Others asked themselves whether Uwe would really be able to let go of a project that we had been developing for 30 years. It took us some time to understand that this was not only a personal decision but also the wish for a structural development of the Dojang. In the beginning, Uwe wrote down all tasks that he had performed as head of Dojang during the last years. This list was very long: Teaching classes of different levels, ages and target groups, educating the Kyosanim, organizing seminars and summer camps, participating in the ISHA, being the CEO and the janitor at the same time, representing the Dojang to the district and on local summer events. There was one job missing on the list and maybe this was the most important one: To be the soul and the heart of the house. To function as a counselor for everybody in a personal crisis or conflict. Who of us could replace Uwe in all this?

Some of these tasks had been distributed to several others for the last few years. However, none of the 30 active Black Belts could imagine filling these boots and giving up their regular jobs. Consequently, our regular Black Belts' meetings developed into workshops where we talked about questions of content, organization, finance and some very personal issues. This was difficult because there were always different people attending. This tends to be normal in volunteer's work but still it was not easy.

Two questions arose again and again: **How can a real passage to the next generation be possible without losing the experience and competence of the founding generation? How must a democratic process of finding a new leadership look like in order to sustain the friendly relations between the Black Belts?**

For nearly 9 months, the process got stuck. Then the Black Belts' assembly decided to form a replacement committee. Before this could happen, all members of the Dojang had laid down their wishes and ideas for a new leadership. Therefore, the replacement committee was supposed to be representative of the interests of the Black Belts as well as of all members. The replacement committee consisted out of three men and

three women. They defined that the process should be fair, trustworthy, objective, transparent, binding and motivating. They sent out a time schedule, a list with the tasks and an explanation of the process to all Black Belts. In addition, they asked for a binding statement who wished to candidate within four weeks.

The application procedure was kept confidential. Six candidates presented themselves to the committee. That was a great message: Six persons among us who could imagine taking over this job. Now the difficult part for the replacement committee had begun. The candidates were asked for a short personal report what the Chon Jie In House meant for them. Additionally, everyone was asked in for a long personal talk. There was one question that proved to be uncomfortable for everybody: Whom can you imagine to collaborate with in the leadership? In addition, whom rather not? The committee needed a few meetings and consulted with Bu-Sonsanim Uwe in order to find a suitable team for the leadership. For this, they tried to consider these points:

- What is the best decision for the future of the Dojang?
- Which candidates are suited the best for this?
- How can a change of leadership and a change of generations happen at the same time?
- Who can best imagine working with whom?
- How can we keep those motivated who are passed over?
- What can we communicate to the Black Belts' assembly and what do we have to keep to ourselves?

After all the committee wanted a transparent process and had promised confidentiality to the candidates at the same time. Finally, the committee developed two models that they presented to those concerned. Then they were presented to the Black Belts' assembly: One team of two and one team of three. Moreover, every candidate presented him-/herself with a short statement. Prior to this, one person had withdrawn his/her application.

The board of the Dojang organized an election with a written, secret ballot in which all active Black Belts of Oh Haeng could cast a vote.

The result was a strong vote for the team of three. We are especially happy to note that all those who were given the right to vote made use of it.

Since July 1st, 2019, a new, more female spirit has taken charge of the Chon Jie In House. Bu-Sabomnim Astrid has taken over the license from Uwe. Astrid, Kyosanim Ilka and Kyosanim Mandy form a team for the leadership of the house. Additionally, there is dedicated group of Black Belts who offer several trainings, help conducting the exams and support the team. And do not forget the board of Oh Haeng and the many students who help out a lot.

The next challenge is already waiting for us. Summer camp 2020 in Hamburg! See you there!



Verena Westermann, 16. Ki, 3. Dan, Dojang Hamburg 5
Mitglied der Findungsgruppe / Member of the replacement committee 2018/19

Foto Seite 24: **Louisa Schlepper** (louisaschlepper.de)



WIR SIND DREI WIR SIND WIR

Achtung:
Bilder für diesen Artikel
kommen neu!
Gestaltung wird angepasst.

There is three of us. And we remain like we are

Interview mit Bu-Sabomnim Astrid, Kyosanim Ilka und Kyosanim Mandy

Wann habt Ihr Euch überlegt: Könnte ich vielleicht in die Dojangleitung einsteigen?

Mandy: Ich konnte mir das gar nicht vorstellen. Ich kann doch nicht in Uwes Fußstapfen treten! Doch irgendwann wurde mir klar: Ich kann da reingehen. Und ich wäre ja nicht alleine. Kein Meister, der das Zepter übergibt.

Astrid: Der Prozess war extrem langwierig und mühsam. Der Impuls war: Irgendwer muss das ja machen. Es muss hier ja weitergehen. Dann also ich.

Ilka: Seit 2011, da hatte ich den braunschwarzen Gürtel, denke ich darüber nach. Uwe hat das vorbereitet, aber er hat nie konkret gefragt. Wir standen mit mehreren in der Küche des Dojangs und er hat gesagt: „Irgendwann werde ich aufhören und einer von Euch wird weitermachen“. Durch den schwierigen langen Übergang entstand eine Lücke. Gut, wie der Dojang diese Familienkrise und den Wechselprozess hinbekommen hat. Deutlich und stark war der Wunsch der Mitglieder, auch gehört zu werden. Das fand ich gut! Dadurch entstand die Vollversammlung und die Findungskommission.

Astrid: Es war gut, dass die Mitglieder eingebunden waren.

Wie habt Ihr den Findungsprozess empfunden?

Astrid: Ich habe mich da gut durchgeführt gefühlt. Ich hatte volles Vertrauen und fand auch das Bewerbungsgespräch total angenehm. Auch wenn es aufregend war.

Mandy: Ich fand gut, dass es damit angefangen hat, dass wir etwas geschrieben haben. Ich konnte diese Fragen alleine an meinem Schreibtisch beantworten, die eigenen Gedanken

sortieren. Die Frage: „Mit wem kannst du dir das vorstellen?“ die war unangenehm aber sie war gut.

Astrid: Das ist eine sehr persönliche Frage.

Ilka: Gemeinschaft heißt, dass es auch Streit gibt, Verletzung, Liebe und Hass. Man macht sich da wirklich nackig.

Braucht es ein gemeinsames Verständnis von Führung?

Ilka: Jein. Manchmal muss man auch gemeinsam unbequeme Entscheidungen treffen. Das Ziel muss das gleiche sein: dass es dem Dojang gut geht.

Astrid: Es muss grundsätzlich die Bereitschaft geben, eine gemeinsame Haltung zu entwickeln und sich auf die anderen einzulassen. Wir müssen suchen, was uns verbindet.

Mandy: Wir sind eigene Persönlichkeiten. Ich bin überrascht, wie gut wir uns einigen können. Ich finde gut, dass ich nicht allein entscheiden muss.

Alle: Wir hatten noch keine Kampfabstimmung. Wir haben bisher immer etwas gefunden, was uns verbindet.

Ist das der Vorteil einer kollektiven Dojangleitung?

Astrid: Ich halte viel davon, Dinge gemeinschaftlich zu bewegen. Man kann mehrere Aspekte bedenken und verliert nicht so leicht etwas aus den Augen. Unsere Aufgabe ist riesig und manchmal denke ich: Wie soll man das denn alles im Blick behalten? Es liegt ein großes Potential darin, nicht alleine zu sein.

Mandy: Wie hat Uwe gesagt: Wir sind das Triumphfemina!

Wie hat sich euer Leben verändert?

Astrid: Wir verbringen viel Zeit zu dritt.

Ilka: Wir müssen viel zusammen organisieren. Man muss echt aufpassen, dass man noch trainiert.

Bekommt ihr genug Unterstützung?

Mandy: Es ist nicht so, dass uns alle fragen „braucht ihr etwas“?

Ilka: Es gab eine gewisse Grunderschöpfung bei den DanträgerInnen. Aber einige engagieren sich stark. Ich glaube, das nimmt mit dem Sommerlager wieder Fahrt auf. Es ist toll, wenn jemand kommt und sagt: Bei der Sache helfe ich dir!

Und von Uwe? Begleitet er den Übergang?

Mandy: Er kommt nicht direkt, aber das hat er noch nie gemacht. Wir können ihn aber fragen.

Ilka: Er lässt uns nicht alleine. Und ich sehe auch, dass er das Vertrauen in uns hat.

Welche Rolle würdet ihr ihm im Dojang wünschen?

Mandy: Dass er das Dantraining macht. Er ist ein charismatischer Mensch, er war eine charismatische Dojangleitung. Eine Ins-tanz. Ich frage mich: Können wir das sein? Müssen wir das sein?

Wie fühlt es sich an, in diese großen Fußspuren zu treten?

Wie kriegt man das hin, sich damit gut zu fühlen?

Mandy: Beharrlichkeit. Man muss anfangen, muss das füllen.

Ilka: Und man darf sich nicht stressen lassen. Wir sind nicht Uwe. Wir sind drei.

Mandy: Was ich mir wünsche: dass ich Fehler machen darf. Das sage ich auch als Lehrerin immer. Diese Erfahrung müssen wir auch machen.

Astrid: Als Uwe 2016 konkret seinen Rückzug angekündigt hat, haben wir verschiedene Aufgaben verteilt. Zu merken: es geht auch ohne ihn, war total hilfreich. Was mich mehr umtreibt ist die große Verantwortung und die vielen Aspekte.

Ist spirituelle Leitung für Euch ein Thema?

Mandy: Für mich ist das ein Thema, auch als Lehrerin und Prüferin. Aber da kann ich mich nicht an Uwe orientieren, denn das bin ich nicht. Das ist eine Haltung zum Leben und zu sich. Da muss man seinen eigenen Stil finden. Das muss ja nichts Abgehobenes sein. Spirituelle Führung muss nicht heilig daherkommen.

Astrid: Das entwickelt sich auch in der Rolle. Ich möchte als ansprechbar wahrgenommen werden. Wenn man mich um Rat fragt, antworte ich gerne. Ob ich dann immer etwas Hilfreiches sagen kann, weiß ich nicht.

Ilka: Unsere Kampfkunst ist ja spirituell ausgelegt. Wir leben das aber alle sehr anfassbar. Wir müssen ja authentisch sein und keiner hat aufgehört, für sich zu suchen. Wir werfen nicht mit Shinson-Floskeln um uns. Das ist auch eine Art von Führungs-

stil. Die Theorie gehört dazu, aber man muss es immer leben.

Mandy: Es ist ein Suchen. Ein lebenslanges Lernen. Es hört nicht auf. Man kann sich immer weiterentwickeln. Kyosanim sein heißt: ich bin eine Brücke. Ich bin nur die Wegbegleiterin. Das gefällt mir auch an der Dojangleitung.

Ilka: Wir haben keine Antworten, wir begleiten bei den Fragen.

Mandy: Uwe war für die Kinder immer der Mann, der die Crepes dreht und die Feudel aufhängt. Er war sich dafür nie zu schade. Das war für mich auch ein Vorbild. So würde ich mich auch als Dojangleitung verstehen. Ich will die sein, die weiß, wie das Haus atmet.

Was habt ihr für Ziele?

Astrid: Ich möchte die Dinge strukturierter und transparenter machen. Das ist eher ein Ziel auf einer organisatorischen Ebene. Es geht darum, den Dojang zu stabilisieren, dafür zu sorgen, dass er wachsen kann.

Ilka: Es liegt eine große Chance darin, dass wir viele LehrerInnen sind. Und es kann noch offener werden. Es ist wichtig, dass wir die Leute machen lassen, dass es ein Ort ist, wo man sich entwickeln darf. Dass man nicht die Wege vorgibt, sondern die Wege begleitet. Wir wollen niemanden kopieren. Wir sind drei. Wir sind wir.

Mandy: Und ich finde es wichtig, auch Dinge mal nicht hinzukriegen.

Ilka: Es ist viel Verantwortung.

Mandy: Es ist nur eine Dojangleitung. Es ist nicht die Rettung der Welt!

Astrid: In unserem Dreigestirn liegt auch eine Chance für Vielfalt und das ist ein gutes Motto für die derzeitige Gesellschaft. Wir sind sehr unterschiedlich und sprechen dadurch unterschiedliche Menschen an. Es gibt nicht nur eine Person, die für das Ganze steht.

Ilka: Wir brechen Hierarchien auf. Ich glaube, man darf die Mitte, diejenigen zwischen 30 und 50 nicht vergessen. Klar, die Jungen brauchen eine Chance und die Alten Wertschätzung. Darüber darf man aber die mittlere Generation nicht vergessen. Es braucht ein Umdenken. Wir wollen den Dojang erhalten und wachsen lassen.

Astrid: Wir haben verschiedene Ideen zum Thema Inklusion, für Eltern-Kind Gruppen, wie halten wir die Senioren, wie können wir Ki-Do-In weiterentwickeln ... wir haben sehr viel zu bieten.

Mandy: Wir gucken natürlich: Was machen die anderen? Und wie können wir uns der Zeit anpassen? Wir haben aber auch Werte und Traditionen, die wir erhalten wollen. Wir bieten nicht Bauch-Beine-Po, sondern Verbindlichkeit.



Interview with Bu-Sabomnim Astrid, Kyosanim Ilka and Kyosanim Mandy

When did you start thinking: Should I be part of the leadership of the Dojang?

Mandy: I could not imagine that at all. I could not fill Uwes boots! But at one point I realized: I can do it. And I would not be alone. No Master who passes on the scepter.

Astrid: The process took a very long time and was exhausting. It was initiated by the thought that somebody has to do it. We need to go on. So it will be me.

Ilka: Since 2011, I had the brown-black belt back then, I have thought about this. Uwe has prepared for this, although he has never exactly asked about it. A few of us were standing in the kitchen of the Dojang when he said: „One day I will stop and one of you will continue.“ The difficult and long passage has created a gap. Well done, how the Dojang has managed this family crisis and the process of change. The members had a strong wish to be heard. That was great! In this way, the full assembly came together and created a special committee.

Astrid: It was a good thing that the members were a part of it.

How did you feel during the process of finding the new leadership?

Astrid: I felt well guided. I offered my full trust. I also liked the job interview. Even though it was exciting.

Mandy: It was great that everything started by us writing

something. I was able to answer these questions alone at my desk and could sort out my thought. Being asked with whom I could imagine doing this made me uncomfortable but it was a good question nevertheless.

Astrid: That is a very personal question.

Ilka: Being together in a community also means that there are fights, hurt, love and hate. You have to get naked in front of others.

Do you need a common understanding of leadership?

Ilka: Yes and no. Sometimes you need to make unpleasant decisions together. You need to have a common goal: That the Dojang is doing fine.

Astrid: Basically, there needs to be the willingness to develop a common attitude. We need to search for what unites us.

Mandy: We are different personalities. I am surprised at how well we can agree on things. I am happy that I do not need to decide on my own.

All: So far, we have not had critical votes among us. We always managed to find what ties us together.

Is that the advantage of a collective leadership?

Astrid: I am a great supporter of doing things together. You think of many aspects and do not lose track of something. We have a huge task, so sometimes I think: How am I supposed to think of everything? Not being alone has a lot of potential.

Mandy: Uwe has said: We are the Triumfeminat!

How have you lives changed?

Astrid: We spend a lot of time together.

Ilka: We have to organize a lot. We need to take care that we still have time to train.

Do you get enough support?

Mandy: It is not as if everybody keeps asking whether we need something.

Ilka: There was a basic exhaustion among the Black Belts. However, some try to be involved a lot. I believe this will increase with the summer camp. It is great when people show up and say: Let me give you a hand with this!

What about Uwe? Does he accompany the change?

Mandy: He does not come to us directly. But he has never done that. But we can ask him.

Ilka: He does not abandon us. Moreover, I can see that he trusts us.

What role do you wish for him to play in the Dojang?

Mandy: That he conducts the Dan training. He is an charismatic person and he was an charismatic head of Dojang. An institution. I ask myself: Can we be that? Do we have to be that?

How does it feel to step into these big shoes? How do you manage to feel good?

Mandy: Persistence. You need to start, you need to fill that.

Ilka: And don't let them stress you. We are not Uwe. There is the three of us now.

Mandy: I want to be allowed to make mistakes. That is what I also teach. We need to make that experience.

Astrid: When Uwe started to mark his exit in 2016, we distributed different tasks. We realized that we could manage without him. That was helpful. Now, what concerns me more is the bis responsibility and the many aspects.

Is spiritual leadership an issue you care about?

Mandy: As a teacher and as an examiner, I care a lot about it. But for this I cannot look to Uwe, that is not me. That needs an attitude to life and to yourself. For this, you need to find your own style. It does not need to be something aloof. You do not have to be holy to exercise spiritual leadership.

Astrid: The role develops this on its own. I want to be consultable. If people ask my advice, I am willing to give it. Whether that is always helpful, I do not know.

Ilka: Our martial art has a spiritual focus. But it is a spirituality you can touch. We need to stay authentic and keep on searching.

We do not throw around Shinson-phrases. That defines leadership too. Theory needs to be a part of it, but you need to live it.

Mandy: It is a search. A life-long learning. It never ends. You can always keep on developing yourself. To be a Kyosanim means to be a bridge. I am only a companion. That is what I like about heading a Dojang.

Ilka: We have no answers, we accompany people with questions.

Mandy: For the kids, Uwe has always been the guy who made the crepe and who hung up the cleaning rags. He was never too dignified for that. That is a role model for me. I want to be the one who knows how the house takes its breath.

What are your goals?

Astrid: I want things to be more structured and more transparent. That is a goal on an organizational level. It is about stabilizing the Dojang. To make sure it can grow.

Ilka: There is a chance in us being many teachers. And we can make things more open. It is important to let people try out things. To provide the Dojang as a place where people can develop themselves. That you do not provide the pathways but accompany them. We do not want to copy somebody. There is the three of us. And we are who we are.

Mandy: And it is important not to manage things.

Ilka: There is a lot of responsibility.

Mandy: It is only the leadership of a Dojang. We do not intend to save the world.

Astrid: We are three different persons. That provides a chance for diversity. That is important for the current society. We are very different and thereby address different people. There is not only one single person representing everything.

Ilka: We break up hierarchies. Do not forget the center, those between 30 and 50. Of course, the young need a chance. And the old need to be valued. Additionally, we must not forget the generation in between. We need to rethink. We want to maintain the Dojang and let it grow.

Astrid: We have different ideas for inclusion, for groups for parents and children, for how to keep our seniors, how to develop Ki-Do-In. We have a lot to offer.

Mandy: We look around: What do the others do? How can we adapt to time? We have our values and our traditions that we want to keep. We do not offer a fitness program but commitment.

Interview by: Kirsten Rick and Verena Westermann

Fotos



Official Shinson Hapkido Schools / Dojangs

International Shinson Hapkido Association e. V.

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt, phone +49 (0)6151 2947-03/-33
 info@shinsonhapkido.org, www.shinsonhapkido.org

International Center Dojang Darmstadt

Sonsanim Ko Myong, Bu-Sonsanim Joachim Krein, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
 +49 (0)6151 2947 - 0.3info@shinsonhapkido.org, www.shinsonhapkido.org

Austria

Wien	Pfeilgasse 42 a, 1080 Wien	Laszlo Martos	+43 (0)1 8775183	wien1@shinsonhapkido.at	www.shinsonhapkido.at
Wien, Loggin	Weiglgasse 19, 1150 Wien	Lars Schäfer	+43 (0)650 7440922	sek.loggin@shinsonhapkido.at	www.logginleben.at

Belgium

Amel	Turnsportzentrum Amel, 4770 Amel	Kurt Brück	+32 (0)80 642624	amel1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
Eisenborn	Hallen Herzbösch und Worriken, 4750 Eisenborn	Martin Backes	+32 (0)80 341242	elsenborn1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
Eupen	Pater-Damian-Schule, Kaperberg 2 - 4, 4700 Eupen	Arthur Hönen	+32 (0)80 444287	eupen1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
St. Vith	Sporthalle Königliches Athenäum, 4780 St. Vith	Dora Hönen	+32 (0)80 330903	st.vith1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be

Denmark

Århus	Silke Borgvej 41 E 1.th, 8000 Århus	Jesper Skou Pedersen	+45 (0)228 48844	aarhus1@shinsonhapkido.org	www.aarhusshinsonhapkido.dk
Holbæk	Roedsvej 10, 4300 Holbæk	Frank Larsen	+45 (0)2222 2087	holbaek1@shinsonhapkido.org	www.holbaekshinsonhapkido.dk
Hvidovre	Strandsmark's Skolen, 2650 Hvidovre	Torben Bruun	+45 (0)617 18143	hvidovre1@shinsonhapkido.org	www.hvidovreshinsonhapkido.dk
Kalundborg / Jyderup	Elmegarden 48, 4450 Jyderup	Michael Elbye	+45 (0)60 653126	sek.jyderup1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido.org
Kalundborg	Tømmerup Skole, 4400 Kalundborg	Michael Elbye	+45 (0)60 653126	kalundborg1@shinsonhapkido.org	www.hapkido.dk
Roskilde	Sønderlundvej 58, 4000 Roskilde	Jørgen Christiansen	+45 (0)72 483150	roskilde1@shinsonhapkido.org	www.roskildeshinsonhapkido.dk

Germany

Aachen	Oh Sang, In der Kulturfabrik, Oranienstr. 9, 52066 Aachen	Christoff Guttermann	+49 (0)2408 7271277	aachen1@shinsonhapkido-aachen.de	www.shinsonhapkido-aachen.de
Bad Belzig	Gong Dong Che, Wittenberger Str. 6A, 14806 Bad Belzig	Ralf Bodenschatz	+49 (0)160 91877476	badbelzig1@shinsonhapkido.org	www.gongdongche.de
Bad Ernstal	Schulsporthalle, 34308 Bad Ernstal	Egidio Pontaleo	+49 (0)5624 1067	badernstal1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-bad-ernstal.de
Berlin	Various places	Horst Bastigkeit	+49 (0)157 57579110	berlin1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Berlin-Friedrichshain	Grünbergerstraße 73, 10245 Berlin	Jürgen Großmann	+49 (0)160 1563632	sek.friedrichshain1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Berlin-Hennigsdorf	Waidmannsweg 10, 16761 Hennigsdorf	Sabine Bäther	+49 (0)177 4390458	sabine.baether@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Berlin-Spandau	Paul-Gerhardt-Gemeinde, Im Spektefeld 26, 13589 Berlin	Sabine Bäther	+49 (0)177 4390458	sabine.baether@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Bremen	Bonjil e. V., Waller Heerstraße 110, 28217 Bremen	Ruth Avens	+49 (0)40 43274311	bremen1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-bremen.de
Buchholz	Various places, 21244 Buchholz	Georg Bremer	+49 (0)170 8955998	sek.buchholz1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-bremen.de
Darmstadt	Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt	Joachim Krein	+49 (0)6151 997978	darmstadt1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido.de
Darmstadt/school project	Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, 64354 Reinheim	Anna Gavras	+49 (0)170 2346086	schulprojekteDA@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido.de
Darmstadt – TU	Hochschulsportzentrum, 64287 Darmstadt	Jürgen Müller	+49 (0)6151 3528377	sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org	www.usz-tu-darmstadt.de/unisport
Echzatal/Reutlingen	Stettenstraße 3, 72805 Lichtenstein-Unterhausen	Markus Keck	+49 (0)7121 2300984	echzatal1@shinsonhapkido.org	www.usz-tu-darmstadt.de/unisport
Erbach	Turnhalle Erlenbach, 64711 Erbach	Günther Lust	+49 (0)175 4620694	erbach1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-erbach.de
Frankfurt 1	currently no training	Detlef Fischer			
Frankfurt 2	Alt Bornheim 35, 60385 Frankfurt	Bernhard Tessmann	+49 (0)157 82395227	bernhard.tessmann@shinsonhapkido.org	
Frankfurt	Koreanische Schule, Gebeschustr. 24, 65929 Frankfurt	Vadim Ulmer	+49 (0)176 21136038	vadim.ulmer@shinsonhapkido.org	
Fränkisch-Crumbach	Yong Shin, Erlau 6, 64407 Fränkisch-Crumbach	Peter Slangen	+49 (0)170 3570027	fraenkisch-crumbach1@shinsonhapkido.org	
Griesheim	Hegelsbergstraße, Sternsgasse 75, 64347 Griesheim	Olaf Siemann	+49 (0)6162 6925	griesheim1@shinsonhapkido.org	www.os-edv.net/shkd



2020 Termine Events



Jan 4	CJI-Myong Sang Winter-Treffen / Winter meeting – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
Jan 31	Treffen der DojangleiterInnen / Annual meeting of Dojang leaders – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
Feb 1	Jahreauptversammlung der Int. Shinson Hapkido Association e.V. / Annual meeting of the Shinson Hapkido Association – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
Feb 14 – 16	16. Int. Shinson Hapkido Workshop für das 3. Dan-Programm / Workshop for the 3 rd Dan programme – Aachen / D
Feb 18 – 22	Meditation und Schnee / Meditation and snow – Eggbergen / CH
Mar 6 – 8	34. Int. Shinson Hapkido Bu-Sabornim Workshop / Bu-Sabornim workshop – Seligenstadt / D
Mar 20 – 22	Int. Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang / Spring seminar – Köln / D
Apr 3 – 5	49. Int. Shinson Hapkido Kyosanin-Lehrgang / Kyosanin seminar – Hamburg / D
Apr 18	CJI-Myong Sang Frühlings-Treffen / Spring meeting – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
Apr 24 – 26	22. Int. Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Lehrgang / Children and youngster seminar – Belgien
May 2	Jubiläum 30 Jahre Dojang Roskilde / 30 years anniversary Dojang Roskilde / DK
May 8 – 10	Länderlehrgang Österreich / Austria seminar – Wien / A
May 8 – 15	19. Shinson Hapkido Segelreise / Sailing Journey – Nordsee, Wattenmeer / D

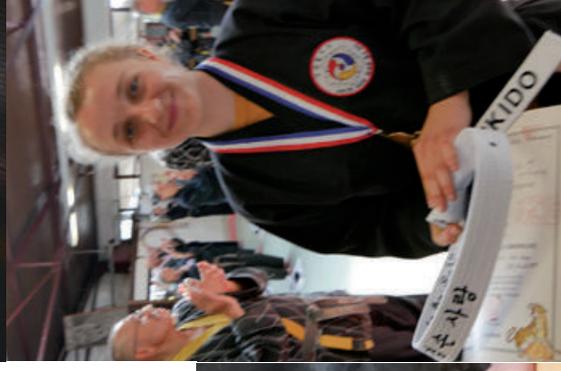
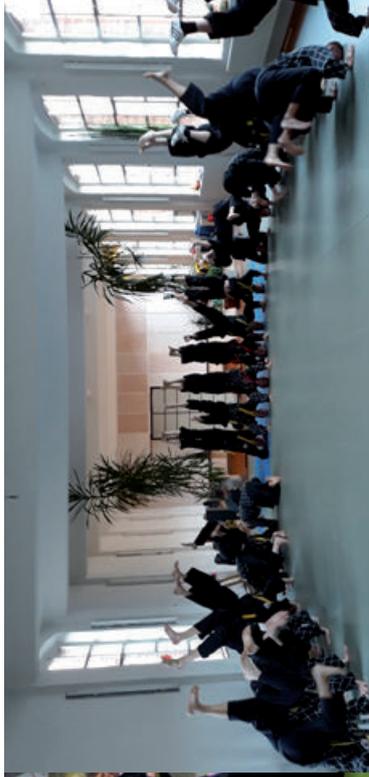




- May 16 – 17 **Schriftliche Shinson Hapkido Danprüfung** zum 34. Ki und höheren Dan-Graden / Theoretical Dan examination – Darmstadt / D
- May 30 – June 1 34. Int. Shinson Hapkido **Pfingstlehrgang** / Pentecost seminar – Groß-Bieberau / D
- June 6 Jubiläum **10 Jahre Dojang Schwyz** / 10 years anniversary Dojang Schwyz / CH
- June 12 – 14 **Praktische Shinson Hapkido Danprüfung** zum 34. Ki und höheren Dan-Graden / Practical Dan examination – Darmstadt / D
- July 7 **CJI-Myong Sang** Sommer-Treffen / Summer meeting – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
- July 10 – 17 36. Int. Shinson Hapkido **Sommerlager** / Summer camp – Hamburg / D
- July 16 **Große Benefiz Shinson Hapkido Kampfkunstshow** / Annual Shinson Hapkido charity show – Hamburg / D
- Aug 20 – Sep 12 18. Int. Shinson Hapkido **Korea-Studienreise** / 18th ISH study tour to Korea
- Oct 9 Treffen des Int. Shinson Hapkido **Forschungsteams** / Annual meeting of the Int. Shinson Hapkido research team – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
- Oct 10 – 11 35. Int. Shinson Hapkido **Dan-Lehrgang** / Black belt seminar – Griesheim / D
- Oct 17 **CJI-Myong Sang** Herbst-Treffen / Autumn meeting – Chon-Jie-In Haus, Webern / D
- Oct 23 – 25 8. Int. Shinson Hapkido **Sabomnim Workshop** / Sabomnim workshop – Seligenstadt / D
- Nov 6 – 8 Int. Shinson Hapkido **Herbstlehrgang** / Autumn seminar – Berlin / D
- Nov 20 – 22 50. Int. Shinson Hapkido **Kyosaninm-Lehrgang** / Kyosanin seminar – Tübingen / D
- Nov 29 35. **Hofbasar für die Altenhilfe** im Hof des Internationalen Zentrumsdojang / Yard sale and charity basar for the benefit of the elders – Darmstadt / D
- Dec 18 ggf. Shinson Hapkido **Dannachprüfung** / Dan review – Darmstadt / D
- Dec 19 35. Int. Shinson Hapkido **Benefiz-Jahresabschlussfeier** / Charity gala – Griesheim / D

International Shinson Hapkido Association, e. V., Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 (0)6151 294703, info@shinsonhapkido.org

November 2019 / Terminänderungen sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben. Sie sind auch unter www.shinsonhapkido.org zu finden. / Schedule changes are possible and will be announced in good time. They can also be found in www.shinsonhapkido.org.



Hamburg 1. Altona	SuYang, Friedensallee 44, 22765 Hamburg	Lidija Kovacic	+49 (0)40 891398	hamburg1@shinsonhappkido.org	www.suYang.de
Hamburg 2. Wandsbek	Schule an der Gartenstadt, Stephanstr. 103, 22047 Hamburg	Uwe Schütler	+49 (0)40 6326816	hamburg2@shinsonhappkido.org	www.shinson-happkido-wandsbek.de
Hamburg 3. Eimsbüttel	Min Cho, Various places	Wolfgang Schiller	+49 (0)162 9261671	hamburg3@shinsonhappkido.org	
Hamburg 5. St. Pauli	Oh Haeng, Seewartenstraße 10/8, 20459 Hamburg	Astrid Lindemann	+49 (0)40 43183318	hamburg5@shinsonhappkido.org	www.bewegungamhafen.de
Hamburg/school project	Greifswalder Straße 40, 20099 Hamburg	Hauke Reglin	+49 (0)40 31791308	sek.schulprojekteHH@shinsonhappkido.org	
Hamburg-Nord	Freizeitreff Langenhorn, Eberholzstieg 22, 22415 Hamburg	Jens Hering	+49 (0)177 5607788	sek.nord1@shinsonhappkido.org	www.yuwonhwa.de
Hannover	Am breiten Graben 27, 31558 Hagenburg	Karsten Bendlin	+49 (0)172 4034153	hannover1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-hagenburg.de
Hasselroth	Hauptstraße 51, 63594 Gondroth	Horst Heinzinger	+49 (0)171 9544161	hasselroth1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-hasselroth.de
Kleinmeinsdorf/Eutin	Schulstraße 1, 24306 Bösdorf	Christopher Bohn	+49 (0)179 4582786	sek.kleinmeinsdorf1@shinsonhappkido.org	
Köln	Maybachstraße 172 - 174, 50670 Köln	Uwe Dallwitz	+49 (0)160 94853004	koeln1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido/koeln.de
Lüneburg	Universität Hochschulsport, 21335 Lüneburg	Joachim Blank	+49 (0)5823 952653	lueneburg1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-lueneburg.de
Mannheim	Pozzistraße 7, 68167 Mannheim	Joachim Gocht	+49 (0)621 81911638	mannheim1@shinsonhappkido.org	
München	Academia Arapua, Anglerstraße 6, 80339 München	Tobias Münch	+49 (0)170 9160523	sek.muennen1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-muennen.de
Neckar-Odenwald-Kreis	Schwarzachhalle, Wildparkstraße 4, 74869 Schwarzach	Lennart Fährholz	+49 (0)179 7674650	sek.schwarzach1@shinsonhappkido.org	
Oberhausen	Michelstr. 21, 46119 Oberhausen	Detlef Wesselmann	+49 (0)176 51635181	oberhausen1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-oberhausen.de
Regensburg	c/o Fitness-Park Listl, Papiermühle 1, 93164 Laaber	Annette Dirksen	+49 (0)9493 730	sek.regensburg1@shinsonhappkido.de	www.shinsonhappkido-regensburg.de
Seligenstadt	Il Shinn, Leimweg 11, 63500 Seligenstadt-Froschhausen	Josef Schmitt	+49 (0)6182 782244	seligenstadt1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-seligenstadt.de
Semmerin	Dorfstraße 10, 19300 Semmerin	Christoph Albinus	+49 (0)38755 40050	semmerin1@shinsonhappkido.org	www.gasthaus-semmerin.de
Straubenhardt	Straubenhardthalle Conweiler, 75334 Straubenhardt	Tobias Münch	+49 (0)170 9160523	straubenhardt1@shinsonhappkido.org	www.tv-conweiler.de
Stuttgart - Vaihingen	Ifflandsstraße 16, 70563 Stuttgart	M. Köpnick, S. Häußler	+49 (0)175 5871530	sek.stuttgart-vaihingen@shinsonhappkido.org	
Tübingen	DAV Boulderzentrum, Bismarckstr. 142, 72072 Tübingen	Jochen Liebig	+49 (0)7071 763979	tuebingen1@shinsonhappkido.org	www.shinsonhappkido-tuebingen.de

Luxembourg

Luxembourg Currently no training

Christine Baatz

+49 (0)6024 6390644

luxembourg1@shinsonhappkido.org

www.shinsonhappkido.lu

Nepal

Boudhanath, Kathmandu ROKPA Childrens Home, Kathmandu

Ruth Arens

+49 (0)177 3690107

ruth.arenas@shinsonhappkido.org

The Netherlands

Utrecht Basisschool Pieterskerkhof, 3512 JR Utrecht

J.D. Heinzerling

+31 (0)30 2735399

utrecht1@shinsonhappkido.org

Peru

Arequipa Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma, Arequija

Volker Nack

arequipa1@shinsonhappkido.org

Sachaca Urb. El Palacio, 2. Etapa I 25, Sachaca, Arequija

Volker Nack

sek.sachaca1@shinsonhappkido.org

South Korea

Seoul 1 Mansu Dong, currently no training

seoul1@shinsonhappkido.org

Spain, Gran Canaria

Maspalomas Currently no training

Vojko Poljasevic

+34 (0)928 763366

maspalomas1@shinsonhappkido.org

Switzerland

Cham Cham Jie-In, Zugerstrasse 44, 6330 Cham

Thomas Werder

+41 (0)41 7802626

cham1@shinsonhappkido.org

www.cham.shinsonhappkido.ch

Cham, Luzern Yong San, Kreuzbuchstrasse 42, 6006 Luzern

Thomas Werder

+41 (0)79 4663884

sek.luzern1@shinsonhappkido.org

www.luzern.shinsonhappkido.ch

Fribourg Warpel 10, 3186 Düdingen

Stefan Barth

+41 (0)79 7246126

fribourg1@shinsonhappkido.org

www.shinsonhappkido-fr.ch

Schwyz Strehlgasse 15, 6430 Schwyz

Gisela Tschan

+41 (0)79 4013181

schwyz1@shinsonhappkido.org

www.schwyz.shinsonhappkido.ch

Zug Oberneuhofstrasse 13, 6340 Baar

Patricia Ulrich-Mayer

+41 (0)79 7467744

zug1@shinsonhappkido.org

www.zug.shinson-happkido.ch

Zürich Limattalstrasse 354, 8049 Zürich

Marcel Mayer

+41 (0)79 4701323

zuerich1@shinsonhappkido.org

www.zuerich.shinson-happkido.ch



Interview mit Bu-Sonsanim Uwe Bujack

Wir brauchen eine Gesprächskultur, die wirklich neu ist

We need a culture of communication that will be really new

Wann hast Du Dir überlegt, die Dojangleitung abzugeben?

Nach dem Sommerlager in Hamburg 2015. Das war der Abschluss einer besonderen Ära, mit Leuten, die sich über viele Jahre hinweg sehr stark engagiert haben, die Gründergeneration des Oh Haeng. Ich habe mir damals selbst viele Fragen gestellt, z.B. was unterscheidet Dojangleitung von der Rolle des Lehrers? Leitet man einen Ort, eine Struktur oder eine Gemeinschaft? Zudem habe ich andere Wechselprozesse miterlebt, die aus meiner Sicht schwierig und nicht transparent waren. Daher habe ich mir überlegt, wie kann man den Wechsel passend gestalten?

Was waren die Besonderheiten an Deiner Art, den Dojang zu leiten?

Es ging von Anfang an darum, das gemeinsam hinzukriegen. 1985 haben wir zunächst so eine Art Stadtteilzentrum gemacht – mit Shinson Hapkido, das mit der Zeit immer mehr in den Vordergrund rückte. Shinson Hapkido war noch in der Entwicklung, war noch nicht fertig, es gab keine Kyosanimprogramme, keine Lizenzen. Das war das Besondere. Auch meine Persönlichkeit hat sich mit Shinson Hapkido geformt und entwickelt. Schon als Kind, mit 12, 13 Jahren, hatte ich den Traum von einem Haus, wo man Dinge mit vielen anderen gemeinsam macht. Und als ich nach Hamburg zog und auch beeinflusst war von Vorstellungen eines solidarischen Lebens, ergab sich die Möglichkeit, so etwas Kollektives zu machen. Wenn alle bereit sind, etwas hineinzugeben, dann entsteht etwas, das viel mächtiger ist. Allerdings war es mir zu anstrengend, den Meister zu spielen.

Für die Kinder im Dojang warst Du in erster Linie der Mann, der die Crepes macht und die Feudel aufhängt – findest du dich in dem Bild wieder?

Ja! Für mich hieß Dojangleiter sein, etwas vormachen. Ich hatte keine Lust, zu sagen: Jetzt putzt ihr mal! Ich fand es sinnvoller, selber zu putzen. Und ich habe durch dieses Tun so viel gelernt, dass ich manchmal auch dachte, es ist eigentlich unfair, das den anderen vorzuenthalten, ihnen die Arbeit wegzunehmen.

Dazu fällt mir fällt ein, was im Tao Te King steht: „Nur wer die Schande der Organisation auf sich nimmt, kann „Herr des Kornschreins“ genannt werden.“

Warst Du auch etwas müde von der Dojangleitung?

Müdigkeit war nicht der Grund, die Dojangleitung aufzugeben. Als Dojangleiter ist man ständig mit Aufgaben konfrontiert, mit denen man nicht rechnet und man muss sein Ego stark zurücknehmen. Das sind die Aufgaben, an denen man wächst. Aber ich hatte das Gefühl, ich nehme anderen die Chance weg, zu wachsen. Wenn keiner seinen Platz frei macht, geht es nicht weiter. Ich musste auch den 5. Dan machen, damit andere den 4. Dan machen konnten. Sonst verstopft man die Leitung des Ki. Was hast du dir gewünscht, was braucht der Dojang jetzt? Normalerweise wird der Stab an den nächsten weitergegeben. Ich hatte aber immer das Gefühl: Das passt nicht. Es dauert eine Zeit, einen Dojang zu prägen. Bernhard wäre eigentlich mein natürlicher Nachfolger gewesen, er hat sich hier sehr engagiert. Aber er ist nur fünf Jahre jünger als ich. Das wäre in meinen Augen nicht die Lösung gewesen. Ich wolle mehr, als nur die Person an der Spitze austauschen.

Vielmehr sollte mit dem Dojangleitungswechsel auch ein echter Generationswechsel stattfinden. Unsere alte Struktur beruhte auf dem Kollektivgedanken und wir kamen alle aus einem sehr ähnlichen Milieu. Heute geht es darum, die Gemeinschaftskultur weiterzuentwickeln, in dem man die verschiedenen Menschen in unserer Gesellschaft miteinander in Beziehung bringt. Das bedeutet auch, Qualität des Trainings und der Dojang-Arbeit zu stärken.

Hast Du Dir Leute ausgeguckt?

Ich habe intensiv beobachtet und versucht, nicht zu bewerten. Ich habe deutlich gewusst, wer kommt wann ins Training und wie oft? Wie verhält sich jemand bei Kup-Prüfungen? Wer ist da, wenn wir Putztag haben? Wer betreut das Freie Training? Wer übernimmt Dinge, die kompliziert sind? Ich habe gesehen, wer was schafft. Ich habe zugehört: Was kommt von alleine? Was tun die Leute, was sagen sie? Wie bewegen sie sich? Hat jemand Talent? Wenn jemand schöne Bewegungen macht, identifizieren sich die Leute mit ihr oder ihm. Das hat auch eine Wirkung.

Trainingspraxis und Dojangleitung sind nicht zu trennen?

Nein. Man braucht die praktische Erfahrung mit den Menschen, man braucht eine Beziehung. Und man muss verstehen, welche Mittel man im Training anwendet. Wenn man zum Beispiel im Training gefordert ist, schwierige Leute zu integrieren, lernt man mehr über das Wesen der Dojangleitung als in einem Management-Kurs. Deshalb ist es wichtig, zu unterrichten. Wir haben nun mit dem Dreierteam eine kollektive Dojangleitung. Das gibt es im Shinson Hapkido bisher nirgends. Was müssen wir tun, damit das gelingen kann? Auf allen Ebenen brauchen wir eine Gesprächskultur, die wirklich neu ist. Wir haben schon immer mehr kommuniziert, als es in anderen Dojangs üblich ist – aber immer noch nicht genug.

Wer soll einbezogen sein?

Den Prozess der Findung einer neuen Dojangleitung für die Mitglieder und nicht nur für die DanträgerInnen zu öffnen, hat den Generationswechsel geprägt. Dabei war die Situation damals besonders schwierig, von persönlichen Auseinandersetzungen belastet. Trotzdem ging es weiter – nicht, weil die

DanträgerInnen zusammenkamen, sondern weil der ganze Dojang zusammenkam. Dieses Miteinander-Reden hat die Entscheidung letztlich hervorgebracht. Wenn ich hingegangen wäre und jemanden gefragt hätte: „Willst du die Dojangleitung machen?“; dann wäre die Entscheidung nicht mehr frei gewesen. Dadurch, dass die Findungsgruppe alle DanträgerInnen gefragt hat: „Wer will es machen?“; und den nachfolgenden Prozess strukturiert hat, war die Entscheidung frei. Das hinzukriegen, ohne dass sich jemand vor den Kopf gestoßen fühlte, war eine große Herausforderung.

Loslassen: wie gut gelingt dir das?

Ich bin gerne Lehrer und als Lehrer noch verpflichtet, nicht gegenüber dem Dojang aber gegenüber den SchülerInnen. Ich brauche die Auseinandersetzung und die Begegnung im Training, um mir selbst über Dinge klar zu werden. Auf der anderen Seite muss ich immer dann loslassen, wenn ich in gewohnte Sachen rein-tappe oder wenn die anderen den Platz brauchen. Das ist schwierig.

Bist Du die graue Eminenz im Hintergrund?

Nun, das versuche ich zu vermeiden. Ich versuche meine Rolle noch zu finden. Ich bin bereit, wenn mich jemand fragt. Dann stehe ich zur Verfügung. Zuerst habe ich mir sogar vorgestellt, dass ich heimlich herkomme und putze – aber das schaffe ich nicht. Der Wendepunkt kam mit der Entscheidung für das Sommercamp 2020. Als die neue Dojangleitung sagte „wir machen das“, dachte ich ok, das ist jetzt die Unabhängigkeitserklärung.

Ist es Zufall, dass es drei Frauen geworden sind?

Das ist kein Zufall. Ich habe schon früh gesagt, ich möchte die Dojangleitung am liebsten an eine Frau übergeben. In der Asso-ciation gibt es noch immer wenige Frauen als Dojangleitung. Dass in Hamburg eine Kampfkunstschule dieser Größe von Frauen geleitet wird, ist ein Novum. Die Frauen in der Kampfkunst sind sonst meist Einzelkämpferinnen.

Hast Du einen Rat an andere Dojangleiter?

Die Dojangleitung sollte sich nicht so wichtig nehmen.

Interview with Bu-Sonsanim Uwe Bujack

When did you start to think about giving up heading the Dojang?

After the summer camp in Hamburg in 2015. That was the end of a very special time with people who had been involved intensely for many years, the founders of Oh Haeng. I asked myself many questions back then. Like: What is the difference between heading the Dojang and being a teacher? Do you lead a place, a structure or a community? Additionally, I experienced other changes that were difficult and nontransparent. Therefore, I started to think about how this change can happen in a fitting way.

What was special about your way to head a Dojang?

Right from the start, it was about how we could do this together. In 1985, we made a sort of community center with Shinson Hapkido. With time, this became more important. Back then, Shinson Hapkido was still in development, was not yet finished.

There were no Kyosanim Programmes, no licenses. That was special. My personality was formed and developed by Shinson Hapkido as well. When I was a kid, 12, 13 years old, I had this dream of a house where you could do many things with other people. When I came to Hamburg, I was influenced by ideas of a solidary living. Then there was the possibility to do something together. If everybody is ready to invest something, then something develops that is more powerful. However, I found it tiresome to play the master.

The children in the Dojang think of you as the guy who makes pancakes and who hangs up the cleaning rags. Do you find yourself in this?

Yes! For me, being head of Dojang meant to lead by example. I was not keen on saying: Now you need to clean up! I thought it made more sense if I would clean the Dojang myself. Doing this taught me a lot. Sometimes I thought it is unfair to keep this from others, to take away the work from them. There is a fitting quote from the Tao Te King: „Only he who takes upon him the blame of organization may be called the master of the shrine of corn.“

Has heading the Dojang been tiresome?

That was not the reason for giving up heading the Dojang. While leading the Dojang, you are constantly confronted with tasks you would not expect. You need to take a step back with your Ego a lot. These are tasks that help you grow. However, I had the feeling I take the chance to grow away from others. If nobody gives up his space then there is no development. I also needed to do the 5th Dan so others could do the 4th. Otherwise, the passage of Ki is clogged.

What did you wish for, what does the Dojang need right now? Normally, the leadership is passed on to the next guy. Nevertheless, I had the feeling: That is not right. It takes some time to leave your imprint on the Dojang. Bernhard was supposed to be my natural successor. He was involved a lot. However, he is only five years younger than I am. That was no solution to me. I wanted to do more than to exchange only the person at the top. Changing the head of Dojang should become a passage to the next generation. Our old structure depended on the basic idea of the collective. All of us came from the same background. Today, it is about developing a culture of community, that allows different people of our society to come together. Enhancing the quality of our training and the work in the Dojang is a part of this.

Did you pick people?

I watched intensely and I tried not to be judgemental. I knew exactly who comes to training when and how often. Who composes himself how at Kup exams? Who is here when it is time to clean? Who takes care of the free training? Who takes up things that are complicated? I saw who managed what. I listened: What happens by itself? What do the people do, what do they say? How do they move? Is somebody talented? If people have beautiful movements, others will identify with them. That is important as well..

Is it possible to separate practice at trainings and heading the Dojang?

No. You need the practical experience with people, you need the relationship. You need to understand which methods to use in

training. If you are challenged by integrating difficult people into a training, you will learn more about heading a Dojang than in a management course. That is why it is important to teach. Now we have a team of three who collectively head the Dojang.

There is no precedent in Shinson Hapkido. What do we need to do so this will work out?

We need a culture of communication that is new on all levels. We have always communicated more than in the other Dojangs, but it is not enough.

Who should be involved?

It was important to involve the members and not only the Black Belts in finding the new head of the Dojang. That coined the passage to the next generation. Back then, the situation was very difficult, because there was tension due to personal conflicts. However, we have moved on. And that did not happen because the Black Belts came together, but because the whole Dojang came together. Talking with each other brought on decision. If I had gone up to somebody and had asked: „Do you want to be head of the Dojang?“, the decision would not have been free anymore. A committee asked all Black Belts: „Who wants to do it?“ Then they structured the process that followed. By this, the decision remained a free one. To accomplish this without antagonizing somebody, that was a big challenge.

To let go: How easy is that for you?

I like to be a teacher. As a teacher, I feel obligated but not towards the Dojang but towards the students. I need the confrontation and the encounter in the training to be clear about everything. But I also need to let go of things when I fall into old patterns or others need their space. That is difficult.

Are you the „grey eminence“ in the background?

Well, I would like to avoid that. I am still finding my role. I am ready when somebody asks me. Then, I am available. First, I imagined coming here secretly to clean, but that is not possible. There was a decisive moment when the decision for the summer camp 2020 was made. When the new leadership said „We will do it“, I thought: „Ok. That is their declaration of independence.“

Is it a coincidence that it is three women doing the job now?

That is no coincidence. At an early stage, I had said that I would like to pass on the leadership to a woman. In the Association, there are still only few women heading Dojangs. Women leading a martial arts school of this size in Hamburg, that is something new. Women in martial arts are normally fighting on their own.

Do you have an advice for other heads of Dojangs?

Do not take the leadership of the Dojang too seriously.



Interview by:

Verena Westermann, 16. Ki, 3. Dan, Dojang Hamburg 5, Mitglied der Findungsgruppe 2018/19
and **Kirsten Rick**, 8. Kup, Dojang Hamburg 5



© A. Dirksen

Ein neuer Dojang entsteht / A new Dojang develops

Ein weißer

A blank spot no more on the map of the

An mein erstes Training im Dojang Darmstadt erinnere mich noch heute, vielmehr an den Muskelkater danach, als mir von den Zehen bis zu den Haarspitzen alles wehtat und ich das angenehme Gefühl hatte, buchstäblich von Kopf bis Fuß bewegt worden zu sein. Zum ersten Mal hatte ich eine Form der Bewegung erlebt, wo es nicht darum ging, schneller zu sein, besser springen, werfen, laufen zu können. Ich blieb dabei.



© M. Ruhland

Fast 25 Jahre sowie zwei Danprüfungen, drei Kinder und acht Umzüge später verschlug mich die Liebe in die bayerische Provinz. Das Tal der Schwarzen Laber im Landkreis Regensburg – ein weißer Fleck auf der Shinson Hapkido-Landkarte. War dies der Zeitpunkt, ein zweites Mal „anzufangen“ und nun selbst eine Shinson Hapkido-Schule zu gründen? Wenn ich nicht aufhören oder nur noch sporadisch auf Lehrgängen trainieren wollte, musste es wohl so sein. Noch in der Elternzeit mit unseren Zwillingen beschloss ich, einen Versuch zu wagen, bevor ich im Spagat zwischen Job und Familie keinen Bewegungsspielraum mehr hätte.

Ich fing an zu recherchieren, was es an Kampf- und Bewegungskünsten so gab in der Gegend. In der Universitätsstadt Regensburg erwartungsgemäß eine ganze Menge, bei uns auf dem Land jedoch nicht so viel. Ich verglich Trainingsgebühren und schaute mir Räume an, die aber fast alle einen Haken hatten, zu kleine Zeitfenster – oder sie waren unbezahlbar. Bu-Sonsanim Joachim Krein, den ich um seine Einschätzung bat, gab mir nur einen Rat: „Fang einfach an.“ Der ist gut, dachte ich, wie denn? Wo? Und vor allem: mit wem? Wer sollte sich hier für Shinson Hapkido („Ist das so eine Art Karate?“) interessieren, noch dazu bei einer „Zuagroasten“? Schließlich stieß ich auf ein Fitness-Studio im Nachbarort. Dort gab es einen etwas heruntergekommenen Raum, den ich günstig für einen Abend in der Woche anmieten konnte. Der Inhaber war bereit, mich mit einem Hinweis auf mein Training in seinem Programm und im Internet zu unterstützen, die Lokalzeitung veröffentlichte eine kleine Ankündigung, mein Bruder half mir, eine einfache Website und einen Flyer zu gestalten, und einem Kindergarten konnte ich 30 qm fast ungebrauchte Matten abkaufen.



© M. Ruhland

Fleck im schwarzen Tal

Valley of the Black Laber

Am 11. Januar 2017 machte ich mich auf den Weg zum ersten Training, ohne zu wissen, ob irgendjemand kommen würde. Innerlich war ich darauf eingestellt, ein halbes Jahr allein zu trainieren, und fast freute ich mich auf diese wöchentliche Auszeit für mich ganz allein. Es schneite seit Stunden wie verrückt, kein vernünftiger Mensch würde an diesem Abend einen Fuß vor die Tür geschweige denn in ein Auto setzen. Aber ich fuhr los, und auf dem Weg dachte ich, was das für ein schönes Symbol war: ein Neuanfang im frischen, unberührten Schnee, unter dem alles (oder auch nichts?) schlummerte. Ich fühlte mich selbst wieder wie ein Weißgürtel, ganz leer und ohne eine Ahnung, was mich erwarten würde.

Überraschenderweise waren vier Leute da, die meisten von ihnen Mitglieder des Fitness-Studios, die sich das Ganze „einfach mal oschaua“ wollten. Seitdem und bis heute – fast drei Jahre später – war ich im Training noch nie allein. Manchmal nur zu zweit oder zu dritt genoss ich diesen Mittwochabend sowie das Gefühl, mich mit anderen bewegen und etwas weitergeben zu dürfen.

Ich stellte fest, wie anders es ist, in einem großen, etablierten Dojang mit einem eigenen Raum und vielen LehrerInnen und fortgeschrittenen Schüler*innen zu trainieren, die einem etwas zeigen, erklären oder einfach nur vorleben. Hier musste ich zunächst allein all das vermitteln, was mir wichtig war, angefangen bei Techniken und Verhaltensregeln für das Training im Dojang, über atmosphärische Dinge bis hin zu der inneren Haltung. Oft musste ich an SONSANIMS Rat aus den KYOSANIM-Lehrgängen denken, nicht gleich ins Wohnzimmer zu rumpeln, wenn man bei jemand anders im Haus zu Gast sei. Ich entschied mich daher, die Dojangregeln zwar mal dezent aufzuhängen, sie aber erst nach und nach zu erläutern.

Umso wertvoller waren für mich und auch für meine SchülerInnen die seltenen Besuche von befreundeten DanträgerInnen und Danträgerinnen. Und ein ganz besonderes Erlebnis war unsere erste Kup-Prüfungsfeier im Juni 2018 unter der Leitung von SONSANIM, aus der die ersten vier Gelbgürtel hervorgingen. Frühlingsanfang!

Inzwischen sind wir ein offizieller Dojang, aber das liegt weniger an der Lizenz, als vielmehr an den Menschen, die hier trainieren (knapp 20 Personen zwischen 6 und 68 Jahren), und die Art und Weise, wie sie miteinander umgehen, das Interesse, das sie füreinander, die Bewegung und die Umgebung zeigen. Sie haben den Raum für ihren Weg mit Leben gefüllt. Man sieht das nicht nur an äußeren Veränderungen wie frischer Farbe, geputzten Fenstern, ein paar Bildern, Pflanzen und einer Fahne. Ich bilde mir ein, dass man im Dojang einen gewissen

Geist spürt, vielleicht auch einen leisen Hauch von Vertrauen, Respekt und den anderen Dingen, in denen wir uns üben... Aber wir stehen nach wie vor am Anfang eines Wegs – „schaugn mer mal“, wohin er uns führt!



I can still remember my first training in the Dojang Darmstadt, especially how my muscles hurt afterwards, how I ached from my toes to my hair and how I had the nice feeling of having been moved from head to foot. For the first time I had experienced a movement which was not about being faster, being better at jumping, throwing or running. So I stuck with it.

Nearly 25 years, two Dan exams and three children later, having moved eight times since then, love took me to the Bavarian countryside: The Valley of the Black Laber close to Regensburg – a blank spot on the Shinson Hapkido map. Was this the time to begin a second time and to found a Shinson Hapkido school myself? If I did not want to stop and train only sporadically on seminars, it had to be like this. Still being on maternity leave with our twins I decided to have a go at it before my job would leave me no space to move.

I started to research for martial arts in the region. In Regensburg, being a university town, there was a lot, in the countryside close by, as expected, not so much. I compared training fees and started to look at rooms that all had a catch: Often the offered time periods were too short, or the rooms were unaffordable. I asked Bu-Sonsanim Joachim Krein for advice. He only said: „Just get going!“ That is right, I thought, but how? Where? Moreover, of course: With whom? Who could be interested in Shinson Hapkido here („Is it something like Karate?“), taught by a newcomer? Finally, I found a fitness studio in a neighboring village. There was a somewhat rundown room, which I could rent cheaply for one night a week. The owner supported me by mentioning my training in his program and on his website. The local newspaper made a little announcement; my brother helped me to launch a simple website and a brochure. In addition, I could buy 30 square meters of mats off a kindergarten.

On January 11th, 2017, I went for my first training without knowing if anybody would show up. I was ready to train alone for maybe half a year and I was nearly looking forward to this time alone, all to myself. It had been snowing like crazy; no sane person would step outside on that evening. Nevertheless, I got going and on my way, I thought about the symbolism of this: a new



© A. Dirksen

beginning in fresh untouched snow covering what slumbers underneath. I felt like a white belt myself, totally void and without an inkling of what to expect.

Surprisingly, there were four persons, most of them members of the fitness club who wanted to have a look at this. Since then until today, nearly three years later, I have never been alone in training. Sometimes there were only two, sometimes three of us. Every Wednesday night, I enjoy the feeling of moving together and passing something on to others.

I realized how different it is to train in a big established Dojang with its own rooms, with many teachers and advanced students who can show, explain and be role models for beginners. Here, I had to do all this on my own, starting with techniques and rules of conduct, as well as issues or inner attitudes. Often I had to think about Sonsanim's advice in the Kyosanim seminars: If you are a guest at somebody else's home, do not rush straight into the living room!

I decided to pin up the Dojang rules somewhere and explained them only slowly over time.

Therefore, visits from other Black Belts proved to be precious for my students and me. Our first Kup exam in June 2018 under the guidance of Sonsanim became a very special experience for everybody. Then, I had my first yellow-belts. Spring had begun!

By now, we are an official Dojang. It is not so much the license that matters but the people who train here (around 20 persons between the age of 6 and 68), the way they treat each other and the interest they show in each other, the movement and their environment. They have filled the room for their path with life. You can see this not only in its superficial appearance, like fresh paint, cleaned windows, a few paintings, plants and a banner. I imagine that you can feel a certain spirit in the Dojang, maybe even little breath of trust, respect and all the other things we train. Nevertheless, we are still at the beginning of a path. Let's see where it will take us!



Annette Dirksen, 3. Dan, 16. Ki)

Bu-Sabomnim Annette Dirksen und ihre SchülerInnen freuen sich immer über neue Gesichter und Gäste aus anderen Dojangs – und empfehlen Regensburg und Umgebung unbedingt als Reiseziel! Annette ist mittlerweile auch 2. Vorsitzende des ISHA-Vorstands. Wie ihre Vorstandskollegen auch – gerne bereit, DanträgerInnen, die sich mit dem Gedanken tragen, einen Dojang oder eine Trainingsgruppe zu gründen, bei ihren Gründungsarbeiten, Stolpersteinen, Fettnäpfchen und sonstigen Hürden zu unterstützen.

Bu-Sabomnim Annette Dirksen and her students are always keen to meet fresh faces and guests from other Dojangs. We dearly recommend Regensburg and its surroundings as a holiday destination! Meanwhile, Annette is also on the board of the ISHA. Like her colleagues on the board, she is ready to support Black Belts who think about founding a Dojang or a training group. Annette knows of the associated pains that may occur and can help! Feel free to contact her.

Contact: vorstand@shinsonhapkido.org or annette.dirksen@shinsonhapkido.org

Michael Ruhland (www.foto-ruhland.de). Er trainiert in Regensburg und hat viel Arbeit in die Fotosession investiert – vielen Dank!

In allem Anfang ist Spiel

Every beginning is playful

Gastautor und Kampfkunstlehrer Eberhard über die Kunst, immer wieder neu anzufangen

Manchmal sitzen wir in seinem Atelier und sprechen über das was uns wirklich viel bedeutet.

Obwohl unsere Leidenschaften scheinbar nicht verschiedener sein könnten verstehen wir perfekt, um was es dem anderen geht. Werner ist Maler. Ich kenne niemanden, der meine Beschäftigung mit einer Kampfkunst besser nachempfinden kann als er. Schönheit, Wahrnehmung, Spontaneität, Unvoreingenommenheit, Klarheit, Disziplin, Geduld, Kreativität ... alles hat für unser Handeln Bedeutung.

Und DANN – DER ANFANG. Die leere, weiße Leinwand – das Warten auf die SchülerInnen in der stillen, noch leeren Halle. Wie beginnen, welchem Impuls folgend? Welche Linie mit welchem Pinsel und welcher Farbe ... Wann? Welche Bewegung beim Hereinkommen der SchülerInnen aufgreifen? Welche Stimmung übernehmen?

Was steuert unser ANFANGEN?

Vor mehr als 40 Jahren habe ich mit Kampfsporttraining angefangen. Damals hatte ich ein Ziel. Es war schwarz, 4 cm breit und 2,5 m lang. Es gab Formen, Regeln, Wettbewerb und Kämpfe. Auch Schmerzen. Schnell war klar: Nach dem Anfangen kommt das Durchhalten.

Dann kommt das Prüfen und damit das Besser / Schlechter und in der Folge das Größer / Höher / Schneller / Härter. Und aus Freunden (damals nur Männer!) wurden Gegner, dann wieder Freunde und wieder Gegner je nach Prüfungsrythmus. Und ich ahnte etwas: Ein ZIEL ist vielleicht eine schlechte Voraussetzung für einen ANFANG.

Wenige Jahre später traf ich Nguyen Noc Thach. Seine Familie hatte ihn von Vietnam nach Deutschland geschickt. Im Gepäck die verschiedenen Kampfsport- und Kampfkunst Ausbildungen, die er in Vietnam durchlaufen hatte. Die ganze Familie bestand aus hochdotierten KämpferInnen. Er sollte über eine gute Ausbildung die Familie zuverlässig über Jahrzehnte finanziell unterstützen. Um sein Studium zu finanzieren hatte er an der Uni Stuttgart TaekwonDo Unterricht angeboten. Neben meinen Eltern und meiner Familie hatte die spätere Freundschaft zu ihm einen entscheidenden Einfluss auf fast alle Aspekte meines Lebens.

Er unterrichtete mich viele Jahre lang. 5 Mal die Woche. Weihnachten, Silvester, – gefühlt eigentlich immer. Wir hatten kein Ziel mehr – nur Neugierde. Manche der SchülerInnen wurden

gute FreundInnen. Irgendwann aber forderte die Gemeinschaft Gürtelprüfungen. Und wieder gab es „besser / schlechter“ und Wettbewerb und nachdenkliche Stille in den Umkleidekabinen. Ich ahnte wieder etwas. Der traditionelle, schulmäßige ANFANG würde unvermeidlich zum Leistungsvergleich führen. Und der war bisher das ENDE der Naivität.

Auch Nguyen Noc Thach ahnte etwas. Auch er sah diese Wirkung auf die SchülerInnen und reagierte. Er begann eine neue Kampfkunst zu entwickeln. Ihr Name steht für eine Haltung. Nämlich „an sich / mit sich / für sich zu arbeiten“. Sich darum bemühen sich zu verbessern.

Sie war ein echter NEUANFANG. Es war anarchisch. Keine Namen für Bewegungen (Techniken). Keine einstudierten Sequenzen. Keine technikspeichernden Katas. Kein Geld für den Unterricht. Keine Prüfungen. Keine Gürtel, keine Hierarchien. Keine Meisterdevotionalien.

Gleichzeitig eine unvergleichliche Verfeinerung, Optimierung, Effizienzsteigerung und bedingungslose Präzision aller bisher gesehenen Kampfsporttechniken. Plötzlich hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass etwas in mir begonnen hat.

Nguyen Noc Thach hat mir SpielRaum gegeben. Wir alle konnten gemeinsam das „Verbessern“ seiner Kampfkunst erarbeiten. Neugierig, absichtslos, hochmotiviert. Durch das individuelle Hinterfragen, das endlose Verändern und das Spielen mit Bewegungselementen. Durch unermüdliches Üben. Es gab kein Verlangen nach Alternativen. Und nie mehr ein Ziel. Aber einen unaufhörlichen Anfang.

Es war der Anfang einer Bewegung in eine kampf- künstlerische Freiheit mit ständig neuen Aufgaben und Ideen. Und eine großartige Zeit. Nguyen Noc Thach gab den von ihm ernannten Lehrern die Freiheit, seine Kampfkunst zu interpretieren. In Gesprächen und Besuchen achtete er jahrelang darauf, das Prinzip im Unterricht zu erkennen. Dann zog er sich schließlich vollständig zurück und vertraute denen die er für fähige Lehrer hielt. Bis heute unterrichtet er in Stuttgart.

Seit dieser Zeit habe ich mit sehr vielen SchülerInnen seine Kampfkunst geübt. Immer wieder habe ich an vielen Seminaren und privaten Unterrichtsstunden von anderen KampfkünstlerInnen teilgenommen. Neue, andere Kampfkünste sind wie eine neue Sprache. Man mag nicht jede – aber manche sehr. Ich wollte einige „sprechen“ und ich wünsche mir den Kontakt zu den Menschen, die sie sprechen. Meine Erfahrung hat es mir leicht gemacht. Wie lernt man nun? Wie bildet sich den Anfang? Jeder weiß es. Zuhören, schweigen, Mimik und Gestik beobachten. Alle Sinne auf: Empfang.

Über einen unbestimmt langen Zeitraum tritt Werner immer wieder vor sein Bild und beginnt neu – ohne zu wissen wann es „fertig“ sein wird. Tag für Tag beobachtet er das Entstehen. Bis er eines Tages fühlt, dass er nichts mehr hinzuzufügen hat.

Again and again. Werner stands in front of his art work and starts again. He will never know when it will be done. Day by day, he watches its development. One day he will realize that he has nothing left to add.

Langsam den Fluss der Sprache in einzelne Worte teilen. Den Transport von Emotionen erkennen. Wie in der Kampfkunst. Aus einem Bewegungsablauf die Teile erkennen. Langsam den Bewegungswortschatz vergrößern. Anfangen in der Bewegung „mitzureden“ – sehen ob man „verstanden“ wird.

Heute sind die immer neu anfangenden SchülerInnen meine Lehrer geworden. Sie spiegeln mich. JedeR SchülerIn ist Inspiration. Jeden Abend. Ich muss nur ganz anwesend sein. Unvoreingenommen das sehen was im Augenblick geschieht. Immer wieder neu beginnen zu fühlen (!) was ich sehe. Nicht verstehen wollen. Fast immer hat mein Körper eine Antwort und es flammt eine Bewegungsnuance auf, die ich noch nicht kannte. Ein Mosaikstein, der in mein großes Bild passt und meinen Unterricht für immer ändert. Eine echte Neuigkeit. Und wie die Palette des Malerfreundes auf der die vielen Farben der vergangenen Bilder zufällig vermischt wurden so liegen unsere Bewegungsmuster wie zufällig angeordnet durch unser Üben in uns selbst. Und wir können niemals ahnen oder gar denken welche der Bewegungen unser Selbst abrufen wird, um sich zu verteidigen. Wir sollten einfach nur immer wieder anfangen zu üben.



Guest author and martial arts teacher Eberhard about the art to start again and again.

From time to time we meet in his studio and talk about those things that really move us.

Although our passions couldn't be more different, we perfectly understand what the other tries to say. Werner is an artist – a painter. I do not know anyone who could empathize more with my involvement into martial arts. Beauty, perception, spontaneity, impartiality, clarity, discipline, patience, creativity – all this is important for both of us in what we do.

And THEN – THERE'S THE BEGINNING: The empty white canvas – waiting for the students in the silent, empty Dojo. How to start, following which impulse? Which brushstroke line, which color... When? Which movement to pick up when the students arrive? Which mood to follow?

What controls or steers our BEGINNING?

I started with martial arts 40 years ago. Back then, I had one goal: It was black, 4cm in width and 2.5 meters long. There were forms, rules, competitions and fights. As well as pain.

One thing was clear immediately: after the „start“; there's the „keep it up“. Followed by the „testing“ and with it comes the „better/worse“ and the „bigger / higher / faster / harder“. Friends became enemies, then friends again and enemies again, depending on the rhythm of the tests. Then I suspected something: A firm goal might be a poor prerequisite for a true beginning.

A few years later, I met Nguyen Noc Thach. His family had sent him over from Vietnam to Germany. He came with master degrees in several martial arts. Everybody in his family was a well-decorated fighter. By getting a good education he succeeded to support his family for many years. In order to finance his living and studies he taught Taekwondo at the University of Stuttgart. That's where we met at first. Next to my parents and my family, our later friendship had a decisive influence on very many aspects of my life and my professional career. He taught us for many years, five times a week, at Christmas, at New Year's, more or less always. We had lost all goals – except curiosity. Some of the students turned into good friends. However, at one point the community wanted to have belt exams. And again there was „better / worse“ and competition and thoughtful silence in the locker rooms.

Again, I suspected something: The traditional, school-like beginning would inevitably lead to a performance comparison. And this led to the end of a creative naivety.

Nguyen Noc Thach suspected something too. He also observed this change within the students, so he reacted. He started to develop a new martial art. Its name stands for an attitude. Which means: „To work on / with / for yourself“. To put longtime effort into improving yourself.

This was a true new beginning. It was anarchic. No names for movements (techniques). No rehearsed sequences. No Katas. No payments for training. No exams. No belts. No hierarchies. No devotional adoration of Masters.

At the same time, an unsurpassable refinement, optimization, boost of efficiency and unconditional increase of accuracy. Suddenly I had the feeling that for the first time SOMETHING had STARTED within me.

Nguyen Noc Thach gave space to move, think and feel. All of us could work together to improve his martial art. Curious, without intention, highly motivated. By the individual questioning, the endless changing and the playing with the elements of movement. By practicing relentlessly.

There was no desire for alternatives. And never again a goal. But a never-ending beginning.



© Eberhard

It was the beginning of a movement towards a martial arts' freedom, finding new tasks and ideas again and again. And a great time. Nguyen Noc Thach gave the teachers appointed by him the freedom to interpret his martial art. During his visits and discussions he focused on the fact that the principles of training were recognized. Eventually, he fully withdrew and put his trust fully into his chosen teachers. Until today, he teaches in Stuttgart.

Since then, I have trained many students in his martial art. At many occasions, I could participate in seminars of other martial arts. They are like a new language. You do not like every one of them, but some you like a lot. I wanted to „speak“ these languages and meet the people that use these „language“. So how do you learn? How does the beginning form? Everybody knows: To listen, to be silent, to observe facial expressions and gestures. Tune all your senses to reception. Then slowly separate the flow of language into single words. Realize the transport of emotions. Like in martial arts. Realize the parts of a sequence of movements. Slowly enhance your repertoire of movements. Begin to „talk along“ on the movement, to see if they „understand“ you. Today, the new beginning students have become my teachers.

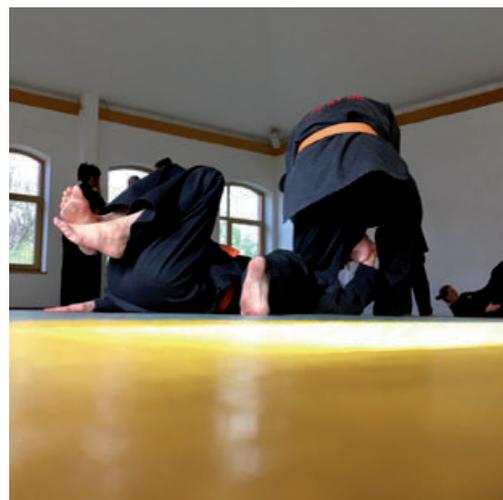
They mirror myself. Every student is an inspiration. Every evening. I only need to be fully attentive. See impartially what happens in the moment and always start again to feel what I see. No need to understand. My body answers nearly every time and kindles a new movement nuance that I have not known before. A piece in the mosaic that fits the bigger picture and that changes my teaching for good. A real novelty. My friend the painter has a colour palette that harbors all the randomly mixed-up colors of pictures long gone. It is the same with the patterns of movements that we placed within ourselves by practicing. And we can never fathom which of these patterns our Self will use to defend itself. Just keep on practicing – and start from scratch – over and over...



Eberhard, 65, ist Diplom-Ingenieur und Lehrer der Kampfkunst Tu-Thân. Er liebt das Meer und alles, was Menschen bewegt. „Beeinflusst von den Ideen Moshe Feldenkrais' und vielen anderen Bewegungs-Lehrern habe ich einen eigenen Weg des Unterrichts eingeschlagen. Sowohl in der Kampfkunst als auch im beruflichen Coaching meiner Mitarbeiter.“

Eberhard, 65 is an engineer and teacher of the martial art Tu-Thân. He loves the sea and everything that moves human beings. „Influenced by the ideas of Moshe Feldenkrais and many other movement teachers I have found my way of teaching. This goes for martial arts as well as coaching my employees at work.“

ABER JETZT!



Mit dem Shinson Hapkido Training anfangen – gar kein Problem! Warum das bei mir nur ungefähr 20 Jahre gedauert hat, bis ich diese Idee wirklich umgesetzt habe.

Jörg sitzt bei mir in der Küche, streckt mir seinen Fuß entgegen: „Guck mal, da habe ich neue Muskeln.“ Er ist ein guter Freund, den Kopf voller Ideen. Für Texte, für Abenteuer. Begeistert erzählt er mir von Shinson Hapkido. Nach drei bis fünf Mal Nachfragen habe ich diese Wortkombination endlich so ungefähr verstanden, aber lange noch nicht begriffen, worum es sich dabei handeln soll. Jörg erzählt etwas von Akupressurpunkten. Vorsichtig nimmt er meinen Arm und drückt ganz sanft einen Punkt in meiner Armbeuge. Ich gehe in die Knie. Dann zeigt er mir einen Handhebel. Ich bin beeindruckt. „Komm doch mal mit zum Training“, schlägt er vor. Ich und Sport? Es ist Anfang der 1990er Jahre. Meine Schulzeit ist noch nicht sehr lange vorbei, die Schmach der Bundesjugendspiele brennt noch frisch. Sport ist etwas, das von merkwürdigen Lehrgestalten kommandiert und dann schlecht bewertet wird. Allein das Semester Jazzdance hat meine Sportnote gerettet. Meine Idee von Bewegung ist, nachts in schlecht beleuchteten Clubs zu tanzen. Ich gehe nicht mit zum Training.

2006 sieht mein Leben ganz anders aus: Ich bin auf der Suche nach einem Angebot zum Kinderturnen, das für Kleinkind und Baby passt. Der Familienclub im Chon-Jie-In-Haus ist perfekt. Freitagnachmittags, nebenan, ohne Mitgliedschaft, gegen Spende – da gehe ich hin. Liv, 3 Jahre, tobt durch den Dojang, Stella, 6 Monate, liegt auf den weichen Matten und freut sich an dem bunten Gewusel. „Ihr wisst, dass wir hier auch Trainings-

angebote für Kinder und Erwachsene haben?“; sagt Mandy. Mein Mann beißt sofort an: „Wenn die Kinder das machen, fange ich auch an.“ Kaum wird Liv eingeschult, geht sie zum Kindertraining, Stella in die frisch eröffnete Vorschulgruppe und der Mann wirft sich in einen neu erworbenen Dobok und rollt fortan zwei Mal in der Woche über die grünen Matten. Und ich? Bleibe abends zuhause und hüte die Kinder – eine gute Ausrede. Sport mache ich nur aus Vernunftgründen, etwas Pilates und Aquafit.

Weil ja nun der Rest der Familie eifrig Shinson Hapkido trainiert, fahren wir auch zum Sommerlager nach Dänemark. Mit Rad und Zelt, als wir im Dauerregen ankommen, sind bereits alle Klamotten nass. Ich gehe in die Kennenlerngruppe. Darin sind auch ein paar schwere Kerle, die den Anfängerkurs sehr ernst nehmen und mich für meinen Geschmack etwas zu fest am Handgelenk packen. Am nächsten Tag habe ich blaue Flecken. Ich breche den Versuch ab, im Vokü-Zelt beim Gemüseschnippeln gefällt es mir besser. Bei den nächsten Sommerlagern traue ich mich maximal in die Ki-Do-In-Gruppe. Leichte Gymnastik, ein bisschen Massage – wunderbar. Beim Sommerlager in der Schweiz – 2013 – zelten wir gemeinsam mit Regina und Norbert. Regina hat seit etwa 17 Jahren den gelben Gürtel, weil sie wegen ihrer Kinder eine Trainingspause eingelegt hat. Sie geht mit mir zum Ki-Do-In Training. Norbert fährt seit einigen Jahren mit seiner Tochter zum Sommerlager und trägt seither stolz den weißen Gürtel. Abends beim Käsefondue versprechen wir uns: Wir wollen alle richtig einsteigen. Zuhause im Dojang halten Regina und Norbert Wort. Ich zögere und zaudere.

Ein Kennenlern-Workshop, ein Jahr später, löst dann endlich den Knoten: Einen Samstag nachmittag lang zeigen Mandy und Karsten erste Grundlagen. Freundlich, entspannt und lustig. Niemand dabei, der zu fest zupackt. Es macht Spaß. Nicht erst danach, sondern schon dabei. Nicht nur mein Körper, sondern auch mein Kopf ist gefordert. Der Einstieg ist ganz leicht und fühlt sich beinahe selbstverständlich an.

Inzwischen habe ich den grünen Gürtel, ich mache zügig alle zwei Jahre eine Prüfung. In den Dojang gehen ist wie ausgehen, nur gesünder. Manchmal bin ich laut, manchmal kullere ich vor Lachen am Boden. Immer mit einem Glücksgefühl, dass ich anderen auch wünschen würde.

Wenn ich jemandem vom Training erzähle, Shinson Hapkido erkläre und sage: „Komm doch mal mit!“, dann bekomme ich tolle Ausreden zu hören, warum das gerade nicht geht. „Bin schon beschäftigt mit Unterwasser-Freeclimbing“ und ähnliches.

Ich lächle dann in mich hinein und denke: Warte noch mal zwanzig Jahre, dann bist Du vielleicht auch so weit. Und dann wirst Du Dich an mich erinnern und denken: Warum habe ich nicht schon damals angefangen?

Well, let's go! Starting with my Shinson Hapkido training - no problem at all! Why did it take me about 20 years until I managed to realize this idea?

Jörg sits in my kitchen and shows me his leg: „Look, I have new muscles here.“ He is a good friend. His head is full of ideas and adventures. He tells me about Shinson Hapkido excitedly. I have to ask several times until I have grasped the name but not what it is. Jörg gently pushes a point on my arm. I go down on my knees. Then he shows me an arm lock. I am impressed. „Why don't you come along?“ he asks me. Sports and me? This is in the beginning of 1990s. I still feel the burn of shame from sports at school. Sports. That is when teachers command you to do something which they mark badly afterwards. The only movement I can tolerate is dancing at night in badly lit clubs. So, I do not come along.

In 2006, my life looks a lot different. I am looking for gymnastics for children and end up at the family club at the Chon-Jie-In house. It is on Fridays in the afternoons, no membership necessary, give as you like - that is perfect. Three years old Liv roams around in the Dojang and six months old Stella lies on the mats and enjoys the show. „Do you know that we have training for children and adults here?“ asks Mandy. As soon as Liv

goes to school, she joins the children's training. Stella is at the pre-school training and even the husband dons the recently purchased Dobok. And what about me? In the evening, I normally stay at home and look after the kids. That is a good excuse. I only do sports out of reason like Pilates or aqua gymnastics. Since the rest of the family trains Shinson Hapkido vigorously, we all travel to the summer camp in Denmark in 2011. We go there by bike and with a tent. By the time we arrive in the pouring rain, all our clothes are wet. I join the beginner's training. There I also find a few strong guys who take the training very seriously and are ready to hold my wrist real tight. On the next day I am full of bruises. Therefore, I quit and get to work in the kitchen tent chopping vegetables. At the next summer camps I only go for the Ki Do In groups.

In 2013 at the summer camp in Switzerland, we put up our tents together with Regina and Norbert. Regina has been wearing the yellow belt for over ten years now. Due to her children she has had a break at training. Norbert has been joining his daughter at the summer camp and is a white belt himself. At dinnertime, we sit round the cheese fondue and promise ourselves: We want to go for it the whole way. At home in the Dojang Regina and Norbert keep their word. I hesitate.

One year later, I am at a trial workshop where it finally happens. For one Saturday afternoon, Mandy and Karsten show the basics. They are friendly, relaxed and funny. There is nobody who grips you too hard. It is fun. Not only afterwards but during the lesson too. I am challenged not only physically but also intellectually. It is easy to start and feels really good.

By now, I am a green belt. Going to the Dojang feels like going out, only healthier. Sometimes I get loud; sometimes I roll around on the floor laughing. I feel happy in a way I would like others to be.

Sometimes I tell somebody about the training, explain to him or her about Shinson Hapkido and tell them: „Why don't you come along!“ Then I hear many fantastic excuses why this is not possible. I smile to myself, thinking: Wait for twenty years, maybe you are ready then. Then you will think back and ask yourself: Why did I not start back then?



Kirsten Rick, 8. Kup, Dojang Hamburg 5

Kirsten trainiert mittlerweile seit sechs Jahren im Dojang auf St. Pauli in Hamburg. Noch später als mit Shinson Hapkido hat sie mit Reiten und Forró-Tanzen angefangen. Und ganz nebenbei schreibt sie Reisegeschichten und manchmal einen Roman.

Kirsten Rick has been training for six years at Dojang HH5 in St. Pauli. Even later than Shinson Hapkido, she has taken up horse riding and Forro dancing. Next to that, she is writing travel stories and sometimes a novel.

MASTERPIECE: THE BEGINNING

My Master thesis was a description of the history, content and meaning of the old philosophy conducting the Chon Bu Gyeong (the scripture of the heavenly truth). Furthermore, the findings were related to the philosophy and movements of Shinson Hapkido.

Chon Bu Gyeong expresses the meaning of Do. Understanding Chon Bu Gyeong, means understanding the harmony of the universe, because it explains the principle of the universe [Heaven (Chon), Earth (Jie) and Man (In) (all living)], which is fundamental to Shinson Hapkido. It is evident that the Chon Bu Gyeong contains numerical representations related to laws of the universe and is therefore difficult to interpret literally. Chon Bu Gyeong elucidates the eternal path of birth, growth, aging, sickness, and death using numbers from 1 to 10.

This paper, however, will only deal with the understanding of the beginning (and end) as interpreted in the Chon Bu Gyeong. This paper does not represent the universal truth, but only to look at Chon Bu Gyeong in the light of what I have learned through Shinson Hapkido. I not only wanted to translate the individual characters, but I have tried to look behind the words (characters), that is, not just to look at the characters themselves, but to what they are pointing to, in order to grasp the concept instead of focusing on the individual characters. For herein lies an important lesson from the Chon Bu Gyeong.

The Chon Bu Gyeong consists of 81 characters (see fig.), and it starts with il shi mu shi il (一始無始一), which character for character will be translated into; One Begins Nothing Begins One.

I think it's important to notice that the middle (the central part) of this first sentence says Mu (無/무). This Mu is the empty Mu, where anything is possible - the complete Mu derived from Hanol. This Mu is the Mother of all things. I see the Il (一/일) as meaning something. In addition, since this Il (one/something) later is the creator of all, it means that everything comes from nothing and nothing comes from everything, because everything begins with One and before One there was nothing.

The last five characters of the Chon Bu Gyeong should be seen in coherence with the first five characters. So Chon

Bu Gyeong ends with il jong mu jong il (一終無終一), which literally translates into; One Ends Nothing Ends One. It expresses an ending without an ending. Seen together with the first five characters, Chon Bu Gyeong expresses that the beginning and the end cannot be separated, therefore, they are not really there. It's a mirage. There is no end and there is no beginning.

In order to express this truth, I have here put the first and last sentence of Chon Bu Gyeong into the well-known infinity symbol, with Mu, the Mother of things, in the middle; Il - Shi - Mu - Shi - Jong - Mu - Jong - Il - Shi - Mu - and so on.

The Chon Bu Gyeong begins with a beginning without beginning

and it ends with an ending without an ending. This first and last 'sentences' of Chon Bu Gyeong are like Um and Yang. One (一) and nothing (無) are both manifestations of Do. Words can explain, but they can also be limiting. The inner meaning cannot be written in words, cannot be said with words, cannot be understood in words. The inner meaning is beyond words ...



Chon Bu Gyeong written in the signs of the old days (Seokbyeok version). This article mainly deals with the first and last „sentence“, here framed in red and blues. / Chon Bu Gyeong in den Zeichen der alten Tage (Seokbyeok Version). Dieser Artikel beschäftigt sich hauptsächlich mit dem ersten und letzten „Satz“, hier mit roten und blauen Rahmen markiert.

Meine Meisterarbeit ist eine Beschreibung der Geschichte, des Inhalts und der Bedeutung der alten Philosophie des Chon Bu Gyeong - der Schrift über die himmlische Wahrheit. Diese Erkenntnisse habe ich in Zusammenhang mit der Philosophie und den Bewegungen von Shinson Hapkido gesetzt.

/ DER ANFANG

Chon Bu Gyeong drückt die Bedeutung von Do aus: Das zu verstehen, bedeutet die Harmonie des Universums zu verstehen, da Chon Bu Gyeong das Prinzip des Universums: Himmel (Chon), Erde (Jie) und Mensch (In) / alle Lebewesen erklärt. Dieses Prinzip ist das Fundament von Shinson Hapkido. Da Chon Bu Gyeong aus numerischen Darstellungen besteht, die im Zusammenhang zu den Gesetzen des Universums steht, ist es schwierig, es wörtlich zu übersetzen. Die Inschrift erläutert den ewigen Pfad von Geburt, Wachstum, Altern, Krankheit und Tod mit Zahlen von 1 bis 10.

Diese Abhandlung befasst sich jedoch nur mit dem Verständnis des Anfangs (und Ende), wie sie im Chon Bu Gyeong interpretiert wird. Die beschriebenen Thesen wollen keine universelle Wahrheit sein, sondern versuchen nur das Chon Bu Gyeong im Lichte dessen, was ich durch Shinson Hapkido gelernt habe, zu betrachten. Ich wollte nicht nur die einzelnen Zeichen übersetzen, sondern habe versucht, hinter die Wörter (Zeichen) zu sehen. Das heißt, nicht auf die Zeichen selbst zu blicken, sondern worauf sie deuten, um die Bedeutung hinter den Zeichen selbst zu erfassen. Denn darin liegt eine wichtige Lehre des Chon Bu Gyeong.

Das Chon Bu Gyeong besteht aus 81 Zeichen und beginnt mit il shi mu shi il (一始無始一), Zeichen für Zeichen übersetzt bedeutet dies: Eins ist der Anfang von Nichts ist der Anfang von Eins.

Ich glaube, es ist wichtig zu sehen, dass im zentralen Teil des ersten Satz Mu (無/무) steht. Dieses Mu ist das leere Mu, in dem alles möglich ist – das vollständige Mu, das aus Hanol kommt. Dieses Mu ist die Mutter aller Dinge. Meiner Ansicht nach steht das Il (一/일) für „etwas“. Da das Il (eins / etwas) später als Schöpfer aller Dinge gesehen wird, bedeutet es: alles kommt aus nichts und nichts kommt aus allem, weil alles mit Eins beginnt und vor Eins gab es nichts.

Die letzten fünf Zeichen des Chon Bu Gyeong sollten in Zusammenhang mit den ersten fünf Zeichen gesehen

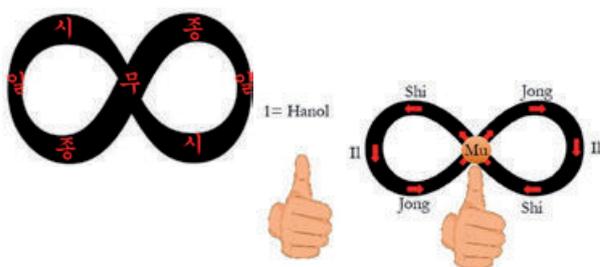
werden. Chon Bu Gyeong endet mit il jong mu jong il (一終無終一), wörtlich bedeutet das: Eins endet Nichts endet Eins. Das drückt ein Ende ohne Ende aus. Zusammen mit den ersten fünf Zeichen drückt Chon Bu Gyeong also aus, dass Anfang und Ende nicht getrennt werden können. Es gibt sie nicht wirklich. Sie sind eine Täuschung! Es gibt kein Ende und keinen Anfang.

Um diese Wahrheit auszudrücken, habe ich hier den ersten und den letzten Satz des Chon Bu Gyeong in das bekannte Unendlichkeitssymbol eingefügt, wobei Mu, die Mutter

aller Dinge, in der Mitte steht Il – Shi – Mu – Shi – Jong – Mu – Jong – Il – Shi – Mu – und so weiter.

Das Chon Bu Gyeong beginnt mit einem Anfang ohne Anfang und es endet mit einem Ende ohne Ende. Der erste und letzte „Satz“ des Chon Bu Gyeong sind wie Um und Yang. Eins (一) und Nichts (無) sind beides Manifestationen von Do.

Wörter können erklären, aber sind auch begrenzt. Die innere Bedeutung kann nicht in Worten festgehalten, kann nicht mit Worten gesagt, kann nicht mit Worten verstanden werden. Die innere Bedeutung liegt hinter den Worten ...



A movement that represents the first and last sentence of Chon Bu Gyeong. The beginning and the end IS one, everything and nothing is a unity (Do), there is no beginning – no end – only loops of time. Opposites are a "mirage", there only is Do! This is a representation of eternity. / Eine Bewegung, die den ersten und letzten Satz des Chon Bu Gyeong darstellt. Anfang und Ende IST eins, alles und nichts ist eine Einheit (Do), es gibt keinen Anfang – kein Ende – nur Schleifen der Zeit. Gegensätze sind eine „Täuschung“, es gibt nur Do! Dies ist eine Darstellung der Ewigkeit.



Sabomnim Jørgen Løye Christiansen. 4.Ki, 4.Dan, was born in 1969 in the Holbæk area Zealand/Denmark. He is a geologist and geographer and works as an associated Professor at University College Absalon at the Department of Teacher Education. He is the Dojang leader of Dojang Roskilde.

Jørgen Løye Christiansen geboren in der Nähe von Holbæk auf Seeland/ Dänemark. Er ist Geologe und Geograph und arbeitet als Hochschuldozent am Absalon College in Roskilde in der Abteilung Lehrerausbildung. Er leitet den Dojang Roskilde.

Sister Rhee and the work of Diakonia Sisterhood

Der Beginn aus Sicht von Sonsanim

Sonsanim's erste Begegnung mit Rhee, Young-Sook war am 23. März 1978, als er krank nach Deutschland kam und bewusstlos nach Wiesbaden ins Krankenhaus gebracht wurde, dort war Schwester Rhee als Krankenschwester für ihn zuständig. Sie hielten Kontakt, bis ihn die Nachricht erreichte, dass sie Nonne geworden war und im Mai 1980 zusammen mit Professor An (Theologie und Pfarrer in Heidelberg) die Diakonia Sisterhood Korea gegründet hat, um sich um Menschen zu kümmern, die am Rande der Koreanischen Gesellschaft „vegetieren“. Mittlerweile ist Schwester Rhee Oberin und Direktorin der Diakonia Sisterhood in Korea

Die Basis der Diakonia Sisterhood befindet sich in Muan, Jeollanam-Do, einer südwestlichen Provinz von Südkorea, wo sie eine überkonfessionelle christliche Gemeinschaft von unverheirateten Frauen bilden, die nach dem Modell der frühen Kirchen und dem Geist der Diakonie zusammen leben und arbeiten. Der diakonische Schwesterorden hat 1983 häusliche Wohlfahrtsprogramme für die Armen der Region ins Leben gerufen und leistet seit 1998 Hospizdienste für etwa 60 ältere Menschen. Seit 2001 bieten sie mit dem Projekt Han San Chon einem Zufluchtsort für kranke, und / oder sozial benachteiligte Menschen. In den letzten knapp 40 Jahren unterstützen sie außerdem Jugendliche aus unterprivilegierten Familien der Region mit Stipendien und anderen Hilfeleistungen und haben Programme für Einwanderer aus anderen asiatischen Ländern und Nordkorea aufgebaut.

The beginning from Sonsanim's point of view

Sonsanim's first meeting with Rhee, Young-Sook was on March 23rd, 1978 when he arrived in Germany being sick, fell unconscious and was brought to a hospital in Wiesbaden. There sister Rhee was the active nurse on duty. They kept in contact. One day, Sonsanim heard that she had become a nun and founded the Diakonia Sisterhood Korea together with Professor An (theologian and priest in Heidelberg) in May 1980. Its aim is to take care of people who live a life of sufferance at the fringes of society. By now, Sister Rhee is head nun and director of the Diakonia Sisterhood in Korea.

The Diakonia Sisterhood's headquarters is located in Muan, Jeollanam-Do, in south-west Korea. A trans-congressional Christian society of unmarried women has formed there who live and work according to the model of early churches and the spirit of the Diakonia.

In 1983, the order of the Diakonia Sisterhood has brought to life a domestic welfare program for the poor of the region. Since 1998, it runs a hospice for around 60 elderly persons. Since 2001, the project Han San Chon serves as a refuge for the sick and / or the socially disadvantaged.

For nearly 40 years now, they also support young people from under-privileged families of the region by handing out scholarships and other benefits. They have also established a program for immigrants from other Asian countries, including North Korea.

Contact: Diakonia Sisterhood, 204-69, Wangsan-ro, Samhyang-eup Muan-gun, Jeollanam-do 58559 Republic of Korea, +8241-5619803, cafe.daum.net

i.A. Susanne Kimmich





Community Outreach Programm (every October) – Children’s health check-up project in remote rural Areas in partnership with a Korean NGO, Good Neighbours



Day-to-day Operation of the hospital



Stump mission, Lusaka / Zambia

Impressions



Chisomo Street Children’s Centre (Partner Mission)



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

Stump Mission in 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

Nosotros de Casa verde

Interviews mit Alina, Amadeo und Moly



Alina, 13 años / 13 Jahre

Desde hace cuánto vives en Casa Verde? Desde el 5 de Marzo del 2019.

Recuerdas como fue tu llegada? Como te sentiste? Cuando yo vine a Casa Verde yo me sentí muy triste porque estaba lejos de mi familia.

Y te sientes comoda con la compañía de los demas niños de Casa Verde? Algunas veces me siento comoda y otras veces no.

Que te gusta hacer en tu tiempo libre? Me gusta leer libros, divertirme y a veces practicar algo.

Y que haces cuando no estas en Casa Verde? Voy al colegio, voy a Sachaca los días martes a practicar Shinson Hapkido.

Te gusta Shinson Hapkido? Si me gusta y voy en el cinturón amarillo.

Cuando hiciste tu examen para cinturón amarillo? El sábado 25 de Mayo.

Cuales son tus planes despues de terminar el colegio? Seguir estudiando.

Y que quieres estudiar? Derecho o Psicología y Contabilidad.

Wow tantas cosas? Si.

Cual es tu deseo más grande? Volver a mi casa.

Que es lo que más te gusta de vivir en Casa Verde? Que tengo muchas compañeras y que aveces es divertido y que hayan actividades.

Y cual es tu actividad favorita de todas las que hay? Shinson Hapkido.

Eso me alegre mucho.

Seit wann lebst du in Casa Verde? Seit dem 5. März 2019.

Erinnerst du dich an deine Ankunft? Als ich nach Casa Verde kam war ich traurig, weil ich nicht mit meiner Familie zusammen bin.

Fühlst du dich wohl mit den anderen Casa Verde Kindern? Manchmal ja und manchmal nein.

Was machst du gerne in deiner Freizeit? Ich lese gerne, vergnüge mich und übe Dinge, zum Beispiel Shinson Hapkido.

Was machst du wenn du dich nicht in der Casa Verde aufhältst? Ich gehe in die Schule und dienstags trainiere ich Shinson Hapkido.

Gefällt dir Shinson Hapkido? Es gefällt mir gut, ich bin schon Gelbgürtel.

Wann hast du denn deine Prüfung abgelegt? Am Samstag, den 25. Mai.

Was sind deine Pläne nach der Schulzeit? Studieren – Jura oder Psychologie und Buchhaltung.

Wow! So viele Dinge? Ja.

Was ist dein größter Wunsch? Zurück nach Hause zu können.

Was gefällt dir am meisten in Casa Verde? Dass ich viele Freundinnen habe, dass es manchmal spaßig ist und dass es Aktivitäten gibt.

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung, der Aktivitäten? Shinson Hapkido.

Das freut mich sehr!

Amadeo, 15 años / 15 Jahre

Hace cuanto vives en Casa Verde? Hace dos años.

Recuerdas como fue tu llegada? Al inicio no me sentia comodo porque no conocia a nadie pero despues me adapte poco a poco.

Que te gusta hacer en tu tiempo libre? Me gusta mucho jugar Futbol.

Que haces cuando no estas en Casa Verde? Voy al colegio, y algunas tardes a entrenar futbol o encontrarme con mis amigos.

Cuales son tus planes despues del colegio? Quiero estudiar en una Universidad Ingenieria Pesquera.

Cual es tu deseo más grande? Convertirme en un Profesional.

Que es lo que más te gusta de Casa Verde? El trato de los tutores hacia nosotros.

Cual es tu actividad favorita de todas? Mi actividad favorita es comer.

Muchas gracias por participar

Wie heißt du und wie alt bist du? Ich heiße Amadeo und bin 15 Jahre alt.

Seit wann lebst du in Casa Verde? Seit zwei Jahren.

Erinnerst du dich an deine Ankunft? Anfangs fühlte ich mich nicht besonders wohl, weil ich niemanden kannte, aber ich gewöhnte mich nach und nach ein.



A la izquierda: A casa em Arequipa
Leif con Amadeo e más un chico pequeño
Moly encima del columpio

Was machst du gerne in deiner Freizeit? Ich spiele gerne Fußball.

Was machst du wenn du nicht in Casa Verde bist? Ich gehe zur Schule und an einigen Nachmittagen habe ich Fußballtraining. Ich treffe mich auch mit Freunden.

Was sind deine Pläne nach Schulabschluss? Ich möchte an einer Universität Fischereingenieurswesen studieren.

Was ist dein größter Wunsch? In dem was ich mache erfolgreich und professionell zu werden.

Was gefällt dir am meisten an der Casa Verde? Die Behandlung der Tutoren gegenüber uns Kindern und Jugendlichen.

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung? Am liebsten esse ich.

Vielen Dank für deine Teilnahme.

Moly, 13 años / 13 Jahre

Desde cuando vives en Casa Verde? Desde el 9 de Octubre del 2013.

Recuerdas como fue tu llegada? Como te habías sentido? Nerviosa.

Y cuánto tiempo más o menos haz necesitado para sentirte comodo acá con los otros niños? Poco tiempo.

Que te gusta hacer en tu tiempo libre? Bailar, Dormir, Fastidiar

A quien? A las chicas.

Que bueno, muy honesta, Y que haces si no estas en casa? Estas yendo al colegio? Si, voy al colegio y luego a almorzar a la Casa Verde Principal.

Y realizar otras actividades? No.

Cuales son tus planes después de terminar el colegio? Yo de grande quiero ser actriz y bailarina.

Cual es tu deseo más grande? Ver a mis padres.

Que es lo que más te gusta de vivir en Casa Verde? Que me tratan bien y que me siento agusto.

Cual es tu actividad favorita de todas las actividades? La Navidad.

Muchas Gracias

Seit wann lebst du in Casa Verde? Seit dem 9. Oktober 2013.

Erinnerst du dich an deine Ankunft? Wie hast du dich gefühlt? Ich war nervös.

Und wie viel Zeit hast du ungefähr gebraucht um dich wohl zu fühlen mit den anderen? Nur eine kurze Zeit.

Was machst du gerne in deiner Freizeit? Tanzen, schlafen, nerven.

Wen? Die anderen Mädchen.

Schön, sehr ehrlich. Was machst du, wenn du nicht zu Hause bist? Gehst du in die Schule? Ja, ich gehe zur Schule und anschließend gehe ich zum Mittagessen in das Casa Verde Haupthaus.

Nimmst du andere Aktivitäten wahr? Nein.

Was sind deine Pläne nach der Schule? Ich wäre sehr gerne Schauspielerin und Tänzerin.

Was ist dein größter Wunsch? Meine Eltern zu sehen.

Was gefällt dir am besten daran in Casa Verde zu leben? Dass sie mich gut behandeln und dass ich mich wohl fühle.

Was ist deine Lieblingsaktivität von allen? Weihnachten.

Vielen Dank

Die Interviews führte Leif Elxnat



Leif ist 20 Jahre alt und trainiert seit 2005 im Dojang Darmstadt. Seit dem Jahr 2000 hat er jedes Shinson Hapkido Sommercamp besucht. 2018 erreichte er den 1. Dan. Er hat ein Jahr in der Casa Verde und im Dojang Arequipa verbracht. In seiner Freizeit hört er gern Musik. Außerdem ist er Rettungssanitäter.

Neu ab 2021: Ausbildung zum / zur Ki-Do-In TrainerIn

Ki-Do-In Education

Das eigenständige Ki-Do-In Training entwickelt sich mehr und mehr zu einem wichtigen Baustein im Rahmen von Shinson Hapkido als Bewegung für das Leben.

Sicher ist Ki-Do-In ein Teil von Shinson Hapkido und damit auch des Shinson Hapkido Trainings, und als solches kennen es alle. Aber immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft haben das Bedürfnis, auf einfache Art etwas für sich und die Gesundheit zu tun. Sie wollen nicht unbedingt ein Programm lernen oder sich näher mit Bewegungskunst befassen.

Ki-Do-In in seiner ganzen Vielfalt bietet gerade diesen Menschen ein spielerisches und doch nachhaltiges Training mit einer soliden Basis. So gibt es ja in einigen Dojangs schon seit langem eine Ki-Do-In Stunde, z.B. haben wir in Hamburg schon 1988

damit begonnen. Um dem Training eine solide Basis zu geben, soll es nun eine gründliche Ausbildung geben. Diese wird dann nicht nur Shinson Hapkido Dan-trägerInnen offenstehen, sondern wendet sich an alle Menschen, die Interesse haben, die eigene Praxis weiter zu entwickeln und bei Interesse auch ihr Knowhow anderen Menschen zu vermitteln.

Die Beschäftigung mit diesem Thema begann vor einiger Zeit im InterFet, aber inzwischen ist eine eigenständige Abteilung der ISHA daraus hervorgegangen. Es gibt nun ein Curriculum, das den Ausbildungsgang beschreibt.

Diese umfasst drei Stufen, wobei die erste Stufe allen Interessierten offensteht. DanträgerInnen können entweder die 1. Stufe mitmachen oder direkt in die 2. Stufe einsteigen, ähnlich gilt dies für Kyosanim mit einer gültigen Lizenz, die nach Wunsch direkt bei der dritten Stufe beginnen können. Am Ende der Ausbildung besteht dann die Möglichkeit, mit einer Prüfung eine Lizenz zu erwerben, die berechtigt, unter

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft haben das Bedürfnis, auf einfache Art etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun.

dem Namen Ki-Do-In zu unterrichten. Für die bestehenden Gruppen wird es natürlich einen sanften Übergang geben. Inhaltlich spannt die Ausbildung einen weiten Bogen: Meditation, Meridianarbeit, Atemübungen, Rhythmustraining, Akupressur, u.v.m. wird in der ersten Stufe vorgestellt und nach und nach vertieft. Dazu kommen praktische Tipps für die eigene Praxis sowie methodische Übungen, um auch zu lernen, angemessen mit Gruppen oder einzelnen Menschen mit besonderen Themen begegnen zu können. Dazu natürlich auch theoretische Grundlagen. Zwar wird Ki-Do-In keine vollständige Therapie ersetzen können, aber es bietet eine gute Gesundheitsvorsorge, unterstützt und ergänzt in hervorragender Weise andere Therapien und stellt eine große Bereicherung für den

eigenen (Unterrichts-) Alltag dar. Geleitet wird die Ausbildung von Teams aus erfahrenen Kyosanim, die schon lange mit eigenständigem Ki-Do-In Training vertraut sind und von Sonsanim in den nächsten Monaten fortgebildet werden.

Deshalb wird es voraussichtlich im Herbst 2020, aber spätestens im Frühjahr 2021 einen ersten Workshop geben. Dieser dient als Schnupperlehrgang, der auch das erste Jahr mit 3 Workshops (WS) beginnt. Danach entscheidet man sich, ob man mit zwei weiteren WS die erste Stufe absolvieren möchte! Später erfolgt dann der Einstieg in die anderen Stufen.

Viele von Euch haben ja Interesse an einer solchen Ausbildung bekundet. Wenn das Curriculum in seiner endgültigen Form vorliegt, informieren wir Euch gerne näher. Bis dahin möchten wir Euch noch um etwas Geduld bitten. Es liegt noch viel Arbeit vor uns, denn es ist unser Ziel, gut vorbereitet, und doch mit offenem Herzen in die Ausbildung zu starten.

Ki-Do-In Training keeps on developing as an independent component in Shinson Hapkido as a movement for life.

For sure, Ki-Do-In is a part of Shinson Hapkido and the Shinson Hapkido Training. We know it as such. Now, more and more people wish to do something for their health in a simple way. They do not necessarily want to learn a program or to care about an art of movement.

Ki-Do-In in all its diversity can offer these people a playful but sustainable training on a solid basis. That is why in many Dojang there is a fixed Ki-Do-In lesson. Here in Hamburg we have started this in 1988. To establish a solid basis for this training, we want to create a sound education. This will not only be available for Shinson Hapkido Black Belts, but for all people who are interested in developing their own practicing and those who want to pass on their knowledge.

In Interfet, we started to think about this topic. Like this, a separate department in the ISHA has emerged. Now there is a curriculum describing the educational program. This education consists of three phases. The first one is open for all who are interested. Black Belts can participate starting from Phase One or get on in Phase Two. Kyosanim with a valid license can choose whether to start at the beginning or as late as Phase Three.

At the end of the education, participants are offered to pass an exam to acquire a license. This will allow them to teach under the name of Ki-Do-In. For existing groups, we want to have a gentle transition.

This education consists of a broad number of subjects: Meditation, working with meridians, breathing techniques, training of rhythm, acupuncture and more. All this will be introduced in Phase One. Later we go deeper into these topics. Additionally, there will be practical tips for your own practicing and methodical exercises for training with people with special needs. More-over, we will offer theoretical basics. Although Ki-Do-In cannot substitute for therapy, it can serve as prevention and support therapies in a great way. It is also an enrichment for you own daily (teacher's) living.

Experienced Kyosanim will hold the education who have been teaching Ki-Do-In for a long time and who will have further training themselves by Sonsanim.

More and more people wish to do something for their health in a simple way.

Therefore, workshops will start between autumn of 2020 and spring of 2022. This will be a trial course. In our first year, we want to have three workshops. After this, participants can decide whether they want to take two further workshops and pass Phase One. Later, the entry into the later phases will follow.

Many of you have expressed their interest in such an education. When the curriculum will be ready in its final form, we will give you further information. Until then, we ask for your patience. There is a lot of work ahead of us because it is our goal to start this education well prepared and with an open heart.



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



Gutes Holz für einen guten Start

Good wood for a good start – exercises for the liver

Am Beginn jeden Jahres, jedes Projektes – ja, jedes Lebens steht die Wandlungsphase Holz. Sie ist zuständig für den Start, den Beginn und das Wachstum. Und für die Anfangsenergie, die es für jeden Start braucht. Es ist die Energie, die es für einen Samen braucht, durch die noch harte Wintererde hindurch zu stoßen und zu wachsen, um einmal eine Pflanze zu werden.

Für uns Menschen ist es auch die Energie der Entschlusskraft, mit der wir uns für eine neue Aufgabe, ein neues Projekt entscheiden. Wir sind bereit, die Herausforderungen und das darin enthaltene Risiko anzunehmen.

Eines der beiden Organsysteme, die dem Element Holz zugeordnet werden ist das der Leber. Dieses ist aus der Sicht der asiatischen Medizin für eine Vielzahl von Aufgaben zuständig. Eine davon ist die des Fließens und des Ausbreitens. Die Leber bewegt das Ki und das Blut in alle Richtungen und in jeden einzelnen Teil des Körpers. So ist sie auch zuständig für die dafür notwendige Harmonie. Entsprechend wird der wünschenswerte Zustand der Leber auch als sanft, weich und fein beschrieben. Umgekehrt bedeutet dies, dass eine Disharmonie – eine Störung der Leber sich auch durch das Gegenteil äußern kann: Stagnation bis hin zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen.

Wenn ich mir anschau, wie in den letzten Jahren im gesellschaftlichen Umgang hier in Europa die Aggressionen angestiegen sind, wundert es mich nicht, wenn befreundete AkupunkturInnen davon berichten, dass eine „Leber-Stagnation“ in unseren Breitengraden eines der häufigsten Disharmonie-Muster ist, die sie behandeln. Sie entsteht, wenn die Leber keinen Platz und Raum hat, sich zu „auszubreiten“ und ihre Arbeit zu tun. Eine Konsequenz von zu viel Druck, Enge, Überarbeitung und Überforderung. Diese Stagnation kann sich auch genau gegenteilig äußern: in der Unfähigkeit, seinem Ärger Luft zu machen. So können auch Depressionen und Resignation Äußerungen eines Ungleichgewichtes der Leber sein. Auch dies ist ein sehr bekanntes Phänomen in unserer Gesellschaft. Interessant ist, dass wir auch im Deutschen Sprichwörter kennen, die diese Zusammenhänge gut beschreiben: „Frei von der Leber weg reden“, oder „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“.

Die Leber öffnet sich – der asiatischen Medizin nach – „in die Augen“: ein klarer Blick, ein Glanz in den Augen spricht für ein funktionierendes Leberorgansystem.

Alles in Allem also Gründe genug, unser Leberorgansystem zu pflegen und zu stärken. Hierfür drei Übungen aus dem Ki-Do-In. Alle drei Übungen stärken auch das Partnerorgan – system der Leber: die Gallenblase.

At the beginning of every year, project or even life, we find wood as a phase of change. It is responsible for the start, the beginning and growth. In addition, it stands for the energy we need at the start.

The energetic power lends strength to the seed to break through the hard soil in winter in order to become a plant.

For us humans it is also the will to decide on new projects. We are ready for the challenge and the risks it contains.

The wood belongs to two different organs. One of them is the liver. From the point of view of Asian medicine, the liver is responsible for a number of tasks. One of them is to flow and to spread out. It moves our Ki and our blood in all directions and to all parts of our body. Therefore, it is also to do with harmony. Accordingly, the ideal state of the liver is meant to be gentle, soft and smooth. On the other hand, a liver disorder means disharmony, stagnation or uncontrolled outbursts of emotions. Over the last few years, aggression has risen in Europe. It is therefore not surprising that several practitioners of acupressure report that they treat „stagnations of the liver“ quite often. This happens when the liver has no space to spread out to do its job. This is a consequence of too much pressure, overworking and an excess of demands. Sometimes people who suffer from this stagnation are unable to let go of their anger. Therefore, depression and resignation can be the outer representations of an imbalance in the liver. This is a much known phenomenon in our society.

It is interesting to note that we have some phrases in German that are connected to this: „To talk straight from the liver“ (Translator’s note: The according phrase in English is „straight from the shoulder“.) „A louse has crossed his liver.“ (In English: „What has bitten him?“)

According to Asian medicine, the liver opens up to the eyes. Therefore, clear eyesight and a sparkle in the eyes stand for a functioning system of the liver.

Overall, these are reasons enough to take care of and to give strength to your liver.

For this, you will find three exercises from Ki-Do-In here.



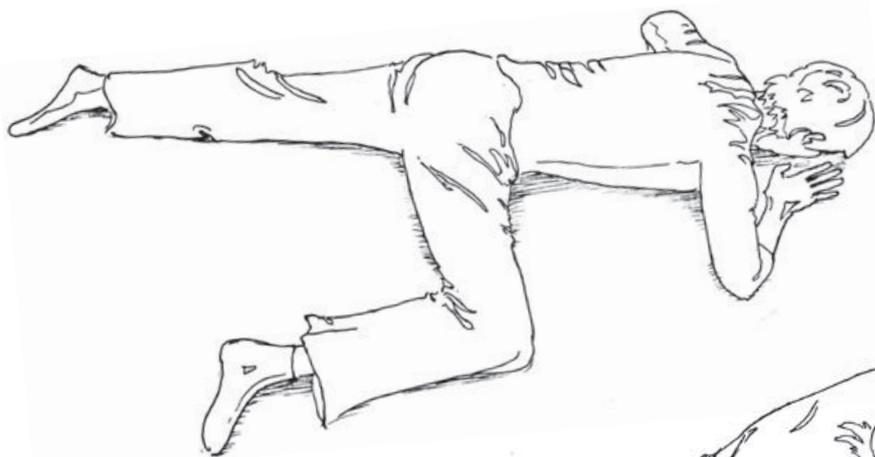
Text: **Ruth Arens**, 9. Ki, 4. Dan, Dojangleitung Bremen

Illustration: **Barbara Kutter**, 13. Ki, 3. Dan, Dojang Hamburg 5, Leidenschaften: Familie, Zeichnen, Shinson Hapkido
Passions: Family, Sketching, Shinson Hapkido

Kyongnak-KiDoIn (Meridian-KiDoIn) für Leber (und Galle) / for liver and gal

Bei allen Kyongnak-Ki-Do-In Übungen können wir die Wirkung noch verstärken, indem wir beim Üben die jeweiligen Meridiane visualisieren.

Englisch: Bei allen Kyongnak-Ki-Do-In Übungen können wir die Wirkung noch verstärken, indem wir beim Üben die jeweiligen Meridiane visualisieren.



Englische Übersetzung fehlt noch!

1

Auf dem Bauch am Boden liegen und ein Bein (auch auf dem Boden liegend) im 90° Winkel abwinkeln: Ausatmen

Englisch Auf dem Bauch am Boden liegend und ein Bein (auch auf dem Boden liegend) im 90° Winkel abwinkeln – Ausatmen



2

Mit den Händen den Oberkörper nach oben schieben und die Arme dabei strecken (Hüfte und Beine bleiben auf dem Boden); den Kopf in Richtung angewinkeltes Bein drehen und aus den Augenwinkeln zum Fuß schauen; – dabei einatmen.

Englisch Mit den Händen den Oberkörper nach oben schieben und die Arme dabei strecken (Hüfte und Beine bleiben auf dem Boden); den Kopf in Richtung angewinkeltes Bein drehen und aus den Augenwinkeln zum Fuß schauen – dabei Einatmen.



3

Ausatmend wieder ablegen

Englisch Ausatmend wieder ablegen

4

Zur anderen Seite wiederholen.

Englisch zu anderen Seite wiederholen.



Englische Übersetzung fehlt noch!

Für die Milz / for the mil

1

Im Schneidersitz (oder auf dem Stuhl): beide Hände liegen auf den kurzen Rippen auf dem Körper auf (die rechte Hand liegt auf der Leber) – ausatmen

Englisch Im Schneidersitz (oder auf dem Stuhl): beide Hände liegen auf den kurzen Rippen auf dem Körper auf (die rechte Hand liegt auf der Leber) – ausatmen



2

Die linke Hand nach oben führen und die Handfläche zum Himmel drehen – einatmen

Englisch Die linke Hand nach oben führen und die Handfläche zum Himmel drehen – einatmen

3

Ausatmen – wieder lösen und Hand wieder auflegen und die Übung beliebig oft wiederholen. (Variante/Erweiterung: nach dem Sinken und Ablegen der Hände bleibt die linke Hand liegen und die rechte Hand schiebt nach oben zum Himmel)

Englisch Ausatmen – wieder lösen und Hand wieder auflegen und die Übung beliebig oft wiederholen. (Variante/Erweiterung: nach dem Sinken und Ablegen der Hände bleibt die linke Hand liegen und die rechte Hand schiebt nach oben zum Himmel)

1

Entspannt stehen und die Handflächen über Baekoe (dem Scheitelpunkt) zusammenführen (Hapjang), gleichzeitig eine Fußsohle an der Innenseite des anderen Beins (hier läuft der Lebermeridian entlang) auflegen – ausatmen

Englisch Entspannt stehen und die Handflächen über Baekoe (dem Scheitelpunkt) zusammenführen (Hapjang), gleichzeitig eine Fußsohle an der Innenseite des anderen Beins (hier läuft der Lebermeridian entlang) auflegen. Ausatmen

2

Mit der Einatmung die Hände Richtung Himmel führen

Englisch Mit der Einatmung die Hände Richtung Himmel führen

3

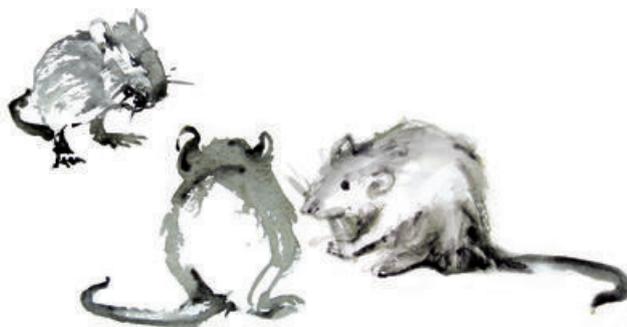
Mit der Ausatmung wieder Richtung Baekoe. Beliebiger oft wiederholen und mit beiden Seiten praktizieren.

Mit der Ausatmung wieder Richtung Baekoe. Beliebiger oft wiederholen und mit beiden Seiten praktizieren.



*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 pinneten, 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.



Was hat die Blumenmaus mit Greta Thunberg zu tun?

What does the mouse of the flower have in common with Greta Thunberg

Im Shinson Hapkido pflegen wir das Motto: im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen.

So verlassen wir z.B. die Plätze, auf denen wir trainieren, während einer Veranstaltung immer sauberer als wie wir sie vorgefunden haben. Bestenfalls beschränkt sich dies nicht nur auf unsere Veranstaltungen, sondern wir entwickeln dieses Verhalten zu unserem Lebensstil. Also, egal wo ich mich gerade auf der Welt befinde, ich hinterlasse den Ort sauberer als ich ihn vorgefunden habe. Übertragen wir das auf unsere Erde, so könnte man sagen, dass es unsere Verantwortung ist, auch diese der Nachwelt sauberer zu hinterlassen als wie wir sie vorgefunden haben. Womöglich werden wir das nicht mehr zu unseren Lebzeiten schaffen, aber alles beginnt mit einem ersten Schritt. Und so kann eine Greta Thunberg uns ein Vorbild sein. Sie begann in ihrem Wohnort in Schweden mit einem Schild in der Hand, auf dem es hieß „Ich streike die Schule für die Umwelt“. Und aus diesem ihren ersten, mutigen Schritt ist eine weltweite Bewegung geworden mit ihr als Symbolfigur.

Wir – die Autorinnen dieses Artikels – haben uns gefragt, wie können wir innerhalb von Shinson Hapkido als Gemeinschaft helfen, dem Klimawandel entgegenzutreten und achtsamer mit den Ressourcen und unserer Umwelt, der Natur umgehen. Einiges setzen wir ja schon richtig gut um wie: digitale Ausschreibung von Lehrgängen, Mülltrennung und recycelte Deko, Benutzung von Geschirr/Glä-

sern, Bahnfahrten oder Fahrgemeinschaften zu Lehrgängen.

Was können wir noch mehr tun: Plastikverpackungen können vermieden und Toilettenartikel wie Shampoo, Duschgels in Seifenstücke für Haut und Haar eingetauscht werden, Strohhalme aus Glas, o.ä. verwenden; einen eigenen Becher für den Café-to-Go, nur noch Glasflaschen kaufen und vieles recyceln; auf den Trainingscamps eigene Solar-Power-Banks mitnehmen, um das Handy zu laden. Die Liste lässt sich noch lange fortsetzen, über einen regen Austausch aller kreativen Ideen hier im „MANAM“ würden wir uns sehr freuen. Wir denken darüber hinaus, dass zu einem achtsamen Umgang mit Mensch, Tier und Natur auch der Umgang mit unserer Nahrung gehört! Es gibt ein Sprichwort: „Du bist was du isst!“ Könnte man dieses Sprichwort mit unserer Shinson Hapkido-Aussage „du und ich wir sind eins“ in Zusammenhang bringen? Was bedeutet es, wenn wir unseren Geist und unseren Körper durch das Training und die Meditation stärken und reinigen?

Dabei kann man überlegen: woher kommt mein Essen, mit wieviel Chemieinsatz ist es behandelt worden? Wie ist es den Tieren ergangen, sind sie artgerecht gehalten, transportiert worden? Wie steht es um die Ökobilanz? Welche langen Wege hatte der Transport, wie wurde die Natur belastet?

Unabhängig von allen unterschiedlichen Ernährungsstilen, können wir uns immer mehr dafür sensibilisieren, inwieweit das, was wir essen, Rückwirkung auf die Konstitution unseres Körpers hat. Und wie wohl wir uns in ihm fühlen. So wäre es doch nur logisch, dass wir ihm nur die beste, nahrhafteste Qualität gönnen und die Ressourcen für Nahrung als etwas Wertvolles sehen und schätzen. Wir denken, dass wir so eine Qualität hauptsächlich bei regionalen Anbietern und in Bioläden finden. So würden wir uns wünschen, dass wir z.B. auf Lehrgängen den Fleisch-Konsum reduzieren und dafür Bioprodukte kaufen sollten. Das wird vermutlich etwas mehr kosten, aber wenn wir gleichzeitig den Konsum reduzieren, sparen wir dadurch ja auch etwas ein. Und was kann es Schöneres geben, als zu wissen, man unterstützt eine nachhaltige, gute Sache.

Das Jahr 2020 steht im Zeichen der Blumenmaus. Sie gilt als sehr aufmerksam, fleißig, einfallreich, mutig und talentiert. Sie besitzt eine hohe Intelligenz und Intuition. Sie kann sehr strategisch sein und bewältigt als schlaues Tier alle Lebensprobleme. Durch das Metall, als Element des Jahres, erhält sie die Festigkeit, Entschlossenheit und den Erfolg für Ihre Unternehmungen. Die Farbe Weiß symbolisiert Reinheit, Weisheit und höchste Perfektion. All diese Qualitäten fördern in uns die Klarheit, dass alles möglich ist, dass wir selbst die Schöpfer unseres Lebens sind und die nötige Kraft



dazu haben, das Erreichen zu können, was in unserer Vision liegt. Die Ziele gilt es mit Entschlossenheit zu verfolgen, und sich nicht entmutigen zu lassen. Das also hat die Blumenmaus mit Greta Thunberg gemeinsam: Vision – Entschlossenheit – Tatkraft – Geduld – Ausdauer – Erfolg... ;-)

Wie kann ich als Einzelperson meine Gewohnheiten ändern? Da denken wir wieder wie Greta: alles fängt mit einem ersten kleinen Schritt an. Es sind die kleinen Schritte, die die Welt verändern. Nach dem ersten Schritt ergibt sich der zweite, der dritte ... wie von selbst. Man trifft auf Leute, die auch so

denken, und kann mit ihnen Erfahrungen austauschen. Im Internet kann man auf entsprechenden Plattformen viele Informationen und Tipps einholen, man kann ganz vieles auch selbst herstellen, oftmals super einfach in nur wenigen Minuten (z.B. Deo, Kasetücher aus Wachs, Brotbeutel etc...). Es macht dazu noch viel Spaß und diese Sachen sind zudem wirkungsvolle, persönliche Geschenke.

In Shinson Hapkido, we keep this motto: Harmony with nature and all living beings.

That is why we leave all places where we train cleaner than how we have found them. We try to keep this in mind, not only in our events but also as a way of life. Therefore, no matter where I am in this world, I try to leave the place cleaner than how I have found it. If we try to translate this to our environment, we could say that we try that we leave it cleaner for those who come after us. Even if we do not manage this fully, we have to make the first step.

Greta Thunberg can be a role model for us. She started out in her hometown in Sweden with a sign in her hand saying „On strike at school for the environment“. This first brave step has turned into a worldwide movement spearheaded by her. Therefore, writing this article, we asked ourselves: How can Shinson Hapkido play its part in challenging climate change and being mindful with our resources and our environment.

Some things are already right on track: Digital invitations for the seminars, waste separation, recycled decorations, not using paper dishes or cups, taking the train or forming car pools for the seminars.

What else can we do: Avoid plastic packaging, exchanging shampoo or shower gels for soap, drinking straws made of glass, your own cup for the coffee to go, only buying glass bottles, recycling as much as we can, bringing your own solar power banks for the summer camp to recharge your

Was ist Shinson Hapkido?

Wandzeitung aus dem Dojang Bremen, 2019



mobile. It is still possible to extend this list. We would like to hear your ideas here in „MANAM“! A mindful way with other human beings, animals and nature should also include a mindful way with your food. There is a saying: „You are what you eat.“ Is there a connection with the Shinson Hapkido saying „You and me – we are one“? What does it mean, when we strengthen and clean our body and our mind through training and meditation?

For this we should consider: Where does my food come from? How many chemical enhancements does it contain? How were the animals treated and transported? How does the Eco balance fare? Was my food transported over long distances? Regardless which style of nutrition you favor, you should consider what your food does to the constitution of your body? So it is only logical that we treat our body only with the best quality and that we see our nature's resources as something valuable. We think that we can find this quality mainly with

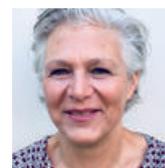
regional providers and in organic food stores. It is our wish that we should reduce eating meat on seminars and buy organic products instead. This would probably cost more, but if we consume less at the same time, we will save money again. In addition, what is better than knowing that we support a good and sustainable cause?

The mouse of the flower symbolizes the year 2020. She is meant to be very attentive, industrious, inventive, brave, and talented and manages all obstacles in life. The element of this year is metal. This will lend firmness, decisiveness and success to the mouse. The color white stands for cleanliness, wisdom and utmost perfection. All these qualities nurture our clarity, that everything is possible, that we are the creators of our lives and that we have the power to fulfill our visions. We have to follow our goals with decisiveness and not be discouraged. So that is what the mouse of the flower has in common with Greta Thunberg: Vision – decisiveness – drive – patience – endurance – success!

How can I as a single person change my habits?

Here, we agree with Greta: Everything starts with a first small step: It is the little steps that change the world. After the first one, there will be a second and a third... almost on its own.

You will meet people thinking like you. You can exchange your experiences. You can find information and tips on the internet on how to produce your own goods (like deodorants, wax paper, bread bags ...) It is fun and these things make good and personal presents.



Sabomnim Sigrd Blecher, 9. Ki, Hamburg
Busabomnim Ulla Bettmer, 12. Ki, Hamburg





Schneeflocken), so neigen Erwachsene dazu, dieselben Situationen in den Kanon ihres Erfahrungsschatzes einzuordnen, ohne sich davon erneut berühren zu lassen („das kenne ich schon“).

Die wortwörtliche Übersetzung des verwendeten Schriftzeichens im Titel könnte auch „Ursprung-Geist“ lauten; dies bezieht sich darauf, das Son/Zen bedeutet, sich auf die Suche nach dem wahren Selbst in uns zu machen. Dazu der Autor: „Im Anfänger-Geist gibt es keinen Gedanken: Ich habe etwas erreicht. – Wenn wir nicht daran denken, etwas zu erreichen, nicht an uns selbst denken, sind wir wahre Anfänger. Dann können wir wirklich etwas lernen.“

Neben der Vermittlung der gedanklichen Grundlagen werden konkrete Übungen beschrieben, denn: nur das stete Üben bringt uns Do näher.

Zen-Geist – Anfänger-Geist
Unterweisungen in Zen-Meditation
Shunryu Suzuki, Theseus Verlag

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

Buchtipp Nährstoff

Als der Son-Meister Shunryu Suzuki 1970 sein Buch „Zen-Geist – Anfänger-Geist“ veröffentlichte, schuf er damit nicht nur einen modernen Klassiker unter der vielen Einführungen in die Übungspraxis der Meditation. Umso mehr prägte er einen Wortbegriff, der in seiner Bildhaftigkeit zeitlos verdeutlicht, dass jede Form spiritueller Praxis nach der Bereitschaft verlangt, stets neu zu beginnen.

AnfängerIn zu sein, bedeutet hier gleichermaßen offen, unverbildet und vorurteilsfrei Allem zu begegnen. So wie Kinder von neuen Erfahrungen bezaubert und begeistert werden (z.B. von den ersten



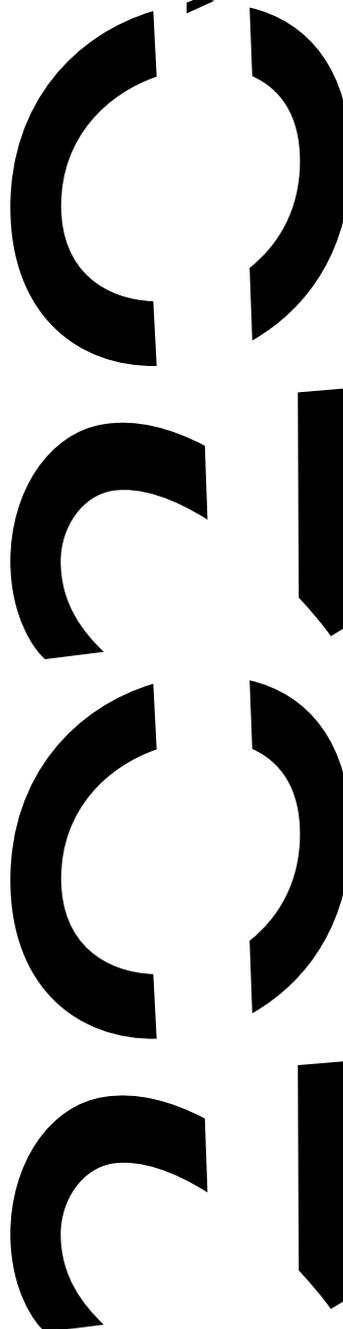
MANAM – Editor’s weekend

anfangen – to begin a new issue

Redaktionswochenende im April 2019 im Hamburger Oh Haeng Dojang. Leider nicht dabei sein konnten: Bettina und Lars. Sibylle trafen wir beim gemeinsamen Abendessen. Bild v.l. Verena, Anna, Christoff, Kirsten, Ulrike, Birgit, Susanne

An editor’s weekend spent in Hamburg’s Oh Haeng in April, 2019. Bettina and Lars could not be there. We met Sibylle for dinner. From left to right: Verena, Anna, Christoff, Kirsten, Ulrike, Birgit, Susanne.

was kommt?



Announcement

Chon-Jie-In meetings four seasons 2020

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 CJJ 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 4**
- Spring – **April 18**
- Summer – **July 4**
- Autumn – **October 17**

Information: Chon-Jie-In House
Brandauer Weg, 31, D-64397 Webern
+49-(0)6167 912830
Registrations by one week before:
peter.mehrling@shinsonhapkido.org



19th Shinson Hapkido Sailing trip Wadden Sea

Im Rhythmus der Gezeiten

In the rhythm of the tides

Am zweiten Mai-Wochenende 2020 startet die Segelreise im Nordsee Wattenmeer.

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

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

On the second weekend in May 2020, the sailing trip will start in the North Sea Wadden Sea.

Sailing between the North Frisian islands for a week, experiencing life on board a traditional sailing ship, mooring in various island ports, shore excursions and getting to know the unique world of the North Sea Wadden Sea nature reserve. Live and experience, the ancient rhythm of the tides of the sea – discover something new and recharge your batteries.

The Shinson Hapkido program will be taught on the basis of the „Five Teaching Methods“. Contents include meditation, gymnastics, massage, hand- and foot techniques, fall school, partner exercises and special techniques, as well as meridians, acupressure points, movement principles. Social evenings with singing, games and walks on the islands are also included.



Termin / Date: May 8 – 15
 Lehrer / Teacher: Sabomnim Christoph Albinus 4.Ki and
 Sabomnim Bernhard Tessmann 11.Ki
 Anmeldung / Registration: Dojang Semmerin
 christoph.albinus@shinsonhapkido.org

MANAM-Focus 2021

Zukunft / Future and Vision

Neuem entgegensehen – alle Möglichkeiten haben – besser machen – Unbekanntes ergründen – ungewiss – spannend – geheimnisvoll – verabschieden. Das sind nur ein paar Wort-Ideen zum Thema „Zukunft“ für das 2021 MANAM-Magazin. Damit ist die Zukunft unserer Welt, jedes Einzelnen und im Zusammenspiel von Himmel, Erde und Menschen (alle Lebewesen) gemeint, aber auch die Zukunft von Shinson Hapkido.

Besonders im Shinson Hapkido befinden wir uns im Umbruch, Sonsanim Ko Myong befindet sich bereits im Rentenalter und beginnt seine „Angelegenheiten“ zu ordnen. Viele DojangleiterInnen werden in nicht allzu ferner Zukunft die Dojangleitung übergeben (wie in 2019 schon im Hamburger Dojang Oh Haeng). Und 2023 werden wir auch schon unser 40-Jähriges feiern!

Wie entwickelt sich Shinson Hapkido weiter? Dies ist eine Frage, die wir uns alle stellen müssen! Und jedeR Einzelne sollte die Chance nutzen und den Mut haben, diese Zukunft aktiv mitzugestalten, ob im Kleinen lokal oder global, das bleibt Jedem selbst überlassen. Aber, um beim diesjährigen Fokus zu bleiben, lasst uns damit anfangen! Denn wie Konfuzius schon anmerkte „Wenn der Mensch nicht über das nachdenkt, was in ferner Zukunft liegt, wird er das schon in naher Zukunft bereuen!“

Für unser nächstes MANAM Magazin 2021 hoffen wir auf Eure Beiträge zu den Fragen: Wie stelle ich mir die Zukunft vor? – Wie sieht das Leben / Shinson Hapkido in 5 bis 10 Jahren aus? – Welche Visionen habe ich?

Bitte nehmt Kontakt mit uns auf über: redaktion.magazin@shinsonhapkido.org. Wir sind gespannt, was die Zukunft bringt ...?

Herzlichst für das gesamte Team
 Susanne Kimmich

To look out for the new – to have all options – to make it better – to explore the unknown – uncertain – exciting – mysterious – to say good-bye. These are only a few ideas about the topic „Future“ for the MANAM magazine of the year 2021. By „future“ we mean the future of our world, of every single person, of Heaven, Earth and Mankind and the future of Shinson Hapkido. Shinson Hapkido is seeing a time of change. Sonsanim Ko Myong has reached the age of retirement and has started to sort out his things. Many heads of Dojang need to pass on the leadership as has happened in Oh Haeng in Hamburg in 2019. Additionally, in 2023 we will celebrate our 40-year's anniversary! How will Shinson Hapkido keep on developing? This is a question we all need to face! And every one of us should have the chance and the courage create this future. For this, it does not matter if in a small or big, local or global way. Let us apply this year's motto: Let us begin! Confucius says: When man (or woman) does not think about what lies in a faraway future, he (or she) will have regrets quite soon!

We hope for your contributions for the next MANAM magazine 2021. For this you can provide answers to questions such as: How do I imagine the future?, How will life / Shinson Hapkido look like in 5 to 10 years / What are my visions?

Please contact us at redaktion.magazin@shinsonhapkido.org. We are excited to see what the future has in store for us.

Best wishes from the whole team,
 Susanne Kimmich



Das professionelle Fotostudio in Roßdorf mit den Schwerpunkten:

**Hochzeiten • Bewerbung • Business • Passbilder • Baby-, Kinder- und Familienbilder
Haustiere • Veranstaltungen • Reproduktion • Digitalisierung • Fotoabzüge sofort**

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

DATENSCHUTZ
Siemann



Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
Datenschutzbeauftragten e.V.

DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

Taunusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49(0)6162 - 913661 • Fax: +49(0)6162 - 913378
Mobil: +49(0)151 - 27016681 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de

Come-Together-Songs.de

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

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



Hagara Feinbier
Bad Belzig

Olaf Siemann EDV Beratung & Support

Service entsteht im Kopf



Taunusstr. 2

D-64354 Reinheim

Tel.: +49 61 62-69 25

Fax: +49 61 62-69 29

Mobil: +49 151 - 27016681

Mail: info@os-edv.net • Web: http://www.os-edv.com



HOFFMANN

Rechtsanwälte und Fachanwalt

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

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



Seit 1906

Spedition Schmitt

pünktlich seit 1906.

D-63500 Seligenstadt

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



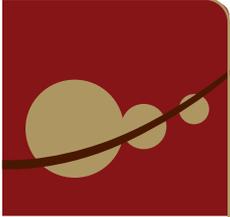

Menschsein hört mit dem Tod nicht auf

Caspary Bestattungen

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

KIMMICH - CONSULT
 Water ♠ Wastewater ♠ Environment
 www.kimmich-consult.de

grenzpunkte-körperarbeit.de

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

Der kleine Dunkelfresser von Ilka Volz



Eigentlich ist Leonie schon viel zu groß, um Angst vor der Dunkelheit zu haben. Aber seit der Trennung ihrer Eltern und dem Umzug in die neue Wohnung ist plötzlich alles anders ... Da findet sie auf Opa Kurts Dachboden unter seinem alten Seefahrer-Gerümpel ein kleines Wesen, das nicht nur Dunkelheit, sondern auch Sorgen frisst. Mit seiner Hilfe lernt Leonie ihre Angst zu überwinden und schafft mit neuen Freunden einen Neuanfang.

- Eine wunderbare Figur, die Kinder unterstützt
- Gebunden und vierfarbig illustriert von Julia Dürr
- Nachhaltiger Verlag
- Empfohlen ab 6 Jahren




Goldschmiede bettmer-gold
 Ulla Bettmer, Goldschmiedin & Schmuckdesignerin
 0173 - 930 75 58, kontakt@bettmer-gold.de, www.bettmer-gold.de

Unikatschmuck – Recycling/Einschmelzen von Altgold und Altsilber – Upcycling/
 Umarbeitung – Eco und Fair/Materialien aus fairen und nachhaltigen Quellen




CHON-JIE-IN

...HEISST AUCH, SICH MIT HERZ UND VERSTAND ZU KLEIDEN UND VERANTWORTUNG ZU „TRAGEN“. DESHALB: SHOPPEN MIT GUTEM GEWISSEN. VOR ORT IM SCHÖNEN SCHWABEN & ONLINE!

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



<https://styleaffaire.de>



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM
**36. INTERNATIONALEN
SHINSON HAPKIDO SOMMERCAMP**
10. – 17. Juli 2020 • in Hamburg

RÜM HART -
KLAAR KIMING*

Norddeutschland freut sich darauf,
Euch in Hamburg begrüßen zu dürfen!



*Großes Herz – klarer Blick